



# Allgemeines

Ernährungsführerschein

---

# Grundlegendes

- 01 | Hygiene – eine wichtige Sache
- 02 | Karotten schälen
- 03 | Regeln für den Umgang mit einem scharfen Messer
- 04 | Achtung: Rohe Eier – das beachte ich
- 05 | Händewaschen

01

# Hygiene - eine wichtige Sache

---

## 01 | Hygiene - eine wichtige Sache

# Hygiene - eine wichtige Sache

### Hintergrund

Der persönliche Hygienecheck muss vor allem, wenn für andere gekocht wird, folgende Themen abklären: Gesundheit bzw. Krankheit, Verletzungen oder Hauterkrankungen, Husten und Niesen, Tragen von Schmuck, Haare und Kopfbedeckung, Kleidung (Ärmel, Schürze, Geschirrtuch). Das Händewaschen – eine weitere Hygienemaßnahme vor der Speisenzubereitung – sollte idealerweise in einem Handwaschbecken in der Küche erfolgen. Ist dies nicht möglich, bietet es sich an, die Hände im Sanitärbereich zu waschen. Dort steht i.d.R. warmes Wasser zur Verfügung. Lebensmittel sollten nicht in Becken gewaschen werden, in denen Hände gewaschen werden. Die Rezepte enthalten Angaben über: Arbeitsgeräte, Zutaten, Mengen, Arbeitsablauf und Arbeitstechniken. Vor der Zubereitung muss das Rezept gelesen, das Arbeitsmaterial und die Zutaten bereitgestellt werden. Der Arbeitsplatz muss so eingerichtet werden, dass weitgehend kreuzungsfrei gearbeitet werden kann (kein Überkreuzen von reinem und unreinem Bereich). Auf dem Tisch steht nur das, was gebraucht wird, und der Arbeitsplatz muss sauber sein und beim Zubereiten sauber gehalten werden.

### Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- wissen, dass sie nur mitkochen dürfen, wenn sie keine ansteckenden Krankheiten haben
- die Hygiene-Regeln vom Arbeitsblatt: „Bist du bereit?“ verstehen und anwenden
- verstehen, warum sie die Hände gründlich waschen müssen
- wissen, dass sie die Hände nicht im Klassenzimmer oder im Spülbecken in der Küche waschen dürfen
- wissen, dass Arbeitsgeräte, Arbeitstische, Geschirrtücher und Schürze sauber sein müssen
- unter Anleitung ihren Arbeitsplatz sinnvoll vorbereiten können
- umsichtig und verantwortungsbewusst mit scharfen Messern, Schälern, Scheren hantieren
- wissen, wie sie ihren Arbeitsplatz aufräumen und reinigen sowie das Geschirr spülen

# 01 | Hygiene - eine wichtige Sache

## Durchführungsdauer

1 UE (= 50 Minuten)

## Besondere Hinweise

Die SchülerInnen können eine unterschiedliche Auffassung bzgl. der Hygiene und Sauberkeit haben. Die Lehrperson definiert bei Bedarf Sauberkeit für die UE, in denen mit Lebensmitteln gearbeitet wird.

## Material

- Video „Richtig Hände waschen“:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CkLnbrLcUsE>
- AB 1: Bist du bereit?
- Video: Hygienisch arbeiten:  
<https://www.youtube.com/watch?v=H3HnT6wsZuo>
- AB 2: Knabbergemüse mit Dip5
- AB 3: Immer gut sortiert
- Video: Sicher schneiden:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vckh-l7vAHA>
- Arbeitsmaterial für Demonstration „Sicher schneiden“:
  - > Brett
  - > Küchenmesser
  - > Lebensmittel z.B. Schnittlauch
- Arbeitsmaterial für Demonstration „Tisch säubern“:
  - > Putzeimer oder Spülbecken
  - > Schwammtuch
  - > Reinigungsmittel
  - > Geschirrtuch
  - > Mülleimer
- AB 4: Wir machen alles sauber
- AB 5: Alles aufgeräumt?

## 01 | Hygiene - eine wichtige Sache

### Vorbereitung

- Klassenraum oder Lehrküche
- Arbeitsgeräte
- Material s.o.

### Ablauf

**Einstieg:** Die SchülerInnen erinnern sich an „Hände waschen“ als eine von mehreren Hygieneregeln. Es kann der Videofilm „Richtig Hände waschen“ <https://www.youtube.com/watch?v=CkLnbrLcUsE> gezeigt werden.

**Aktivität:** Klassengespräch: Die SchülerInnen überlegen und erarbeiten im Gespräch weitere fürs Kochen wichtige Hygienebotschaften (AB 1 Bist du bereit?).

