

Paket

Arbeitsplan - Ernährung AES 9

„In diesem Materialpaket lernst du, warum ein Arbeitsplan sinnvoll ist und wie du selbst deine Nahrungszubereitung planen und organisieren kannst.“



Teilziele

AES 9

Materialien	Teilziele	✓
2, 3, 4, 5	Ich kann einen Arbeitsplan erstellen und den Prozess der Nahrungszubereitung sinnvoll planen.	
6	Ich kann Mahlzeiten situationsangemessen und alltagsgerecht planen.	
8	Ich kann eine sinnvolle und überlegte Einkaufsliste schreiben.	
10	Ich kann die verschiedenen Ämter beschreiben, die man für die Arbeitsteilung in der Küche braucht.	
11	Ich kann meine Leistung in der Küche innerhalb der Gruppe reflektieren.	
12	Ich kann Ergebnisse bewerten und reflektieren.	



Stempelkarte

AES 9

INFO:
Warum ein Arbeitsplan
sinnvoll ist

1

AB:
Mit Plan arbeiten 1

2

INFO: Einen Arbeitsplan
erstellen

3

AB:
Mit Plan arbeiten 2

4

AB:
Beispiel- Arbeitsplan

5

AB:
Mahlzeiten alltagsgerecht
planen

6

AB:
Vorlage Arbeitsplan

7

INFO: Eine Einkaufsliste
schreiben

8

AB:
Meine Einkaufsliste

9

AB:
Arbeitsteilung in der Küche

10

AB:
Rollenplan

11

AB:
Ergebnisse bewerten und
reflektieren

12

PRÜFUNG: ARBEITSPLAN

13



Arbeitsplan

In diesem Materialpaket lernst du, warum ein Arbeitsplan sinnvoll ist und wie du selbst deine Nahrungszubereitung planen und organisieren kannst. Damit kannst du hoffentlich die unten gezeigten Situationen vermeiden und deine Mahlzeiten stressfrei zubereiten.



Brennender Topf



Berge voller Geschirr



Verbrannte Brötchen



Geschmolzenes Eis

② Fülle den Lückentext mit den passenden Begriffen.

Das Kochen mit einem Arbeitsplan hat viele . Man überlegt sich , was man wann macht. So hat man beim Kochen und die wird gut genutzt. Die einzelnen sind klar verständlich. Man verhindert, dass das Essen oder ist. Wenn man in der Gruppe arbeitet, werden die einzelnen Aufgaben sinnvoll .

③ Lies dir das Rezept genau durch.



[Spagetti mit Tomatensoße](#)



④ Bringe die einzelnen Arbeitsschritte des Rezeptes in die richtige Reihenfolge. (1-9)

- Den Tisch decken.
- Das Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Die Nudeln in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- Das Wasser zum Kochen bringen.
- Einen Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Die Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.
- Auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.
- Mit Tomaten und Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.

INFO: Einen Arbeitsplan erstellen

AES 9

3

Ein Arbeitsplan hilft dir , während der Nahrungszubereitung den Überblick zu behalten. Bevor du loslegst, überlegst du dir genau, was wann zu tun ist.

Ich möchte zum Beispiel eine **Gemüsepfanne mit Reis** zubereiten. Dazu soll es einen **Rohkost-Salat** geben.

Damit alles rechtzeitig fertig wird, muss ich mir vorher gut überlegen, was ich wann mache. Ich kann ja nicht tausend Dinge gleichzeitig erledigen.



Ein Arbeitsplan kann dann zum Beispiel so aussehen:

Uhrzeit	Reis	Gemüse-Pfanne	Rohkost-Salat
11:00		Ich wasche und putze das Gemüse.	Ich wasche und putze das Gemüse.
11:10	Ich setze den Reis auf, da er 40 Minuten braucht, bis er fertig ist.		
11:20		Ich schneide das Gemüse.	
11:30		Ich brate das Gemüse an und gebe Tomatensoße dazu. Ich würze das Gemüse.	
11:40		Das Gemüse kocht, ich rühre ab und zu um.	Ich rasple das Gemüse oder schneide es in feine Stückchen. Ich stelle eine Marinade für den Salat her.
11:50	Der Reis ist fertig, ich stelle ihn warm bis zum Essen.	Ich schmecke die Gemüse-Pfanne mit Gewürzen ab und decke den Tisch.	Ich marinieren den Salat.
12:00	Essen	Essen	Essen

💡 Wichtig!

