

Grundbildung mal anders



Grundbildung lässt Gaumen schmeicheln!

Die Zubereitung von Nahrung ist vielmehr als nur das Schwingen eines Kochlöffels. Durch gemeinsames Kochen entsteht sowohl Freude als auch ein Gefühl von Solidarität und Geborgenheit. Besonders für Menschen mit Grundbildungsbedarf, deren Schreib- und Lesekompetenzen gering sind, kommt dieses Kurskonzept zugute. Gemeinsames Kochen hat das Ziel, Entscheidungs- und Handlungskompetenzen für bedeutende Lebenssituationen zu vermitteln, damit Betroffene schließlich ein verantwortungsbewusstes Leben führen können.

Komm, wir kochen und essen gemeinsam!



Der Ursprung dieses Kurskonzeptes

Im Rahmen des Kooperationsprojektes „Lernen fürs Leben“ zwischen dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V. und dem Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V. wurde der Kurs „Kochen im Quartier“ im Oktober 2019 entwickelt, um bedürftige Menschen in prekären Lebenslagen durch gemeinsames Kochen lebensweltorientierte Grundbildung zu vermitteln und damit zu mehr Eigenständigkeit im Alltag zu verhelfen.



Anforderung an die Durchführung des Kurses

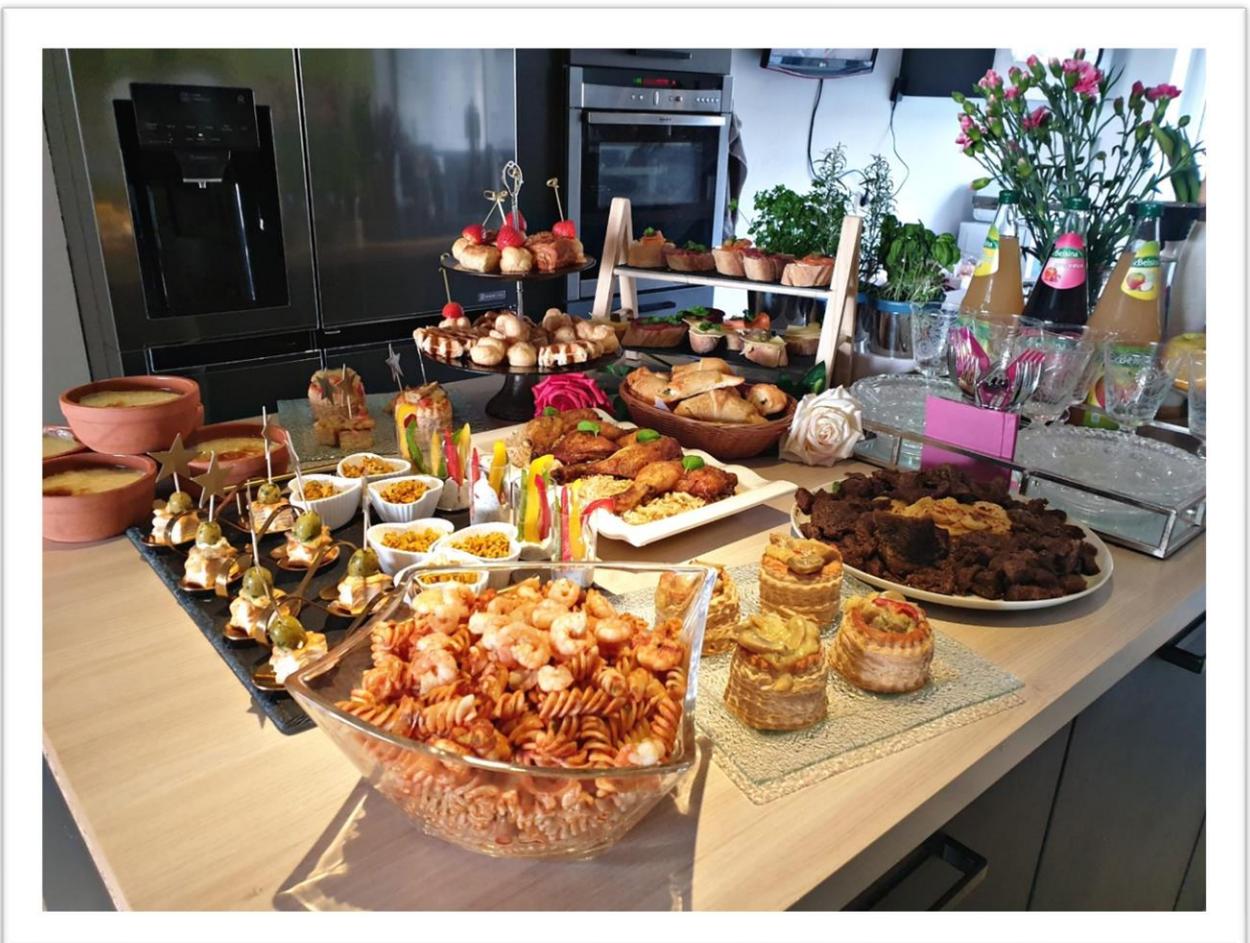
Hauptziel des Konzeptes „Kochen“ ist es gering literalisierte Erwachsene zur eigenverantwortlichen Lebensführung zu verhelfen, damit diese sozial und kulturell an der Gesellschaft teilhaben können. Vorerst ist es jedoch wichtig die Lebenswelten der Betroffenen zu berücksichtigen. Für viele primäre Analphabeten ist es aufgrund eines fehlenden Schulbesuchs nie möglich gewesen, an einer Schriftkultur teilzunehmen oder sich ein Schriftsystem anzueignen. Andere verfügen zwar über Lese- und Schreibkenntnisse, die aber so gering sind, dass sie diese leider nicht nützlich oder funktional einsetzen können, da der erwartete Grad an Schriftsprachbeherrschung innerhalb unserer Gesellschaft nicht den individuellen Kenntnissen entspricht. Sie sind funktionale Analphabeten. Etwa jeder siebte Erwachsene in Deutschland kann keine zusammenhängenden Texte lesen oder schreiben und rund 50 Prozent von ihnen sind sogar deutsche Muttersprachler. Eine erschreckend hohe Zahl!

Erschwerend kommt noch hinzu, dass diese Zielgruppe besonders scheu und zurückhaltend ist. Da Betroffene ihre Schwächen häufig nicht zugeben und sich nicht offenbaren möchten, ist es besonders schwer sie in die Kurse zu bekommen. Wenn sie jedoch den letzten Schritt wagen und sich in die Kurse trauen, ist es umso wichtiger äußerst sensibel und achtsam mit ihnen umzugehen, damit sie sich sicher und gut aufgehoben fühlen. Die Schaffung einer angenehmen und unbelasteten Lernatmosphäre im Kurs sollte demnach selbstverständlich sein. Um Lernungewohnte nicht gleich von vornherein zu überfordern, sollte das Lehren und Lernen auf Augenhöhe geschehen, und dafür eignet sich das Kochen sehr gut. Hier erfahren Kursteilnehmer/innen Freude und Spaß am Kochen und können zugleich ihr Wissen bereichern.



