

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Hauswirtschaft in Bildern: Garmachungsarten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhaltsverzeichnis

## 1 Vorüberlegungen

Aufbau der Bildkartei „Garmachungsarten für Anfänger“ .....	4
Begleitheft mit Kopiervorlagen .....	5
Einsatzmöglichkeit der Bildkartei im Unterricht .....	6
Aufbewahrung der Fotokarten .....	6

## 2 Medien

Steckbrief und Wortkarten für die Fotobox .....	7
Fragekärtchen „Garmachungsarten“ .....	9
Lösungen zu den Fragekärtchen .....	11

## 3 Arbeitsblätter

Kochen (am Beispiel Nudeln) .....	13
Druckgaren (am Beispiel Pellkartoffeln) .....	15
Dünsten .....	17
Braten in der Pfanne .....	19
Schmoren .....	21
Braten im Ofen .....	23
Backen im Backofen .....	25
Überbacken .....	27
Grillen im Ofen .....	28
Frittieren .....	30
Lösungen zu den Arbeitsblättern .....	32

## 4 Rezepte (in alphabetischer Reihenfolge)

Apfelkuchen mit Gitter .....	43	Nudeln .....	47
Flammkuchen-Toast .....	45	Pellkartoffeln .....	38
Gedünstetes Karottengemüse .....	40	Pizza in Variationen .....	44
Gegrillte Schaschlikspieße .....	46	Pommes frites .....	48
Gekochtes Gemüse .....	47	Rindsrouladen .....	37
Geschnetzeltes „Pfirsich Melba“ .....	39	Schmorfleisch in Variationen .....	41
Hackbraten in Variationen .....	42	Schnitzel mit leichter Kräutersahnesoße ..	40
Kartoffel-Zucchini-Gratin .....	38		

# 1 Vorüberlegungen

Im Fach Hauswirtschaft steht neben dem Planen und Organisieren vor allem das Zubereiten von Speisen im Mittelpunkt, wobei grundlegende Kenntnisse der Ernährungslehre durchdrungen und erlernt werden sollen.

Damit Schüler\* selbständig gesunde Speisen zubereiten können, müssen wesentliche Fertigkeiten, wie z.B. verschiedene Garmachungsarten, erlernt werden.

Diese sogenannten Grundtechniken können anhand einfacher Rezepte eingeschult werden, damit der Schüler diese erlernt, einübt und auf weitere Gerichte übertragen kann.

## Aufbau der Bildkartei „Garmachungsarten für Anfänger“

Die Bildkartei „Garmachungsarten für Anfänger“ besteht aus 44 Karten, die die 11 Garmachungsarten Kochen, Druckgaren, Dünsten, Braten in der Pfanne, Schmoren, Braten im Ofen, Backen im Backofen, Überbacken, Grillen im Ofen und Frittieren vorstellen.

Zu den am häufigsten verwendeten Garmachungsarten (Kochen, Druckgaren, Dünsten, Braten in der Pfanne, Schmoren, Braten im Ofen und Backen im Backofen) gibt es Karten mit Fo-

Das Einschulen, aber auch die immer wiederkehrende Sicherung dieser fundamentalen Techniken ist von großer Bedeutung. Mithilfe der Bildkarteien und dem dazugehörigen Begleitheft können Sie Ihren Schülern zusätzlich zum Realmedium (Lebensmittel, Arbeitsmittel) die Techniken schüler- und sachgemäß veranschaulichen. Die einzelnen Arbeitsschritte werden auf Fotos visualisiert. Somit können Sie die Tätigkeiten in kleinen Schritten einführen und die Schüler bei der selbstständigen praktischen Umsetzung optimal unterstützen.

tografien der einzelnen Arbeitsschritte, sowie einer doppelseitig bedruckten Gruppenkarte. Zur leichteren Sortierung sind die Karten zu einem Thema immer mit derselben Farbe hinterlegt. Weniger häufig verwendete Garmachungsarten (Überbacken, Backen in der Pfanne, Grillen im Ofen und Frittieren) bestehen nur aus einer Gruppenkarte. Jedoch sind die detaillierten Arbeitsschritte auf der Vorderseite der Gruppenkarte abgebildet.

## Beispiel Arbeitsschritte „Dünsten“



\* Aufgrund der besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch ausschließlich die männlichen Formen verwendet. Wenn von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin.

