

Kochen für Dich

Arbeitsblätter



Ideen für die Auseinandersetzung
mit dem Themenkreis Lebensmittel
und Kochen

Einleitende Worte

Liebe Eltern,

da der Themenkreis des Haushaltens und der Lebensmittelzubereitung unendlich gross ist, möchte ich ein paar Ideen zur Verfügung stellen, welche eine Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglichen können. Die Arbeitsblätter eignen sich für Kinder ab 7 Jahre. Gewisse Themen werden vielleicht früher aktuell. Je nach Thema benötigen die Kinder für die Bearbeitung Ihre Erklärungen oder im Hause verfügbare Hilfsmittel dazu. Ich hoffe natürlich, dass ihr dabei viel Spass und Entdeckerfreude habt!

Nina Wegmann Bürki

13.8.13

nivika@gmx.net

PS: Diese Blätter sind für alle frei Verfügbar, dürfen kopiert, weiterverteilt und für sich selber abgeändert werden.

Die Geschmacksrichtungen

Ordne die Lebensmittel dem Geschmack zu wie es für dich stimmt.

süß

Milchschokolade

bitter

Mandeln

salzig

Popcorn

sauer

Apfel

| | | | |
|-----------------|--------------------|---------------|------------|
| Zitrone | Olive | Erdnussbutter | Mandeln |
| Kaper | geräucherter Fisch | Banane | Grapefruit |
| Radicchio | Apfel | Essiggurke | Mais |
| Milchschokolade | Brezel | Ahornsirup | Radieschen |
| Rhabarber | Chicorée | Meerrettich | Zucker |
| Kresse | Mango | Auster | Popcorn |

Die Kräuter

Lerne einige Kräuter kennen und esse sie!

Bild

Name und Verzehrmöglichkeiten



Basilikum

Tomatensalat, gegrilltes und mariniertes Sommergemüse, Kräuterquark zu Rohkost oder Bratlingen, als Basilikumbutter zu Grillfleisch oder Fisch



Dill

Gurkensalat, Blumenkohlsalat, Eiersalat, Kräuterquark zu Rohkost, im Rührei, zu Fisch in der Rahmsauce oder als Dillbutter



Pfefferminze

Feingeschnitten zu Erdbeeren oder Melonen, als Tee, als Sirup



Rosmarin

Zu Kartoffeln, zu Braten, Grilladen, Hähnchen, Käsegerichte, Teil von Gewürzmischungen, Kräuterbutter, Saucen

Auf dieser Seite kannst du weitere Kräuter oder Gewürze die du kennst aufmalen, aufkleben und beschreiben.

Bild

Name und Verzehrmöglichkeiten

Zeichne deine Leibspeise

Koche dein Wunschgericht mit Mama und/oder Papa zusammen.

Geräte in der Küche

Welche Geräte oder Gegenstände braucht ihr in der Küche zum Kochen?

Zeichne und beschreibe!



Mama braucht die Bratpfanne, um unsere Rösti gold-braun zu braten. Dazu verwendet sie Butter und Öl. Gebratenes ist eher fettig, dafür umso leckerer!

Roh oder Gekocht?

Es gibt Lebensmittel die sowohl roh als auch gekocht gegessen werden können. Andere sind roh ungeniessbar.

Kann roh oder gekocht gegessen werden!

Muss zuerst gekocht werden!

*Gefüllte Zwiebel im Ofen geschmort
oder roh kleingeschnitten im Salat*

Nudeln werden zuerst gekocht

Maiskolben

Hirse

Fleisch

Karotte

Salat

Dörrbohnen

Lauch

Gurke

Fisch

Kartoffeln

Brokkoli

Reis

Zucchini

Blätterteig

Tomate

Linsen

Eier

Nudeln

Müsliflocken

Kürbis

Paprika/Peperoni

Wörter gesucht

Suche ähnliche /passende Wörter!

Eine Speise essen
schlemmen

.....
.....
.....
.....
.....

Tätigkeiten beim Kochen
schneiden

.....
.....
.....
.....
.....

Feste /Einladungen
Familientreffen

.....
.....
.....
.....
.....

Wie hat es geschmeckt?
köstlich

.....
.....
.....
.....
.....

