

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

Stationenarbeit – eine Organisationsform des offenen Unterrichts . . . . .	5	Station: Das Abc der Nahrungsbereitung: Garmachungsarten und Grundrezepte . . . . .	32
Aufbau der einzelnen Stationen . . . . .	6	Rezeptblätter . . . . .	41
Besonderheiten . . . . .	6	Projekt: Menüzusammenstellung . . . . .	44
Tipps zur Herstellung der Medien. . . . .	6		

## Organisationshilfen

Laufzettel . . . . .	7
Stationenschilder . . . . .	8

## Projektprüfung – Projektmappe

Station Leittext: Welche Bestandteile gibt es? . . . . .	9	Station: Das erste Gehalt . . . . .	45
Station Leittext: Einzelarbeit – Gruppenarbeit . . . . .	10	Station: Ausgaben eines privaten Haushaltes . . . . .	46
Station: Das Szenario im Leittext. . . . .	10	Station: Monatlicher Konsum . . . . .	47
Projekt: Leittext – Leitfaden für die Projektprüfung . . . . .	11	Station: Sparstrategien im privaten Haushalt . . . . .	48
Station: Die Projektmappe . . . . .	13	Station: Vergleich von Discounter und Supermarkt . . . . .	49
Arbeitsblatt: Die Projektmappe . . . . .	14	Station: Preisvergleich in Discounter und Supermarkt . . . . .	50
Station: Das Deckblatt . . . . .	15	Rezeptblatt: Wir berechnen die Kosten eines Menüs . . . . .	51
Station: Das Inhaltsverzeichnis . . . . .	16	Station: Wir berechnen die Kosten eines Rezepts . . . . .	53
Station: Der Organisationsplan . . . . .	17	Projekt: Finanzieren eines gesunden Essens mit dem geringen Gehalt eines Auszubildenden . . . . .	54
Station: Die Arbeitsverteilung in der Gruppe . . . . .	18	Station: Gründe für eine Reklamation . . . . .	55
Station: Das Rezept. . . . .	19	Station: Durchführung einer Reklamation . . . . .	56
Station: Der Einkaufszettel . . . . .	20	Station: Verbraucherschutz. . . . .	57
Station: Die Menükarte. . . . .	21		
Station: Inhalte zur Präsentation . . . . .	22		
Station: Reflexion des Projekts . . . . .	23		

## Speisenzusammenstellung – Menüplanung

Station: Das Menü . . . . .	24
Station: Das Festmenü . . . . .	25
Station: Das moderne Menü. . . . .	26
Station: Regeln zur Zusammenstellung eines Menüs . . . . .	27
Station: Der Hauptgang/Das Hauptgericht. . . . .	28
Station: Übung macht den Meister . . . . .	29
Station: Zusammenstellung eines Hauptganges . . . . .	30
Arbeitsblatt: Speisenzusammenstellung – Menüzusammenstellung . . . . .	31

Station: Das Abc der Nahrungsbereitung: Garmachungsarten und Grundrezepte . . . . .	32
Rezeptblätter . . . . .	41
Projekt: Menüzusammenstellung . . . . .	44

## Der Haushalt – ein Ort des Wirtschaftens

Station: Das erste Gehalt . . . . .	45
Station: Ausgaben eines privaten Haushaltes . . . . .	46
Station: Monatlicher Konsum . . . . .	47
Station: Sparstrategien im privaten Haushalt . . . . .	48
Station: Vergleich von Discounter und Supermarkt . . . . .	49
Station: Preisvergleich in Discounter und Supermarkt . . . . .	50
Rezeptblatt: Wir berechnen die Kosten eines Menüs . . . . .	51
Station: Wir berechnen die Kosten eines Rezepts . . . . .	53
Projekt: Finanzieren eines gesunden Essens mit dem geringen Gehalt eines Auszubildenden . . . . .	54
Station: Gründe für eine Reklamation . . . . .	55
Station: Durchführung einer Reklamation . . . . .	56
Station: Verbraucherschutz. . . . .	57