Der Film „Hygienisch arbeiten“ – Ernährungsführerschein (<https://www.youtube.com/watch?v=H3HnT6wsZuo>) kann als Diskussionsgrundlage gezeigt werden. Rezept lesen: Die Rezepte sind vielfach (auch in fast allen Schulkochbüchern) nach dem gleichen Prinzip aufgebaut. Der Aufbau wird mit den SchülerInnen erarbeitet und das Lesen des Rezeptes wird anhand des AB 2 – „Knabbergemüse“ geübt. Beim Lesen der Rezepte erfahren die SchülerInnen, welche Arbeitsgeräte und Zutaten erforderlich sind. Das Rezept informiert auch über die Portionen und die wichtigsten Arbeitsschritte (auch im Bild). Im Rezept ist nicht angegeben, wie diese sinnvoll aufgebaut werden. Hierzu gibt es Regeln, die gezeigt werden (AB 3: Immer gut sortiert.) Arbeiten die SchülerInnen zum ersten Mal mit einem scharfen Messer, so sind die wichtigsten Regeln zu besprechen und zu demonstrieren.

Alternativ per Film: Sicher schneiden: Ernährungsführerschein (<https://www.youtube.com/watch?v=vckh-l7vAHA>).

Aufräumen: Ebenfalls wird gezeigt, wie ein Tisch richtig sauber gewischt wird. Nach dem gemeinsamen Essen muss noch das Geschirr gespült werden. Der Ablauf wird anhand des Arbeitsblattes AB 4: „Wir machen alles sauber“ im Gespräch erarbeitet. Hinweis für die SchülerInnen: Die Küche/das Klassenzimmer wird erst dann verlassen, wenn alles fertig ist. Die SchülerInnen bekommen dazu einen guten Überblick anhand des AB 5 „Alles aufgeräumt?“.

**Abschluss:** Die SchülerInnen bitten, das Rezept mit dem Knabbergemüse zu Hause zuzubereiten, die Hygieneregeln, den Umgang mit dem Messer sowie das Aufräumen und Reinigen mit Hilfe der Unterlagen zu üben.

## 01 | Hygiene - eine wichtige Sache

### Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- War die Demonstration für die SchülerInnen anschaulich?
- Können die SchülerInnen die Hygieneregeln, das Aufräumen und Säubern selbstständig in der nächsten UE durchführen?
- Gibt es noch offene Fragen, die in der nächsten UE bearbeitet werden müssen?

### Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten:

- Wird mehr Zeit eingeplant (2 UE), besteht die Möglichkeit, die Themen/Inhalte zu vertiefen, zu demonstrieren (z.B. Arbeitsmaterial ...) und zu üben.
- Zur Vernetzung mit der Küchenleitung des Caterers Kontakt aufnehmen, der die Schulverpflegung an der Schule durchführt. Der Caterer kann mit den SchülerInnen die Hygieneregeln, die in einer Großküche gelten, besprechen. Evtl. besteht die Möglichkeit einer Küchenbesichtigung und des Kennenlernens der Hygieneregeln in einer Großküche.

**Gesund?**

**Saubere  
Hände?**

**Lange  
Haare?**

**Saubere  
Schürze?**

**Ringe, Uhr,  
Armbänder?**

**Lange  
Ärmel?**

**Geschirrtuch?**





# Knabbergemüse mit Dip

AB 2

9

## Arbeitsmaterial:

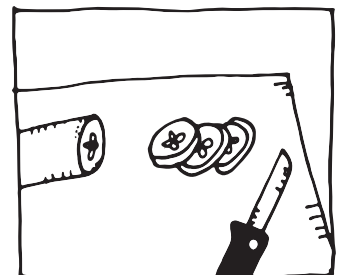
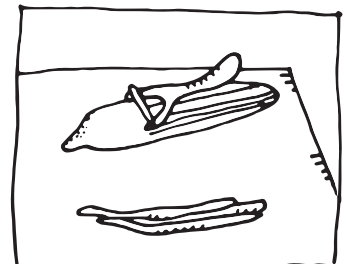
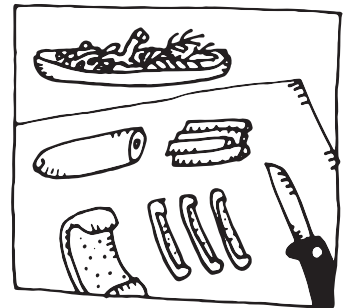
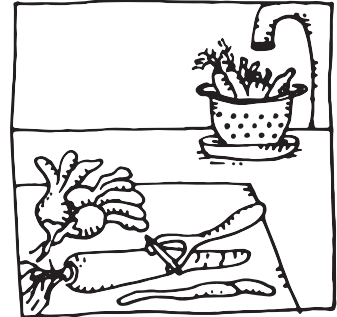
1. Sieb mit Schüssel
2. Küchenmesser
3. Schneidebrett
4. Abfallschüssel
5. Sparschäler
6. großer Teller oder Platte
7. kleine Schüssel
8. Esslöffel