Wie war die Speise gewürzt?
pikant

.....
.....
.....
.....
.....

Saison der Gemüse

Saisontabellen findest du unter <http://www.clever-konsumieren.ch/>
ganz unten auf der Hauptseite!

Gericht

Jahreszeit

Rosenkohlsalat mit Speck

Winter

Kohlrabi-Kräuter Gratin

Spinatsalat

Karotten-Lasagne

Tomatensalat

Fenchel-Tofu Pfanne

Zucchini mit Grünkernfüllung

Maisbratlinge

Gebratene Selleriescheiben

Kürbistravioli

Nudeln mit Bärlauch Pesto

Spargel Risotto

Chicorée Salat mit Orangenfilets

Was kocht Ihr häufig?

Was esst ihr häufig zum Frühstück?

Beschreibe eine typische Mittags-oder Abendmahlzeit!

Was gibt es bei uns oft zum Nachtisch?

Was essen wir gerne im Restaurant?

Wie lauten die wichtigsten Tischregeln bei uns?

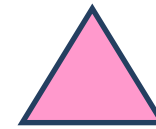
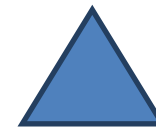
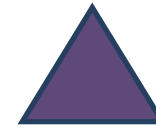
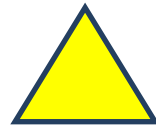
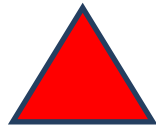
Gibt es Lebensmittel die ihr nicht esst und weisst Du warum?

Farbenspiel

Notiere Gemüse und Früchte zur passenden Farbe!



Blumenkohl



Wer bin ich?

Lese den Text und finde das passende Gewürz dazu.

Ich bin das zweit- teuerste Gewürz der Welt. Ich veredle häufig Süßspeisen. Ihr erkennt mich an den kleinen schwarzen Punkten.

Wie heiße ich? V _ _ _ _ _

Mich kennt Jeder. Ich bin überall als Verzierung drauf. Es gibt mich mit krausen oder glatten Blättern zu kaufen und stamme ursprünglich aus Sardinien. Wer bin ich? P _ _ _ _ _

In der Küche braucht ihr mich meist frisch gerieben in Kartoffelgerichten oder Spinat. Ich habe eine rundliche Form und sehe aus wie eine Nuss. Klar wer gemeint ist, die M _ _ _ _ _

Bestimmt hast Du mich schon einmal geschmeckt, auf einer Pizza oder Spaghetti Sauce. Ich habe kleine aromatische Blättchen die sich gut trocknen lassen. Ich bin ein Multitalent und heiße O _ _ _ _ _

