

Das Konzept – lebensnah, nachhaltig, mehrperspektivisch

Die „SchmExperten in der Lernküche“ sind ein praktisch erprobtes Konzept zur Ernährungs- und Verbraucherbildung in der Sekundarstufe. Wie das Kunstwort „SchmExperten“ verrät, schmecken und experimentieren die Schülerinnen und Schüler. Sie entwickeln sich zu verantwortungsbewussten Expertinnen und Experten für ihr eigenes Essen und Trinken.

Häufig verwendete Abkürzungen

SuS	Schülerinnen und Schüler
S	Schülerin bzw. Schüler
KK	Küchenkarteikarte
AB	Arbeitsblatt

6 gute Gründe sofort loszulegen

Schülerinnen und Schüler brauchen Ernährungsbildung, um ihr Essen verantwortungsbewusst, selbstbestimmt und reflektiert zu gestalten. Das SchmExperten-Konzept motiviert Jugendliche und vermittelt ihnen Wissen und Können. Sie erwerben Küchenfertigkeiten und Entscheidungskompetenzen.

SchmExperten sind aktiv und kreativ. Sie bereiten selbstständig warme Speisen zu und variieren ihre Rezepte. Über kooperative Lernformen können alle Schülerinnen und Schüler erreicht werden. Motivierende Methoden und forschend-entdeckendes Lernen regen zum Nachdenken und Weiterforschen an.

In jeder Stunde steckt Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). SchmExperten bereiten vorwiegend vegetarische Gerichte mit frischen Produkten zu. Sie lernen, Rezepte saisonabhängig zu variieren, Geräte ressourcenschonend einzusetzen und Reste zu vermeiden.

SchmExperten lernen für das Leben. Um die Küchenpraxis sind Themen gelagert wie Geschmacksbildung, Esskultur und interkulturelle Vielfalt, Nachhaltigkeit und der Transfer in den Alltag. Dies alles reflektieren die Lernenden kritisch und aus verschiedenen Perspektiven. Dabei erwerben sie neben Fachkompetenzen auch Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen.

Die gesamte Schule profitiert. Denn SchmExperten nehmen auch die eigene Schulpflege und Pausengestaltung unter die Lupe. Bereits kleine SchmExperten-Aktionen zeigen eine große Wirkung im Schulalltag und machen Veränderungen möglich.

Das SchmExperten-Konzept weist viele Bezüge zu den Bildungsplänen der Bundesländer auf. Es trägt dazu bei, die von REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen) formulierten Bildungsziele zu erreichen.

Tipp

Mehr über REVIS erfahren Sie unter: www.evb-online.de

Maßgeschneidert für den Fachunterricht

Das Material richtet sich an Lehrkräfte, die in einer Lehrküche unterrichten, zum Beispiel in den Fächern Verbraucherbildung; Arbeitslehre; Arbeit-Wirtschaft-Technik; Alltagskultur, Ernährung, Soziales; Hauswirtschaft und Sozialwesen usw.

Wichtig

Als Lehrkraft benötigen Sie eine Infektionsschutzbelehrung, um mit Ihren Schülerinnen und Schülern in der Küche arbeiten zu dürfen. Genauere Auskünfte zur Erst- und Folgebelehrung erteilt Ihnen das für Ihre Schule zuständige Gesundheitsamt.

Übrigens: Das BZfE bietet die SchmExperten auch für die Umsetzung im Klassenzimmer an (siehe Medientipps S. 390). Beide Materialien basieren auf demselben methodisch-didaktischen Konzept, bauen aber nicht aufeinander auf.



