

Inhaltsverzeichnis

0. Messeinheiten
1. Amerikanischer Salat
2. Apfeltaschen aus Quarkölteig
3. Bananenquarkspeise
4. Biskuitrolle
5. Blumenkohl in heller Tunke
6. Grüne Bohnen
7. Bohnensalat
8. Bratkartoffeln (Dampfkartoffeln)
9. Bratwurst
10. Brühreis
11. Chinesisches Krautfleisch
12. Chinesisches Schweinefleisch (süß-sauer)
13. Eierfrikasee
14. Eierpfannkuchen
15. Junge grüne Erbsen (gedünstet)
16. Fischfilet (gebraten)
17. Fleischspieße (gegrillt)
18. Gemüsesuppe mit Hackfleischklößchen
19. Grießflammerie
20. Gulasch
21. Gurken-Paprika-Salat
22. Gurkensalat
23. Italienische Hackfleischsoße
24. Hackfleischteig (Grundrezept)
- 25 a. Hefeteig (Blechkuchen)
- 25 b. Verschiedene Beläge für Blechkuchen
26. Heringsstipp
27. Kartoffelpüree
28. Königsberger Klopse
29. Kopfsalat (und anderer grüner Salat)
30. Koteletts
31. Kräuterquark
32. Lauchreis
33. Gebratene Leber
34. Milchmixgetränke
35. Möhren (gedünstet)
36. Möhrensalat
37. Mürber Teekuchen (Rührteig)
38. Obstsalat
39. Paprika-Gurken-Gemüse
40. Paprikaschoten-Eintopf mit Hackfleischklößchen
41. Pellkartoffeln
42. Prasselkuchen
43. Rosenkohl (gedünstet)
44. Rühreier mit Schinken
45. Salatsoßen
46. Sauerkrautsalat
47. Sellerie-Apfel-Salat
48. Sellerie-Lauch-Suppe
49. Serbisches Reisfleisch
50. Schweine-Geschnetzeltes
51. Gebratene Schweineschnitzel
52. Tomatensalat
53. Vanillecreme mit Obst
54. Weißkohl (geschmort)
55. Windbeutel (Brandteig)

Zu dieser Mappe

Alle Rezepte wurden nach einem einheitlichen Schema aufgebaut, das sich im Unterricht mit Schülern/Schülerinnen verschiedener Schultypen und bei Erwachsenen bewährt hat. Die ersten Informationen nennen die Arbeitsmittel; Zutaten und Zubereitung werden von links nach rechts gelesen. Der gesamte Arbeitsablauf verläuft also sachlogisch und rationell: die Schüler/Schülerinnen stellen zunächst die Geräte und die Zutaten bereit. Nach dieser Arbeitsvorbereitung erfolgt die Herstellung des jeweiligen Gerichtes. Viele Rezepte enthalten Informationen über die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel. Häufig werden Hinweise zu einer inhaltschonenden Zubereitung gegeben. Damit möchten wir erreichen, dass Schüler/Schülerinnen die Informationen aus dem Bereich der Ernährungslehre sofort praktisch umsetzen und auf diesem Wege lernen. Manche Rezepte beinhalten weitere Aspekte der Ernährungslehre, Hinweise zur Abwandlung der Rezepte oder küchentechnische Tipps. Auf Rezepte mit längeren Zubereitungs- und Garzeiten wurde verzichtet, weil sie in der üblicherweise verfügbaren Unterrichtszeit nicht realisierbar sind.

Auch der hauswirtschaftliche Unterricht orientiert sich an didaktischen Vorstellungen und an Lernzielen. Im Zusammenhang mit den vorgelegten Rezepten besteht die Möglichkeit, Lern-Schwerpunkte zu bilden:

- Die Schüler/Schülerinnen lernen die Anwendung von Küchengeräten und Zubereitungstechniken;
- sie lernen Garungsarten und
- eine inhaltschonende Zubereitung.

Weitere Anmerkungen:

- Auf manche bei Schülern/Schülerinnen beliebte Rezepte wurde verzichtet. In vielen Fällen enthalten die hierfür vorgesehenen Nahrungsmittel keine nennenswerten Inhaltsstoffe (z. B. Pommes frites).
- Die vorgelegten Rezepte berücksichtigen das an den Schulen übliche Stundendeputat von zwei Unterrichtsstunden. In dieser Zeit können viele Zusammenstellungen zubereitet werden.
- Die Rezepte nennen fast ausschließlich kostengünstige Zutaten.
- Die Mengen beziehen sich auf 3–4 Personen.
- Neben den oben genannten Schwerpunkten lernen die Schüler/Schülerinnen, eine auch im Alltagsleben (ernährungsphysiologisch) sinnvolle Auswahl von Rezepten zuzubereiten.
- Vieles ist nur angedeutet und als Denkanstoß zu verstehen. Vorbereitender und nachbereitender Unterricht muss manche Hinweise in den Rezepten aufgreifen.