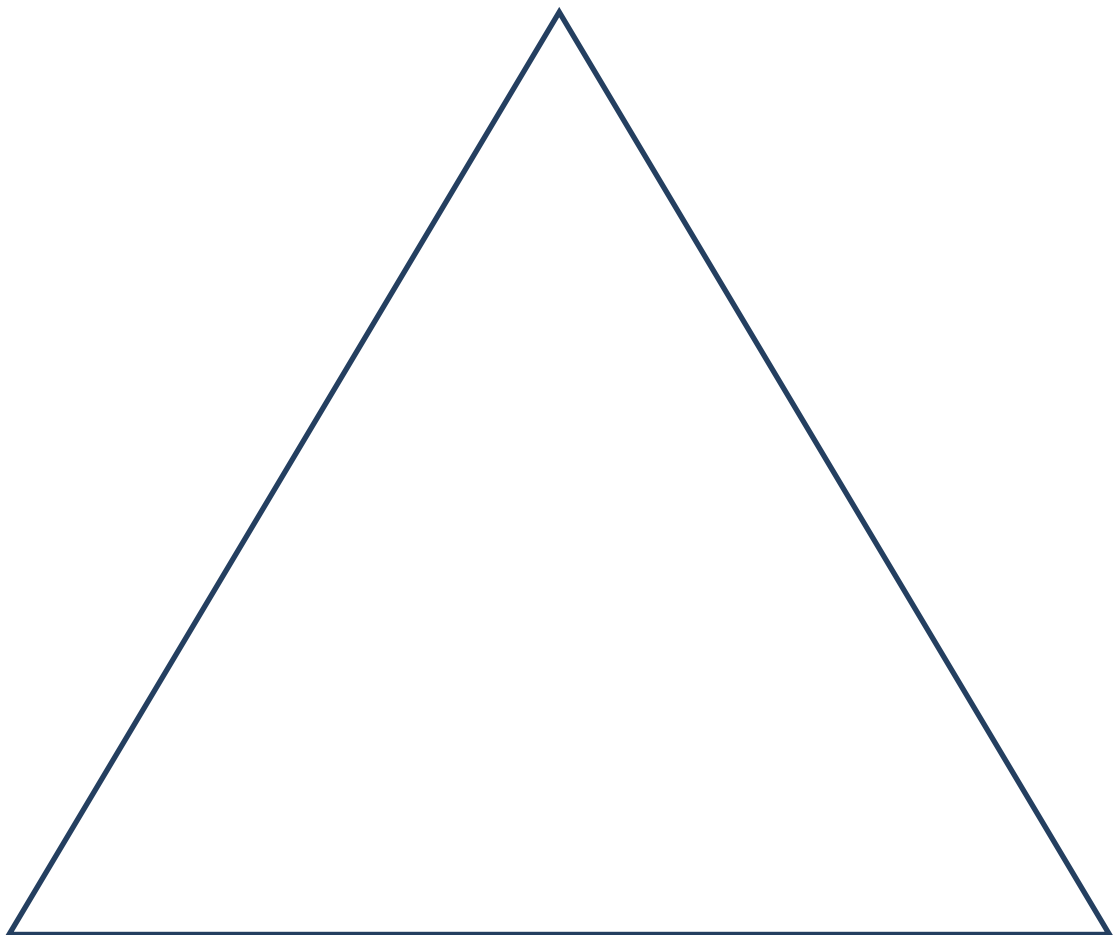
Ich werde als Arzneimittel und als Gewürz verwendet. Wer Sushi mag der kennt mich. Manche Menschen machen aus mir Tee. Ich bin hellhäutig und knorrig. Wie heiße ich? I _ _ _ _ _

Ich habe viele Farben. Bienen und Hummeln lieben mich. Man kann mit mir würzen oder einen Tee bei Halsweh herstellen. Ich passe wunderbar zu Saltimbocca oder Spaghetti mit Knoblauch und S _ _ _ _ _

Deine Ernährungspyramide

Drucke dieses Blatt zwei Mal aus und schneide beim zweiten Blatt das Dreieck mit der Schere aus. Nun nimmst Du beim ausgeschnittenen Dreieck die Einteilung folgender Kategorien vor:

Getränke – *Gemüse und Früchte* – *Stärkehaltige Lebensmittel* wie Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Nüsse – *Tierische Proteine* wie Fleisch, Fisch und Eier – *Milchprodukte* wie Käse, Joghurt, Quark – *Öle und Fette* – *Industriespeisen* wie Fertiggerichte, Fastfood, Süßwaren



Bist Du zufrieden mit Deinen Essgewohnheiten? Möchtest Du etwas ändern? Besprecht es in der Familie.

Besuch auf dem Markt

Schreibe einen kleinen Bericht über Dein/Euer Markterlebnis. Dein Text soll widerspiegeln was Dir dabei besonders gefallen hat. Kauft auch etwas ein, was Du bisher noch nie probiert hast und wage das Experiment!

Nationalgerichte

Verbinde Gericht und Land mit Lineal und Bleistift.

| | |
|----------------------------|-------------|
| Basler Mehlsuppe | Frankreich |
| Rollmops | Österreich |
| Insalata di frutti di mare | Spanien |
| Rheinischer Sauerbraten | England |
| Dorade rosée provençale | Frankreich |
| Sachertorte | Italien |
| Tapas | Schweiz |
| Piccata | Deutschland |
| Palatschinken | Deutschland |
| Sopa de ajo | Österreich |
| Quiche marseillaise | Italien |
| Fish and Chips | England |
| Boiled leg of lamb | Spanien |



Wählt ein Land aus und gestaltet einen kulinarischen Themenabend zusammen.

Foto aufkleben

Etiketten lesen

Was ist da eigentlich alles drin?