Die Themen im Überblick

Inhalte zur Auswahl	Kompetenzerwartungen	Rezepte
Startklar <ul style="list-style-type: none"> Portfolio Kochtypentest Küchenkartei Essknigge Hygiene Aufräumen Krallengriff 	<ul style="list-style-type: none"> Sinn von Hygiene und guter Essatmosphäre verstehen und bereit sein, darauf zu achten Eine Portfoliomappe anlegen Mit dem Krallengriff sicher schneiden 	<ul style="list-style-type: none"> Wraps leicht gemacht
Getränke <ul style="list-style-type: none"> Lebensmittelgruppe Getränke Ernährungspyramide Trinkgewohnheiten Energiespartipps Kochstelle und Wasserkocher Messen und Wiegen Rezeptaufbau Etikett und Zutatenliste Eistee zubereiten Kaufen versus selber machen Sicherheit Spülen 	<ul style="list-style-type: none"> Eigenes Trinkverhalten beobachten, bewerten und selbst zubereiteten Eistee als guten Durstlöcher erkennen Wasser schnell und damit energiesparend zum Kochen bringen Eistee selbst zubereiten und geschmacklich bewerten Aufbau der Zutatenliste auf Lebensmitteletiketten verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> Cooler Eistee 
Gemüse <ul style="list-style-type: none"> Lebensmittelgruppe Gemüse Gemüsevorlieben 5 am Tag Saisonalität Einkaufszettel Arbeitsplatzgestaltung Gemüse waschen, putzen, schälen und schneiden Kochen und Dünsten Umgang mit Messern 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüse nach Saison auswählen, zubereiten und roh, gedünstet oder gekocht genießen Gemüsevielfalt kennenlernen und eigene Vorlieben reflektieren Botschaften der Kampagne 5 am Tag verstehen Vorteile von saisonalem und regionalem Gemüse kennen und in der Lage sein, entsprechend einzukaufen 	<ul style="list-style-type: none"> Gemüsesuppe mit Biss Veggietasche mit Soße Gemüsebowl mit Topping 
Getreide <ul style="list-style-type: none"> Lebensmittelgruppe Getreide Getreidevielfalt Getreidevorlieben interkulturelle Aspekte Kräuter und Gewürze Vollkorn und Sättigung 	<ul style="list-style-type: none"> Am Beispiel von Getreidegerichten kulturelle Unterschiede und Einflüsse auf die Lebensmittelauswahl erkennen und eigene Vorlieben benennen Kräuter und Gewürze aus aller Welt erkunden Getreidegerichte zubereiten und die Wirkung der Gewürze erforschen 	<ul style="list-style-type: none"> Italienische Gemüsebolognese (mit Nudeln) Feurige Asiapfanne (mit Reis) Orientalische Kichererbsenpfanne (mit Couscous) 

Inhalte zur Auswahl	Kompetenzerwartungen	Rezepte
Kartoffeln <ul style="list-style-type: none"> Lebensmittelgruppe Kartoffeln Kartoffelvorlieben Kaufen versus selber machen Kocheigenschaften Mahlzeiten planen Vierkantreibe Backofen Braten und Backen 	<ul style="list-style-type: none"> Für sich und andere eine vollständige Mahlzeit aus Kartoffeln, Gemüse und Getränken zubereiten Vielfalt an Kartoffelgerichten kennenlernen und eigene Vorlieben benennen Kartoffelpüree aus verschiedenen Kartoffelsorten zubereiten und mit Fertigpüree vergleichen 	<ul style="list-style-type: none"> Knusprige Kartoffelecken Bunte Kartoffelpuffer Cremiges Kartoffelcurry Salatrezepte: <ul style="list-style-type: none"> Gurkensalat Gartensalat Diprezepte: <ul style="list-style-type: none"> Zaziki Quarkdip
Milch <ul style="list-style-type: none"> Lebensmittelgruppe Milch Milchvorlieben Zutatenmengen umrechnen Müllvermeidung Mindesthaltbarkeit und Verbrauchsdatum Kühllagerung Lebensmittelhygiene Kaufen versus selber machen Nährwerttabelle Klimaschutz 	<ul style="list-style-type: none"> Bedeutung von Milch für den eigenen Körper erkennen, eigene Vorlieben beobachten und Milchgerichte selbst zubereiten Verpackungshinweise zu Haltbarkeit und Lagerung verstehen und wertschätzend mit Lebensmitteln umzugehen Dominanz von Zucker, Aromen und Farbstoffen in gekauften Fruchtmilchprodukten erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> Gefüllte Pfannkuchen Fruchtiger Milchreis Überbackene Bruschetta 
Abschlussbüfett <ul style="list-style-type: none"> Speisen für ein Büfett variieren Portfolios präsentieren Schulverpflegung bewerten Einkaufstipps 	<ul style="list-style-type: none"> Speisen selbstständig zubereiten, appetitlich anrichten und gemeinsam eine angenehme Essatmosphäre schaffen Bekannte Rezepte für ein Büfett abwandeln und selbstständig einkaufen Eine Zutatenliste für das eigene Gericht erstellen 	
Pyramide <ul style="list-style-type: none"> Ernährungspyramide Kernbotschaften der Pyramide Lebensmittelgruppen Handmaß für Portionsgrößen Bewegungsverhalten Essgewohnheiten reflektieren 	<ul style="list-style-type: none"> Die Ernährungspyramide als Orientierung für das eigene Essen und Trinken verstehen Spielräume für eigene Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen erkennen 	