Überlege dir gut, welche Garzeiten die Speisen haben. Wie lange dauert die Zubereitung? Was kannst du erst ganz zum Schluss machen, damit es nicht kalt wird? Teilt die Arbeitsschritte sinnvoll auf, wenn ihr in der Gruppe arbeitet!



① Erstelle einen Arbeitsplan für das Mittagessen.



[Lasagne](#)



[Gemischter Salat](#)

Überlege dir zu Beginn:

- Was dauert am längsten?
- Womit solltest du also beginnen?
- Wie lange ist die Lasagne im Ofen?
- Was machst du in der Zeit, in der die Lasagne backt?
- Um wie viel Uhr möchtest du essen?

Uhrzeit	Lasagne	Gemischter Salat

Je nach Lebenssituation können ganz unterschiedliche Faktoren bei der Mahlzeiten-Planung wichtig sein.

- ① Lies dir die unterschiedlichen Situationen genau durch.



"Mein Name ist Frau Schulz. Ich bin berufstätig und arbeite den ganzen Tag. Ich lege großen Wert auf eine gemeinsame warme Mahlzeit mit meiner Familie am Abend. Ich habe dafür wenig Zeit, aber ich möchte die Speisen auf frischen Bio-Zutaten zubereiten. Dafür nutze ich gerne den Dampfdrucktopf oder mache einen Auflauf im Ofen. Dazu mache ich gerne einen frischen Salat. "

"Ich bin Sarah, Mutter von zwei kleinen Kindern. Wir haben einen eigenen kleinen Garten. Beim Kochen verarbeite ich am Liebsten eigenes Gemüse oder kaufe im Hofladen nebenan ein. Ich koche gerne und lasse mir dabei Zeit. Vegetarische Gerichte kommen bei mir meistens auf den Tisch. Da wir nicht so viel Geld haben, muss ich meinen Einkauf sorgfältig planen, damit das Geld den Monat über reicht. "



"Mein Freund Markus und ich leben zusammen in einer kleinen Wohnung. Wir arbeiten beide und haben daher wenig Zeit für die Nahrungszubereitung. Wir kaufen häufig Fertigprodukte, achten dabei aber auch auf Fair-Trade-Siegel. Wir sind der Meinung, dass auch Tiefkühl-Produkte gesund sind. Man muss dabei nur auf die Zutatenliste schauen. Außerdem kann man ja immer noch etwas Frisches dazu machen."

"Mein Name ist Frank. Ich bin Hobby-Koch und lade gerne meine Freunde zum gemeinsamen Essen ein. Ich koche am liebsten Italienisch und kaufe die Produkte dafür auf dem Wochenmarkt. Kochen ist für mich Entspannung. Ich verdiene gut und muss mir daher um Geld keine Sorgen machen. Eigentlich braucht man zum Kochen nur ein gutes Messer und kreative Ideen, dann gelingt jedes Rezept."



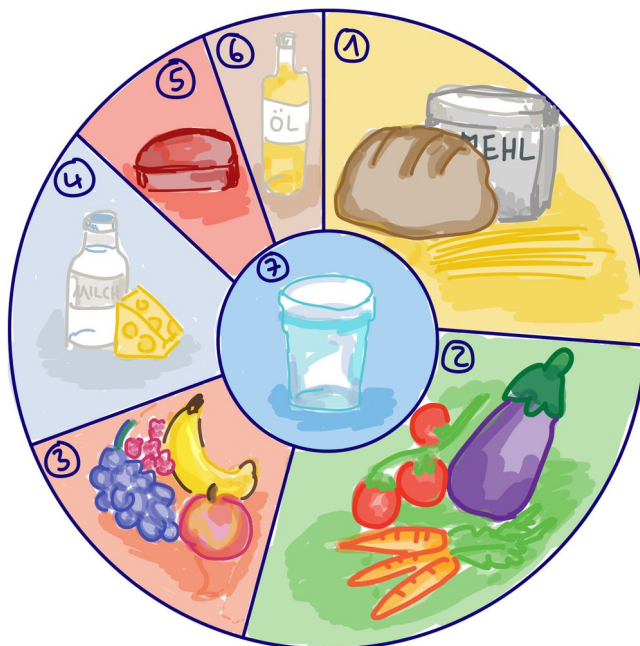
- ② Entscheide dich für eine der vier Situationen und plane eine **ausgewogene Mahlzeit** für die beschriebenen Personen. Die Mahlzeit sollte aus mindestens 2 Komponenten bestehen (z.B. Bratkartoffeln mit Salat).

