

Was hilft bei der Entscheidung für das Wahlpflichtfach?

Das hilft nicht:

- Ich gehe dahin, wo meine Freundinnen hingehen!
- Die Lehrerin ist dort sehr nett!
- Meine Eltern meinen, dass ich diesen Beruf wählen soll!

Das kann helfen:

- Ich achte auf meine Talente und Interessen.
- Ich beobachte meine jetzigen Fähigkeiten.
- Ich überlege, in welchen Fächern ich heute Erfolg habe.
- Ich denke darüber nach, für welches Fach ich bereit bin, mich einzusetzen.

WAHLPFLICHTFÄCHERGRUPPE 3B: ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



Welche Voraussetzungen sollte ich mitbringen?

- Praktische Fähigkeiten
- Interesse an praktischem und theoretischem Tun
- Lust, auch zu Hause etwas zu kochen
- Gutes Zeitmanagement
- Geschicklichkeit

Wie ist der EG-Unterricht aufgeteilt?

7. Klasse	8. Klasse	9. Klasse	10. Klasse
3 Wochenstunden	3,5 Wochenstunden	4 Wochenstunden	4 Wochenstunden
2 Stunden Theorie in der Woche 	2 Stunden Theorie in der Woche 	2 Stunden Theorie in der Woche 	2 Stunden Theorie in der Woche 
2 Stunden Kochen in der Woche im 14 tägigen 	3 Stunden Kochen in der Woche im 14 tägigen 	4 Stunden Kochen in der Woche im 14 tägigen 	4 Stunden Kochen in der Woche im 14 tägigen 
Wechsel	Wechsel	Wechsel	Wechsel

Die Kochstunden (Praxis) beginnen in der Regel in der 6. Stunde.

Wie sieht die Notengebung in Ernährung und Gesundheit aus?



Theorie:

2 Schulaufgaben pro Jahr

mind. 4 Stegreifaufgaben pro Jahr

mind. 2 mündliche Noten pro Jahr



Praxis:

1 praktische Kochschulaufgabe

mind. 2 praktische Noten pro Jahr

Wie läuft eine praktische Kochstunde ab?

- Die halbe Klasse (max. 16 Schülerinnen) kocht im 14-tägigen Wechsel
- Ihr kocht als Team in 3er oder 4er Gruppen



- Zu den Aufgaben, die verteilt werden gehört auch das Tischdecken



- Natürlich wird das Gekochte dann gemeinsam verspeist.



- Danach wird *gemeinsam* aufgeräumt



Und was wird so gekocht?

- In der 7. Klasse beginnen wir mit den „Basics“. Also zum Beispiel, wie wird Gemüse geputzt und geschnitten. Wie stelle ich eine Salatsoße her. Wie brate ich Fleisch an, wie koche ich Nudeln. Am Ende der 7. Klasse seid ihr in der Lage, einfache Gerichte herzustellen.

Diese Gerichte sollte man am Ende der 7. Klasse können:

- Fruchtspieße
- Käse-Wurst-Salat
- Spaghetti bolognese
- Westfälische Apfelspeise
- Käsespätzle mit Röstzwiebeln
- Tortellini alla panna
- Gurkensalat
- Warme Apfelstreusel
- Waffeln mit karamellisierten Kirschen
- Pizzamuffins
- Marzipanherzen
- Geschnetzeltes mit Pilzen
- Gedünsteter Reis
- Gemischter Salat

- Schokopudding
- Vanillepudding mit Erdbeeren
- Pizza
- Rührei
- Pellkartoffeln
- Kräutersoße
- Hefehasen
- Bisquitrolle
- Zitronenmuffins
- Pfannkuchen
- Apfelmus
- Italienischer Nudelsalat

In den vier Schuljahren kommen so eine Menge Gerichte zusammen

<p>Suppen Vorspeisen: Kartoffelsuppe Wurzelpetersiliensuppe mit Pesto Paprikasuppe Pizzabrötchen Pizzarolle Maultaschen in Fleischbrühe Kohlrabisuppe mit Pesto und Käseherzen</p>	<p>Blätterteigtaschen Schwedische Lachsrollen Fleischbrühe mit Flädle Tomatensuppe mit Mozzarella-Klößchen Parmesansnacks Spargelsuppe Hochzeitssuppe Quiche lorraine in kleinen Formen</p>	<p>Salate: Feldsalat mit Walnussdressing Tomaten-Mozzarella Salat Winterlicher Salat</p>	<p>Gurkensalat Frühlingsalat Gebackene Tomaten und Mozzarella auf Rucola</p>
<p>Hauptgerichte: Spaghetti bolognese Chili con carne Rosenkohl- Kartoffel- Auflauf Putenrollen auf Tomatensoße Lasagne Quiche lorraine Cevapcici mit Gnocchi in Tomatensoße Spargel Schinken Rollen Hähnchenfilet mit Erdnusskruste in Orangensoße Gefüllte Paprika Lachs auf Peperonata</p>	<p>Käsespätzle Lachs mit Spinat in Pergament Ungarisches Gulasch Pizza Gemüselasagne Ravioli ratatouille Paella Nudelrollen mit Tomaten und Spinat Vegetarische Frikadellen Pilzstrudel mit Schnittlauchsoße Saftiger Hackbraten Schweinebraten im Römertopf</p>	<p>Nachspeisen: Grießflammerie mit Blutorangen Panna cotta auf Himbeerspiegel Zitronencreme Bratapfelmousse mit Schokostreusel Kirsch- Clafoutis mit Kirschsoße Schokomousse mit Orangen Rote Grütze- Pfannkuchen mit Zabaione</p>	<p>Westfälische Apfelspeise Apfelküchle Apfel-Zwieback Dessert Schokopudding Bayerische Creme Stracciatella Creme mit karamellisierten Kirschen</p>
<p>Beilagen: Kartoffelknödel Überbackene Polentasterne Kartoffel-Parmesan Souffle Kartoffelgratin Käseherzen</p>	<p>Spätzle Reis gedünstet Prinzesskartoffeln Karamellierte Karotten Brokkoli mediterran Rotkohl mit Cranberries Inges Brandteignocken</p>	<p>Gebäck Apfel- Streusel- Kuchen Charlotte royal Zwetschkengucken Orangentörtchen mit Schokotalern Erdbeer Rhabarber Tira mi su Schokokuchen im Glas + Vanillepudding</p>	<p>Mürbteiggebäck Tassenflügelkekse Apfel Gelee Plätzchen Pias Schokoküchlein American cheesecake im Glas Bisquitrolle mit Himbeeren Tarte tatin Apfelstrudel + Vanillesoße Millirahmstrudel Festtagstorte</p>