## Gruppenkarte „Dünsten“



Die Vorderseite der Gruppenkarte zeigt das Wesentliche der Garmachungsart, z. B. einen geeigneten Topf, geeignete Fette und die zu verwendende Flüssigkeitsmenge. So kann der Schüler anhand des Bildes schon die typischen Kriterien der Garmachungsart erkennen.



Auf der Rückseite finden sich eine Definition der Garmachungsart und eine Vorstellung der Arbeitsschritte in Wort und Bild. Weiter wird die Garmachungsart aus ernährungsphysiologischer Sicht (Fettzugabe, Verdaulichkeit usw.) bewertet. Außerdem gibt es Merkregeln zur Ausführung der Technik, sowie zur typischen Verwendung in der Küche.

Die einzelnen Punkte auf der Rückseite der Gruppenkarte sind mit Symbolen versehen:



Beurteilung aus ernährungsphysiologischer Sicht



Praktische Tipps zur Lagerung und Verarbeitung



Typische Gerichte bzw. Lebensmittel, die in der jeweiligen Garmachungsart zubereitet werden

### Begleitheft mit Kopiervorlagen

Das Begleitheft beinhaltet zu jeder Garmachungsart verschiedene Arbeitsblätter als Kopiervorlagen zu Arbeitstechniken, Rezepten, Differenzierungsmaterial, sowie einen Steckbrief zur Beurteilung der Garmachungsarten, der zu jeder Garmachungsart verwendet werden kann. Sie finden im Begleitheft außerdem sämtliche Arbeitsschritte der Bildkarten als Wortkarten, z. B. **Wasser einfüllen**, **Deckel schließen**, die Sie vergrößern und parallel zu den jeweiligen Bildkarten einsetzen können. Die Wortkarten können zum einen zur Begriffsbildung als auch zur Sicherung an der Tafel verwendet werden.

Alle Arbeitsblätter beinhalten neben der Arbeitsanweisung sogenannte Textbausteine, z. B. **Verwende Topflappen!** Mit dieser Hilfe können die Schüler den Text oder die Merkregeln ergänzen. So können die Arbeitsblätter in verschiede-

nen Schularten und Leistungsstufen eingesetzt werden: Bei leistungsstarken Schülern können Sie die Textbausteine einfach ausschneiden oder beim Kopieren abdecken.

Zu jedem Garmachungsart-Baustein gibt es ein Arbeitsblatt „Teste dein Wissen!“, das bei jeder Garmachungsart anders konzipiert ist, z. B. durch Ankreuzfragen, Rätsel usw.

Für alle Arbeitsblätter „Teste dein Wissen!“ finden Sie ab S.32 die Lösungen. Die Lösungen können zur Kontrolle im Klassenverband oder zur Selbstkontrolle der Schüler verwendet werden.

Sowohl das Arbeitsblatt zur Technik als auch das Wissensblatt können in vielen verschiedenen Phasen des Unterrichts eingesetzt werden, z. B. als Gesamtzusammenfassung, zur Differenzierung oder als Hausaufgabe.

## Einsatzmöglichkeiten der Bildkartei im Unterricht

### Erarbeiten von Arbeitstechniken

- *Gruppenkarte Vorderseite*  
(Einzelarbeit/Partnerarbeit/Gruppenarbeit)  
Anhand der Gruppenkarte können die Schüler z. B. die Garmachungsart Kochen beschreiben. Die Schüler sehen einen großen Topf mit Wasser. Es handelt sich also um eine Gartechnik, bei der viel Flüssigkeit verwendet wird usw.
- *Gruppenkarte Rückseite*  
(Einzelarbeit/Partnerarbeit/Gruppenarbeit)  
Anhand der Fotos der Arbeitsschritte auf der Rückseite können die Schüler die Abfolge erkennen und benennen. Außerdem können die Schüler Informationen zur Beurteilung, küchentechnische Merkgeregeln und Verwendungsbeispiele in der Küche erwerben.

### Sicherung

- *Unmittelbar nach dem Erlernen der Arbeitstechnik*  
Die einzelnen Bildkarten können z. B. nach der Demonstration des jeweiligen Arbeitsvorgangs von den Schülern genau betrachtet und in die richtige Reihenfolge sortiert werden. Die Bildkarten eignen sich außerdem hervorragend zur Sicherung des Gelernten an der Tafel. So kann der Schüler sie in der Schülerpraxis immer betrachten. Zusätzlich können

auch die Wortkarten vergrößert und ebenfalls an die Tafel gehängt werden.