Ich plane eine Mahlzeit für: _____



Ausgewogene Mahlzeit

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus vielen verschiedenen Zutaten. Damit möglichst viele Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind, muss man auf eine ausgewogene Zusammensetzung achten. Man verwendet die Zutaten über den Tag verteilt idealerweise in einem Mischungsverhältnis wie es in der Abbildung dargestellt ist.



- ① GETREIDE
- ② GEMÜSE
- ③ OBST
- ④ MILCHPRODUKTE
- ⑤ FLEISCH, FISCH, EIER, HÜLSENFRÜCHTE
- ⑥ ÖLE, FETTE
- ⑦ WASSER

- ③ Suche dir dafür passende Rezepte aus Kochbüchern oder dem Internet. Notiere dir die Rezepte sorgfältig auf die Klebezettel.

Rezept 1:

Rezept 2:

- ④ Ordne die verwendeten Lebensmittel den jeweiligen Gruppen zu. Hast du bei der Planung an alles gedacht oder musst du dein Rezept noch einmal überdenken?

① GETREIDE : _____

② GEMÜSE : _____

③ OBST : _____

④ MILCHPRODUKTE : _____

⑤ FLEISCH, FISCH, EIER, : _____
HÜLSENFRÜCHTE _____

⑥ ÖLE, FETTE: _____

⑦ WASSER : _____



AB: Vorlage Arbeitsplan

AES 9

7

Uhrzeit	Speise 1	Speise 2	Speise 3



Eine Einkaufsliste hilft dir dabei, im Supermarkt den Überblick zu behalten. Du hast bereits gelernt, dass du als Konsument leicht von Werbung oder Sonderangeboten verlockt wirst. Wenn du dir vor dem Einkaufen genau überlegst, was du brauchst, bist du im Supermarkt konzentrierter und lässt dich nicht so leicht ablenken.

Ein weiterer Trick ist, auf dem Einkaufszettel eine Ordnung zu schaffen. Man schreibt sich zum Beispiel alles Gemüse und Obst zusammen auf. So kann man im Supermarkt besser die Orientierung behalten.

Wichtig ist auch, sich die Menge zu notieren, die man kaufen will.



Einkaufsliste

Mit dieser Einkaufsliste kannst du ganz entspannt einkaufen und kommst am Ende auch nur mit den Sachen nach Hause, die du eigentlich kaufen wolltest.

	Menge	Lebensmittelname
Getränke	1 L	Apfelsaft
Obst und Gemüse	2 Stk. 100 g 1 kg	Zitronen Himbeeren Apfel
Getreide + Kartoffeln	250 g	Haferflocken
Tierische Produkte	200 g	Jogurt
Öle + Fette		
Gewürze + Sonstiges	1 TL	Kakao

Beispiel-Einkaufsliste

- ① Notiere dir genau, was du für die Zubereitung deiner geplanten Mahlzeit aus AB 6 einkaufen musst. Nutze dafür die **INFO: Eine Einkaufsliste schreiben** und fasse die Zutaten zusammen, wie in der INFO beschrieben.

