

1.2 Was man für die Arbeit in der Schulküche wissen muss

Es gibt einige grundlegende Dinge, die Schüler für Ihre Arbeit in der Schulküche wissen sollten. Sicher, die Tischsitten könnte man voraussetzen – dennoch macht es oft Sinn, diese zu thematisieren. Nicht alle Schüler haben den notwendigen familiären Hintergrund, um solche Regeln – ebenso Tischdekoration oder das Garnieren – zu kennen. Weitere wichtige Punkte sind die Ernährungslehre und die Garmethoden. Es gibt noch viele weitere Informationen, die für das Arbeiten in der Schulküche wichtig sind, dieser Ratgeber kann Ihnen nur einen kleinen Überblick geben. Informieren Sie sich in den für den jeweiligen Jahrgang vorgesehenen Lehrwerken, diese enthalten meist alle wichtigen Lerninhalte. In diesem Kapitel erfahren Sie grundlegendes zu Tischdekoration, Garnieren, Tischsitten; Ernährungslehre; Garmethoden.

1.2.1 Tischdekoration, Garnieren, Tischsitten

Je nach Standort der Schule müssen Sie auf diesen Punkt mehr oder weniger Zeit verwenden. Oftmals ist es wichtig, grundlegende Regeln zu erläutern und einzuüben.

Tischdecken

Vermitteln Sie den Schülern, dass je nach Mahlzeit verschiedene Geschirr- und Besteckteile sowie Gläser verwendet werden.

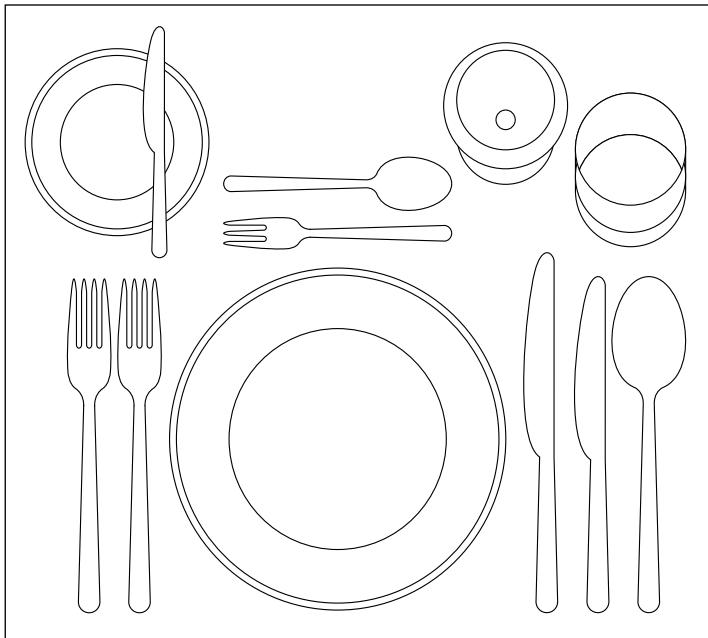


Abbildung 2

- Rechts neben dem Teller befindet sich das Messer für den Hauptgang ebenso weitere Messer, z. B. für die Vorspeise, und der Löffel für die Suppe. Die Messerschneide zeigt immer nach links.
- Links neben dem Teller befindet sich die Gabel für den Hauptgang sowie weitere Gabeln, z. B. für die Vorspeise.
- Das Besteck für das Dessert liegt oben quer.
- Der Brotteller mit dem dazugehörigen Messer steht links.
- Die Gläser stehen oberhalb der Messerspitze. Es wird unterschieden zwischen Wein- und Wassergläsern.

Wahrscheinlich werden Sie in Ihrer Schulküche nicht so viele Geschirrteile vorfinden, wie Sie hier beschrieben sind. Aber dennoch ist es wichtig, dass Sie den Schülern die Grundregeln beibringen und sie das richtige Tischdecken bspw. anhand von Zeichnungen oder ausgeschnittenen Papierteilen üben lassen. Denn für viele Schüler ist ein sorgfältig gedeckter Tisch nicht selbstverständlich. Sie können beim Üben natürlich in Grundgedeck und erweitertes Gedeck unterscheiden, damit die Schüler ein Gefühl dafür bekommen, was es heißt, sich an allgemeingültige Regeln beim Essen, z. B. in einem Restaurant, zu halten.

Tischsitten

Ähnlich unbekannt wie die Regeln für das Eindecken eines Tisches sind für viele Schüler die Tischsitten. Machen Sie die Schüler deshalb mit den wichtigsten Regeln bekannt und setzen Sie diese als Maßstab für das Essen in der Schulküche konsequent um. Weitere Regeln können Sie thematisieren und darauf hinweisen, dass die Einhaltung in Restaurants und Hotels erwartet wird.

Tischregeln für die Schulküche

- Unterarm und Ellbogen sollte man nicht auf dem Tisch ablegen.
- Beim Essen sollte man nicht mit vollem Mund sprechen.
- Sind wir mit dem Essen fertig, wird das Besteck parallel nebeneinander auf den Teller gelegt.
- Essen wir weiter, legen wir das Besteck überkreuzt auf den Teller.
- Besteck sollte man nicht vom Tischrand gesehen auf den Tellerrand legen.
- Das Besteck wird zum Mund geführt und nicht umgekehrt.
- Benutztes Besteck wird nicht auf dem Tisch abgelegt.

