# Wenn ich mich für Ernährung und Gesundheit entscheide, welche Voraussetzungen sollte ich mitbringen?

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

# 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 Wechsel | 3 Stunden Kochen in der Woche im 14 tägigen Wechsel | 4 Stunden Kochen in der Woche im 14 tägigen Wechsel | 4 Stunden Kochen in der Woche im 14 tägigen Wechsel |

Die Kochstunden beginnen in der Regel nach der 5. Stunde

# Und wie sieht die Notengebung in Ernährung und Gesundheit aus?

Theorie:

Mind.4 Stegreifaufgaben pro Jahr

2 Schulaufgaben pro Jahr

Mind. 2 mündliche Noten pro Jahr

Praxis

1 Kochschulaufgabe

Mind. 2 praktische Noten pro Jahr

# Und was lernt man in der Theorie?

## 1 | Clever in der Küche

Ich achte auf Hygiene
Extra: Achtung: Salmonellengefahr!
Qualität der Lebensmittel sichern
**Methode:** Nach Plan arbeiten
Die Küche – mein Arbeitsplatz
Ich richte meinen Arbeitsplatz ein
Messer – Ich schneide richtig gut
Meine Aufgaben im Team
**Methode:** Nach Rezept arbeiten
Spülen im Handumdrehen
Schmutz – Materie am falschen Fleck
Tatort Schulküche
Extra: Au, das tut so weh! – Erste Hilfe
Messen und Wiegen
Training: Clever in der Küche

## 2 | Ernähre dich bunt

Entdecke, was dich gesund hält
Warum essen und trinken?
Mineralstoffe – Reglerstoffe
Vitamine – Lebenselixiere
**Methode:** Ein Experiment durchführen
Sekundäre Pflanzenstoffe
Wasser – Basisstoff
Proteine – Muskelmacher
Eigenschaften der Proteine nutzen
Kohlenhydrate – Energiequellen
Eigenschaften der Kohlenhydrate nutzen
Fette – (ge-)wichtige Energielieferanten
Eigenschaften der Fette nutzen
Sich nachhaltig ernähren und gesund leben
**Methode:** Reflexion
Vegetarismus – schon lange „in"
Extra: Vegetarische Rezepte
Kennst du deinen Energiebedarf?
Achte auf einen gesunden Lebensstil
Perfekte Mahlzeiten
Extra: Das perfekte Frühstück
Extra: Snacks für die Mittagspause
Essstörung: Binge-Eating-Disorder
Essstörungen: Anorexie und Bulimie
Training: Ernähre dich bunt

# 3 | Gesund kochen und essen

Schonende Be- und Verarbeitung
Der Herd – Zentrum der Küche
Die wichtigsten Garmethoden
Besondere Garmethoden
Extra: Der Dampfdrucktopf
Praktische Küchenhelfer?
Das elektrische Handrührgerät
Extra: Vor dem ersten Gebrauch ...
**Methode:** How to make a tutorial
Training: Gesund kochen und essen

## 4 | Speisen genießen

Bewusst und nachhaltig konsumieren

**Methode:** Durchführung eines Warentests

Tischkultur

Das Auge isst mit

Extra: „Benimm ist in"

**Methode:** Ein Projekt planen und durchführen

Training: Speisen genießen

# Und wie läuft so eine Kochstunde ab?

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

Zu viert in einer Gruppe

Zu den Aufgaben, die verteilt werden gehört auch das Decken des Esstisches

# Und natürlich wird das Gekochte dann gemeinsam verspeist

Und dann wird noch 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 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
- Spaghetti bolognese
- Minestrone
- Winterlicher Obstsalat
- Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen
- Westfälische Apfelspeise
- Käsespätzle mit Röstzwiebeln
- Tortellini alla panna
- Gurkensalat
- Warme Apfelstreusel
- Waffeln mit karamellisierten Kirschen
- Pizzamuffins
- Streuselplätzchen
- Geschnetzeltes mit Pilzen
- Gedünsteter Reis
- Gemischter Salat
- Schokopudding
- Vanillepudding mit Erdbeeren
- Pizza
- Rührei
- Pellkartoffeln
- Kräutersoße
- Hefehasen
- Bisquitrolle
- Zitronenmuffins
- Pfannkuchen
- Apfelmus
- Italienischer Nudelsalat