© BLE

Mit Zusatzmaterial differenzieren und individualisieren

Mit den vielseitigen Methoden und Materialien können Sie den Unterricht passend für Ihre Lerngruppe gestalten. Dafür stehen Ihnen alle Arbeitsblätter auch im PDF-Format und als veränderbare Dateien zur Verfügung.

Zusätzlich finden Sie zu jedem Thema zahlreiche, ergänzende Materialien. Ob und welche Ergänzungen es zu einem bestimmten Arbeitsblatt gibt, erfahren Sie an drei Stellen:

- beim Überblick der Arbeitsunterlagen zu jedem Kapitel,
- bei den methodisch-didaktischen Hinweisen und
- in den Fußzeilen der Arbeitsblätter.

Das bedeuten die Symbole:

- ✓ Zu diesem Arbeitsblatt gibt es einen Lösungsvorschlag.
- 🔧 Zu diesem Arbeitsblatt gibt es ein Hilfeangebot.
- ↔ Dieses Arbeitsblatt gibt es in einer anderen Version, z. B. Vereinfachung.

Nicht vergessen: Zusatzmaterial herunterladen



www.bzfe.de/3980-schmexperten
Passwort: XXXXXXXXXX

Rezepte in
drei Versionen

SchmExperten
in der Lernküche

Name: _____ Datum: _____ Seite: _____

Rezept
Gemüsesuppe mit Biss

Arbeitsgeräte:

- Grundausstattung
- Küchenwaage
- Esslöffel
- Topf mit Deckel
- Kochöffel
- Messbecher
- Teelöffel

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Gemüse der Saison (z. B. Möhren, Kohlrabi, Lauch, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Kürbis)

Unsere Wahl:

Zubereitung:

Das Gemüse waschen, putzen und falls nötig schälen. Das Gemüse klein schneiden. Die Größe der Gemüseart anpassen: Hartes Gemüse kleiner schneiden, damit es schneller weich wird.

1 Zwiebel Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2 EL Rapsöl Das Öl im Topf leicht erhitzen. Die Zwiebel hinzugeben und 1 bis 2 Minuten glasig dünsten. Das Gemüse zugeben und ca. 2 bis 5 Minuten mitdünsten.

1 l Wasser Das Wasser dazugeben. Das Salz zugeben.

1/2 TL Jodsalz mit Fluorid Die Suppe aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.

Eine Garprobe durchführen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Thema 3: Gemüse

SchmExperten
in der Lernküche

Name: _____ Datum: _____ Seite: _____

Rezept (Seite 1 von 2)
Gemüsesuppe mit Biss

Arbeitsgeräte – Grundausstattung:

- Schneidbrett
- Kochmesser
- Gemüsemesser
- Sparschäler
- Schüssel mit Abtropfablass für die gewaschene Rohware
- Schüssel für die geschrittene Rohware
- Abfallschüssel
- Für die Abschmeckprobe: Probierlöffel

zusätzliche Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- Esslöffel
- Topf mit Deckel
- Kochöffel
- Messbecher
- Teelöffel

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Gemüse der Saison (z. B. Möhren, Kohlrabi, Lauch, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Kürbis)

Unsere Wahl:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 l Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

Thema 3: Gemüse

SchmExperten
in der Lernküche

Name: _____ Datum: _____ Seite: _____

Rezept
Gemüsesuppe mit Biss

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Gemüse der Saison (z. B. Möhren, Kohlrabi, Lauch, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Kürbis)

Unsere Wahl:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Wasser
- 1/2 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1 Prise Pfeffer
- 4 Scheiben Brot oder Baguette (Vollkorn)

So geht's:

1. Das Gemüse waschen, putzen und falls nötig schälen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Die Größe der Gemüseart anpassen: Hartes Gemüse kleiner schneiden, damit es schneller weich wird.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Das Öl im Topf leicht erhitzen.
5. Die Zwiebel hinzugeben und 1 bis 2 Minuten glasig dünsten.
6. Das Gemüse zugeben und 3 bis 5 Minuten mitdünsten.
7. Das Wasser und das Salz zugeben.
8. Die Suppe aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.
9. Eine Garprobe durchführen.
10. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu passt Brot oder Baguette.