- *Auffrischen einer Schneidetechnik*  
Wurde eine Garmachungsart eingeschult und ist diese in folgenden Unterrichtseinheiten in der Klasse oder bei einzelnen Schülern nicht mehr ganz präsent, so können zur Auffrischung die Gruppenkarte oder auch die Fotokarten herangezogen werden.

### Veranschaulichung

Die Bildkarten zeigen jeden einzelnen Arbeitsschritt der Garmachungsart. Der Schüler kann anhand der Fotos die wesentlichen Teile der Arbeit ersehen und auf seine Arbeit übertragen. Es sind nur die wichtigsten Merkmale abgebildet, sodass der Schüler nicht verwirrt wird.

### Differenzierung

Wie schon erwähnt, können mithilfe der Gruppenkarten einzelne Techniken wiederholt werden. Diese Wiederholung können Sie auch nur mit einzelnen Schülern durchführen, bei denen Bedarf besteht.

Leistungsstärke Schüler können sich mit der Gruppenkarte neues Wissen aneignen, das sie dann im Plenum vorstellen.

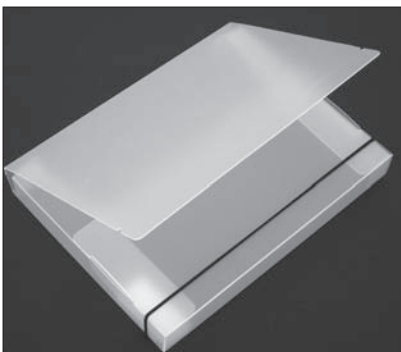
### Aufbewahrung der Fotokarten

Zur längeren Haltbarkeit sind die Fotokarten auf beschichtetem Papier gedruckt, welches abwaschbar und wasserabweisend ist. Daher ist ein Einsatz bei praktischen Vorarbeiten und an der Tafel ohne Probleme möglich. Es empfiehlt sich, die Bildkartei „Garmachungsarten für Anfänger“ in einer stabilen Box für DIN-A5-Karten aufzubewahren, damit keine Karten verloren gehen oder beschädigt werden.

Sollten Sie sich weitere Bildkarteien aus der Reihe „Hauswirtschaft in Bildern“ anschaffen, können Sie alle Fotokarten gemeinsam in einem Karteikasten aufbewahren.

Kästen für Karten der Größe DIN-A5 sind in verschiedenen Ausführungen erhältlich, z. B. aus Kunststoff oder Holz.

Je nach Ausführungen sind die Kästen/Hüllen im Preis sehr unterschiedlich. Hier einige Beispiele:



Heftsammelbox aus Kunststoff  
Preis: ca. 2 €



Hersteller HAN  
Karteikasten aus Kunststoff  
Preis: ca. 10 €



Hersteller HAN  
Karteikasten aus Holz  
Preis: ca. 40 €

## Steckbrief zur Bewertung der Garmachungsarten

### Hinweise für die Herstellung:

- Kopieren Sie die Vorlage auf Tonpapier und laminieren Sie sie, dann kann der Steckbrief mehrere Male verwendet werden.

### Hinweise zum Einsatz des Steckbriefes:

- Einsatz bei der Erarbeitung, Sicherung oder Gesamtzusammenfassung
- Einsatz zur Differenzierung
- einsetzbar für Partner-, Einzel- oder Gruppenarbeit

### Aufgabe:



Wir bewerten die Garmachungsart \_\_\_\_\_

Kreuze Zutreffendes an!

Fettgehalt	<input type="checkbox"/> gering	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> hoch
⇒	<input type="checkbox"/> kalorienarm	<input type="checkbox"/> kalorienreich	
Röststoffbildung	<input type="checkbox"/> gering	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> hoch
⇒ Verdaulichkeit	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> schlecht
Vitamine und Mineralstoffe	<input type="checkbox"/> bleiben erhalten	<input type="checkbox"/> gehen verloren	

## Wortkarten zu den Schritt-für-Schritt-Fotokarten

### Hinweise für die Herstellung der Wortkarten

- Kopiervorlage auf DIN-A3 vergrößern  
Auf farbiges Tonpapier kopieren und laminieren  
**Tipp:** Verwenden Sie die gleiche Farbe, in der auch die dazu gehörenden Fotokarten umrandet sind.

### Hinweise zum Einsatz der Fotokarten

- Die Schüler können die Wortkarten den Fotos zuordnen.
- Die Wortkarten bei der Tafelanschrift eingesetzt werden.