Ihr seid dann in der Lage, ganze Menüs zu kochen und eure Familie damit zu verwöhnen.

Es ist auch wichtig, dass ihr zu Hause öfters einmal kocht, denn praktische Fähigkeiten erwirbt man nur durch praktisches Tun!



Was lernt man in der Theorie?

PLANUNG UND ORGANISATION EINES HAUSHALTS

1. Management: Privater Haushalt

- Aufgabenbereiche eines Haushalts
- Hausarbeit fällt regelmäßig an
- Hausarbeiten im Team erledigen
- Verantwortungsbewusster Umgang mit Wasser, Energie und Chemie

2. Sicherheit im Haushalt

- Unfallursachen/Unfallverhütung
- Erste Hilfe bei Unfällen

3. Ökologie und Ökonomie beim Einkauf

- Lebensmittel ökologisch auswählen
- Einkaufen mit allen Sinnen
- Die Warenkennzeichnung
- Die Zutatenliste
- Die Novel-Food-Verordnung
- Die Güte- und Handelsklassen
- Lebensmitteleinkauf im Internet
- Die Lebensmittelqualität
- Reinigungsmittel ökologisch auswählen
- Müll vermeiden ist besser als wieder verwerten

4. Technische Geräte – unentbehrlich in der Küche

- Der Elektroherd
- Der Dampfdrucktopf
- Die Spülmaschine

Wiederhole und überprüfe dein Grundwissen:

- Wir organisieren ein Waffel-Café

VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG

1. Gesunde Ernährung – die Vielfalt genießen

- Essen und Trinken sind lebensnotwendig
- Ernährungstrends heute: Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe genommen

2. Zusammensetzung und Verwertung der Nahrung

- Die solltest du kennen! Inhaltsstoffe unserer Nahrung und ihre Aufgaben
- Kohlenhydrate – Energiequelle für Nerven- und Gehirnzellen
- Wir untersuchen die Eigenschaften der Kohlenhydrate und deren Bedeutung bei der Nahrungszubereitung

VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG

1. Gesunde Ernährung – die Vielfalt genießen

Essen und Trinken sind lebensnotwendig
Ernährungstrends heute: Ernährungsgewohnheiten
unter die Lupe genommen

2. Zusammensetzung und Verwertung der Nahrung

Die solltest du kennen! Inhaltsstoffe unserer Nahrung
und ihre Aufgaben
Kohlenhydrate – Energiequelle für Nerven- und Gehirnzellen
Wir untersuchen die Eigenschaften der Kohlenhydrate
und deren Bedeutung bei der Nahrungszubereitung

Fett – wichtiger Bestandteil unserer Nahrung
Wir untersuchen die Eigenschaften von Fetten
und deren Bedeutung bei der Nahrungszubereitung
Eiweiß – Baustoff aller Zellen
Wir untersuchen die Eigenschaften von Eiweiß
und deren Bedeutung bei der Nahrungszubereitung
Verdauung und Stoffwechsel im Überblick
Ohne Energie kein Leben!
Lebensstoff Wasser
Die Bedeutung des Wassers bei der Nahrungszubereitung
Vitamine – winzige Giganten
Mineralstoffe und Spurenelemente
Sekundäre Pflanzenstoffe – neu entdeckte Schutzstoffe

3. Essverhalten und Ernährungsgewohnheiten

4. Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung – verschiedene Ernährungsformen

Vollwertige Ernährung
Vollwertkost – so natürlich wie möglich
Die vegetarischen Kostformen
Fast-Food – schnelles Essen für Eilige
Functional Food – schon was davon gehört?

5. Ursachen und Folgen falscher Ernährung

Wenn Essen krank macht
Gewichtsbestimmung bei Jugendlichen
Übergewicht und die damit verbundenen Risiken
Suchtprobleme durch Ess-Störungen

Wiederhole und überprüfe dein Grundwissen:

Wir beurteilen einen Menüplan aus der Schulkantine

NAHRUNGSZUBEREITUNG UND PRÄSENTATION

1. Arbeitsbereich Küche

Die verschiedenen Arbeitszentren.....

Zeitgemäße Küchengestaltung

2. Arbeitsteilung

Rollenverteilung und Ämterplan

Arbeits- und Pflorgetechnik.....

3. Sachgerechter Umgang mit Lebensmitteln

Lebensmittelauswahl: So entscheiden Kinder und Jugendliche...

Frischesignale

Jeder wählt anders aus.....

4. Die richtige Lagerung

Lagerzeit und -ort.....