Fleischerzeugnis gekocht

Zutaten: Rindfleisch (*A), Speck (*B), Schwarten (*C), Wasser, Schweinefleisch (*D), Nitritpökelsalz (Kochsalz, Konservierungsstoff: E 250), Gewürze, Traubenzucker, Stabilisator: E 450, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat, Säuerungsmittel: E 331, Antioxidationsmittel: E 301, Würze.

Produit à base de viande cuit

Ingrédients: Viande de boeuf (*A), lard (couennes (*C), eau, viande de porc (*D), sel nitrité pour saumure (sel de cuisine, conservateur: E 250), épices, glucose, stabilisator: E 450, exhausteur de goût: glutamate monosodique, acidifiant: E 331, antioxydant: E 301, condiment.

Hergestellt in der Schweiz mit Fleisch
Elaboré en Suisse à partir de viande
Prodotto in Svizzera con carne di*

Vertrieb/Distribution/Distribuzione:
Migros-Genossenschafts-Bund,
CH-8031 Zürich

M-INFOLINE
0848 84 0848
www.migros.ch

MIGROS
2305.001.700

| Nährwerte/valeurs nutritives/ valori nutritivi | |
|--|-----------------------|
| 100g enthalten/contiennent/contengono: | |
| Energiewert/valeur énergétique/ valore energetico | 1100 kJ (266 kcal) |
| Eiweiss/protéines/proteine | 12 g |
| Kohlenhydrate/glucides/carboidrati | <1 g |
| Fett/lipides/grassi | 24 g |

A=Schweiz
C=Schweiz
B=Oesterreich
D=Oesterreich

Verkaufen bis
A vendre jusqu'au
Da vendere entro il **Fr** **3.60** 480g

Verbrauchen bis
a consommer jusqu'au
da consumare entro il 23.06.07 100g

26.06.07 L-00

Sprecht über / Forscht nach bezüglich Zusatzstoffen

Online: <http://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittelzusatzstoffe.html>

<http://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe.html>

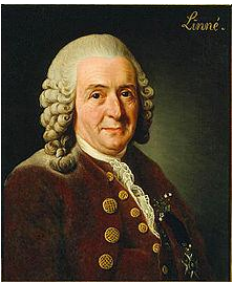
Persönlichkeiten

Die etwas mit Kochen, Lebensmitteln oder Haushalt zu tun haben.



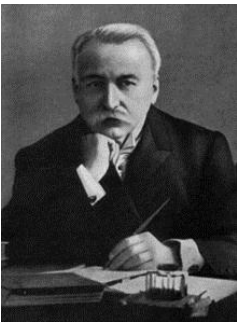
Anders Celsius
1701-1744

Anders Celsius definierte 1742 die nach ihm benannte Temperatureinteilung Grad Celsius. Das Revolutionäre war, dass Celsius vorgeschlagen hatte, sie als universelle Skala zu benutzen, um Temperaturen in der ganzen Welt zu vergleichen.



Carl von Linné
1707-1778

Seine beiden Werke „Species Plantarum“ (1753) und „Systema Naturæ“ (in der zehnten Auflage von 1758) begründeten die bis heute verwendete historische wissenschaftliche Benennung von Lebewesen in der Botanik und der Zoologie.



Georges Auguste
Escoffier
1846 - 1935

Ein französischer Meisterkoch.
Von 1890-1897 diente Auguste Escoffier den Grossen dieser Welt und kreierte einige seiner weltberühmten Gerichte: Seezungenfilet Coquelin, flambierter Hummer (Homard à l'américaine), Geflügel à la Derby, Birne Hélène und den Pfirsich Melba.
Escoffier war Gestalter großer Küchenorganisationen. Er optimierte die Arbeitsprozesse der Grossküche indem er den Köchen ein Spezialgebiet (Posten) zuwies.