Lerninhalte

Bevor es mit dem Kochen losgeht, werden zunächst einmal wichtige Begriffe aus der Hauswirtschaftslehre näher erläutert. Als Einstieg eignet sich das Thema „Küche“ besonders gut. In dieser Lektion lernen die Kursteilnehmer/innen wichtige Grundbegriffe der Küchenfachwelt und durch einfache Übungsaufgaben verbessern sie hierzu ihre Lese- und Schreibkenntnisse. Außerdem vertiefen sie Ihren Wortschatz, indem sie neue Begriffe wie »blanchieren« und »pochieren« kennenlernen. Gleichmaßen gewinnen sie einen tiefen Einblick in die Welt der verschiedenen Garmethoden und richtigen Schneidetechniken. Weitere Schwerpunkte sind die Arbeitsplatzgestaltung und die richtige Organisation bei der Zubereitung der Nahrung. Nicht zuletzt wird auch die Sicherheit in der Küche thematisiert. Wo lauern Unfallgefahren und welche schwerwiegenden Folgen haben diese? Desweiteren wird auch das Thema Hygiene behandelt. Es wird aufgezeigt, warum Hygiene besonders in der Küche von großer Bedeutung ist. Außerdem darf hier auch nicht die ökonomische Grundbildung außer Acht gelassen werden. Mit Hilfe von einfachen Grundrechenaufgaben und Beispielen zu Zahlen, Gewichten und Maßeinheiten, werden sowohl das Verständnis als auch die Rechenfähigkeit gefördert und damit auch die finanzielle Grundbildung. Anschließend gibt es tolle Rezepte zum Nachkochen und -backen. Hier können sich Kursteilnehmer/innen von neuen, unkomplizierten und leckeren Rezepten inspirieren lassen.



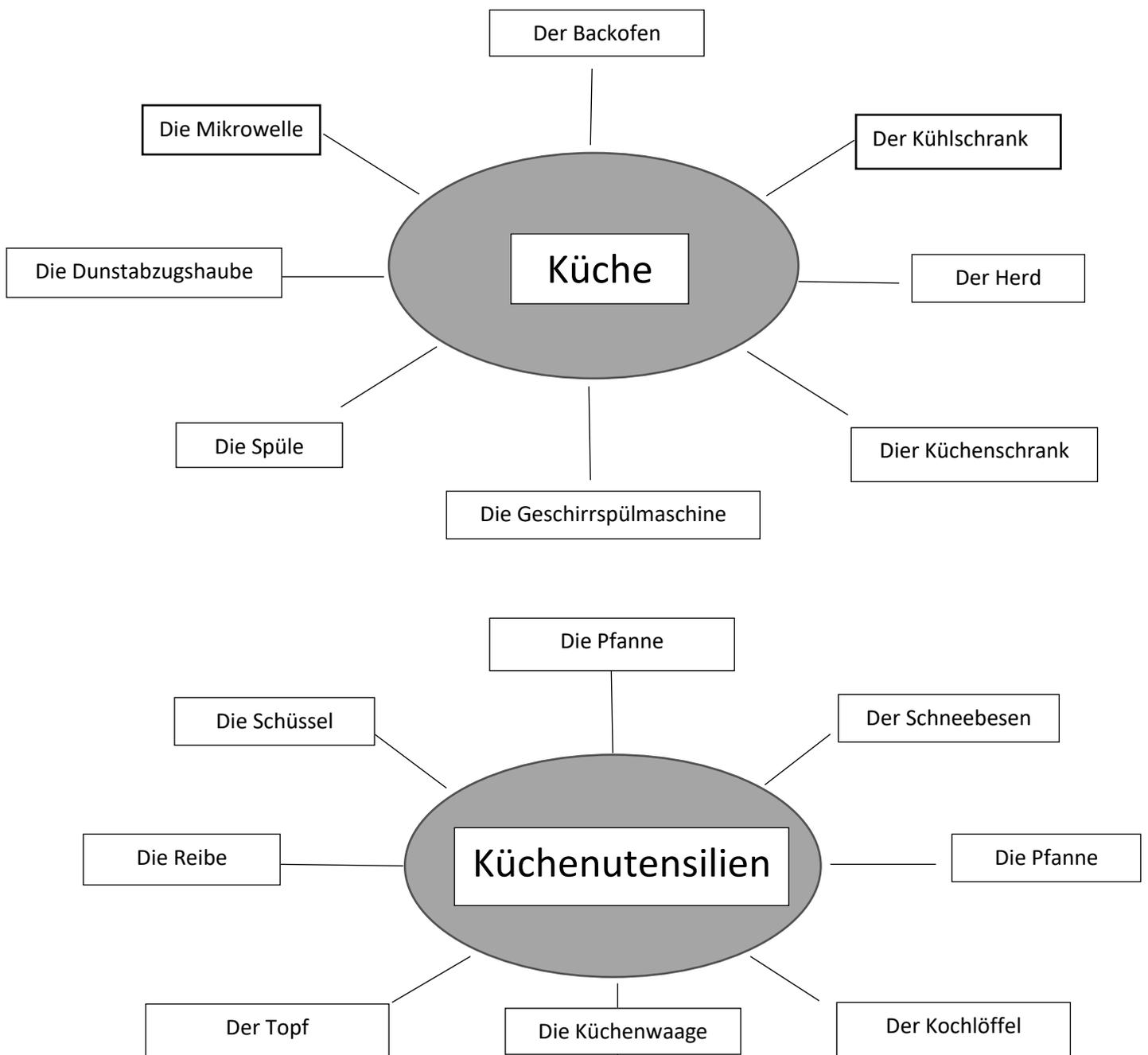
Meine Küche

Lernziele: Einführung in die Küche/ Präsentation von Küchenutensilien und Einrichtungsgegenständen der Küche/ Richtige Schreibweise der Begriffe

Einstieg

Als Einstieg eignet sich das Thema „Küche“ besonders gut.

Um die Vorkenntnisse der Teilnehmer/innen anzukurbeln, lassen Sie die TN zuerst über ihre eigene Küche sprechen. Jede/r TN beschreibt wie seine/ihre Küche eingerichtet und ausgestattet ist und welche Küchenutensilien er/sie besitzt. Anschließend können Sie mit den gesammelten Begriffen ein Assoziogramm an der Tafel erstellen.



Verbinden Sie und schreiben Sie die Wörter

SCHÜS	SCHRANK	_____
KÜCHEN	SEL	_____
KAFFE	WELLE	_____
SCHNEE	SCHRANK	_____
KÜHL	BESEN	_____
MIKRO	MASCHINE	_____

Verbinden Sie und schreiben Sie die Wörter.

SPÜ	NE	_____
PFAN	OFEN	_____
BACK	LE	_____
REI	BE	_____
KÜ	SER	_____
MES	CHE	_____

Kopiervorlage

Lektion 1: Küchenausstattung

Ergänzen Sie die fehlenden Buchstaben.