	Menge	Lebensmittelname
Getränke		
Obst und Gemüse		
Getreide + Kartoffeln		
Tierische Produkte		
Öle + Fette		
Gewürze + Sonstiges		

Beim Arbeiten in der Küche fallen ganz unterschiedliche Aufgaben an. Es gibt viele Dinge, die man alleine und auch in der Gruppe beachten muss. Es ist hilfreich, wenn man die Arbeiten sinnvoll und gerecht aufteilt. So hat jeder die Möglichkeit, zur gelingenden Nahrungszubereitung beizutragen und man kann stressige Situationen vermeiden.

Folgende Ämter werden in der Küche benötigt:

ZEITWÄCHTER/IN

Deine Aufgabe ist es, die Uhr im Blick zu behalten und die Gruppe daran zu erinnern, zielstrebig zu arbeiten.



ESSKULTUR-EXPERTE/EXPERTIN

Deine Aufgabe ist es, den Tisch zu decken und darauf zu achten, dass deine Gruppe gemütlich essen kann.



ZUTATEN-PRÜFER/IN

Es ist deine Aufgabe, den Einkaufszettel zu schreiben und abzugeben. Du stellst zu Beginn der Zubereitung alle benötigten Zutaten bereit. Du achtest besonders auf die Lebensmittelhygiene!



HYGIENE-WÄCHTER





Es ist deine Aufgabe, darauf zu achten, dass eure Gruppe die Hygiene-Regeln (zB. Händewaschen, Lebensmittel reinigen, usw.) einhält.



① Kreuze an, was stimmt.

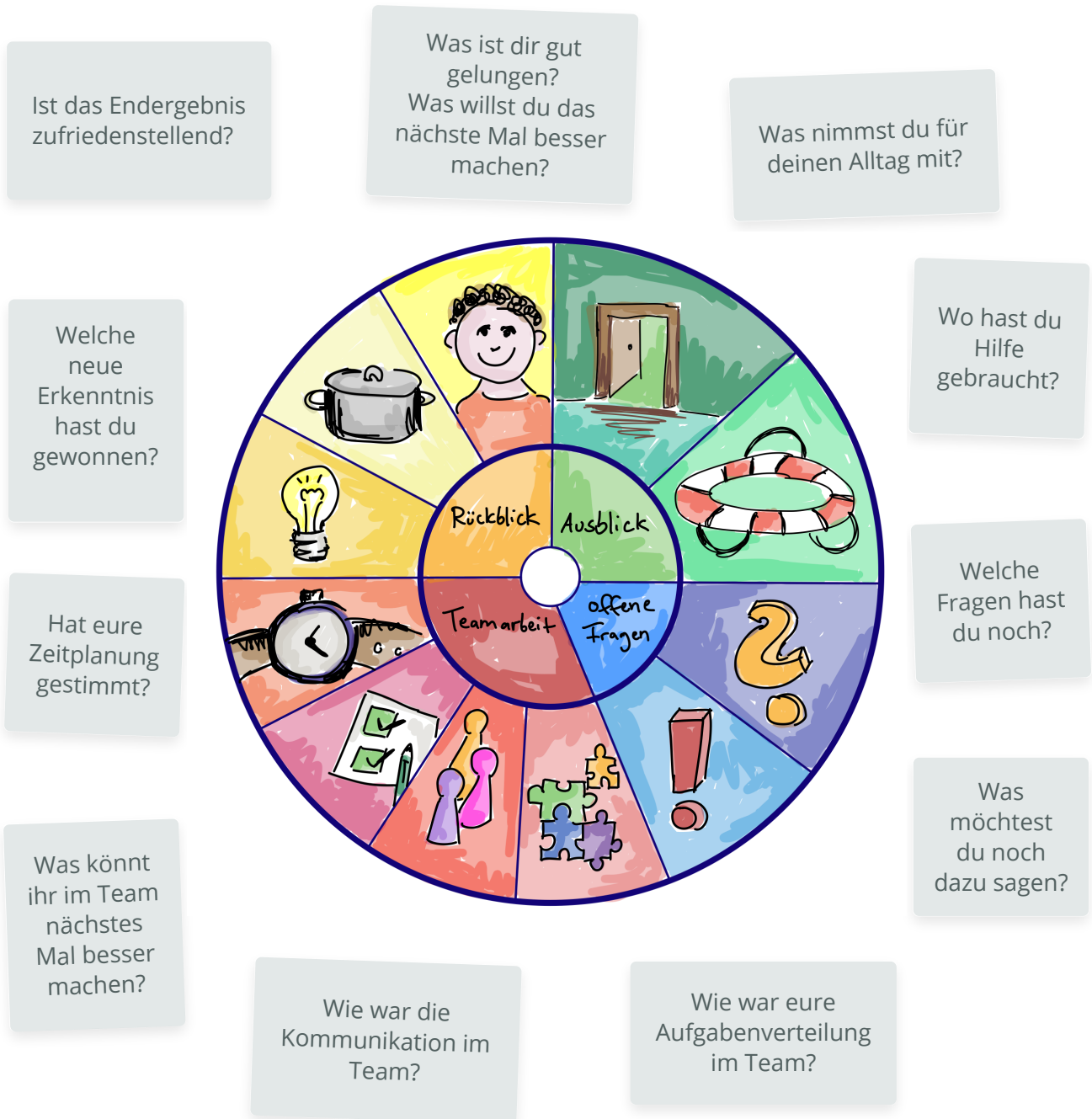
	stimmt	stimmt nicht
Der Esskultur-Experte entscheidet für alle, was gekocht wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Zeitwächter sorgt dafür, dass die Gruppe rechtzeitig fertig wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Hygiene-Wächter muss allen Gruppenmitgliedern die Hände waschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Zutatenprüfer sorgt dafür, dass alles da ist, was man zum Kochen benötigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

