



VERLAUFSPLAN

SPAGHETTI IM LABEL- DSCHUNGEL

KOCHPRAXIS



Dauer: 4 Lektionen à 45 Minuten	Unterrichtsinhalte/Reflexionsfragen: 1. Welche Komponenten sollten bei den Hauptmahlzeiten auf deinem Teller zu finden sein, damit du ausgewogen isst? 2. Auf welches Label achtest du künftig beim Fischkauf, um z.B. einen nachhaltigen Fischfang zu unterstützen? 3. Worauf achtest du beim Fleisch- und Eier-Einkauf? 4. Auf welches Label achtest du beim Kauf exotischer Früchte und Fruchtsäfte? Warum ist das sinnvoll? 5. Welche Karotten schmecken dir besser: biologische oder konventionelle? Wo liegen die Unterschiede? 6. Was ist für dich wichtiger Bio-Lebensmittel egal woher sie stammen oder regionale/saisonale Produkte? Wie argumentierst du?
Ort: Schulzimmer, Schulküche	
Sozialform: Plenum und Gruppenarbeit	
Material: <ul style="list-style-type: none"> • GORILLA Kochbüchlein • GORILLA Kalkulationstabelle/Einkaufsliste • Kochbuch Tiptopf (21. Auflage, 2010) • Faltblatt Labels vom Konsumentenschutz 	
Lernziele: Die SuS ... <ul style="list-style-type: none"> ... setzen sich mit dem SGE-Tellermodell auseinander, und können mit dessen Hilfe einfache Rezepte auf ihre Nährstoffzusammensetzung hin kritisch beurteilen. ... üben sich darin Basisrezepte zugunsten gesundheitlicher und ökologischer Aspekte auf unterschiedliche Weise zu adaptieren. ... bereiten einfache Rezepte selbständig in der Gruppe zu. ... entwickeln ein Bewusstsein für Vor- und Nachteile von Labels bzgl. Preis, Geschmack etc. 	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> • Einkauf der Lebensmittel gemäss Einkaufsliste (ohne Gewürze, Essig, Öl) • GORILLA Kochbüchlein für alle SuS oder S. 15, 25-27, 31, 35, 37, 46/47 aus dem GORILLA Kochbüchlein kopieren • Kochbüchlein S. 37 sowie 46/47 im Vorfeld an die SuS abgeben für den Vorbereitungsauftrag 	<ul style="list-style-type: none"> • SuS lesen: S. 37 im Kochbüchlein zum Thema „Einkauf & Kochen“ und S. 46/47 „Das kleine 1x1 der Ernährung“





PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
20'	Einführung LP nimmt Bezug auf das SGE-Tellermodell: Welche Inputs haben die SuS aus dem Vorbereitungsauftrag mitgenommen? Was macht einen ausgewogenen Teller aus? Evtl. einzelne Komponenten erklären. LP stellt das GORILLA-Menü vor.	GORILLA Kochbüchlein Theorieinput: S. 46/47 GORILLA Menü: S. 25/35
20'	Anwendung Theorie 1. LP überprüft gemeinsam mit SuS, ob die Menükomponenten den empfohlenen Verhältnissen entsprechen. ⇒ Gemüse-Anteil zu klein, Karottensalat S. 15 2. SuS überprüfen anhand der Saisontabelle in 2er Gruppen, ob die Gemüse und Früchte des Menus Saison haben und machen sich Gedanken, ob die Gemüse/Früchte auch regional sind? ⇒ Karotten, Rucola, Nektarine/Pfirsich 3. SuS überprüfen, worauf sie bei den tierischen Komponenten bzgl. Nachhaltigkeit achten können. ⇒ Verbindung Unterrichtseinheit Konsum <i>Labels</i> , z.B. MSC-Fisch LP nimmt evtl. nochmals Bezug zum Faltblatt <i>Labels</i> vom Konsumentenschutz: besonders empfehlenswerte Labels?	1. GORILLA Menü: S. 15/25/35 Kochbüchlein Tellermodell: S. 46/47 2. Kochbüchlein: Saisonkalender: S. 26/27 3. Faltblatt <i>Labels</i> vom Konsumentenschutz
5'	Auftragserteilung Einteilung der Klasse in 4 Gruppen oder 2 Gruppen je nach Klassengrösse 1 bzw. 2 Gruppen bereiten MSC-Lachsspaghetti gemäss GORILLA Kochbüchlein (S. 25) zu, mit konventionellen Karotten für den Salat (S. 15) und exotischen Fairtrade Zutaten für das Dessert (S. 35). 1 bzw. 2 Gruppen bereiten vegetarische Spaghetti Carbonara (<i>Tiptopf</i> S. 241) mit Räuchertofu statt Speck und Biokarotten für den Salat sowie das Dessert mit regionalen/saisonalen Bio-Zutaten zu.	GORILLA Kochbüchlein Kochbuch <i>Tiptopf</i> GORILLA Kochbüchlein
45'	Umsetzung in der Küche pro Gruppe SuS 1: Spaghetti-Wasser aufsetzen, dann SuS 2 helfen SuS 2: Eiweisskomponente und Sauce gemeinsam mit SuS 1 zubereiten, Salz ins Spaghetti-Wasser geben und Spaghetti aufsetzen SuS 3: Karotten-Salat gemäss GORILLA Kochbüchlein S. 15 Abschnitt 3, Salat-Sauce nach Wahl S. 31 SuS 4: Dessert gemäss GORILLA Kochbüchlein S. 35 „Südamerikanische Kokosmuffins“ bzw. „Schweizerische Apfelmuffins“ ⇒ Nektarinen durch Schweizer Bio-Äpfel ersetzen ⇒ Kokosflocken durch Bio-Mandeln ersetzen ⇒ Exotischer Fruchtsaft durch Bio-Apfelsaft ersetzen	GORILLA Kochbüchlein (Achtung: Mengenangaben des Rezepts sind für 2 Personen) Kochbuch <i>Tiptopf</i> (Achtung: Mengenangaben für 4 Personen) oder für Mengenangaben die Excel-Kalkulationstabelle nutzen
50'	Essen: Vergleich und Fazit	Reflexionsfragen S.1 Info Lehrperson: Excel-Liste



	<p>LP: stellt Reflexionsfragen und zeigt Einkaufslisten inkl. Preise. SuS machen Geschmacksvergleich der beiden Menü-Varianten.</p> <p>⇒ Evtl. Karotten-Degustation einbauen: konventionell vs. biologisch: Optischer und geschmacklicher Unterschied? Vorteile von Bio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Weniger Pestizid-, Nitrat- und Kadmiumbelastung 2. Mehr sekundäre Pflanzenstoffe und darum Geschmack z.B. orange Farbe Karotten = Antioxidantien = Zellschutz 3. Regional & Bio = weniger CO₂-Belastung der Umwelt 4. Allgemein: Unterstützung des Tierwohls und mehr Bio-diversität 	<p>Evtl. Abgabe Faltblatt <i>Labels</i> vom Konsumentenschutz</p> <p>Tipp: WWF Ratgeber App ⇒ Einkaufsratgeber</p>
30'	Aufräumen	

**Verknüpfungsmöglichkeit:**

- GORILLA WAH-Lektion *Labels Bio/Regional*
- GORILLA WAH-Lektion *Labels: Fairtrade*

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der Creative Commons Lizenz BY-NC-SA.