Thema 3: Gemüse

SchmExperten
in der Lernküche

Name: _____ Datum: _____ Seite: _____

Rezept
Gemüsesuppe mit Biss

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Gemüse der Saison (z. B. Möhren, Kohlrabi, Lauch, Blumenkohl, Brokkoli, Sellerie, Kürbis)

Unsere Wahl:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Wasser
- 1/2 TL Jodsalz mit Fluorid
- 1 Prise Pfeffer
- 4 Scheiben Brot oder Baguette (Vollkorn)

So geht's:

1. Das Gemüse waschen, putzen und falls nötig schälen.
2. Das Gemüse klein schneiden. Die Größe der Gemüseart anpassen: Hartes Gemüse kleiner schneiden, damit es schneller weich wird.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Das Öl im Topf leicht erhitzen.
5. Die Zwiebel hinzugeben und 1 bis 2 Minuten glasig dünsten.
6. Das Gemüse zugeben und 3 bis 5 Minuten mitdünsten.
7. Das Wasser und das Salz zugeben.
8. Die Suppe aufkochen lassen und anschließend bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.
9. Eine Garprobe durchführen.
10. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu passt Brot oder Baguette.

Verfeinerte Variante:
Gehackte Kräuter oder Croutons zur fertigen Suppe reichen.

Creimige Variante:
Suppe mit dem Pürierstab pürieren.

Variante mit Nudeln:
Zusammen mit dem Wasser 50 g rote Linsen hinzufügen.

Variante mit Nudeln:
Nach dem Aufkochen 60 g kleine Nudeln hinzufügen.

Thema 3: Gemüse

KüchenExperiment (Seite 1 von 2)

Wie kocht Wasser am schnellsten?

1. Wie bringt man Wasser schnell und damit energiesparend zum Kochen? Vermutet und kreuzt an.

In ☐ einem Wasserkocher

☐ einem Topf mit Deckel

☐ einem Topf ohne Deckel

Begründet eure Vermutung, bevor ihr mit dem Experiment beginnt:

2. Führt folgenden Versuch durch:

So gehts:

- a) Messt für jeden Versuch mit einem Messbecher nacheinander 0,5 Liter (500 ml) Wasser ab. Gebt das Wasser in drei verschiedene Kochgefäße:

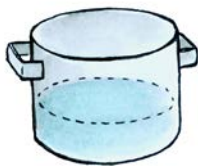
Ihr braucht:

- Wasserkocher
- Herd
- zwei gleich große Töpfe¹, einer mit Deckel
- Messbecher
- Uhr mit Sekundenanzeige

für den Zusatzversuch 4:

- einen weiteren Topf mit Deckel

Versuch 1:
Topf ohne Deckel



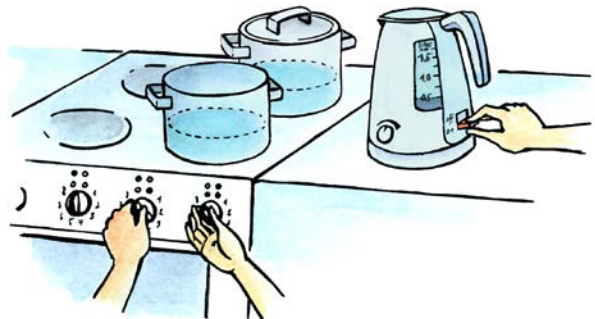
Versuch 2:
Wasserkocher



Versuch 3:
Topf mit Deckel



- b) Stellt beide Töpfe auf passende Kochstellen (Herdplatten). Stellt den Herd und den Wasserkocher **gleichzeitig** auf höchste Stufe. Messt die Zeit, die das Wasser jeweils braucht, bis es hörbar kocht (blubbert).
- c) Notiert die Zeiten und eure Beobachtungen auf dem Experimentierbogen.