# Natürlich kommen bis zur 10. Klasse eine Menge Gerichte zusammen

| | |
|---|---|
| **Suppen Vorspeisen:**<br>Kartoffelsuppe<br>Wurzelpetersiliensuppe mit Pesto<br>Paprikasuppe<br>Pizzabrötchen<br>Pizzarolle<br>Maultaschen in Fleischbrühe<br>Kohlrabisuppe mit Pesto und Käseherzen | Blätterteigtaschen<br>Schwedische Lachsrollen<br>Fleischbrühe mit Flädle<br>Tomatensuppe mit Mozzarella-Klößchen<br>Parmesansnacks<br>Spargelsuppe<br>Hochzeitssuppe<br>Quiche lorraine in kleinen Formen |
| **Hauptgerichte:**<br>Spaghetti bolognese<br>Chili con carne<br>Rosenkohl- Kartoffel- Auflauf<br>Putenrollen auf Tomatensoße<br>Lasagne<br>Quiche lorraine<br>Cevapcici mit Gnocchi in Tomatensoße<br>Spargel Schinken Rollen<br>Hähnchenfilet mit Erdnusskruste in Orangensoße<br>Gefüllte Paprika<br>Lachs auf Peperonata | Käsespätzle<br>Lachs mit Spinat in Pergament<br>Ungarisches Gulasch<br>Pizza<br>Gemüselasagne<br>Ravioli ratatouille<br>Paella<br>Nudelrollen mit Tomaten und Spinat<br>Vegetarische Frikadellen<br>Pilzstrudel mit Schnittlauchsoße<br>Saftiger Hackbraten<br>Schweinebraten im Römertopf |
| **Beilagen:**<br>Kartoffelknödel<br>Überbackene Polentasterne<br>Kartoffel-Parmesan Souffle<br>Kartoffelgratin<br>Käseherzen | Spätzle<br>Reis gedünstet<br>Prinzesskartoffeln<br>Karamellisierte Karotten<br>Brokkoli mediterran<br>Rotkohl mit Cranberries<br>Inges Brandteignocken |

| | |
|---|---|
| **Salate:**<br>Feldsalat mit Walnussdressing<br>Tomaten-Mozzarella Salat<br>Winterlicher Salat | Gurkensalat<br>Frühlingssalat<br>Gebackene Tomaten und Mozzarella<br>auf Rucola |
| **Nachspeisen:**<br>Grießflammerie mit Blutorangen<br>Panna cotta auf Himbeerspiegel<br>Zitronencreme<br>Bratapfelmousse mit Schokostreusel<br>Kirsch- Clafoutis mit Kirschsoße<br>Schokomousse mit Orangen<br>Rote Grütze- Pfannkuchen mit Zabaione | Westfälische Apfelspeise<br>Apfelküchle<br>Apfel-Zwieback Dessert<br>Schokopudding<br>Bayerische Creme<br>Stracciatella Creme mit karamellisierten Kirschen |
| **Gebäck**<br>Apfel- Streusel- Kuchen<br>Charlotte royal<br>Zwetschgenkuchen<br>Orangentörtchen mit Schokotalern<br>Erdbeer Rhabarber Tira mi su<br>Schokokuchen im Glas + Vanillepudding | Mürbteiggebäck<br>Tassenflügelkekse<br>Apfel Gelee Plätzchen<br>Pias Schokoküchlein<br>American cheesecake im Glas<br>Bisquitrolle mit Himbeeren<br>Tarte tatin<br>Apfelstrudel + Vanillesoße<br>Millirahmstrudel<br>Festtagstorte |

- Ihr seid dann in der Lage, ganze Menüs zu kochen und eure Familie damit zu verwöhnen.
- Es ist ganz wichtig, dass ihr zu Hause öfters einmal kocht, denn praktische Fähigkeiten erwirbt man nur durch praktisches Tun!