**Tipp:** Kopieren Sie die Wortkarten zu der Garmachungsart „Kochen“ auf blaues Tonpapier.

**1. Reichlich Wasser einfüllen**

**3. Gargut zugeben**

**2. Wasser im geschlossenen Topf auf höchster Stufe erhitzen**

**4. Deckel halb schließen, Hitze zurückschalten**

**5. Gargut evtl. abseihen**

**Tipp:** Kopieren Sie die Wortkarten zu der Garmachungsart „Druckgaren“ auf dunkelblaues Tonpapier.

**1. Mind. ¼ l Wasser einfüllen**      **2. Deckel schließen**

**3. Ankochen und Kochregler schließen**

**4. Garen durch Überdruck**      **5. Abdampfen lassen**

**6. Dampfdrucktopf öffnen**

**Tipp:** Kopieren Sie die Wortkarten zu der Garmachungsart „Dünsten“ auf gelbes Tonpapier.

**1. Fett erhitzen, z. B. Öl oder Butter**      **2. Gargut zugeben**

**3. Wenig Flüssigkeit aufgießen**

**4. Deckel schließen, Hitze zurückschalten**

**Tipp:** Kopieren Sie die Wortkarten zu der Garmachungsart „Braten im Ofen“ auf dunkelbraunes Tonpapier.

**1. Bräter fetten**      **2. Bratgut 15 min braten**

**3. Flüssigkeit aufgießen, 1–2 Stunden braten**

**4. Soße abseihen und abschmecken**

**Tipp:** Kopieren Sie die Wortkarten zu der Garmachungsart „Braten in der Pfanne“ auf rotes Tonpapier.

**1. Fett erhitzen, z. B. Öl oder Butterschmalz**

**2. Gargut einlegen**      **3. Gargut wenden**

**Tipp:** Kopieren Sie die Wortkarten zu der Garmachungsart „Schmoren“ auf pinkes Tonpapier.

**1. Fett erhitzen, z. B. Öl oder Butterschmalz**

**2. Gargut zugeben**      **3. Flüssigkeit aufgießen**

**4. Im geschlossenen Topf 45–60 min garen**

**Tipp:** Kopieren Sie die Wortkarten zu der Garmachungsart „Braten im Backofen“ auf hellbraunes Tonpapier.

**1. Backform vorbereiten**      **2. Backgut herstellen**

**3. Backgut einschieben**      **4. Backgut herausnehmen**

# Fragekärtchen „Garmachungsarten“

**Hinweise zur Herstellung der Buchstabenkärtchen:**

- Vergrößern Sie die Buchstabenkärtchen und kopieren Sie sie jeweils auf verschieden farbiges Tonpapier.
- Kopieren Sie die Fragekärtchen, schneiden Sie diese aus und laminieren Sie die Kärtchen.

**Spielanleitung:**

Jeder Schüler erhält drei Kärtchen: A, B, C. Der Lehrer liest ein Fragekärtchen mit der Frage und den drei möglichen Antworten vor. Nun halten die Schüler ihr Kärtchen A, B oder C hoch, je nachdem, welche Antwort sie für richtig halten. Jeder Schüler, der die richtige Lösung gewusst hat, bekommt einen Punkt.

**Variante:** Für höhere Jahrgangstufen (8. und 9. Jgst.) können die Fragekärtchen auch auf Folie oder als Arbeitsblatt zum Ankreuzen kopiert werden.

**Tipp:** Kopieren Sie die Kärtchen mit dem Buchstaben A auf rotes Tonpapier.



**Tipp:** Kopieren Sie die Kärtchen mit dem Buchstaben B auf gelbes Tonpapier.



**Tipp:** Kopieren Sie die Kärtchen mit dem Buchstaben C auf blaues Tonpapier.



## Fragekärtchen zu den Garmachungsarten

Braten in der Pfanne	Braten in der Pfanne	Dünsten
<p><i>Welche Fleischstücke eignen sich zum Braten in der Pfanne?</i></p> <p><input type="radio"/> A Kurzbratstücke, z. B. Schnitzel</p> <p><input type="radio"/> B große Fleischstücke</p> <p><input type="radio"/> C Fleischstücke mit Teigmantel</p>	<p><i>Welches Fett eignet sich zum Braten in der Pfanne?</i></p> <p><input type="radio"/> A Butter</p> <p><input type="radio"/> B Margarine</p> <p><input type="radio"/> C Öl</p>	<p><i>Die Garmachungsart Dünsten ist ...</i></p> <p><input type="radio"/> A schwer verdaulich.</p> <p><input type="radio"/> B gut verdaulich.</p> <p><input type="radio"/> C mittelschwer verdaulich.</p>



