



VERLAUFSPLAN

UNVERTRÄGLICHKEITEN

KOCHPRAXIS

<p>Dauer: 4 Lektionen à je 45 Minuten</p>	<p>Unterrichtsinhalte/Reflexionsfragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie erkennst du, ob du wirklich von einer Allergie oder Lebensmittelintoleranz betroffen bist? 2. Worauf solltest du bei deiner Menu-Zusammenstellung achten, damit du vielseitig mit Nährstoffen abgedeckt bist? 3. Welches Hilfsmittel steht dir dabei zur Verfügung? (GORILLA-Kochbüchlein mit SGE-Tellermodell) 4. Welche Lebensmittel enthalten das „Klebereiweiss“ Gluten? Was sind natürliche glutenfreie Alternativen? 5. In welchen Lebensmitteln ist viel Milchzucker (Laktose) enthalten und was sind natürliche Alternativen? 6. Welche Fachstelle gibt dir verlässliche Infos zum Thema Allergien und Intoleranzen? 7. Für welche Personen ist das heutige Menu geeignet und warum? Welche Komponenten müssten ausgetauscht werden für Personen mit einer Zöliakie, welche für Personen mit einer Laktoseintoleranz?
<p>Ort: Unterrichtsraum, Schulküche</p>	
<p>Sozialform: Plenum und Gruppenarbeit</p>	
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • GORILLA Kochbüchlein • Computer evtl. Beamer/Smartphones/Tablets (Falls die Rezepte mit Lern-Videos zubereitet werden, alternativ zum GORILLA Kochbüchlein) • GORILLA Excel <i>Kalkulationstabelle/Einkaufsliste</i> • Informationsbroschüre von aha! <i>Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen</i> 	
<p>Lernziele: Die SuS...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... setzen sich mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln auseinander und wissen, auf welche Bestandteile z.B. bei einer Zöliakie und Laktoseintoleranz zu achten ist. ... können auf Verpackungen die Zutatenlisten lesen und ableiten, ob das Produkt Laktose oder Gluten enthält. ... können bei Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen am Beispiel von Zöliakie und Laktoseintoleranz natürliche Alternativen nennen und wissen, welche Speziallebensmittel in Schweizer Grossverteiler erhältlich sind. ... setzen eine allergenreduzierte Version eines Menus in der Gruppe um und berücksichtigen dabei Regeln einer ausgewogenen Ernährung gemäss den Empfehlungen der SGE. 	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> • Lebensmitteleinkauf gemäss Einkaufsliste (Gewürze, Essig, Öl nicht auf der Liste) • GORILLA Kochbüchlein für alle SuS oder S. 18, 33, S. 42/43 kopieren • Kochbüchlein S. 42/43 im Vorfeld an die SuS abgeben für den Vorbereitungsauftrag • Verpackungen von Speziallebensmittel als Anschauungsmaterial. Vorschlag: „freefrom“-und „aha!“-Milchtüten Joghurt-, Hartkäse-, Weichkäse- Verpackungen „Schär“-Verpackungen (glutenfrei) Glutenfreie Getreide mitbringen: Reis, Hafer Quinoa, Buchweizen, Mais-/Reis-Pasta, Hirse • Evtl. Degustation verschiedener Nuss-/und Getreidemilchen als Kuhmilchalternative 	<ul style="list-style-type: none"> • S. 42/43 im Kochbüchlein zum Thema Nahrungsmittel-Intoleranz lesen.



PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
15'	<p>Einführung</p> <p>LP: Wann wird von einer Allergie gesprochen? Wann von einer Intoleranz? Was sind beim Kochen wichtige Unterschiede? (Bei Allergien können Spuren des Allergens schon gefährlich sein, bei Intoleranzen werden kleine Mengen oft vertragen.)</p>	<p>GORILLA Kochbüchlein Theorieinput: S. 42/43</p> <p>Evtl. Infobroschüren von aha!</p>
30'	<p>Anwendung Theorie</p> <ol style="list-style-type: none"> LP überprüft gemeinsam mit SuS, ob die Menükomponenten den empfohlenen Verhältnissen entsprechen und saisonal gestaltet sind. SuS überprüfen, ob kritische Lebensmittel im Menu zu finden sind, welche es bei einer Zöliakie und Laktoseintoleranz zu ersetzen gilt. Welche natürlichen Alternativen gibt es und welche Speziallebensmittel könnten genutzt werden? Degustation: Kuhmilch vs. laktosefreie Milch vs. Nuss/Getreide-Milch (Personen mit einer Kuhmilchweiss-Allergie müssen auf Nuss-/Getreidemilch ausweichen, Personen mit Laktose-Intoleranz können laktosefreie Kuhmilch konsumieren). Diskussion: Geschmackliche Unterschiede Kuhmilch laktosefrei vs. mit Laktose? Weshalb gibt es diesen Unterschied? => laktosefrei = Laktose (Zweifachzucker) enzymatisch gespalten = Galaktose und Glucose in freier Form (Einfachzucker) = süsser im Geschmack ACHTUNG: <ul style="list-style-type: none"> Gehalt an Zucker in Nuss/ Getreide-Milch beachten (wird oft zur Verbesserung des Geschmacks genutzt). Nuss/Getreide-Milch sind ein Milchersatz jedoch kein Eiweissersatz (siehe Nährstoffdeklaration). 	<ol style="list-style-type: none"> GORILLA Menü: S. 18/33 GORILLA Kochbüchlein Teller-modell: S. 46/47, Saisonkalender: S. 26/27 GORILLA Kochbüchlein: Nahrungsmittel-Intoleranzen S. 42/43 Degustation: Herkömmliche Milch, laktosefreie Milch, verschiedene Nuss- und Getreide-Milchen
5'	<p>Auftragserteilung</p> <p>Einteilung der Klasse in 4 Gruppen oder 2 Gruppen je nach Klassengrösse</p> <p>1 bzw. 2 Gruppen bereiten Couscous mit Poulet (evtl. vegetarische Variante) gemäss GORILLA Kochbüchlein zu.</p> <p>1 bzw. 2 Gruppen bereiten Alternative zu mit Hilfe der Lehrperson und unter Einbezug der Speziallebensmittel</p>	<p>GORILLA Kochbüchlein</p> <p>Speziallebensmittel</p>
45'	<p>Umsetzung in der Küche pro Gruppe</p> <p>Evtl. Zubereitung des ganzen Menus am Beamer mit der ganzen Klasse schauen (ca. 7 min)</p> <p>SuS 1: Verantwortung Zwiebeln/Couscous SuS 2: Verantwortung Gemüse SuS 3: Verantwortung Poulet evtl. vegetarische Variante SuS 4: Verantwortung Dessert</p> <p>⇒ SuS 2 und 3 beenden die Couscous-Zubereitung ⇒ SuS 1 übernimmt das Tischdecken und hilf evtl. SuS 4</p>	<p>GORILLA Kochbüchlein</p> <p>Achtung: Mengenangaben des Rezepts sind für 2 Personen</p> <p>oder für Mengenangaben die Excel-Kalkulationstabelle nutzen</p>



45'	<p>Essen: Vergleich und Fazit LP: stellt Reflexionsfragen</p> <p>Diskussion Vor- und Nachteile von Speziallebensmitteln ☺ Nahrungsmittel können 1:1 ersetzt werden, sodass die Zubereitung und der Geschmack fast identisch sind. ☺ Schnelle und einfache Alternative, betroffene Personen fühlen sich im Alltag weniger eingeschränkt. ☹ meist etwas teurer als natürliche Lebensmittel ☹ Z.T. sind die Lebensmittel hochverarbeitet/verändert, sodass sie nicht automatisch als gesünder für alle betrachtet werden sollten.</p> <p>Fazit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bevor Nahrungsmittel unnötig gemieden werden, sollte eine gründliche Abklärung bei einem Arzt/Ärztin/Ernährungsberater*in gemacht werden. 2. Das Beachten einer ausgewogenen Menu-Zusammenstellung ist nach wie vor von zentraler Bedeutung. 3. Betroffene Personen sollten, wenn möglich natürliche Lebensmittelalternativen nutzen. 	<p>Reflexionsfragen S.1</p> <p>Evtl. Abgabe der Broschüre: „Nahrungsmittelallergien und -Intoleranzen“ von aha! Allergiezentrum Schweiz</p>
30'	Aufräumen	

**Weitere Ideen/Quellen:**

- Kostenloses Beratungstelefon aha! Infoline: 031 359 90 50 (Mo-Fr, 08.30-12.00 Uhr)
- aha! Allergiezentrum Schweiz: www.aha.ch
- IG Zöliakie der Deutschen Schweiz: www.zoeliakie.ch
- SGE: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch
- SGE-Informationssdienst Nutrinfor: nutrinfor-d@sge-ssn.ch
- Kostenlose App «[e-symptoms](#)» zur Dokumentation von Symptomen.

**Verknüpfungsmöglichkeit:**

- GORILLA WAH-Lektion *Ernährung und Körper*: [Allergie-und Intoleranz](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