Zusatzversuch 4:

Füllt einen weiteren Topf mit 0,5 Liter Wasser. Stellt diesen Topf mit Deckel auf eine Kochstelle, die kleiner ist als der Topfdurchmesser.

¹ Ihr habt nur einen Topf? Dann lasst diesen Topf nach Versuch 1 abkühlen und verwendet ihn für Versuch 3 auf einer **anderen** Kochstelle.

SinnExperiment

Eistee selbst gemixt: Welcher schmeckt dir am besten?



So gehts:

1. Lest euch das Rezept genau durch.
2. Stellt alle Zutaten und Arbeitsgeräte bereit.
3. Bereitet euren Eistee zu.
4. Überlegt euch gemeinsam einen Namen für euren Eistee und erstellt eine Zutatenliste. Schreibt beides auf das Pappkärtchen.
5. Stellt das Pappkärtchen zu eurer Karaffe.
6. Probiert alle Eistees und füllt die Tabelle aus.

Ihr braucht:

- Rezept „Cooler Eistee“ und die dort genannten Zutaten und Arbeitsgeräte
- 1 Pappkärtchen zum Beschriften
- 1 Probierglas für jeden SchmExperten

Eine Zutatenliste ist so aufgebaut:

Die Zutat, von der am meisten enthalten ist, steht zu Anfang. An letzter Stelle kommt die Zutat mit der geringsten Menge.

SinnExperimentierbogen

Name des Eistees				
Welche Farbe hat der Eistee? rosa, gelblich, grünlich, ...				
Wie riecht der Eistee? mild, säuerlich, fruchtig, ...				
Wie schmeckt der Eistee? süß, sauer, fruchtig, bitter, ...				
Wie schmeckt er dir? 5 Sterne = super 1 Stern = na ja				

Rezept

Gemüsebowl mit Topping



Zutaten für 4 Portionen:

für den Dip:

- ½ Zitrone
- 300g Naturjoghurt (1,5% Fett)
- ½ TL Jodsalz mit Fluorid
- 2 Prisen Pfeffer

für die Bowl:


- 100g Couscous
- 600g verschiedene Gemüsearten der Saison (z. B. Gurke, Möhre, Gemüsepaprika)
- Unsere Wahl: _____
- 1 Konserve Hülsenfrüchte, z. B. Kidneybohnen (Abtropfgewicht 250g)

Unsere Wahl: _____

- 125g Mozzarella
- 25g Nüsse, z. B. Walnusskerne



Unsere Wahl: _____

Arbeitsgeräte:

- Grundausrüstung 
- falls nötig: Dosenöffner
- Zitronenpresse
- Esslöffel
- Küchenwaage
- Teelöffel
- für den Dip und jede Bowlzutat 1 kleine Schüssel mit je 1 Servierlöffel
- Schneebesen




So gehts:

1. Die halbe Zitrone auspressen.
2. 3 EL von dem Zitronensaft, den Joghurt, das Salz und den Pfeffer in eine kleine Schüssel geben. Alles mit dem Schneebesen zu einem Dip verrühren.
3. Den Couscous wie in der Küchenkartei beschrieben zubereiten. 
4. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Jedes Gemüse in eine eigene Schüssel füllen.
5. Die Hülsenfrüchte über der Spüle in ein Sieb geben und bei Bedarf abspülen. Abtropfen lassen und in eine eigene Schüssel füllen. 
6. Den Mozzarella über der Spüle in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. In Würfel schneiden und in eine eigene Schüssel geben.
7. Die Nüsse grob hacken und in eine eigene Schüssel geben.
8. Die Schüsseln mit den einzelnen Zutaten auf den Tisch stellen. Zu jeder Schüssel einen Servierlöffel legen.

Jeder Gast stellt sich seine eigene Bowl zusammen.



Geraspelte Variante:

Härteres Gemüse, wie Möhren, Kohlrabi oder Rote Bete, mit der Vierkantreibe grob raspeln statt schneiden. 

Variante mit Salat:

100g Salat der Saison, z. B. Feldsalat oder Rucola, vorbereiten und dazu reichen.

