

Wir wollen ein Mittagessen zubereiten. Dafür gib bitte der Reihenfolge nach an, wie der Ablauf in einer Küche geregelt ist. Nutze dafür die Begriffe in dem roten Kasten.

1. Schreibe die Aufgabenfolge ordentlich auf einem extra Blatt **untereinander** und bringe die Aufgaben zum nächsten Schulbesuch mit.

Hände waschen, Einkauf planen, Boden wischen, Einkaufschip einstecken, abwaschen, Geschirr ordentlich in den Schrank einsortieren, Preise vergleichen, abtrocknen, einkaufen, Personenzahl notieren die mitessen, Geld abrechnen, Bon mitbringen, Einkaufsstüte mitnehmen, Fenster auf, Gemüse putzen, was muss gekauft werden, wie viel jeweils davon, Essen zubereiten, Geschirr abräumen, Fleisch anbraten, Tische abwischen, Einkaufsgeld mitnehmen, benutzte Geschirrhandtücher und Tischlappen aufhängen, Restgeld abrechnen, nachsehen wer sich zum essen eingetragen hat und abhaken, Kartoffeln schälen, Lebensmittel und Haushaltsartikel (Bsp. Fit) auf einen extra Bon bezahlen, Stühle ordentlich an den Tisch stellen, Maske nicht vergessen, Müll in die richtige Tonne entsorgen, Hände desinfizieren, kochen, Essen ausgeben,

2. Außerdem müssen einige Dinge öfter gemacht werden. Finde heraus, was es ist und setze jeweils den ersten Buchstaben hinter den Begriff. Bsp. Geschirr abwaschen= Mehrmals (**M**)

- E** Einmal
- M** Mehrmals
- N** nach Bedarf

3. Warum solltest du so schnell wie möglich mit dem Einkauf zurück kommen? Begründe es in 1-2 Sätzen.

Grundlagen einer gesunden Ernährung

Lebensmittel lagern

Wenn dies nicht fachgerecht passiert und diese zu lange oder falsch gelagert werden, können sie verderben.

Versuche herauszufinden, zu welcher Nummer die jeweiligen Lebensmittel gehören und schreibe diese Nummer in das kleine Kästchen, in die Tabelle. Eine kleine Hilfestellung dabei findest du unter **Lebensmittel**

Lebensmittel

1. haben einen hohen Wassergehalt-können leicht faulen
2. haben viel Eiweiß- wird durch Bakterien zersetzt und müssen gekühlt werden
3. wird ranzig-muss kühl und dunkel aufbewahrt werden
4. müssen trocken und evtl. dunkel gelagert werden
5. gehören in den Kühlschrank
6. werden nicht im Kühlschrank aufbewahrt, da sie an Geschmack verlieren

Weintrauben	
Tomaten	
Mehl	
Wurst	
Milch	
Fleisch	
Grieß	
Fisch	
Haferflocken	
Butter	
Joghurt	
Gurken	
Käse	
Kakaopulver	
Zwiebeln	
Bratfett	
Öl	
Weißkohl	
Äpfel	
Nudeln	

Kaffeepulver	
Tee	
Zucchini	
Kartoffeln	
Frischkäse	
Müsli	
offene Marmelade	
offenes Nutella	
Zitronen	
Brot	
Möhren	
Salami	
Eier	
Ketchup	
Gewürze	
Bananen	
angefangenes Gurkenglas	
Konserven	
Semmelmehl	
angefangener Fruchtsaft	
Mandarinen	
Erdbeeren	
Zwieback	
Schokolade	
Paprika	
angefangene Mayonaise	
Kohlrabi	
Senf	
Fisch	
Speck	
Mettwurst	
Kürbis	

Bitte auch diesen Zettel zum nächsten Schulbesuch mitbringen!

Grundlagen einer gesunden Ernährung

Wie lagert man Eier richtig?

Vor allem im Sommer wundern sich viele, warum die Eier im Supermarkt nicht gekühlt werden und befürchten, dass diese anfällig für Bakterien sind. Kein Grund zur Sorge, denn das Ei schützt sich selbst. Es ist mit einer dünnen Schicht, der sogenannten..... überzogen, die das..... Wichtig ist, dass man die Eier.....darf, da sonst die natürliche Schutzschicht zerstört wird. In Deutschland werden die Hühnereier nur gebürstet, bevor sie im Verkauf landen und kommen mit keinerlei Wasser in Berührung, hier besteht also keine Gefahr.

Kühlschrank ja oder nein?

Grundsätzlich kann jeder selbst entscheiden, ob er sie lieber draußen oder im Kühlschrank lagern möchte. Doch sobald sie einmal gekühlt wurden, darf die..... Denn sonst bildet sich Kondenswasser auf der Eierschale, das durch die Schale nach innen dringt und so Keime ins Ei bringt.

Ein ungekühltes Ei hält sich für circa 18 Tage. Nach Ablauf dieser Frist ist es besser, sie zu kühlen. Für Verbraucher, die nicht auf das Ablaufdatum achten, sollten Eier von vornherein lieber im Kühlschrank aufbewahren.

Die Befürchtung, dass durch die Kühlung Vitamine verloren gehen, ist unbegründet.

Lediglich Sauerstoff und Licht zersetzen die Vitamine.

Am richtigen Platz lagern

In so gut wie jedem Kühlschrank findet man heute in der Tür auf der Seite einen eigenen Platz für die Eier. Dies ist allerdings nicht der beste Ort, um sie aufzubewahren. Wie bereits vorher erwähnt, sind sie besonders....., genauso wie auf..... Zudem sollten sie auch.....sein. Daher ist es am besten.....zu lassen, da sie dort Lichtgeschützt sind und mit nichts anderem in Berührung kommen.

Tipp: Bewahre die Eier immer mit der Spitze nach oben auf. Dort ist eine Luftblase, und wenn das Ei andersherum aufgestellt wird, wandert diese und löst die Eihaut ab. Dadurch erhöht sich die Bakteriengefahr.

Versuche die unten angegebenen Stichpunkte/Worte RICHTIG in die Sätze einzubauen, damit diese einen Sinn bekommen.

Viel Glück

- Cuticula (Schutzschicht)
- eindringen von Keimen verhindert
- nicht waschen
- die Kühlkette nicht mehr unterbrochen werden
- anfällig für Temperaturunterschiede
- Licht
- getrennt von den anderen Lebensmitteln
- im Karton