1



Die Schü _ _ el

2



Der Te _ _ er

3



Der Schn _ _ besen

4



Die T _ _ ka _ _ e

9

5



Der Me __ _ becher

6



Der Lö __ _ el

7



Die Ta __ _ e

8



Das Brotme __ _ er

9



Die Küchenw __ _ ge

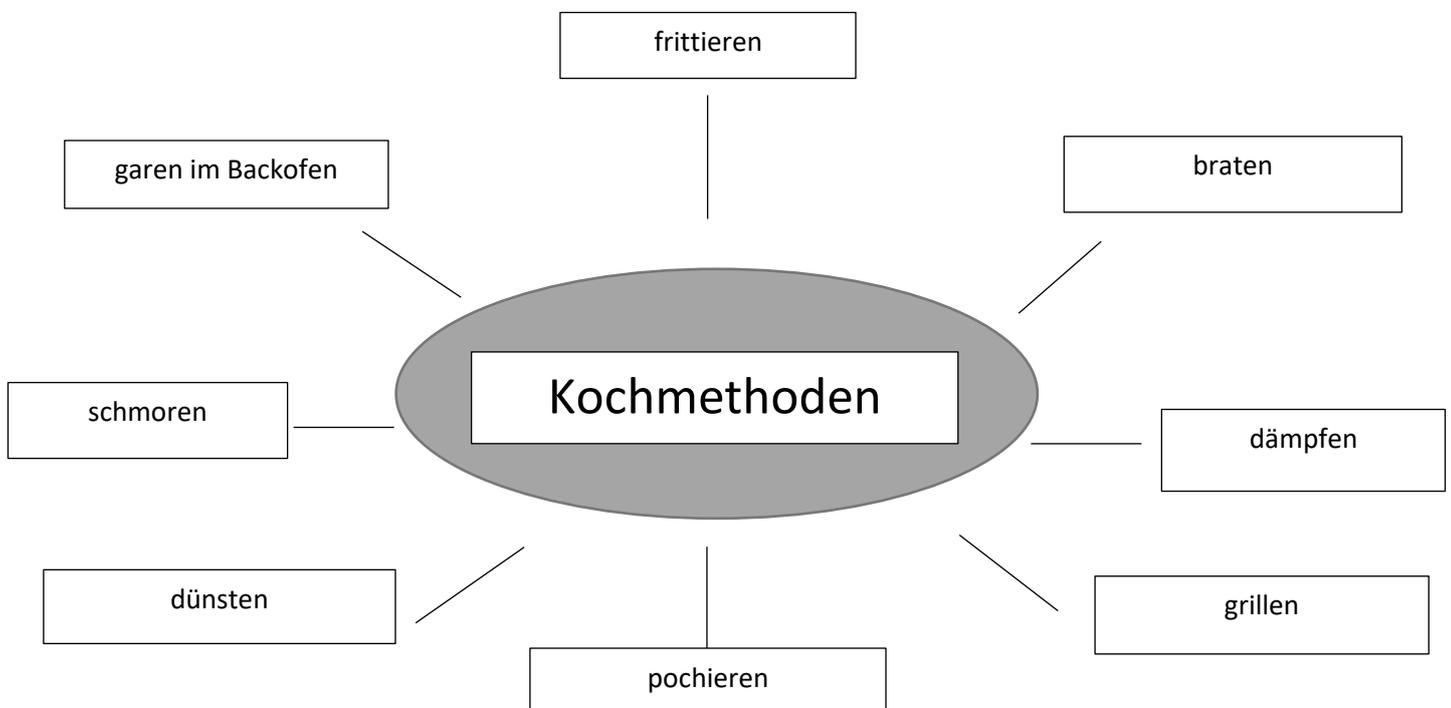
Lektion 2: Kochen wie ein Profi



Lernziel: TN lernen verschiedene Kochmethoden

Möchten Sie den Einstieg in die Lektion sanft gestalten, lassen Sie vorab die TN über ihre eigenen Kocherfahrungen berichten. Fragen Sie sie, wie sie Lebensmittel sei es Obst, Gemüse oder Fleisch am liebsten zubereiten würden. Sammeln Sie einige Beispiele zusammen, ohne diese sofort zu bewerten.

Nun stellen Sie das geplante Thema „Garverfahren und ihre richtige Anwendung“ vor. Fragen Sie, was sie sich unter diesem Begriff vorstellen und welche Kochmethoden sie bereits kennen. Erstellen Sie mit den zugerufenen Wörtern eine Mindmap wie folgt:



Ergänzen Sie evtl. noch fehlende Begriffe, die nicht geläufig sind, wie zum Beispiel pochieren, blaukochen oder blanchieren und erklären Sie diese ausführlich.

Schonende Garmethoden

Pochieren

Beim Pochieren darf das Wasser weder sprudeln noch deutlich unter dem Siedepunkt sein. Die ideale Temperatur liegt zwischen 65 °C und 75°C. Die Speise wird vorsichtig in das leicht siedende Wasser gelegt, bis es schonend gegart wird. Das Gargut behält damit Form, Geschmack und Vitamine. Besonders geeignet ist dieses Garverfahren für Fischfilet oder Eierstich.



Blaukochen

Beim Blaukochen lässt man Süßwasserfische wie Aal, Forelle, Hecht, Karpfen und Schleie, deren Haut aus einer unverletzten Schleimschicht besteht, in einem würzigen Essig- Sud schonend garziehen. Die Fische sollten dabei frisch und nicht tiefgefroren sein, damit sie zum Schluss die Farbe Blau einnehmen können.



Blanchieren

Beim Brühen wird das Gargut in sprudelndes Wasser gegeben und nach wenigen Sekunden mit einem Schöpflöffel gehoben und sofort ins Eiswasser gelegt. Bei diesem Garverfahren bleibt das Gemüse frisch und knackig.



Dünsten

Beim Dünsten wird das Gargut im geschlossenen Topf und im eigenen Sud bei niedriger Hitze zwischen 70°C und 90 °C gegart. Bei Bedarf fügt man flüssige Gemüsebrühe hinzu. Das Dünsten ist sehr nährstoffschonend und geschmacksintensiv.



Dämpfen

Beim Dämpfen gibt man beispielsweise Gemüse in einen im Topf integrierten Dämpfeinsatz hinein und lässt es im eigenen Dampf bei 100 °C garen. Dabei darf das Gargut weder im Wasser noch im eigenen Sud sein. Während der Topf geschlossen bleibt, verdampft das Wasser und erhitzt zugleich das darin enthaltene Gargut. Diese Methode ist in Asien besonders beliebt.



Garmethoden

Zu dieser Lektion gibt es zusätzlich noch eine passende Übungsaufgabe.

Aufgabe 1

Verbinden Sie die Gerichte mit den geeigneten Garmethoden.



Kürbissuppe



Pommes



Bohnen



Brathähnchen



Garen im Kochtopf



Dünsten im geschlossenen Topf



Frittieren in der Fritteuse



Garen im Backofen



Schiffchen mit Hackfleisch



Backen im Ofen



Pfannkuchen



Kochen im Kochtopf



Spaghetti



Backen in der Pfanne



Fisch



Grillen

Haushaltswaren

Bei dieser Übungsaufgabe wenden die TN das Gelernte an. Weisen Sie darauf hin, dass die einzelnen Haushaltswaren unter die entsprechenden Oberbegriffe fallen.

Aufgabe 1 a

Was sehen Sie in der Küche? Diskutieren Sie im Kurs.



b) Ordnen Sie die Haushaltswaren den Oberbegriffen zu

Kochgeschirr	Tafelbesteck	Elektrogeräte	Hygiene und Reinigung	Essgeschirr

Tipp!

Nachdem die Aufgabenstellung erklärt wurde, lassen Sie die TN die Aufgabe in Stillarbeit lösen. Danach erfolgt die Abschlusskontrolle im Plenum an der Tafel. Schreiben Sie die fünf Oberbegriffe auf und die TN diktieren Ihnen die Namenwörter.

Schneidmethoden

Lektion 3: Schneiden wie ein Profi

Lernziel: Die TN lernen die wichtigen Schneidmethoden wie den Tunnel- und Krallengriff

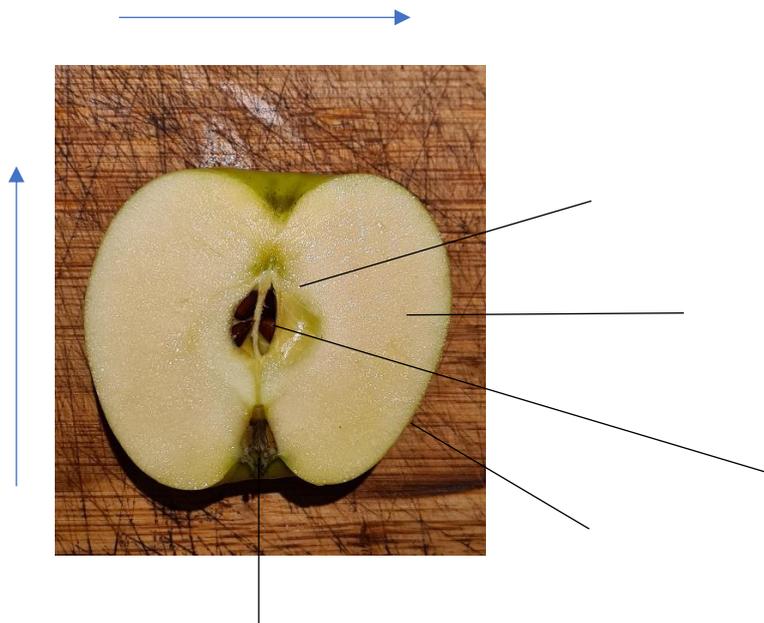
Als Hinführung auf die nächste Lektion empfiehlt es sich die TN vorab zu fragen, welche Schneidmethoden sie schon bereits kennen. Sammeln Sie einige Beispiele zusammen. Ergänzen Sie nun die noch nicht erwähnten Schneidmethoden. Zur Motivation und genauen Darstellung der neuen Begriffe, ist es begünstigend, wenn Sie anhand eines Beispiels die Schneidmethoden aufzeigen. Dafür eignen sich beispielsweise eine Zwiebel oder ein Apfel sehr gut.