① Wie ist es dir gelungen, deine Rolle wahrzunehmen und deine Gruppe damit zu unterstützen?

Rolle	Wann hast du diese Rolle übernommen?	Was ist dir gelungen?	Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?
Zutaten-Prüfer/in 			
Hygiene-Wächter/in 			
Esskultur-Experte/Expertin 			
Zeit-Wächter/in 			

Nach dem Essen und Aufräumen ist es wichtig, den Prozess der Nahrungszubereitung, das Arbeiten in der Gruppe und auch das Endprodukt zu bewerten.
Was lief gut? Was könnte man beim nächsten Mal besser machen?

Die Grafik kann dir Hinweise geben, worauf man bei einer abschließenden Reflexion achten kann.





- ① Reflektiere deine Arbeit ausführlich. Gehe dabei auf mindestens 5 Fragen aus der oberen Grafik ein und antworte in ganzen Sätzen.

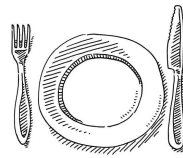
Rückblick
zu Arbeits-
prozess
und
Endergeb-
nis

Fragen zur
Teamarbeit

Offene
Fragen

Ausblick

Ämter in der Küche



Zutaten-Prüfer/in

Hygiene-Wächter/in

Esskultur-Expert/in

Zeitwächter/in

Eine Einkaufsliste schreiben

Eine Einkaufsliste ist hilfreich, damit man im Supermarkt den Überblick behalten kann. So wird man nicht so leicht von Werbung und Sonderangeboten gelockt. Man kauft nur das ein, was man wirklich braucht. Am besten ordnet man die Zutaten vor dem Einkaufen und notiert sich, wie viel man davon jeweils braucht.

	Menge	Lebensmittelname
Getränke	1 L	Apfelsaft
Obst und Gemüse	2 Stk. 100 g 1 kg	Zitronen Himbeeren Apfel
Getreide + Kartoffeln	250 g	Haferflocken
Tierische Produkte	200 g	Jogurt
Öle + Fette		
Gewürze + Sonstiges	1 TL	Kakao

Einen Arbeitsplan erstellen

Vor dem Kochen muss man sich gut überlegen, was man wann macht. Dafür ist es wichtig zu wissen, wie lange die Zubereitungszeit der einzelnen Speisen ist. Was kann man direkt am Anfang schon machen und was muss man erst zum Schluss machen?

So vermeidet man Chaos und Stress bei der Nahrungszubereitung.