Variante mit Ei:

Zwei hart gekochte Eier in Scheiben schneiden und dazu reichen.

Kernige Variante:

4 EL Sesam, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne dazu reichen.

Infotext

Was sind Kräuter und Gewürze?



Fotos: Bernhard Karsten, Bonn (Kräuter);
Michael Ebersoli, BLE (Gewürze)

Was wäre die Pizza ohne Oregano oder Zaziki ohne Knoblauch? Wahrscheinlich ziemlich fad. Denn Kräuter und Gewürze wie Knoblauch, Oregano, Pfeffer, Rosmarin oder Chili geben Speisen ihren typischen Geschmack.

Gewürze sind Teile bestimmter Pflanzenarten. Sie werden wegen ihres natürlichen Gehaltes an Geschmacks- und Geruchsstoffen als würzende oder geschmacksgebende Zutaten verwendet. Zu den Gewürzen zählen auch Kräuter, die aufgrund ihres Geschmacks zum Einsatz kommen.



Was ist der Unterschied?

Gewürze und Kräuter bestehen in der Regel aus unterschiedlichen Teilen der Pflanze:

- **Gewürze** sind Blüten, Früchte, Knospen, Samen, Rinden, Wurzeln, Wurzelstöcke, Zwiebeln oder Teile davon, meist in getrockneter Form.
- **Kräuter** sind Blätter, Blüten, Sprossen oder Teile davon. Sie werden frisch, getrocknet oder tiefgefroren angeboten.

Nicht immer ist die Abgrenzung eindeutig. Als Anhaltspunkt gilt in diesen Fällen: Das Gewürz wird in geringen Mengen und das Küchenkraut in größeren Mengen verwendet.



Mitkochen oder nicht?

Zarte Kräuter, wie frisches Basilikum, sind hitzeempfindlich und werden deshalb nicht mitgegart. Kräuter mit robusteren Blättern und Stängeln, z. B. Rosmarin, entfalten aber erst bei Hitze ihr volles Aroma. Sie werden deshalb vor Ende der Garzeit zugegeben. Dies gilt auch für die meisten Gewürze, wie z. B. Knoblauch oder Ingwer.

Mehr erfährst du unter:

www.bzfe.de > Lebensmittel > Lebensmittelkunde > Gewürze und Kräuter



Verändert nach: www.bzfe.de und
Poster Küchenkräuter, 3757/2019, BLE

© BLE | SchmExperten in der Lernküche | Best.-Nr. 3980/2022

Seite 2 von 2 – Lösungsblatt

Kartoffeltypentest

A Geradliniger Typ

Du weißt, was du willst und sagst es gerade heraus. Beim Essen möchtest du immer wissen, was auf deinem Teller ist und vermeidest deshalb Eintöpfe, pürierte Suppen und ähnlich breiige Speisen.

Einkaufstipp:

Zu deinen Vorlieben passen **festkochende Kartoffeln**. Denn diese sind feinkörnig und ihre Schale platzt beim Kochen nicht auf. Sie behalten ihre feste Struktur und zeigen eine glatte, feuchte Schnittfläche. Deshalb eignen sie sich für alle Speisen, bei denen dünne, feste Kartoffelscheiben gefragt sind, z. B. Kartoffelsalat, Gratins oder Bratkartoffeln.



B Natürlicher Typ

Du genießt Kartoffeln am liebsten auf ihre natürliche Art, ohne überflüssiges Styling. Denn genau wie im richtigen Leben kommt es dir beim Essen auf die inneren Werte an.

Einkaufstipp:

Zu deinen Vorlieben passen **vorwiegend festkochende Kartoffeln**. Denn sie sind mäßig feucht und feinkörnig. Sie platzen beim Kochen nur leicht auf und sind gut geeignet für Pell- oder Salzkartoffeln und Aufläufe.



C Warmherziger Typ

Mit deiner gutmütigen Art bist du bei vielen beliebt und setzt auch beim Essen auf Harmonie. Deshalb kommen Kartoffeln bei dir meist püriert, gerieben oder als Klöße auf den Tisch.

Einkaufstipp:

Zu deinen Vorlieben passen **mehligkochende Kartoffeln**. Denn die sind trocken und grobkörnig. Ihre Schale platzt beim Kochen stark auf und sie sind ideal für Kartoffelpüree, Suppen, Gnocchi und andere Kartoffelklöße.