Bevor Sie aber mit der ausführlichen Präsentation der neuen Begriffe beginnen, stellen Sie die Anatomie eines Apfels mithilfe des Bildes bzw. der Übungsaufgabe genau dar. So lassen sich später der Tunnel- und Krallengriff besser erklären.

Aufgabe 1

Ergänzen Sie die fehlenden Wörter auf dem Foto.

die Schale	das Kerngehäuse	der Kern
das Fruchtfleisch	der Blütenrest	die Höhe
		die Breite



Sicherer Umgang mit einem Messer

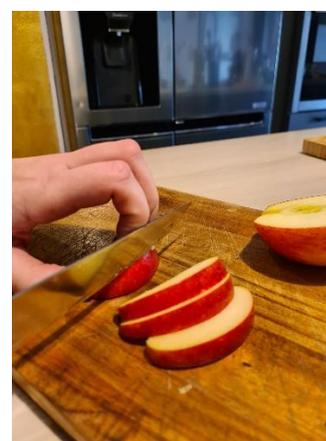
Der Tunnelgriff

Legen Sie einen zuvor gewaschenen Apfel auf ein rutschfestes Schneidbrett. Ihre Hand hält den Apfel und bildet damit einen Tunnel. Mit Ihrer anderen Hand führen Sie nun das Kochmesser vorsichtig durch den gebildeten Tunnel und schneiden dabei den Apfel. Möchten Sie ein Lebensmittel halbieren oder vierteln, eignet sich diese Methode hierfür besonders gut.



Der Krallengriff

Wenn Sie Lebensmittel in Scheiben oder Würfel schneiden möchten, empfiehlt es sich den Krallengriff anzuwenden. Beim Krallengriff halten Sie den Apfel mit Ihren Fingern fest, dabei sollten Ihre Fingerkuppen nach innen zeigen (siehe Foto unten links), damit sie geschützt sind (Kralle). Ihr Daume stützt dabei den Apfel von außen. Nun halten Sie das Messer mit einem kleinen Abstand zu den Fingern und lassen Sie Ihre Kralle beim Schneiden immer langsam nach hinten rutschen.



Tipp!

Nach der Bearbeitung der Lektion ist es förderlich, wenn Sie gemeinsam mit Ihrer Kursgruppe einen Obstsalat zubereiten. Gerne können Sie das auch für den nächsten Kurstermin planen. Überlegen Sie zusammen, was sie alles für einen Obstsalat benötigen und erstellen Sie eine Liste (siehe Beispiel) mithilfe eines Tafelbildes. Allerdings eignet sich das Kochen bzw. die Zubereitung am besten, wenn die Schule über eine gut ausgestattete Küche verfügt.

Beispiel:**Was benötigen wir für einen bunten Obstsalat?****Einkaufsliste:**

3 Äpfel

4 große Bananen

2 Kiwis

3 Birnen

3 Orangen

1 Zitrone

500g Weintrauben

Lektion 4

Finanzielle Grundbildung

Wie gestaltet sich der Umgang mit Geld im Kontext des Alltages und welche Kompetenzen sind erforderlich? Grundbildung ist vielfältig. Um an den wichtigsten gesellschaftlichen Prozessen teilhaben zu können, benötigt jeder Mensch eine gewisse Grundlage der ökonomischen beziehungsweise finanziellen Grundbildung.

Lernziel: TN können Preise der Lebensmittel nennen sowie Gewichte und Maßeinheiten angeben. Sie lernen die Grundrechenarten (Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division) und können einfache Rechenaufgaben im Alltag lösen.

Aufgabe 1a

Fragen Sie Ihre Kursteilnehmer/innen im Plenum, was auf der Abbildung zu sehen ist.



500 g Tomaten 1,50 Euro 1 Honigmelone 1,99 Euro 1 Gurke 0,89 Euro 1 kg Orangen 2,50 Euro



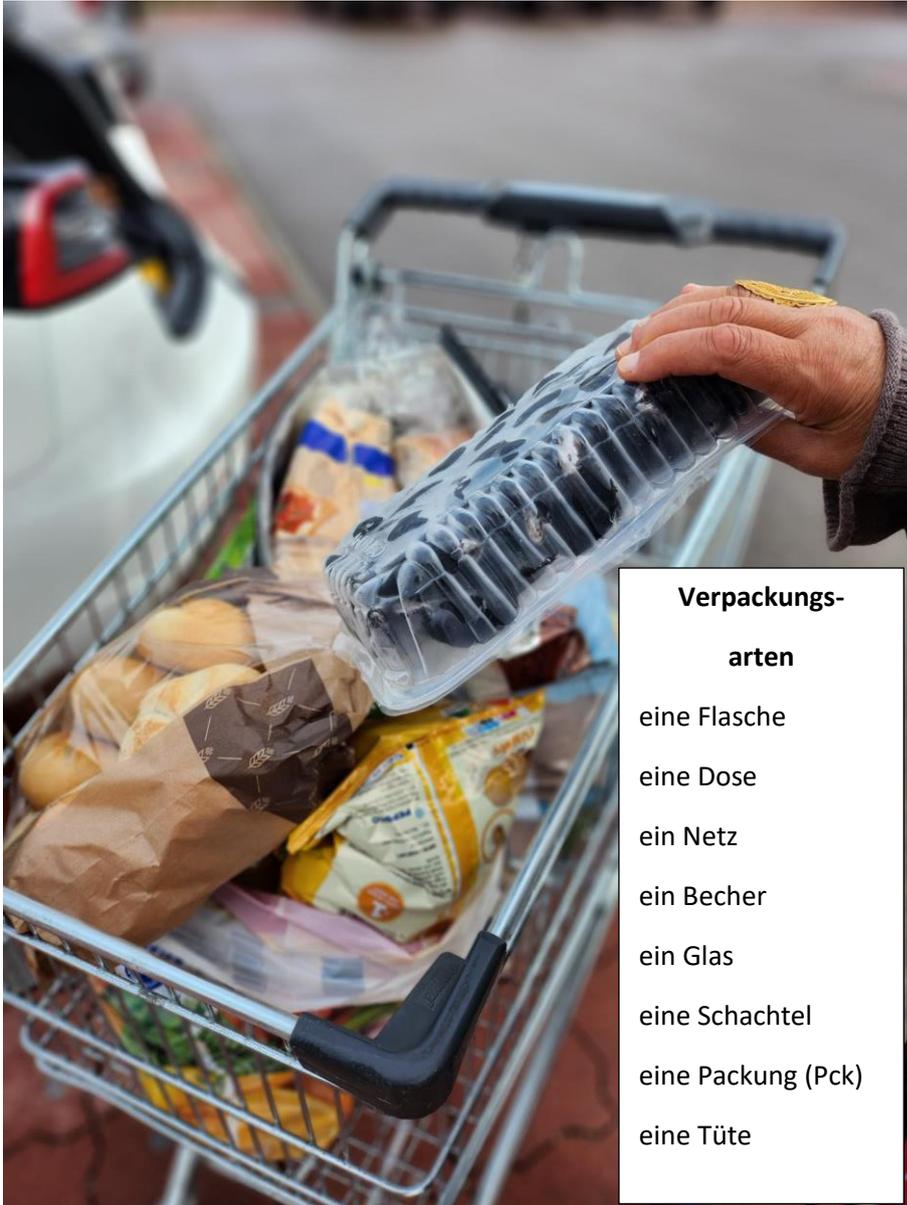
1 kg Birnen 2,49 Euro 1 Kiwi 0,59 Euro 1 Pck Salat: 1,99 Euro 1 kg Äpfel 2,99 Euro