Erweiterte Regeln für den Besuch eines Restaurants

- Servietten liegen auf dem Teller oder links vom Teller. Beginnt man mit dem Essen, werden sie entfaltet und über den Schoß gelegt.
- Bei mehreren Gängen wird das Besteck von außen nach innen gebraucht.
- Bei Büfetts sollte man seinen Teller niemals zu voll packen.
- Verschiedene Getränke werden aus verschiedenen Gläsern getrunken, z.B. Wein oder Wasser.

Garnieren

Keine Frage – das Garnieren fällt im Alltag meist unter den Tisch. Dennoch sollten Sie den Schülern einige Grundtechniken des Garnierens beibringen. Die Schüler sollen lernen, Speisen appetitlich anzurichten. Das ist mit einfachsten Mitteln möglich.

Eine Möglichkeit wäre, dass Sie die Schüler ein Brot speziell dekorieren lassen. Als Rezept hierfür ist das bunte Obstbrot geeignet, welches Sie im Rezeptanhang finden (S. 39).

Aber auch bei anderen Gerichten ist mit wenig Mühe eine ansprechende Optik zu erzielen: Weisen Sie die Schüler an, das Dessert mit Sahne oder Schokostreuseln zu dekorieren, Hauptgerichte lassen sich oft mit Kräutern gut verzieren.

1.2.2 Ernährungslehre

Heute kann jeder Schüler aus einer großen Fülle an Lebensmitteln das auswählen, was ihm am besten schmeckt. Doch allzu häufig ernähren sich die Schüler einseitig. Ihre Einflussmöglichkeiten als Lehrer – vor allem wenn Sie nur Hauswirtschaft in der Lerngruppe unterrichten – sind natürlich begrenzt, dennoch sollten Sie die Schüler mit den grundlegenden Ernährungsregeln vertraut machen.

Im Hauswirtschaftsunterricht werden die Lebensmittel der Überschaubarkeit halber in sieben Lebensmittelgruppen eingeordnet. Sortiert werden sie nach dem übergeordneten Nährstoff.

Die Lebensmittelgruppen

1. Getränke
2. Getreideerzeugnisse und Kartoffeln – Kohlenhydrate
3. Obst und Gemüse – Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe
4. Milch und Milcherzeugnisse
5. Fleisch, Fisch und Eier
6. Fette
7. Genussmittel – Süßigkeiten, Knabbereien

Zur Darstellung der Lebensmittelgruppen wird in der Schülerliteratur entweder der Ernährungskreis verwendet, siehe Abb. 3, oder die Lebensmittelpyramide, Abb. 4.



Abbildung 3



Abbildung 4

Beide Darstellungsweisen visualisieren sehr schön, dass es auf die richtige Mischung bei der Auswahl der Lebensmittelgruppen ankommt. Die großen Felder sagen aus, dass von diesen Lebensmitteln viel gegessen werden sollte. Ein kleines Feld hingegen bedeutet, dass bei diesen Lebensmitteln Zurückhaltung geboten ist. Eine ausgewogene Ernährung heißt, dass die Schüler sich an den Empfehlungen in Bezug auf die Menge orientieren.

Moderne Ernährungstheorien sehen den hohen Kohlenhydratanteil allerdings kritisch, vor allem den hohen Getreidekonsum. Hier kann natürlich der Einwand gelten, dass Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate sind. Mehr dazu unter dem Abschnitt „2. Getreideerzeugnisse und Kartoffeln – Kohlenhydrate“ (S. 13).

1. Getränke

Zum Glück hat sich im Alltag der meisten Schüler durchgesetzt, dass sie viel trinken. Denn der Körper verliert stets Flüssigkeit, die wieder ausgeglichen werden muss. Trinkt man zu wenig, ist man müde, unkonzentriert oder hat Kopfschmerzen. Ist der Flüssigkeitsverlust sehr hoch, werden manche Menschen sogar ohnmächtig.

Doch die Gefahr ist groß, dass Schüler zwar viel trinken – aber bei der Auswahl nicht unbedingt zur gesunden Variante greifen. Süße Limonaden und zuckerhaltige Eistees in großen Mengen sind ein Problem. Diese Getränke enthalten nicht nur zu viele Kalorien, sondern sie löschen den Durst auch nicht, denn durch den Zuckergehalt hat man noch mehr Durst. Bei Erwachsenen sieht es nicht besser aus. Hier wird viel zuckerhaltiger Kaffee oder Schwarztee, Energydrinks oder gar Alkohol getrunken. Daher: Am besten geeignet, um den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten, sind Wasser oder ungesüßte Kräuter- bzw. Früchtetees.

Tipp: Um den zu hohen Zuckeranteil in Süßgetränken zu verdeutlichen, lassen Sie die Schüler einmal selbst experimentieren. Besorgen Sie mehrere Getränke und lassen Sie die Schüler in den Nährwertangaben die angegebene Menge an Zucker herausschreiben. Anschließend sollen die Schüler diese Menge exakt so abwiegen. So wird deutlich, welch hoher Zuckeranteil in den Getränken steckt. Alternativ lassen Sie die Schüler ein Stück Würfelzucker abwiegen (falls die Waage in der Schulküche so fein wiegen kann). Anschließend sollen die Schüler errechnen, wie viele Stück Würfelzucker im jeweiligen Getränk stecken. (Achtung: Die Nährwertangaben beziehen sich immer auf 100 ml bzw. eine Portion = 200 ml.)