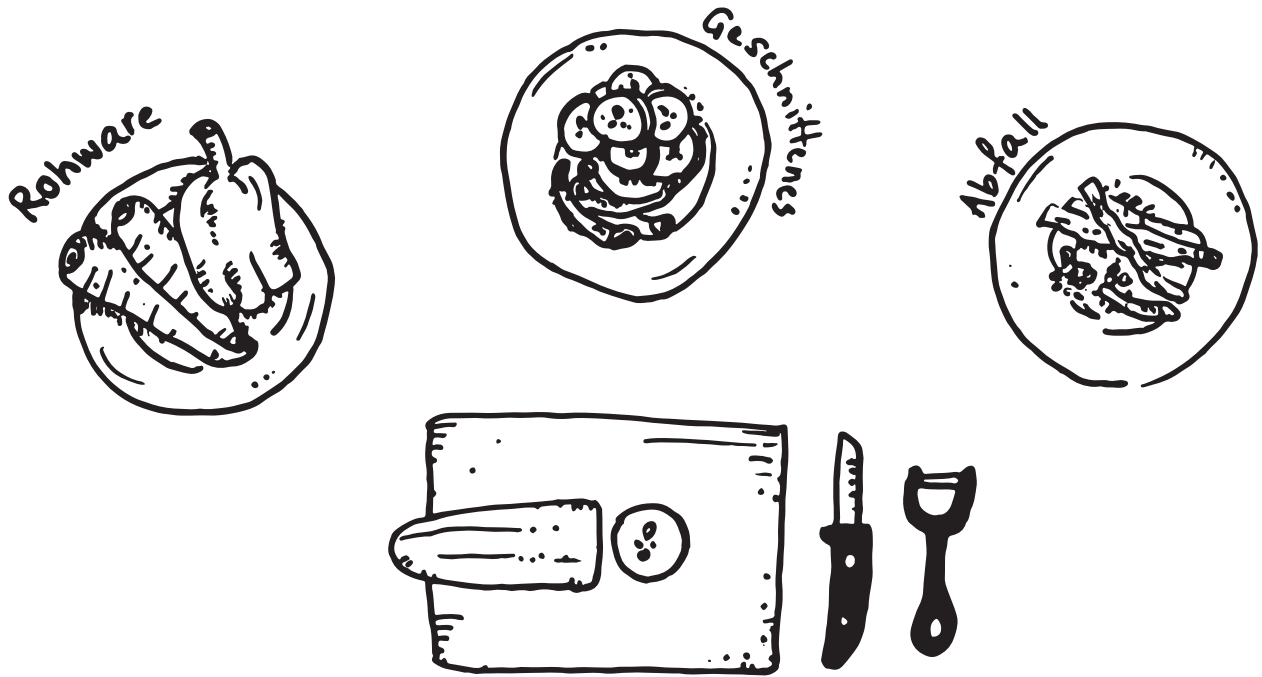
## Zutaten für 50 Stück:

1. 3 Karotten
2. 5 Radieschen
3. 1 rote Paprika
4. 1 halbe Salatgurke
5. 200–250 g Kräutertopfen