Kocht man zusammen in einer Gruppe, muss man sich vorher überlegen, wer welche Aufgaben übernimmt.

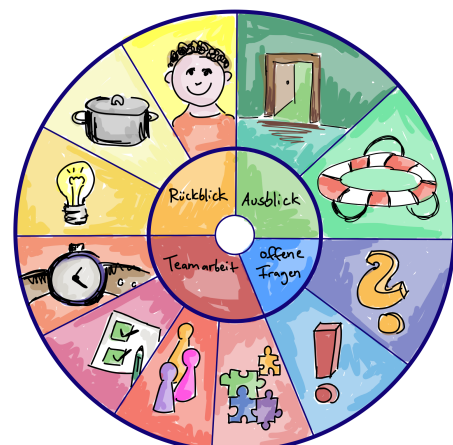
So sind alle beteiligt und die Arbeit wird gerecht auf alle verteilt.

Zeit	Speise 1	Speise 2	Speise 3

Reflexion

Um aus seinen Fehlern lernen zu können und feststellen zu können, was schon gut gelungen ist, reflektiert man seine Leistung.

So kann man zum Beispiel beim nächsten Mal etwas verbessern oder Gelingen beibehalten.

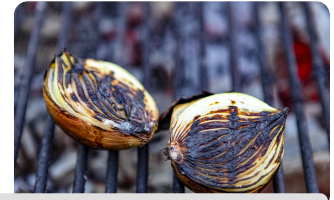


Lösungen

Arbeitsplan - Ernährung AES 9



- ① Stell dir vor, du sollst für deine ganze Familie ein Mittagessen zubereiten. Du möchtest Fleisch mit Gemüse und Reis dazu machen. Überlege dir, wie du wohl vorgehen würdest? Schreibe jeden einzelnen Schritt genau auf. Welche Schwierigkeiten könnten auf dich zukommen?



Lösung 1

Beispiel-Lösung

Ich würde mir erst überlegen, was ich kochen möchte und mir ein Rezept raussuchen. Dann würde ich schauen, was noch alles vorrätig ist und den Rest würde ich einkaufen gehen. Dann würde ich anfangen. Ich denke, ich würde mit dem Gemüse beginnen und dann irgendwann den Reis machen. Ich weiß nicht so genau, wie lange das wohl alles dauert...

Ich denke, es könnte schwierig werden, dass am Ende alles gleichzeitig fertig ist. Hoffentlich wird das Gemüse nicht kalt bis der Reis fertig ist.. Wie lange das Fleisch dauert, weiß ich auch nicht...

Einen Arbeitsplan machen

Für ein gelungenes Essen ist ein Arbeitsplan sehr hilfreich. Man überlegt sich vorher genau, was man wann macht. Man legt die Reihenfolge der einzelnen Arbeitsschritte fest. Dafür muss man in den Rezepten nachsehen, wie lange etwas dauert. So kann man die Zeit effektiv nutzen. Das Essen ist rechtzeitig fertig und auf den Punkt gekocht.

Vorteile:

Das Essen kann auf den Punkt gekocht werden, es ist nicht verkocht, kalt oder nicht rechtzeitig fertig.

Alle Aufgaben werden sinnvoll verteilt (z.B wenn man in der Gruppe kocht).

Man hat beim Kochen mehr Ruhe und kann sich gut konzentrieren.

Die Zeit wird optimal genutzt, es entsteht kein Leerlauf.

Die einzelnen Arbeitsschritte sind gut verständlich. Man weiß immer, was zu tun ist.

② Fülle den Lückentext mit den passenden Begriffen.

Das Kochen mit einem Arbeitsplan hat viele **Vorteile**. Man überlegt sich **vorher**, was man wann macht. So hat man beim Kochen **Ruhe** und die **Zeit** wird gut genutzt. Die einzelnen **Arbeitsschritte** sind klar verständlich. Man verhindert, dass das Essen **verköcht** oder **kalt** ist. Wenn man in der Gruppe arbeitet, werden die einzelnen Aufgaben sinnvoll **verteilt**.

③ Lies dir das Rezept genau durch.