## Nachhaltige Ernährung

Station: Nachhaltigkeit . . . . .	58
Station: Nachhaltige Ernährung . . . . .	59
Station: Regionale und saisonale Lebensmittel. . . . .	60
Station: Fair gehandelte Lebensmittel . . . . .	60
Station: Bewusste Ernährung . . . . .	61
Station: Ökologischer Anbau – biologische Lebensmittel . . . . .	61
Station: Gering verarbeitete Lebensmittel . . . . .	62
Station: Ökostrom . . . . .	62
Station: Energieeffiziente Geräte . . . . .	63
Station: Abfallvermeidung . . . . .	63
Arbeitsblatt: Nachhaltige Ernährung . . . . .	64
Projekt: Nachhaltige Ernährung . . . . .	65

<b>Besondere Kostformen</b>			
Station: Kostformen . . . . .	66	Station: Bulimie (Ess-Brech-Sucht) . . . . .	81
Station: Vegetarische Ernährung . . . . .	68	Station: Magersucht (Anorexia nervosa) . . . . .	82
Station: Vollkost – Schonkost – Vollwertkost . . . . .	69	Station: Test: Überprüfe dein Essver- halten . . . . .	83
Station: Diäten bei Krankheiten . . . . .	70	Projekt: Gesunde Menüplanung mithilfe der Ernährungspyramide . . . . .	84
Station: Diäten zur Gewichtsreduktion . . . . .	71		
Rezeptblätter Kostformen . . . . .	72		
Projekt: Herstellen eines Menüs nach den Empfehlungen einer bestimmten Kostform . . . . .	74		
<b>Gesunde Ernährung – Ernährungsprobleme</b>			
Station: Der Body-Mass-Index (BMI) . . . . .	75	Station: Berufe im sozialen Bereich . . . . .	85
Station: Übergewicht . . . . .	76	Station: Meine Interessen und Vorlieben . . . . .	87
Station: Regeln für eine gesunde Ernährung . . . . .	77	Station: Fähigkeiten erkennen . . . . .	88
Arbeitsblatt: Der gesunde Tagesplan . . . . .	79	Station: Einschätzung meiner Fähigkeiten . . . . .	89
Station: Bewertung eines Rezepts . . . . .	80	Station: Berufe in der Lebensmittel- verarbeitung bzw. im -verkauf . . . . .	90
		Rezeptblätter . . . . .	91
		Projekt: Berufe in der Lebensmittelver- arbeitung oder im Haushalt . . . . .	93
		<b>Lösungen</b> . . . . .	94

## Rezeptverzeichnis

Rezept	Seite	Rezept	Seite
Apfelkuchen mit Mürbteig	91	Kartoffel-Karotten-Püree	19
Arabische Dattelcreme	72	Kleiner Salat mit Schinken-Käse-Röllchen	41
Biskuitteig (mit Wasser)	39	Marinade für gekochte Salate	37
Brandteig	40	Marinade für rohe Salate	37
Brokkoli-Kräuter-Suppe	73	Mürbteig	40
Cremesuppe	38	Nudeln	35
Dattelcreme	72	Nusschnecken mit Hefeteig	91
Echter Biskuitteig	39	Paprika-Hähnchenkeulen	51
Einfache Creme	38	Paprika-Tomaten-Gemüse	52
Erdnuss-Nougat-Pralinen	92	Pfannkuchenteig	37
Fleischteig	37	Putenröllchen in Speckkruste	42
Gedünsteter Reis	35/51	Quark-Öl-Teig	39
Gedünstetes Gemüse	36	Reis gedünstet	35/51
Gelatine	38	Reis gekocht	35
Gemischter Salat	52	Rührteig	40
Gemüse gedünstet	36	Salatmarinade	37
Gemüsecouscous mit Joghurtsoße	72	Salzkartoffeln	36
Gemüsesuppe mit Klößchen/Knödelchen	41	Scharfer Karottensalat	73
Glasierte Bohnen	42	Schwarzwälder Kirschtorte	92
Glasierte Karottensticks	43	Semmelknödel	36
Hefeteig	39	Spätzle	36
Joghurtnocken auf Himbeersoße	43	Strudelteig	40
Joghurtsoße	72	Wasserbiskuit	39
Karottensalat	73	Wildreis	42
Kartoffelbrei	35	Wurzelbrühe	38

## Abkürzungen

TL	Teelöffel	Msp.	Messerspitze
Bd.	Bund	P.	Päckchen
EL	Esslöffel	Pr.	Prise
GMA	Garmachungssart	St.	Stück
LM	Lebensmittel	Sch.	Scheibe