Abkürzungen verstehen

Sind die meisten abgebildeten Lebensmittel genannt worden, können Sie nun auf die Mengenangaben und Preise eingehen. Fragen Sie Ihre Kursteilnehmer/innen wie viel die einzelnen Lebensmittel kosten. Wie zum Beispiel: Wie viel **kostet** 1 kg Orangen? Wie viel **kosten** 500 g Tomaten? Sie stellen die Fragen und die TN beantworten diese. Darüber hinaus erklären Sie und notieren Sie an die Tafel, wofür die Abkürzungen stehen.

Es bietet sich an dieser Stelle auch an, den TN zu erklären welche Verpackungsarten geeignet sind





**Verpackungs-
arten**

eine Flasche

eine Dose

ein Netz

ein Becher

ein Glas

eine Schachtel

eine Packung (Pck)

eine Tüte

Verpackungsarten

Aufgabe 1

Ordnen Sie die Lebensmittel der Verpackung zu.



der Champagner



das Wasser



die Äpfel



der Joghurt



die Eier



der Honig



die Mayonnaise



das Mehl



der Salat



die Kartoffeln



der Kaffee



der Thunfisch

Flasche	Dose	Netz	Becher	Packung	Glas

Finanzielle Grundbildung

Additionsverfahren

Aufgabe 2

Fordern Sie die TN auf, einen Einkaufsliste zu schreiben. Dabei ist zu beachten, dass sie auch die Mengenangaben und den geschätzten Preis des jeweiligen Lebensmittels dazu notieren. Gehen Sie durch den Kursraum und helfen Sie bei Schwierigkeiten. Sobald die Aufgabe gelöst ist, lassen Sie schätzen wie viel ihr Einkauf insgesamt kosten dürfte. Wenn es der zeitliche Rahmen zulässt, können Sie anschließend die geschätzten Summen der einzelnen TN korrigieren.

Daraufhin schreiben Sie eine gemeinsame Einkaufsliste an die Tafel. Nun rechnen Sie mit Hilfe des Additionsverfahrens die Gesamtsumme.

Beispiel:

Meine Einkaufsliste

- 1 Kg Bananen 2,99 Euro
- 2 Kg Orangen 1,89 Euro
- 1 Packung Nudeln 0,89 Euro
- 1 Tafel Schokolade 1,20 Euro
- 1 Glas Honig 2,99 Euro
- 1 Flasche Orangensaft 1,79 Euro

Tipp:

Weisen Sie darauf hin, dass alle Zahlen und Zeichen untereinander aufzuschreiben sind. Um Rechenfehler zu vermeiden, wäre ein kariertes Arbeitsblatt von Vorteil.

Additionsverfahren:

$$\begin{array}{r}
 2,99 \text{ Euro} \\
 1,89 \text{ Euro} \\
 0,89 \text{ Euro} \\
 1,20 \text{ Euro} \\
 2,99 \text{ Euro} \\
 1,79 \text{ Euro} \\
 + \quad 1 \quad 4 \quad 4 \\
 \hline
 11,75 \text{ Euro}
 \end{array}$$

Tipp:

Wenn Sie feststellen, dass den TN das Rechnen schwerfällt, teilen Sie die Additionsaufgaben in drei oder vier Schritten auf:

$$\begin{array}{r}
 2,99 \text{ Euro} \quad 0,89 \text{ Euro} \quad 2,99 \text{ Euro} \\
 + 1,89 \text{ Euro} \quad + 1,20 \text{ Euro} \quad + 1,79 \text{ Euro} \\
 \hline
 4,88 \text{ Euro} \quad + \quad 2,09 \text{ Euro} \quad + \quad 4,78 \text{ Euro} \\
 \\
 \quad \quad \quad 4,88 \text{ Euro} \\
 \quad \quad \quad 2,09 \text{ Euro} \\
 \quad \quad + 4,78 \text{ Euro} \\
 \hline
 \text{Gesamtsumme: } \underline{\underline{11,75 \text{ Euro}}}
 \end{array}$$

Kopiervorlage

Preisliste

Getränke	Belegte Brötchen	Plundergebäck
Kaffee klein: 2,00 Euro	Brötchen mit Käse: 3,00 Euro	Croissant: 2,00 Euro
Kaffee groß: 3,00 Euro	Brötchen mit Pute: 3,50 Euro	Nusschnecke: 2,50 Euro
Espresso: 1,00 Euro	Brötchen mit Salami: 3,50 Euro	Nussecke: 3,50 Euro
Cappuccino: 3,50 Euro	Brötchen mit Schinken: 4,00 Euro	Quarktasche: 2,50 Euro
Tee: 2,50 Euro	Brötchen mit Avocado: 3,50 Euro	Teebrezel: 2,50 Euro



Niko

Ich hätte gerne zwei Brötchen mit Käse, ein Croissant und einen Schwarztee.

Frage: Wie viel Euro muss Niko insgesamt bezahlen?

Rechnung: .

Antwort:



Lisa

Ich bekomme einen großen Kaffee und ein belegtes Brötchen mit Salami.

Frage: Wie viel Euro muss Lisa insgesamt bezahlen?

Rechnung: .

Antwort:

Mira

Ich hätte gerne zwei Cappuccini und zwei Croissants.



Frage: Wie viel Euro muss Mira insgesamt bezahlen?

Rechnung: .

Antwort:

Sachaufgaben: Frage – Rechnung – Antwort

- 1) Jennifer backt Muffins. Dafür setzt sie die Muffins auf ein Blech in 3 Reihen auf. In jede Reihe passen 4 Stück. Wie viele Muffins sind es insgesamt?

Rechnung:

Antwort: _____



- 2) Laura backt 6 Bienenstich- Muffins. Sie möchte ihre 6 Freundinnen einladen. Wie viel bekommt jede Freundin?

Rechnung:

Antwort: _____



- 3) Tim und seine Mutter Nina backen Plätzchen. Nina sticht 15 Plätzchen aus. Tim schafft nur 5 Plätzchen auszusteichen. Wie viele Plätzchen wurden ausgestochen?

Rechnung:

Antwort: _____



- 4) Lea isst 4 Kekse. Ihre Mutter hat insgesamt 20 Kekse gebacken. Wie viele Kekse sind nun übriggeblieben?



Rechnung:

Antwort: _____

Lektion 5: Hygiene in der Küche

Ergänzen Sie die fehlenden Lücken. Die Wörter im Kasten helfen Ihnen dabei.

waschen tragen sauber lagern gründlich abwischen ablegen entsorgen abbinden



Hände _____ mit Seife waschen



Lange Haare _____



Saubere Schürze _____

Verschüttetes sofort _____



Arbeitsplatz und Küchenfläche Immer _____ halten



Speisereste abgedeckt im Kühlschrank _____



Ringe und Armschmuck _____



Abfall richtig _____



Kopiervorlage

Vollständige Sätze bilden

1b) Beantworten Sie die Fragen mithilfe des Textes „Organisation in der Küche“

Welche Aufgaben hat der Spüldienst?

