



VERLAUFSPLAN

FOOD SAVE PIZZA

Kochpraxis



Dauer: 4 Lektionen à 45 Minuten	Reflexionsfragen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Nenne die drei Komponenten, welche eine ausgewogene Mahlzeit ausmachen (S. 46 GORILLA Kochbüchlein). 2. Nenne drei Tipps die du beim Einkaufen/Kochen und Lagern von Lebensmitteln beachten kannst, um einen Beitrag zum Food Save zu leisten. 3. Worauf möchtest du dich in der nächsten Woche besonders achten, um Lebensmittel zu retten?
Ort: Unterrichtsraum, Schulküche	
Sozialform: Plenum und Gruppenarbeit	
Material: <ul style="list-style-type: none"> • GORILLA Kochbüchlein • Smartphone oder Tablet (falls kein GORILLA Kochbüchlein für alle SuS vorhanden) • Kochbuch Tiptopf (21. Auflage, 2010) • Anti-Foodwaste-Rezepte von Foodwaste.ch • GORILLA Info Lehrperson inkl. Einkaufskalkulation (<i>Excel</i>) 	
Lernziele: Die SuS ... <ul style="list-style-type: none"> ... überprüfen das Menü Pizza auf seine Zusammensetzung und setzen gesundheitsförderliche Massnahmen zur Menü-Adaption um. ...bereiten das Menü anhand von Rezepten in der Gruppe zu. ...entwickeln Ideen, wie ein Basisrezept zugunsten gesundheitlicher, ökologischer und ökonomischer Aspekte auf unterschiedliche Weise adaptiert werden kann. ...ziehen ein persönliches Fazit und leiten daraus nachhaltige Handlungsmöglichkeiten für den eigenen Alltag ab. 	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> • Einkauf der Lebensmittel (vgl. Excel-Liste) • Gemüse-/Käse-/Aufschnitt-Reste und alte Birnen und Banane mitnehmen • GORILLA Kochbüchlein für alle SuS oder S. 20, 38/39 aus dem GORILLA Kochbüchlein kopieren • S. 38/39 im Vorfeld an SuS abgeben für den Vorbereitungsauftrag 	<ul style="list-style-type: none"> • Bringen Gemüse-/Käse-/Aufschnitt-Reste von zu Hause mit (fakultativ) • GORILLA Kochbüchlein S. 38/39 zum Thema Food Waste studieren





PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
15'	Einführung 1. LP geht auf das Thema Food Save ein, stellt Verknüpfung zum Theorieblock <i>Umweltschutz: Food Save</i> und dem Vorbereitungsauftrag her. 2. Hinweis: Food Waste vermeiden fängt schon beim Einkauf an (siehe Tipps GORILLA Kochbüchlein S. 38) 3. LP stellt Menü „fast selbst gemachte Pizza“ vor.	GORILLA Kochbüchlein- S. 38/39
20'	Menu Adaption 1. LP zeigt Tellermodell auf: Aufteilung Stärkebeilagen, Eiweissquellen, Gemüseanteil = ausgewogene Ernährung. 2. Wovon hat es im Pizza-Rezept am meisten und welche Komponente ist zu wenig stark vertreten? (Pizzaboden = Kohlenhydratquelle als Hauptteil, der Gemüseanteil müsste erhöht werden, damit das Menü komplett ist) 3. Wie könnte das Pizza-Menü adaptiert werden, damit die Aufteilung stimmt? (z.B. mit einem Salat dazu...) 4. LP sammelt Ideen, wie das Menü adaptiert werden kann, um Lebensmittel zu retten. (Pizzabelag mit diversen Restposten wie Käse, Gemüse, Oliven etc.)	GORILLA Kochbüchlein: S. 46 und 47 (Tellermodell) GORILLA Menü: S. 20
10'	Auftragserteilung kochen: 4er Gruppen (mind. 2 Gruppen) <ul style="list-style-type: none"> Jede Gruppe macht eine selbstgemachte Pizza gemäss <i>Tiptopf</i>-Rezept (S. 266) Jede Gruppe machte eine „fast selbstgemachte Pizza“ aus dem GORILLA Kochbüchlein oder Lernvideo (www.gorilla.ch/dein-gorilla/food) = 2 Pizzen pro Gruppe (1/2 Pizza pro Person) <ul style="list-style-type: none"> Als Dessert den Food Save Birnenquark 	
20'	Umsetzung „selbstgemachte Pizza“ (Aufgabe pro Gruppe) SuS 1,2: bereiten den Teig gemäss <i>Tiptopf</i> zu. Teig zudecken und ruhen lassen. SuS 3,4: bereiten eine Tomatensauce gemäss <i>Tiptopf</i> zu. Auf kleiner Stufe köcheln lassen.	Kochbuch <i>Tiptopf</i> S. 266 und S. 109
20'	Zwischenzeit: Umsetzung GORILLA Rezepte (Aufgabe pro Gruppe) Backofen auf 200 °C vorheizen. SuS 1,2: bereiten die „fast selbstgemachte Pizza“ mit dem GORILLA Kochbüchlein oder mit Anleitungsvideo via Smartphone oder Tablet zu. SuS 3,4: bereiten das Dessert „Birnenquark mit Nuss-Samen-Kerne-Mix“ zu.	GORILLA Kochbüchlein S.20 Evtl. Smartphone oder Tablet: www.gorilla.ch ⇒ Dein GORILLA ⇒ FOOD => Pizza <i>Food Save Rezept: Birnenquark mit Nuss-Samen-Kerne Mix</i>
10'	Belegen der selbstgemachten Pizza (wenn möglich mit Käse-, Fleisch-, Gemüseresten).	Gemüse/Käse/Fleisch-Reste
20'	Beide Pizzen 20 Minuten backen, Dessert kaltstellen. In der Zwischenzeit:	LP stellt Reflexionsfragen





	Preis-Vergleich beider Pizza-Menü-Varianten (inkl. „Food Save Variante“). Vergleich des zeitlichen Aufwands	Excel-Tabelle mit Preisvergleich
35'	Tisch decken und gemeinsames Essen beide Pizzen aus dem Ofen nehmen. Geschmacklicher Vergleich der beiden Menü-Varianten.	evtl. Abgabe der 9 <i>Food Save Rezepte</i>
30'	Aufräumen	

**Weitere Ideen:**

- Falls SuS oder LP vier überreife Bananen mitbringen, kann zusätzlich das Food Save Rezept „Bananecake mit Hirse“ gemacht werden.

**Verknüpfungsmöglichkeit:**

- GORILLA WAH und RZG Lektion Food Save

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