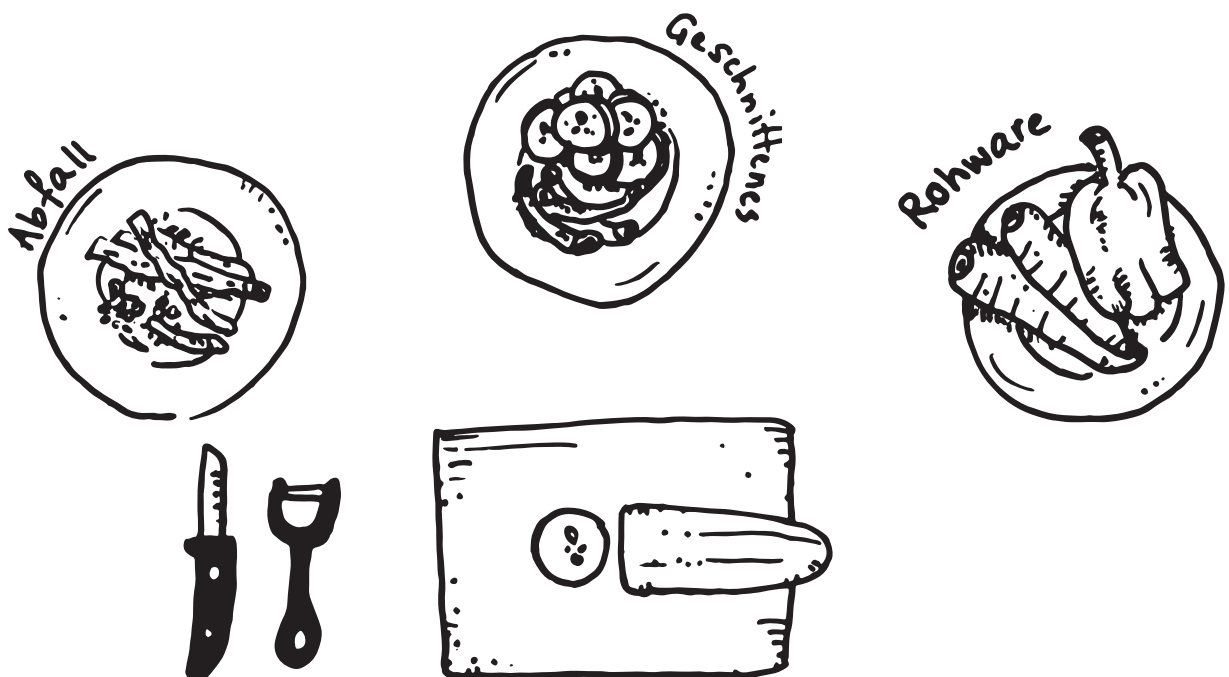
## Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse. Lege es in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter. Schneide bei den Radieschen Grün und Spitzen ab. Schneide Grün und Spitzen der Karotten ab.
2. Schäle sie mit dem Sparschäler. Schneide die Karotten in der Mitte durch, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen.
3. Schneide die Paprika der Länge nach in zwei Hälften. Entferne Stiel, Kerne und weiße Wände. Schneide die Hälften in Streifen.
4. Schäle die Gurke mit dem Sparschäler. Schneide sie in fingerdicke Scheiben.
5. Lege das Gemüse auf den Teller oder die Platte. Fülle den Kräutertopfen in die kleine Schüssel.





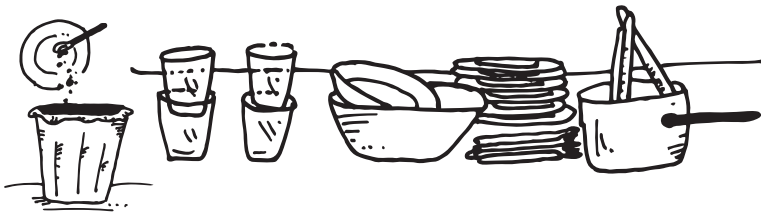
Arbeitsplatz für Rechtshänder



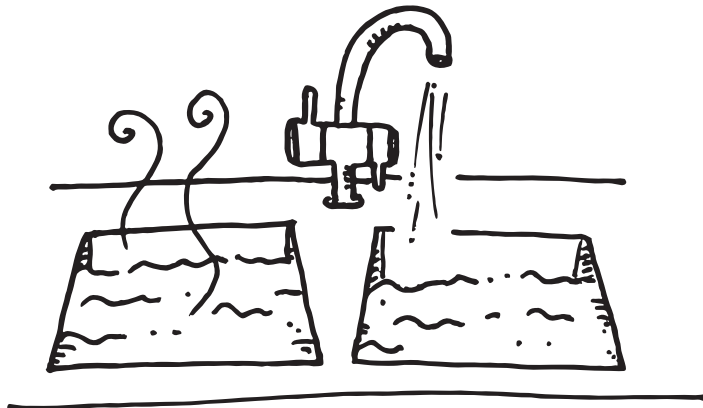
Arbeitsplatz für Linkshänder

# Wir machen alles sauber

AB 4



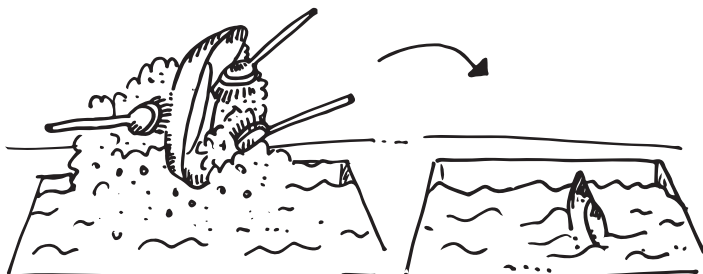
Geschirr sortieren  
und grobe Speisereste  
entfernen.



