



VERLAUFSPLAN

GARNITUREN

KOCHPRAXIS



Dauer: 4 Lektionen à 45 Minuten	Unterrichtsinhalte/Reflexionsfragen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie heisst die Gruppe der Inhaltsstoffe, die Kräuter und Gewürze so wertvoll für unseren Körper machen? 2. Welche Vorteile bringt der Einsatz von Gewürzen und Kräutern mit sich? 3. Was gilt es beim Einsatz und der Lagerung von Gewürzen in der Küche speziell zu beachten? 4. Woher stammen die meisten Gewürze? Was ist beim Kauf von Gewürzen zu beachten (Bio, Fairtrade)? 5. Wo wird Kreuzkümmel typischerweise eingesetzt?
Ort: Schulküche	
Sozialform: Gruppenarbeit	
Material: <ul style="list-style-type: none"> • Tiptopf, 21. Auflage, 2010 • Frische Gewürze und Kräuter • GORILLA Lösungsblatt <i>Ernährung und Körper: Gewürze & Kräuter</i> 	
Lernziele: Die SuS ... <ul style="list-style-type: none"> ... vertiefen das Wissen zum Nutzen und Einsatz von Kräutern und Gewürzen in der Küche. ... erkennen den Mehrwert des Einsatzes von Gewürzen und Kräutern in der Ernährung bzgl. Geschmack und Aussehen der Speisen. ... erproben den Einsatz verschiedener Gewürze und Kräuter in der Küche und vergleichen Varianten mit und ohne Einsatz von Gewürzen und Kräutern. ... machen sich Gedanken bzgl. Herkunft, Handel sowie Verarbeitung und Verpackung von Gewürzen. 	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> • Einkauf der Lebensmittel (evtl. durch SuS) • Bringt folgende frische Kräuter in den Unterricht mit: Salbei, Basilikum, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Schnittlauch / Petersilie. • Folgende Gewürze sollten in der Schulküche vorhanden sein: Ingwer, Kurkuma, Paprika edelsüss, Pfeffer, Vanille, Zimt, evtl. Safran. • Lösungsblatt <i>Gewürze & Kräuter</i> aus der GORILLA Unterrichtseinheit <i>Ernährung und Körper</i> 	





PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material				
20'	<p>Einstieg Repetition anhand der Reflexionsfragen des Unterrichts <i>Gewürze & Kräuter (Ernährung und Körper)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie heisst die Gruppe der Inhaltsstoffe, die Kräuter und Gewürze so wertvoll für unseren Körper machen? • Welche Vorteile bringt die Verwendung von Gewürzen und Kräutern? • Was gilt beim Einsatz und der Lagerung von Gewürzen in der Küche speziell zu beachten? • Woher stammen die meisten Gewürze? • Nenne 5 Kräuter, die du in deinem eigenen kleinen Kräutergarten ziehen kannst. <p>Wurde die Lektion <i>Gewürze & Kräuter</i> noch nicht behandelt, so kann als Einstieg kurz darüber diskutiert werden, welche Kräuter und Gewürze die SuS kennen und welche sie im eigenen Garten resp. zuhause anpflanzen.</p>	GORILLA Lösungsblatt <i>Gewürze & Kräuter</i>				
20'	<p>Gruppeneinteilung und Menu bekannt geben 4 Gruppen, 2 Gruppen kochen jeweils dasselbe</p>	Menu				
60'	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Variante mit Gewürzen 2 Gruppen</th> <th>Variante ohne Gewürze 2 Gruppen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p>Hauptgericht Saltimbocca (mit Salbei) Kräuterbutter selbstgemacht</p> <p>Ratatouille mit Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano</p> <p>Gelber Safran- o. Kurkuma-Risotto</p> <p>Garnitur mit Schnittlauch oder Petersilie</p> <p>Dessert Rüeblitorte mit Zimt und Nelkenpulver</p> <p>Getränk Ingwer-Wasser mit Pfefferminze und Zitrone</p> </td> <td> <p>Hauptgericht Kalbsplätzli mit Pfeffer, Salz und Senf</p> <p>Ratatouille ohne Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano</p> <p>Klassischer weisser Risotto</p> <p>Keine Garnitur</p> <p>Dessert Rüeblitorte ohne Zimt- und Nelkenpulver</p> <p>Getränk Wasser</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Variante mit Gewürzen 2 Gruppen	Variante ohne Gewürze 2 Gruppen	<p>Hauptgericht Saltimbocca (mit Salbei) Kräuterbutter selbstgemacht</p> <p>Ratatouille mit Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano</p> <p>Gelber Safran- o. Kurkuma-Risotto</p> <p>Garnitur mit Schnittlauch oder Petersilie</p> <p>Dessert Rüeblitorte mit Zimt und Nelkenpulver</p> <p>Getränk Ingwer-Wasser mit Pfefferminze und Zitrone</p>	<p>Hauptgericht Kalbsplätzli mit Pfeffer, Salz und Senf</p> <p>Ratatouille ohne Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano</p> <p>Klassischer weisser Risotto</p> <p>Keine Garnitur</p> <p>Dessert Rüeblitorte ohne Zimt- und Nelkenpulver</p> <p>Getränk Wasser</p>	Schulküche, Lebensmittel, Gewürze und Kräuter Tiptopf: Saltimbocca: S. 119 Ratatouille: S. 193 Risotto: S. 234 Aargauer Rüeblitorte: S. 297
Variante mit Gewürzen 2 Gruppen	Variante ohne Gewürze 2 Gruppen					
<p>Hauptgericht Saltimbocca (mit Salbei) Kräuterbutter selbstgemacht</p> <p>Ratatouille mit Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano</p> <p>Gelber Safran- o. Kurkuma-Risotto</p> <p>Garnitur mit Schnittlauch oder Petersilie</p> <p>Dessert Rüeblitorte mit Zimt und Nelkenpulver</p> <p>Getränk Ingwer-Wasser mit Pfefferminze und Zitrone</p>	<p>Hauptgericht Kalbsplätzli mit Pfeffer, Salz und Senf</p> <p>Ratatouille ohne Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano</p> <p>Klassischer weisser Risotto</p> <p>Keine Garnitur</p> <p>Dessert Rüeblitorte ohne Zimt- und Nelkenpulver</p> <p>Getränk Wasser</p>					
45'	<p>Tisch decken und gemeinsames Essen SuS vergleichen die beiden Menüvarianten in Bezug auf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aussehen/Farbe • Geruch • Geschmack <p>SuS ziehen ein Fazit. LP stellt Reflexionsfragen.</p>	Reflexionsfragen				



30'	Gemeinsames Aufräumen Zum Ausprobieren zu Hause: GORILLA Rezept für Schokoladen-Zucchetti-Muffins	GORILLA Rezept Muffin
-----	---	-----------------------


Verknüpfungsmöglichkeit:

- GORILLA WAH-Lektion *Ernährung und Körper*: Gewürze & Kräuter
- GORILLA TTG-Lektion *Technisches Gestalten*: Hochbeet (Kräuter selber anpflanzen und für auch künftig im Kochunterricht einsetzen)
- GORILLA WAH-Lektion *Konsum*: Labels Fairtrade

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