Zubereitungsarten-Übersicht

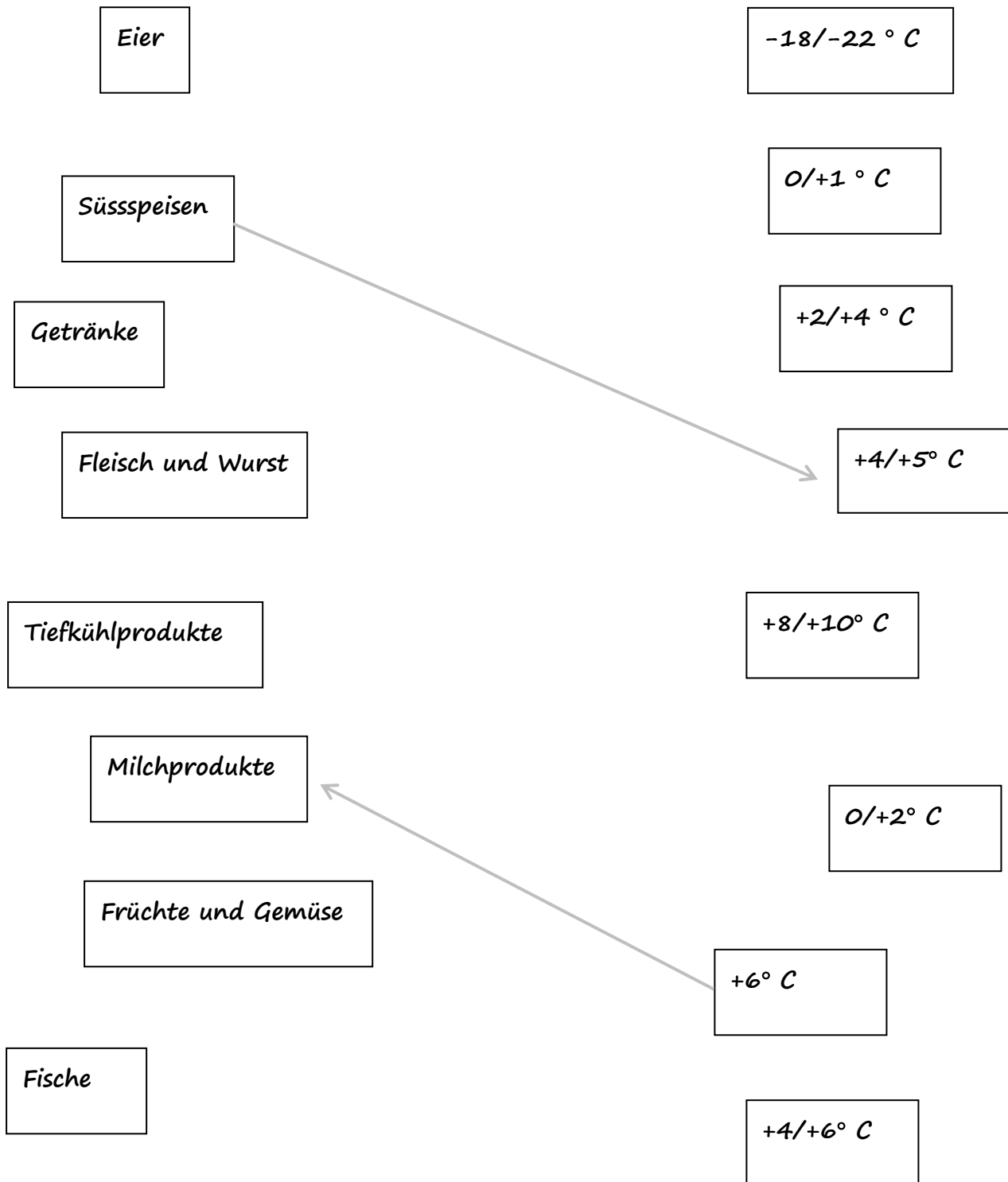
Es gibt verschiedene Möglichkeiten ein Lebensmittel zu garen.