[Spaghetti mit Tomatensoße](#)



④ Bringe die einzelnen Arbeitsschritte des Rezeptes in die richtige Reihenfolge. (1-9)

- 7 Den Tisch decken.
- 3 Das Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 8 Die Nudeln in ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 4 Das Wasser zum Kochen bringen.
- 2 Einen Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- 6 Die Nudeln im Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.
- 9 Auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen.
- 5 Mit Tomaten und Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.

- ① Trage die einzelnen Schritte aus Aufgabe 4 (AB: Mit Plan arbeiten) in die Tabelle ein. Trage auch die passenden Uhrzeiten ein. Überlege dir dazu, wie lange die einzelnen Arbeitsschritte voraussichtlich brauchen und wann du mit dem Essen fertig sein willst.

Uhrzeit	Tomatensoße	Nudeln
11:25	Zwiebeln schälen und fein würfeln	
11:30	Topf mit Öl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten	
11:35	Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen	
11:40	Mit Tomaten und Brühe ablöschen und 15 Minuten kochen lassen	Wasser zum Kochen bringen
11:45		Die Nudeln im Salzwasser nach Packungsanleitung kochen
11:50		Tisch decken
11:55		Die Nudeln in ein Sieb geben und abschrecken
12:00		Auf Tellern anrichten und mit Parmesar bestreuen
12:05	Essen	Essen

① Erstelle einen Arbeitsplan für das Mittagessen.



[Lasagne](#)



[Gemischter Salat](#)

- Was dauert am längsten?
- Womit solltest du also beginnen?
- Wie lange ist die Lasagne im Ofen?
- Was machst du in der Zeit, in der die Lasagne backt?
- Um wie viel Uhr möchtest du essen?

Überlege dir zu Beginn:

Uhrzeit	Lasagne	Gemischter Salat
11:00	Den Ofen vorheizen und die Bolognese-Soße zubereiten.	
	Die Bechamel-Soße zubereiten.	
11:20	Die Lasagne schichten und in den Ofen stellen. Den Timer auf 40 Minuten einstellen.	
11:30	Spülwasser einlaufen lassen, aufräumen und putzen, Tisch decken	Den Salat und das Gemüse waschen und schneiden.
11:50	Die Lasagne aus dem Ofen nehmen.	Die Salatsoße machen und mit dem Salat mischen. Den Tisch decken.
12:00	Essen	Essen

Beim Arbeiten in der Küche fallen ganz unterschiedliche Aufgaben an. Es gibt viele Dinge, die man alleine und auch in der Gruppe beachten muss. Es ist hilfreich, wenn man die Arbeiten sinnvoll und gerecht aufteilt. So hat jeder die Möglichkeit, zur gelingenden Nahrungszubereitung beizutragen und man kann stressige Situationen vermeiden.

Folgende Ämter werden in der Küche benötigt:

ZEITWÄCHTER/IN

Deine Aufgabe ist es, die Uhr im Blick zu behalten und die Gruppe daran zu erinnern, zielstrebig zu arbeiten.



ESSKULTUR-EXPERTE/EXPERTIN

Deine Aufgabe ist es, den Tisch zu decken und darauf zu achten, dass deine Gruppe gemütlich essen kann.



ZUTATEN-PRÜFER/IN

Es ist deine Aufgabe, den Einkaufszettel zu schreiben und abzugeben. Du stellst zu Beginn der Zubereitung alle benötigten Zutaten bereit. Du achtest besonders auf die Lebensmittelhygiene!



HYGIENE-WÄCHTER

Es ist deine Aufgabe, darauf zu achten, dass eure Gruppe die Hygiene-Regeln (zB. Händewaschen, Lebensmittel reinigen, usw.) einhält.



① Kreuze an, was stimmt.

	stimmt	stimmt nicht
Der Esskultur-Experte entscheidet für alle, was gekocht wird.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Der Zeitwächter sorgt dafür, dass die Gruppe rechtzeitig fertig wird.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Hygiene-Wächter muss allen Gruppenmitgliedern die Hände waschen.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Der Zutatenprüfer sorgt dafür, dass alles da ist, was man zum Kochen benötigt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>