Welche Aufgaben hat der Herddienst?

Welche Aufgaben hat der Ordnungsdienst?

Welche Aufgaben hat der Trockendienst?

Welchen Dienst würden Sie gerne übernehmen? Begründen Sie Ihre Meinung.

Organisation in der Küche

Ordnungsdienst

Arbeitsplatz einrichten
Zutaten und Küchenutensilien bereitlegen
Schürzen für alle zur Verfügung stellen
Küchenflächen nach dem Kochen säubern
nach dem Abspülen Geschirr, Besteck und Töpfe
einräumen

Trockendienst

Geschirrtücher bereitlegen
Gespültes Geschirr, Besteck und Töpfe abtrocknen
Arbeitsfläche wischen und trocknen
Benutzte Küchentücher sorgfältig aufhängen

Spüldienst

Lappen und Schwamm zur Verfügung
stellen
Geschirr an der Spüle sortieren
Spülbecken mit heißem Wasser (45 Grad)
und etwas Spülmittel füllen (ökologisch spülen
per Hand)

Geschirr nicht unter fließendem Wasser spülen,
sondern in Wasser eintauchen und säubern
Spülbecken säubern
Schwamm, Lappen und Spülbürste
reinigen und entsprechen aufräumen

Herddienst

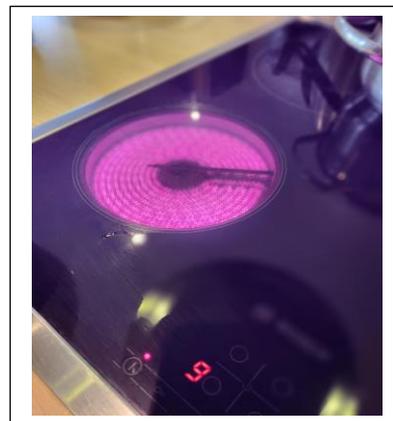
Backhandschuhe bereitlegen
Nach dem Kochen Herd und Backofen
ausschalten und vor dem Essen überprüfen

Nach dem Essen Herdplatten und Backofen
reinigen
Stahlwolle und Schwamm reinigen und
entsprechend aufräumen

Lektion 6: Unfallgefahren in der Küche

Lernziel: TN lernen Unfallarten und Ihre schwerwiegenden Folgen. (Alpha Level 4)

In der Küche lauern viele Unfallgefahren. Vor allem beim Backen und Kochen besteht ein hohes Risiko sich zu verbrennen. Wenn man mit einem scharfen Messer nicht aufpasst und eine falsche Schneidmethode anwendet, kann man sich schnell eine tiefe Schnittwunde zuziehen. Selbst ein nasser Fußboden stellt eine große Verletzungsgefahr dar. Um diese Unfälle zu vermeiden, gibt es Vermeidungsstrategien und Hygienevorschriften in der Küche, die jeder beachten sollte.



1. Wie können Unfälle in der Küche passieren? Diskutieren Sie im Kurs.

Hatten Sie schon einmal einen Unfall in Ihrer Küche gehabt? Berichten Sie

In Teufels Küche?

3) Welche Unfallarten kennen Sie? Ergänzen Sie die Wörter

Schnittw__den

Feu__fä__ge

V__brennu_gen

Verbrü__g

Strom__lag

Verätz__g

Vergif__g

Ausr__schen

4) Wie können diese Unfälle entstehen? Ordnen Sie die Begriffe zu.

Tiefe Schnittwunden	Verbrennung	Stromschlag, Verletzungen durch angehende Geräte	
Ausrutschen	Feuerfänge	Verätzung	Schwere Verbrennungen und Prellungen

1

Schwarze falsch abgelgte Messer oder Gegenstände wie zum Beispiel Metallränd von offenen Dosen, zerbrochenes Glas im Spülbecken oder auf dem Fußboden.

2

Beim Öffnen eines heißen Backofens ohne Backhandschuhe, stark erhitzte Pfannen oder Töpfe, Ablöschen von heißen Kochfetten mit Wasser.

3

Schnelles Laufen in der Küche, Wasserpfützen auf dem Küchenboden.

4

Falsche Bedienung eines Dampfdrucktopfes.

5

Tragen von weiten Kleidungen, abgelegte Küchentücher in Reichweite des Herdes, offen getragene Haare.

6

Beim Reinigen von unausgesteckten Elektrogeräten, Reinigung eines Elektrogerätes mit nassen Händen, Defekte Elektrogeräte und Kabel.

7

Chemikalien und Reinigungsmitteln in abgefüllten Lebensmittelgefäßen ohne entsprechender Beschriftung.

5) Wodurch können diese Unfälle entstehen? Ergänzen Sie die Wörter.

1. Aufhetz _ _ _

2. U_acht _ _ _keit

3. _eitdruck

4. Drogeneinflu _ _

5. Leicht_inn

6. Sicherheits_ _ _schriften werden nicht _ _ _standen
oder _ _folgt

7. Ab_ _ _kung durch _elefonieren oder _ernsehen
während des Kochens

8. Beha _lich _eit

6) Ergänzen Sie den Text.

WARNUNG!

Hei _es Öl niemals in den Ausgu _ _ gie _en
oder mit Wa _ _er in Kontakt brin _en!



Lösungsschlüssel (In Teufels Küche)

Aufgabe 3:

Schnittwunden, Verbrennungen, Stromschlag, Vergiftung, Feuerfänge, Verbrühung, Ausrutschen, Verätzungen

Aufgabe 4:

Tiefe Schnittwunden: Scharfe falsch abgelegte Messer oder Gegenstände wie zum Beispiel Metallränder von offenen Dosen, zerbrochenes Glas im Spülbecken oder auf dem Fußboden

Verbrennung: Beim Öffnen eines heißen Backofens ohne Backhandschuhe, stark erhitzte Pfannen oder Töpfe, Ablöschen von heißen Kochfetten mit Wasser

Ausrutschen: schnelles Laufen in der Küche, Wasserpfützen auf dem Küchenboden

Schwere Verbrennungen und Prellungen: Falsche Bedienung eines Dampfdrucktopfes

Feuerfänge: Tragen von weiter Kleidung, abgelegte Küchentücher in Reichweite des Herdes, offen getragene Haare

Stromschlag, Verletzungen durch angehende Geräte: Beim Reinigen von unausgesteckten Elektrogeräten, Reinigung eines Elektrogerätes mit nassen Händen, defekte Elektrogeräte und Kabel

Verätzung: Chemikalien und Reinigungsmittel in abgefüllten Lebensmittelgefäßen ohne entsprechende Beschriftung

Aufgabe 5:

Aufhetzung, Unachtsamkeit, Zeitdruck, Drogeneinfluss, Leichtsinn, Sicherheitsvorschriften werden nicht verstanden oder befolgt, Ablenkung durch Telefonieren oder Fernsehen während des Kochens, Behaglichkeit

Aufgabe 6

WARNUNG!