| Zubereitungsart | Geeignet hauptsächlich für | Hauptmerkmal(e) |
|-----------------|---------------------------------|---|
| Pochieren | Fisch | In Flüssigkeit bei 65-75°C ziehen lassen |
| Blanchieren | Gemüse Kartoffeln | Blanchieren ist ein Vorgarprozess, um zum Beispiel Gemüse tiefgefrieren zu können. |
| Sieden | Fleisch Gemüse Kartoffeln | In Flüssigkeit knapp am Siedepunkt, nicht sprudelnd. |
| Sieden | Reis Teigwaren | In Flüssigkeit auf dem Siedepunkt, also sprudelnd. |
| Dämpfen | Fisch Gemüse Kartoffeln | Das Lebensmittel gart im Dampf, mit oder ohne Druck. |
| Dünsten | Fleisch Gemüse Pilze | Die Lebensmittel werden in Fett ohne Farbgebung gegart und je nach gewünschtem Resultat mit wenig oder ohne zusätzlicher Flüssigkeit. Mit Deckel. |
| Glasieren | Gemüse | Wie Dünsten mit etwas Flüssigkeit, Butter und eventuell etwas Zucker. |
| Schmoren | Fleisch | Mit Fettstoff Farbe geben, dann mit Flüssigkeit und Deckel im Ofen fertig-garen. |
| Schmoren | Gemüse | Die Aroma-gebenden Gemüse im Fett Farbe geben und dem Schmorgemüse beifügen. Dann wie oben beschrieben. |

| Zubereitungsart | Geeignet hauptsächlich für | Hauptmerkmal(e) |
|-----------------|---|---|
| Poelieren | Zarte Fleischstücke Geflügel | In Fettstoff und bei schwacher Hitze im Ofen, ohne Flüssigkeit, zu Beginn mit Deckel, Fertigstellung ohne Deckel mit leichter Farbgebung. |
| Frittieren | Gemüse Kartoffeln Fisch | Lebensmittel wird in Fettstoffbad gegart. |
| Sautieren | Fleisch Fisch Gemüse Kartoffeln | Garprozess in Fettstoff unter Schwenken oder Wenden mit Farbgebung ohne Fremdfüssigkeit. |
| Braten | Fleisch Fisch Kartoffeln | Garvorgang in Fettstoff mit Farbgebung ohne Flüssigkeit, ohne Deckel, im Ofen oder am Spiess. |
| Backen im Ofen | Fisch Fleisch Kartoffeln | Im Ofen bei trockener Hitze, ohne Fettstoff und ohne Flüssigkeit. Bei Fisch und Fleisch oft mit einer Teigkomponente. |
| Grillieren | Fleisch Meeresfrüchte Gemüse Pilze | Garen auf einem erhitzten Rost oder in der Grillpfanne mit gitterförmiger Farbgebung. |
| Gratinieren | Gemüse Kartoffeln | Krustenbildung im Ofen bei Oberhitze. |

Lagertemperaturen

Verbinde Lebensmittel und Temperatur mit Lineal und Bleistift!



Kühlschrank einräumen

Was gehört im Kühlschrank wohin?



Beim nächsten Einkauf versorgst du danach die Lebensmittel im Kühlschrank. Wenn Du magst, knips ein Foto davon und klebe es ein.

Foto aufkleben

Kleiner Kehr

Lass Dir von Mama oder Papa erklären, wie er/sie dabei vorgeht. **Schreibe den Vorgang hier auf** und arbeite die Liste danach ab. Du hast Dir eine Belohnung dafür sicherlich verdient! **Notiere noch, welche Aufgaben Du im Haushalt übernimmst oder ab jetzt übernehmen würdest.**

Label Kunde

Was bedeuten die vielen Zeichen an den Produkten im Supermarkt?

Antworten findest Du auch online auf

<http://www.pusch.ch/index.php?pid=408&l=de>



Fleisch aus IP Produktion Was bedeutet IP im Vergleich zu BIO genau?



Int. Label für Produkte aus kontrollierter biologisch-dynamischer Landwirtschaft

Was bedeutet biologisch-dynamisch genau?



Int. Label für Thunfisch, der so gefangen wird, dass keine Delfine zu Schaden kommen

Wie wird das gemacht, dass die Delfine nicht geschädigt werden?



Schweizer Label für Lebensmittel aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft



Bedeutet diese Labels die gleiche Qualität Bio wie das originale Knospenzeichen?



Schweizer Label für fair gehandelte Produkte

Welche Vorteile haben Produzenten die für Max Havelaar herstellen?

