

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Stationenarbeit – eine Organisationsform des offenen Unterrichts	5
Aufbau der einzelnen Stationen	6
Besonderheiten	6
Tipps zur Herstellung der Medien	6

Organisationshilfen

Laufzettel	7
Stationenschilder	8

Projektprüfung – Projektmappe

Station Leittext: Welche Bestandteile gibt es?	9
Station Leittext: Einzelarbeit – Gruppenarbeit	10
Station: Das Szenario im Leittext.	10
Projekt: Leittext – Leitfaden für die Projektprüfung	11
Station: Die Projektmappe	13
Arbeitsblatt: Die Projektmappe	14
Station: Das Deckblatt	15
Station: Das Inhaltsverzeichnis	16
Station: Der Organisationsplan	17
Station: Die Arbeitsverteilung in der Gruppe	18
Station: Das Rezept.	19
Station: Der Einkaufszettel	20
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 Nahrungszubereitung: 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

Besondere Kostformen

Station: Kostformen	66
Station: Vegetarische Ernährung	68
Station: Vollkost – Schonkost – Vollwertkost	69
Station: Diäten bei Krankheiten	70
Station: Diäten zur Gewichtsreduktion	71
Rezeptblätter Kostformen	72
Projekt: Herstellen eines Menüs nach den Empfehlungen einer bestimmten Kostform	74

Gesunde Ernährung – Ernährungsprobleme

Station: Der Body-Mass-Index (BMI). .	75
Station: Übergewicht	76
Station: Regeln für eine gesunde Ernährung	77
Arbeitsblatt: Der gesunde Tagesplan .	79
Station: Bewertung eines Rezepts	80

Rezeptverzeichnis

Rezept	Seite
Apfelkuchen mit Mürbteig	91
Arabische Dattelcreme	72
Biskuitteig (mit Wasser)	39
Brandteig	40
Brokkoli-Kräuter-Suppe	73
Cremesuppe	38
Dattelcreme	72
Echter Biskuitteig	39
Einfache Creme	38
Erdnuss-Nougat-Pralinen	92
Fleischteig	37
Gedünsteter Reis	35/51
Gedünstetes Gemüse	36
Gelatine	38
Gemischter Salat	52
Gemüse gedünstet	36
Gemüse Couscous mit Joghurtsoße	72
Gemüsesuppe mit Klößchen/Knödelchen	41
Glasierte Bohnen	42
Glasierte Karottensticks	43
Hefeteig	39
Joghurtknocken auf Himbeersoße	43
Joghurtsoße	72
Karottensalat	73
Kartoffelbrei	35

Station: Bulimie (Ess-Brech-Sucht). . . .	81
Station: Magersucht (Anorexia nervosa)	82
Station: Test: Überprüfe dein Essver- halten.	83
Projekt: Gesunde Menüplanung mithilfe der Ernährungspyramide	84

Berufsorientierung

Station: Berufe im sozialen Bereich . . .	85
Station: Meine Interessen und Vorlieben	87
Station: Fähigkeiten erkennen.	88
Station: Einschätzung meiner Fähigkeiten.	89
Station: Berufe in der Lebensmittel- verarbeitung bzw. im -verkauf	90
Rezeptblätter	91
Projekt: Berufe in der Lebensmittelver- arbeitung oder im Haushalt	93

Lösungen.	94
----------------------------	----

Rezept	Seite
Kartoffel-Karotten-Püree	19
Kleiner Salat mit Schinken-Käse-Röllchen	41
Marinade für gekochte Salate	37
Marinade für rohe Salate	37
Mürbteig	40
Nudeln	35
Nussschnecken mit Hefeteig	91
Paprika-Hähnchenkeulen	51
Paprika-Tomaten-Gemüse	52
Pfannkuchenteig	37
Putenröllchen in Speckkruste	42
Quark-Öl-Teig	39
Reis gedünstet	35/51
Reis gekocht	35
Rührteig	40
Salatmarinade	37
Salzkartoffeln	36
Scharfer Karottensalat	73
Schwarzwälder Kirschtorte	92
Semmelknödel	36
Spätzle	36
Strudelteig	40
Wasserbiskuit	39
Wildreis	42
Wurzelbrühe	38

Abkürzungen

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