



Oberstufe/Hauswirtschaft

Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Tipps für Koch- und Einkaufsplanung»



Schweizer Lebensmittel haben es in sich

Ausgewogen essen – das schmeckt gut und tut gut: Am Anfang steht die Idee, dann brauchen Sie entsprechende Zutaten und etwas Können. Achten Sie beim Einkaufen auf einheimische, gesunde und saisonale Produkte. Wer einheimisch und saisonal wählt, kauft automatisch Genuss und Gesundheit. Tomaten schmecken im Sommer am besten und enthalten reif geerntet und nur kurz transportiert am meisten Vitamine und andere Nährstoffe. Je kürzer die Transportwege, desto frischer und gehaltvoller sind die Nahrungsmittel.



Mögliche Aufträge für Schülerinnen und Schüler zum Thema Koch- und Einkaufsplanung:

- Zeit- und Arbeitsplanung für ein Menü, z.B. Mittagessen aufschreiben (Gruppenarbeit): Wer macht wann was?
- Küchentipps auflisten (Einzelarbeit, im Plenum Ergebnisse zusammentragen): z.B. Knoblauch ungeschält durch Knoblauchpresse pressen, Guetzliteig auf Klarsichtfolie auswallen, Schnittlauch oder Petersilie mit Schere schneiden etc.
- Das Auge isst mit (Hausaufgabe): Einen Tag lang aufschreiben, was optisch (Farbe, Form, Art der Anrichtung) im Teller ist.
- Vorräte zu Hause kontrollieren (Hausaufgabe): Was kann damit spontan gekocht werden? Ein Gericht damit kochen und von den Eltern Bestätigung unterschreiben lassen.
- Wochenplan (Mittag- oder Abendessen) unter Berücksichtigung der Ernährungspyramide und Schweizer Saisonfrüchten und -gemüsen erstellen (Einzel- oder Gruppenarbeit).
- Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit aus? Was gehört auf den Teller? Drei Beispiele für eine ausgewogene Mahlzeit, evtl. mit Zeichnung (Einzel- oder Zweierarbeit).
- Einkaufsliste für ein Menü (z.B. Wunschkochen im Hauswirtschaftsunterricht) erstellen und einkaufen (Gruppenarbeit).
- Einkaufen ohne Verpackung: Was ist möglich/unmöglich? Rundgang im Laden (Einzel- oder Zweierarbeit).
- Preise von bestimmten Lebensmitteln schätzen, dann im Laden überprüfen (Zweier- oder Gruppenarbeit).
- Haltbarkeit von Lebensmitteln: Welche Lebensmittel sind wie lange haltbar? Kategorisieren in lange, nicht lange haltbar (Zweierarbeit).
- Verbrauchsdatum von Milch und Milchprodukten genauer untersuchen (Einzel- oder Zweierarbeit).





Oberstufe/Hauswirtschaft

Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Tipps für Koch- und Einkaufsplanung»



- Aufbewahrung im Kühlschrank: Kühlschrank zu Hause überprüfen und skizzieren, wo was eingeräumt ist. Mit der Klasse vergleichen. Gibt es ein System beim Einräumen? Wie wäre die konkrete Ordnung? (Einzelarbeit, im Plenum Ergebnisse zusammentragen)
- Resteverwertung: Beispiele aufzählen, was z.B. mit gekochten Kartoffeln oder altem Brot zubereitet werden kann (Einzelarbeit).
- Improvisationskochen im Hauswirtschaftsunterricht: Mit Resten ein 3-Gang-Menü zubereiten, z.B. vor den Ferien zum Aufbrauchen von Lebensmitteln, des Vorrats (Gruppenarbeit).
- Qualität einkaufen: Welche Nahrungsmittel-Labels finde ich im Laden? Was bedeuten sie? (Gruppenarbeit, im Plenum Ergebnisse zusammentragen)

Weiterführende Infos zum Thema:

Saisontabelle von Schweizer Früchten und Gemüse:

www.swissmilk.ch/saison

Über 8000 Gratis-Rezepte auf:

www.swissmilk.ch/rezepte



Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Tipps für Koch- und Einkaufsplanung»

Kühlen mit System

Tür 10 bis 15 °C

Für Produkte, die nur eine leichte Kühlung benötigen: Eier, Getränke, Fertigsaucen, Senf und Mayonnaise, Konfitüre und Butter.

Oberstes Fach ca. 8 °C

Getränke, Eingemachtes sowie kälteempfindliche Nahrungsmittel (z.B. Südfrüchte)

Mittlere Fächer 4 bis 5 °C

Milchprodukte wie Jogurt, Milch oder Rahm, Gebäck und Desserts sowie Produkte mit der Aufschrift «Nach dem Öffnen kühl lagern»

Unterstes Fach ca. 2 °C

Frisches Fleisch, Fisch, Wurst, Aufschnitte und Speisereste.

Gemüsefach bis zu 10 °C

Gemüse, Salate, Obst