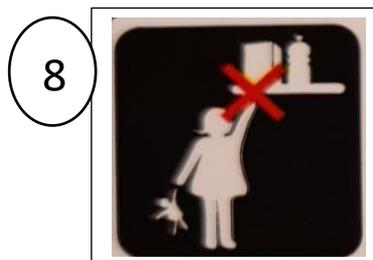
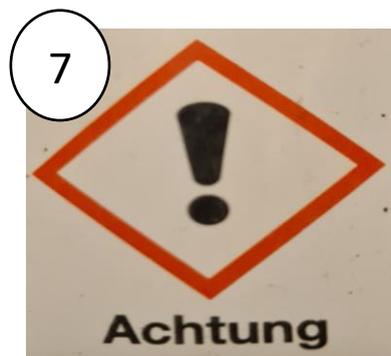
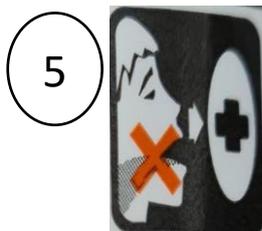
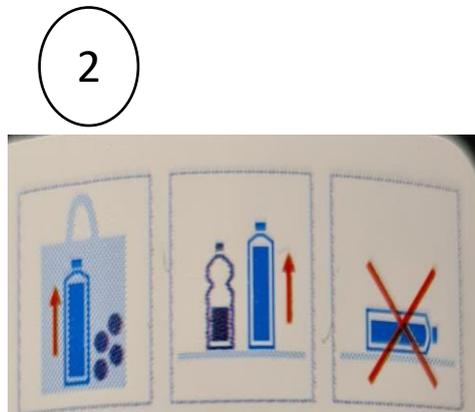
Heißes Öl niemals in den Ausguss gießen oder mit Wasser in Kontakt bringen!

Kopiervorlage

Gefahrensymbole und ihre Bedeutung

Ordnen Sie zu

Umwelt- und Wassergefährdend	leicht entzündlich	nicht verschlucken
außer Reichweite von Kindern aufbewahren	Flasche immer hochlagern	
ätzend	Augenkontakt vermeiden	reizend



Rezeptwelt



Foto: Sarra Sahan (Instagram: lula_cucina)

Rezeptname: **Schnelles Curry Masala mit Reis**

Gar-, Brat- oder Backzeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen

500 g Putenfleisch
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 TL Tomatenmark
 2 TL Currypulver
 500 ml Gemüsebrühe
 1 TL Salz und Pfeffer
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Chiliflocken
 2 TL Speisestärke und 4 EL Wasser

Für den Reis

2 Tassen Reis
 4 Tassen Wasser
 1 TL Salz
 1 EL Öl



Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in Würfel schneiden und in eine Pfanne mit Öl geben.
2. Das Fleisch waschen, putzen in Streifen schneiden und hinzufügen. Nun alles zusammen scharf anbraten und Tomatenmark dazugeben.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen
4. In der Zwischenzeit bereiten Sie den Reis zu. Dafür den Reis in einen Topf mit Öl geben, sehr kurz andünsten und anschließend mit Wasser und Salz ablöschen. Diesen nun bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den Topfdeckel während des Garverfahrens nicht öffnen! Erst wenn das Wasser verdampft ist.
5. Fügen Sie der Fleischsoße einen Schuss Sahne hinzu und schmecken Sie diese mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver und Chiliflocken ab.
6. Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren. Die vermengte Masse anschließend in das Curry Masala einrühren und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Petersilie garnieren und ansprechend anrichten. Guten Appetit!

„Mit vielen lässt sich schmausen, mit wenig lässt sich hausen.“

Johann Wolfgang von Goethe



Foto: Sarra Sahan (Instagram: lula_cucina)

Rezeptname: Gebrilltes Lachsfilet mit Kartoffelgratin und dazu gemischter Salat mit Feta

Gar-, Brat- oder Backzeit: 15 Min Lachsfilet, 20 Minuten Kartoffelgratin und 5 Minuten Salat

Zutaten für 4 Personen

4 große Lachsfilets

4 TL Zitronensaft

1 TL Salz und Pfeffer

1 TL Rosmarin

4 EL Öl

Für das Kartoffelgratin

500 g große Kartoffeln

2 Becher Schlagsahne

2 TL Salz und Muskatnuss

250 g Gratinkäse

Etwas Butter für die Auflaufform

Für den Salat

1 Packung gemischter Salat

Für das Dressing

2 EL Olivenöl und heller Balsamico

1 TL Senf

1 Prise Zucker

1 TL Salz und Pfeffer

Bei Bedarf etwas Kürbiskerne und Feta

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kartoffeln putzen, waschen und schälen. Die geschälten Kartoffeln vierteln. Die Kartoffelstücke in einem Dampfdrucktopf ca. 5 min garen. Die vorgegärten Kartoffeln in eine gefettete Gratinform geben.
2. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und kräftig mit einem Schneebesen verrühren. Sie können die Sahne auch durch Milch ersetzen, wenn Sie fettarm kochen möchten.
3. Die gewürzte Sahne über die Kartoffeln gießen und den Käse darüber streuen. Anschließend Kartoffelgratin im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.
4. In der Zwischenzeit den Lachs zubereiten.
5. Lachsfilet nach der 3-S Regeln vorbereiten: Säubern, säuern, salzen. Die Filets in eine Grillpfanne geben und in Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Rosmarin hinzufügen und bei niedriger Hitze 15 Minuten grillen. Zwischendurch die Lachsfilets mehrmals wenden.
6. Die Zutaten für das Dressing zusammen vermengen und zum gewaschenen Salat geben. Alles gut verrühren und den Salat mit Sonnenblumenkernen und Feta garnieren.
7. Ansprechend garnieren
8. Guten Appetit



„Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.“

Johann Wolfgang von Goethe



Foto: Sarra Sahan (Instagram: lula_cucina)

Rezeptname: Kichererbsen Eintopf nach türkischer Art

Gar-, Brat- oder Backzeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Für den Reis

2 Tassen Reis

4 Tassen Wasser

2 EL kleine Fadennudel

1 TL Salz

1 EL Öl

Für den Kichererbsen Eintopf

500 g Rindfleisch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 kleine milde Peperoni

2 TL Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

1 TL Salz und Pfeffer

1 TL Paprikapulver

1 TL Chiliflocken

500 g getrocknete Kichererbsen

Zubereitung:

1. Für den Eintopf Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in Würfel schneiden und in einen Dampfdrucktopf geben. Olivenöl und Peperoni hinzufügen.
3. Das Fleisch waschen, putzen in Stücke schneiden und hinzufügen. Nun alles zusammen scharf anbraten und Tomatenmark dazugeben.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten im Dampfdrucktopf garen lassen
5. In der Zwischenzeit bereiten Sie den Reis zu.
6. Dafür die Nudeln in einen Topf mit Öl geben, goldbraun anbraten und dann den Reis hinzufügen. Alles kurz verrühren und anschließend mit Wasser und Salz ablöschen. Diesen bei niedriger Flamme abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Den Topfdeckel während des Garverfahrens nicht öffnen! Erst wenn das Wasser verdampft ist.
7. Den fertigen Eintopf mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken abschmecken.
8. Ansprechend garnieren
9. Guten Appetit



*„Iss, was gar ist, trink, was klar ist, red,
was wahr ist.“*

Wilhelm Busch



Foto: Sarra Sahan (Instagram: lula_cucina)

Rezeptname: >>Imam Bayildi<< Mit Hackfleisch gefüllte Auberginen

Gar-, Brat- oder Backzeit: Insgesamt ca. 30 Minuten für die Auberginen und 10 Minuten für den Reis

Zutaten für 4 Personen

Für den Reis

2 Tassen Reis
4 Tassen Wasser
1 TL Salz
1 EL Öl

Für die gefüllten Auberginen

4 große Auberginen
500 g Rindfleisch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 kleine milde Peperoni
2 TL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Salz und Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 TL Chiliflocken
1 TL getrocknete Minze

Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Auberginen waschen, längs halbieren und mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.
2. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch rausnehmen und würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch mit dem Knoblauch, Fruchtfleisch und der Zwiebel scharf anbraten. Die in Würfel geschnittene Paprika und das Tomatenmark hinzufügen und ca. 5 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei niedriger Hitze ca. 15 Min langsam köcheln lassen. Mit all den Gewürzen abschmecken.
4. Nun die halbierten Auberginen in Öl anbraten, salzen und anschließend in eine Auflaufform geben. Die Auberginen mit der Hackmasse füllen und im Ofen ca. 15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit bereiten Sie den Reis zu. Dafür den Reis in einen Topf mit Öl geben, kurz andünsten und anschließend mit Wasser und Salz ablöschen. Den Reis aufkochen lassen und dann den Herd sofort auf niedrige Flamme runterschalten. Diesen nun ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Topfdeckel während des Garverfahrens nicht öffnen! Erst wenn das Wasser verdampft ist.
6. Die gebackenen Auberginen zum Reis platzieren und auf vier Teller servieren. Bei Bedarf mit Chiliflocken garnieren.
7. Guten Appetit.