D Snack Typ

Essen muss für dich vor allem schnell gehen. Deshalb setzt du auf Fast Food und Fertiggerichte, wie z. B. Kartoffelbrei aus der Tüte. Dabei bist du in anderen Dingen überhaupt nicht so einseitig und oberflächlich.

Einkaufstipp:

Probier doch mal selbst gemachtes Kartoffelpüree oder teste eines der anderen Kartoffelrezepte!



E Neugieriger Typ

Du bist immer offen für Neues. Denn das Leben ist schließlich viel zu kurz, um immer nur dieselbe Art von Kartoffelgerichten zu essen.

Einkaufstipp:

Wusstest du, dass Kartoffeln nicht immer gelbfleischig sind? Probier doch mal rote oder sogar blaue Sorten!



Fotos: © Max-Rubner-Institut, Detmold (je 3 gekochte Kartoffeln);
Peter Meyer, BLE (übrige)

© BLE | SchmExperten in der Lernküche | Best.-Nr. 3980/2022

Check' den Schulkiosk

Führe den Check möglichst an mehreren Tagen durch.

Kreuze für jeden Tag an:

Stimmt = **X** Stimmt nicht = **O**



Wie gut ist das Angebot am Schulkiosk (oder in der Cafeteria)? Entspricht es dem, was du gelernt hast?	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Ich kann Wasser oder ungesüßten Tee bekommen.				
Es gibt frisch belegte Sandwiches, Wraps oder Ähnliches.				
Ich kann ungezuckertes Müsli oder Vollkornbrot und Vollkornbrötchen auswählen.				
Es gibt frisches Obst, zum Beispiel Äpfel, Birnen, Bananen oder Nektarinen.				
Ich kann rohes Gemüse, zum Beispiel Möhren, Gurke oder Kohlrabi bekommen.				
Das Angebot an Obst und Gemüse entspricht der Saison.				
Ich kann selbst gemachte Milchspeisen, z. B. Milchshake oder Milchreis, kaufen.				
Selbstgemachte Speisen sind schön angerichtet und werden kreativ serviert.				
Es fällt wenig Verpackungsmüll an.				
Getränke gibt es in Pfandflaschen.				
Ich kann in Ruhe aussuchen und essen.				
Wichtig ist mir außerdem, dass ...				

1. Was gefällt dir an eurem Kiosk gut? Beschreibe.

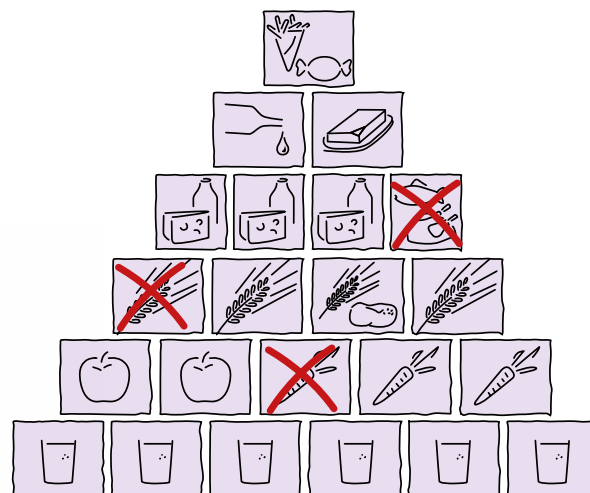
2. Was gefällt dir nicht? Begründe.

3. Wie lässt sich das ändern? Nenne mindestens eine Idee.

Döner mit Fleisch

Hauptzutaten

Gemüse und Salat, Brottasche, Dönerfleisch



Dein Döner sieht anders aus?

Dann kannst du die Kreuze bei dir anpassen.

Beispiel: Vielleicht nimmst du Joghurtsoße. Dann kreuze zusätzlich eine halbe Milchportion an.

Spaghetti mit Tomatensoße

Hauptzutaten

Tomatensoße, Nudeln



Deine Tomatensoße sieht anders aus?

Dann kannst du bei dir die Kreuze anpassen.

Beispiel: Vielleicht streust du Parmesan drüber? Dann kreuze zusätzlich eine halbe Portion Käse an.