

## Ziele des Lehrplans für die Koch AGs

Die Schüler und Schülerinnen lernen in vier Modulen (plus Einstieg) die Grundlagen von Anbau, Kochen, Genießen und Aufbewahren von Lebensmitteln. Jedes Modul beinhaltet einen spielerischen Einstieg, praktische Termine und Raum zur Reflexion. Die Einheiten bestehen aus einem Skript mit der Inhaltsplanung für die durchführende Fachkraft und Arbeits- und Themenblättern für die SuS. Aus diesen Arbeitsblättern entsteht schließlich ein Nachschlagewerk mit den erlernten Lektionen und Rezepten für die SuS.

### 0. Einstieg Ernährung

#### 0.1 Eigenes Essverhalten reflektieren

Wir erforschen die Geschmäcker und das Vorwissen der SuS und schauen uns den Weg der Nahrung an.



#### 0.2 Ideales Essverhalten - was sagt die DGE?

Wir betrachten offizielle Ernährungsempfehlungen und gleichen sie mit der Realität ab.

### 1. Anbauen

#### 1.1 Einstieg Anbauen: Ackerfläche

Wir belegen eine Pizza: pro Mahlzeit steht jedem Menschen etwa 1,4qm Weltacker zur Verfügung - was machen wir damit?



#### 1.2 Exkursion (Solawi, konventionelle Landwirtschaft)

Wir besuchen einen landwirtschaftlichen Betrieb und erfahren welche Rolle nachhaltige Anbaumethoden spielen.

#### 1.3 Woraus besteht unsere Nahrung? Was steckt in unserem Essen?

Wir setzen uns mit Pflanzenbestandteilen, Fett, Kohlenhydraten, Proteinen und Ballaststoffen auseinander und probieren sie!

#### 1.4 Vitamine, Mangelerscheinungen, Funktionen und Lieferanten

Wir gehen Funktionen, Lieferanten und Mangelerscheinungen auf den Grund und kreieren bunte Smoothies.

### 1.5 Fleisch und der Planet

Wir erfahren mehr über tierische Lebensmittel und die Diskussion darum.

### 1.6 Hülsenfrüchte retten die Welt

Wir lernen mehr über Wasserverbrauch, Eiweißlieferanten, Bodenverbesserer - und machen Hummus, Linsensalat und Rote-Linsen-Dal.

### 1.7 Saisonal und Regional

Wir entdecken die Vorteile und Gerichte saisonaler Ernährung.

### 1.8 Frühling

### 1.9 Sommer

### 1.10 Herbst

### 1.11 Winter

## 2. Kochen

### 2.1 Arbeiten in der Küche

Wir erlernen die Grundlagen von Hygiene, Umgang mit dem Messer und machen Frischkäse-Gemüse-Bratlinge.

### 2.2 Vom Lebensmittel zum Gericht

Wir lernen ein Gericht aufzubauen und experimentieren mit Texturen, Aromen und Techniken.

### 2.3 Gesund Backen

Wir packen das Backen in unseren Werkzeugkoffer.

### 2.4 Umami - Gerichten Tiefe verleihen

Wir zaubern mit Sardellen, Misopaste, Tomatenmark, Parmesan, Sojasauce und Hefeflocken.

### 2.5 Aromaten und das Geschmacksdreieck

Wir lassen uns verzaubern von der Magie in Ingwer, Knoblauch, Salz, Zucker, Essig, Zitronensaft, Kapern...

### 2.6 Wie geht eigentlich Salat

Wir entdecken Dressing, Topping und Komposition.



## 2.7 So geht Müsli

Wir geben dem Klassiker einen neuen Dreh und beschäftigen uns mit Getreide, Texturen, Trockenobst, Nüssen und Saaten.

## 2.8 Reis mit Nice

Wir lernen wie und wo Reis angebaut wird und wie groß die Vielfalt von Produkten aus Reis ist.

## 2.9 Pasta, basta!

Wir erlernen Grundrezepte und Techniken und eröffnen die Welt der Nudelgerichte.

## 2.10 McDonalds Burger vs. selbstgemachter Burger

Was steckt drin und wie schmeckt es?

## 2.11 Verpflegung unterwegs - Gesund außer Haus

Wir lernen Kniffe für die gesunde Verpflegung unterwegs und betreiben praktische Sandwichkunde.

## 2.12 Nüsse, Saaten, Öle, Fette

Wir schauen uns ihre Funktion in der Küche und im Körper an.

## 2.13 Der ideale Tag

Von Frühstück bis zum Nachtschlafen ernähren wir uns heute nach dem Lehrbuch.

## 2.14 Hacks für gesündere Tage

Wir sammeln und testen Tipps und Tricks die uns das Leben leichter und gesünder machen.

# 3. Genießen

## 3.1 Einstieg Sensorik: Riechen, Schmecken, Sehen

Wir nutzen unsere sensorische Wahrnehmung zur Bewertung von Lebensmitteln.

## 3.2 Soziale Rolle der Ernährung

Wir schwelgen in Festtagen und erforschen Familiendinner, Sonntagsessen, Lieblingsessen, Tischsitten und kochen was schönes für Regentage.

## 3.3 Energiebedarf

Wir ermitteln unseren Energiebedarf und spielen mit Energiedichte und Nährstoffdichte herum.



### 3.4 Kohlenhydrate

Wir gehen häufigen und wichtigen Fragen auf den Grund, etwa: Wie funktionieren Kohlenhydrate? Was sind Ballaststoffe?

## 4. Aufbewahren



### 4.1 Einstieg: Marmelade

Wir probieren uralte Kulturtechniken aus.

### 4.2 Bakterien und freies Wasser - gegen den Verderb

Was brauchen Bakterien - und wie nehmen wir es ihnen weg? Woran merke ich, was noch gut ist und was schon schlecht?

### 4.3 Lebensmittelverschwendung

Die Menschheit wirft viermal so viel Lebensmittel weg, wie es bräuchte, um alle 800 Millionen hungernden Menschen zu ernähren - wie kann das sein und wie hört das auf?

### 4.4 Wie packt man einen Kühlschrank und was kommt in die Speisekammer?

Wir erforschen Temperaturzonen - ganz praktisch mit Hilfe der Tomate zum Beispiel. Kochen aus dem Vorratsschrank.