In ein Spülbecken warmes  
Wasser, in das zweite Becken  
kaltes Wasser einlaufen lassen,  
bis sie halb voll sind.



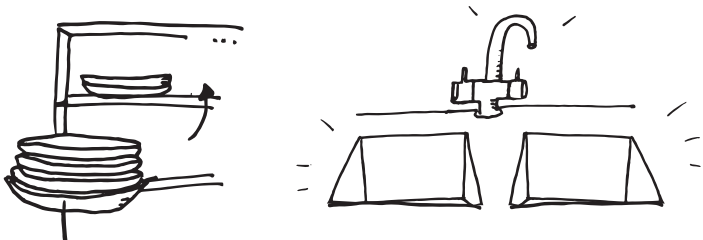
Wenig Spülmittel ins  
warme Wasser geben.



Geschirr von allen Seiten  
spülen und mit kaltem Wasser  
nachspülen.



Abtropfen lassen oder  
abtrocknen.



Aufräumen und Spüle säubern.

**Gespült?**

**Aufgeräumt?**

**Alles  
sauber?**



**Abfälle?**

**Reste?**

**Lappen und  
Wischtücher?**

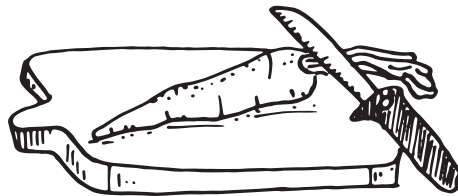
02

Karotten schälen

---

# Karotten schälen

1. Lege die Karotte auf das Schneidebrett und entferne mit einem Messer das Grüne von der Karotte.



2. Nimm die Karotte in die Hand und lege den Sparschäler flach an die Karotte an.



3. Schäle die Karotte vom Ende zur Spitze der Länge nach über der Schüssel für Abfälle.



4. Drehe das Lebensmittel und entferne die restliche Schale.

03

# Regeln für den Umgang mit einem Messer

---

# Regeln für den Umgang mit dem Messer

(für die Lehrkraft)

## Umgang mit den scharfen Messern:

- Mit Messern vorsichtig umgehen: nicht rennen, nicht spielen und langsam arbeiten.
- Immer auf einer festen Unterlage (z.B.Schneidebrett, ...), nicht in der Luft schneiden.
- Messer nicht zu dicht an der Tischkante ablegen, es könnte herunterfallen und zu schweren Verletzungen führen.
- Messer oder Sparschäler zum „Weitergeben“ auf den Tisch legen, nicht in die Hand des/der Anderen geben.
- Fallende Messer nie auffangen, sondern zurücktreten.
- Werden Messer und Sparschäler in der Schultasche transportiert, diese in eine verschließbare Plastikbox geben.
- Beim Schneiden von Gemüse / Obst den Krallengriff anwenden, damit die Finger nicht verletzt werden.



04

Achtung:

Rohe Eier - das beachte ich

---

# Achtung: Rohe Eier - Das beachte ich

(Tafelanschrieb – Lösung für die Lehrkraft)

- 1.** Speisen, die mit rohen Eiern zubereitet werden und nicht genügend gegart werden, sind aus hygienischer Sicht ungeeignet.  
Dazu gehören: Omelette, mit Ei legierte Saucen und Suppen, Eischnee, Tiramisu, selbst gemachte Mayonnaise.
- 2.** Rohe Teige (Kuchen-, Waffelteig ...) dürfen nicht gekostet werden.
- 3.** Spiegeleier sind von beiden Seiten zu braten, so dass sie gut durchgegart sind.
- 4.** Benutzte Geräte (Schneidebretter ...) sind heiß zu reinigen und gut zu trocknen.
- 5.** Eier immer getrennt aufbewahren und nicht neben Lebensmitteln die roh verzehrt werden (Salat, Rohkost, Obst ...), oder neben vorgegarten Lebensmitteln lagern.
- 6.** Eierspeisen dürfen nicht in der Mikrowelle hergestellt werden.
- 7.** Reste von Instantprodukten mit Ei (Backmischungen, Tortenfüllungen, Panade von Fleisch ...) nicht aufbewahren, sondern wegwerfen.
- 8.** Salate und Gemüse getrennt von Eiern zubereiten.
- 9.** Nach dem Arbeiten mit Eiern die Hände waschen.
- 10.** Eierschale von rohen Eiern sofort wegwerfen.

05

# Händewaschen

---

# Richtig Hände waschen