Einkauf im Supermarkt

Geh mit Deiner Mutter, Deinem Vater einkaufen, nachdem ihr eine Liste geschrieben habt. Lass Dir erklären nach welchen Gesichtspunkten Deine Eltern die Lebensmittel auswählen und notiere einige Beispiele hier auf:

Als Beispiel



Beispiel Antwort „Wir nehmen Eier in Bio Qualität weil wir an die Tiere denken und daraus Pfannkuchen machen.“

Beispiel Antwort „ Wir nehmen Eier in der Import Qualität, weil uns der Preis wichtig ist und weil wir damit hauptsächlich backen“.

Das Messer richtig halten

Tipps zum Umgang mit dem Messer



- Den Kindern soll vor jeder Arbeit klar gemacht werden, dass sie mit gefährlichen, professionellen Werkzeugen arbeiten.
- Das Rüsten geht am besten, wenn Kinder dazu am Tisch sitzen und das Schneidebrett auf Ellenbogenhöhe haben. Das Brett wenn nötig mit Gummiringen oder feuchtem Tuch fixieren.
- Beim Schneiden sollten die Kinder unbedingt den "Krallengriff" anwenden. Dabei formt die Hand, die das Gemüse hält, eine Kralle und die andere Hand schneidet mit dem Messer.
- Das Messer sollte nicht zu scharf, aber auch nicht zu stumpf sein. Mit einem stumpfen Messer können Kinder nicht präzise arbeiten und möglicherweise abrutschen, wodurch sich die Verletzungsgefahr erhöht.
- Am besten üben die Kinder zu Beginn mit etwas Weichem. Banane, Gurke oder Käse zum Beispiel. Erst später kann man sie harte Lebensmittel wie Karotten oder Äpfel schneiden lassen.
- Das Schneidegut muss stabil auf dem Brett aufliegen. Es darf nicht wegrutschen. Gegebenenfalls kann man das Schneidgut halbieren.
- Nach einem fallenden Messer soll nie gegriffen werden. Die Verletzungsgefahr ist zu gross.
- Kinder werden selbstverständlich beim Rüsten immer beaufsichtigt.

Kreuzworträtsel

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
| Nicht Kabeljau sondern | | O | | | | | X |
| Der Koch trägt in der Küche eine | | N | | | | | |
| Lange haltbar sind Ravioli in der | | Ü | | | | | X |
| Von welchem Land bekamen wir die leckere Currymischung? | | N | | | | | X |
| Alle Kinder trinken Früchte gerne in Form von | | | | | P | X | X |
| Hauptbestandteil der Sauce Napoli ist die aromatische | | O | | | | | X |
| In Österreich gibt es allerlei Sorten | | | Ö | | | | X |
| Ein leckeres italienisches Schichtengericht namens | | L | | | | | |
| Ein Gulasch mit viel Paprika kommt aus | | | | | | N | X |
| In einen Salat mit Dillsauce kommt feingeschnittene | | | | K | | X | X |

Finde die Worte

Diagonal, Horizontal Vertikal und Rückwärts

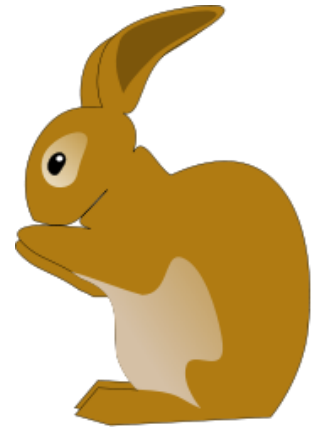
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | U | C | H | E | N | G | A |
| S | A | R | D | I | N | E | N |
| S | I | R | U | P | E | R | P |
| O | B | R | O | T | T | S | A |
| R | B | L | A | T | T | T | S |
| G | N | I | L | Z | T | E | S |
| R | A | L | K | Ä | S | E | E |
| Z | L | A | S | A | M | E | N |

Karotten / Blatt / Käse / Samen / Sardinen / Gerste

Kuchen / Anpassen / Setzling / Salz / Sirup / Brot

Hase kauft ein

Der Hase geht zur Marktfrau um einzukaufen. Er hat 5 Euro, die er ausgeben möchte. Stelle ihm drei unterschiedliche Körbe im Wert von 5 Euro zusammen



- 1 Stück Kopfsalat 60c
- 1 Bund Karotten 90c
- 1 Bündel Heu 1.-
- 1 Salatgurke 1.10
- 1 Schachtel Sonnenblumenkerne 1.40