„Mit Vielen lässt sich schmausen, mit wenig lässt sich hausen.“

Johann Wolfgang von Goethe



Foto: Sarra Sahan (Instagram: lula_cucina)

Rezeptname: Köstliche Spinat- Tagliatelle mit gegrilltem Lachs

Gar-, Brat- oder Backzeit: ca. 15 Minuten für die Lachsfilet und ca. 10 Minuten für die Spinat-Tagliatelle

Zutaten für 4 Personen

4 große Lachsfilets

4 TL Zitronensaft

1 TL Salz und Pfeffer

1 TL Rosmarin

4 EL Öl

Für die Spinattagliatelle

500 g Rahmspinat

500 g Tagliatelle

2 EL Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Salzwasser in einem Topf aufkochen.
2. Lachsfilet nach der 3-S Regeln vorbereiten: Säubern, säuern, salzen. Die Filets in eine Grillpfanne geben und in Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Rosmarin hinzufügen und bei niedriger Hitze 15 Minuten grillen. Während des Grillens die Lachsfilets mehrmals wenden.
3. Rahmspinat in einen Topf geben und bei niedriger Hitze garen.
4. Nun die Tagliatelle in das kochende Salzwasser geben und al dente (bissfest) ca. 10 Minuten garen.
5. Tagliatelle in ein Sieb abgießen und zum Rahmspinat geben.
6. Nun die Spinat- Tagliatelle mit Salz und Pfeffer abschmecken
7. Die gegrillten Lachsfilets auf die Spinat-Tagliatelle garnieren.
8. Guten Appetit.



„Zu Mittag gutes Mal und Abendisch nur schmal.“

Sprichwort



Foto Sarra Sahan (Instagram: lula_cucina)

Rezeptname: Tunesische Shakshuka ohne Ei – lecker, schnell und einfach!

Gar-, Brat- oder Backzeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Für die Shakshuka

(ÖL) für das Frittieren

2 EL Olivenöl

500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 große Tomaten

2 kleine milde Peperoni

2 TL Tomatenmark

100 ml Gemüsebrühe

1 TL Salz und Pfeffer

1 TL Paprikapulver

1 TL Chiliflocken

Bei Bedarf

Baguette oder Schwarzbrot

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, vierteln und in heißem Öl 7 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in Würfel schneiden und in eine Pfanne geben. Olivenöl und Peperoni hinzufügen und zusammen mit der Zwiebel und Knoblauch andünsten.
3. Die Tomaten würfeln, das Tomatenmark dazugeben und alles gut verrühren.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt 15 Minuten auf niedriger Flamme köcheln lassen.
10. Die frittierten Kartoffeln hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken abschmecken.
11. Am besten mit etwas Brot servieren
12. Guten Appetit



„An deinem Herd bist du genauso ein König wie jeder Monarch auf seinem Thron“

Miguel de Cervantes



Rezeptname: Himmlische Mini- Tarteletts mit Vanillecreme und Früchten

Gar-, Brat- oder Backzeit: 12 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Für den Mürbeteig

100 g Mehl

1 Ei

60 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

50 g Butter

Für die Vanillecreme

6 EL Zucker

1 Eigelb

20 g Speisestärke

500 ml Milch

Zusätzlich

Früchte nach Belieben

etwas Puderzucker

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Alle Zutaten für den Mürbeteig zusammen vermengen und zu einem glatten Teig verkneten
3. Den Teig 30 Minuten kaltstellen.
4. In der Zwischenzeit die Milch in einem Topf aufkochen und dann von der Herdplatte nehmen. Zucker, Eigelb und Speisestärke miteinander vermengen und die Masse unter ständigem Rühren unterheben. Alles mit einem Schneebesen kräftig rühren
5. Nun den Mürbeteig mit einem Nudelholz ausrollen und mit einem blumenförmigen Ausstecher (z.B. Ausstecher für Spitzbuben), kleine Plätzchen formen. Die Plätzchen auf Mini-Aluförmchen setzen und leicht eindrücken (siehe Foto, oder Kochvideo auf Instagram: lula_cucina) und dann auf ein Backblech legen. Diese im Ofen ca. 12 Minuten backen.
6. Die Tartelettes aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
7. Danach die Mini- Tartelettes mit der Vanillecreme füllen und mit Früchten garnieren.
8. Bei Bedarf mit Puderzucker bestäuben
9. Guten Appetit.



„Ein froher Gast ist niemals Last.“

Deutsches Sprichwort



Foto: Sarra Sahan (Instagram: lula_cucina)

Rezeptname: Schokoladentarte mit Walnusskernen

Gar-, Brat- oder Backzeit: 20 Minuten

Zutaten für 6-8 Personen

250 g Zartbitterschokolade

130 g Butter

3 Eier

150 g brauner Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

160 g Mehl

250 g Walnusskerne

Etwas Butter für die Form

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Zartbitterschokolade mit Butter in eine kleine Metallschüssel geben und bei niedriger Temperatur im Wasserbad schmelzen lassen. Immer wieder umrühren, bis alles geschmolzen ist.
3. Eier mit braunem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren.
4. Die Schokolade-Butter-Mischung zur Eiermasse geben und kurz einrühren. Das Mehl mithilfe eines Siebes hinzugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren
5. Walnusskerne grob hacken und über den Teig verstreuen. Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten. backen.
6. Mit einer Stäbchenmethode testen, ob die Tarte fertig gebacken ist. Dafür einen Holzspieß vorsichtig in die Mitte des Kuchens stechen. Wenn am Holzspieß kein roher Teig mehr klebenbleibt, ist der Kuchen ideal gebacken worden.
7. Nun die Tarte abkühlen lassen.
8. Bei Bedarf mit einer Kugel Eis servieren.
9. Guten Appetit.



„Alles Zukunft erraten ist wie kalter Braten.“

Joachim Ringelnatz



Foto: Sarra Sahan (Instagram: lula_cucina)

Rezeptname: Sahnige Crème brûlée nach französischer Art

Gar-, Brat- oder Backzeit: 50 Minuten Kühlen: 2 Stunden

Zutaten für 4 Personen

Für die Crème brûlée

2 Becher Sahne

4 Eigelb

40 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

 5 EL brauner Zucker zum
Karamellisieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120°C Umluft vorheizen.
2. Sahne aufkochen, von der Herdplatte nehmen und dann abkühlen lassen.
3. Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillezucker glattrühren. Anschließend die abgekühlte Sahne dazugeben.
4. Die angerührte Masse in kleine Förmchen abfüllen und in eine Auflaufform setzen. 500 ml Wasser aufkochen und in die Auflaufform geben. Die Förmchen sollen zu zweidrittel im Wasser stehen.
5. Die Crème im Ofen ca. 50 Minuten backen.
6. Anschließend die Crème ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nun die vollständig abgekühlte Crème mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Flambierbrenner flambieren, bis der Zucker schmilzt und eine bräunliche Kruste entsteht.
7. Guten Appetit!



*„Es blüht die Wurst nur kurze Zeit, die
Freundschaft blüht in Ewigkeit.“*

Wilhelm Busch

LULA_CUCINA



Autorin Sarra Sahan

Folgen Sie gerne [lula_cucina](#) für weitere Rezepte auf Instagram!