Dünsten	Kochen	Kochen
<p><i>Dünsten ist Garen im eigenem Saft mit ...</i></p> <p><input type="radio"/> A wenig Fett und viel Flüssigkeit.</p> <p><input type="radio"/> B wenig Fett und wenig Flüssigkeit.</p> <p><input type="radio"/> C viel Fett und viel Flüssigkeit.</p>	<p><i>Die Garmachungsart Kochen entzieht den Lebensmitteln ...</i></p> <p><input type="radio"/> A Vitamine und Mineralstoffe.</p> <p><input type="radio"/> B Wärme.</p> <p><input type="radio"/> C Wasser.</p>	<p><i>Wodurch kann man beim Kochen Energie sparen?</i></p> <p><input type="radio"/> A durch kurze Garzeiten</p> <p><input type="radio"/> B durch rechtzeitiges Zurückschalten des Herdes</p> <p><input type="radio"/> C durch Umrühren</p>
Backen im Backofen	Backen im Backofen	Überbacken
<p><i>Bei welcher Funktion kann ich beim Backen im Backofen mehrere Bleche gleichzeitig backen und dadurch Energie und Zeit sparen?</i></p> <p><input type="radio"/> A bei Unter- und Oberhitze</p> <p><input type="radio"/> B bei Umluft / Heißluft</p> <p><input type="radio"/> C bei Oberhitze</p>	<p><i>Damit sich Teige nach dem Backen wieder gut lösen, muss man die Form ...</i></p> <p><input type="radio"/> A fetten oder mit Backpapier auslegen.</p> <p><input type="radio"/> B mit Wasser ausspritzen.</p> <p><input type="radio"/> C erwärmen.</p>	<p><i>Bei welchen Gerichten wähle ich die Garmachungsart Überbacken?</i></p> <p><input type="radio"/> A Toast, Auflauf</p> <p><input type="radio"/> B Schnitzel paniert, Steak</p> <p><input type="radio"/> C Suppe, Eintopf</p>
Grillen	Schmoren	Braten im Ofen
<p><i>Das Fleisch soll nach dem Grillen zart und mürbe sein, deshalb sollte ich ...</i></p> <p><input type="radio"/> A das Fleisch vor dem Grillen marinieren.</p> <p><input type="radio"/> B das Fleisch möglichst lange grillen.</p> <p><input type="radio"/> C das Fleisch kräftig würzen.</p>	<p><i>Das Fett muss heiß sein, wenn man das Gargut einlegt, damit ...</i></p> <p><input type="radio"/> A es schnell fertig wird.</p> <p><input type="radio"/> B sich die Poren schnell schließen.</p> <p><input type="radio"/> C das Fett nicht spritzt.</p>	<p><i>Der Braten soll vor dem Aufschneiden kurz ruhen, damit ...</i></p> <p><input type="radio"/> A kein Fleischsaft austritt.</p> <p><input type="radio"/> B ich mich ausruhen kann.</p> <p><input type="radio"/> C Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.</p>
Frittieren	Braten im Ofen	Druckgaren
<p><i>Beim Frittieren wähle ich Fett, das ...</i></p> <p><input type="radio"/> A gut duftet.</p> <p><input type="radio"/> B hoch erhitzbar ist.</p> <p><input type="radio"/> C sehr billig ist.</p>	<p><i>Welche Fleischstücke gart man durch Braten im Ofen?</i></p> <p><input type="radio"/> A Naturschnitzel</p> <p><input type="radio"/> B große Fleischstücke</p> <p><input type="radio"/> C Schnitzel paniert</p>	<p><i>Bevor ich den Dampfdrucktopf öffne, muss ich ihn ...</i></p> <p><input type="radio"/> A abdampfen lassen.</p> <p><input type="radio"/> B schütteln.</p> <p><input type="radio"/> C abwischen.</p>
Druckgaren	Backen in der Pfanne	Druckgaren
<p><i>Die Garzeit beim Druckgaren beginnt, wenn ...</i></p> <p><input type="radio"/> A der Topf geschlossen ist.</p> <p><input type="radio"/> B der 1. Ring sichtbar ist.</p> <p><input type="radio"/> C der 2. Ring sichtbar ist.</p>	<p><i>Das Fett muss heiß sein, wenn man das Gargut einlegt, damit ...</i></p> <p><input type="radio"/> A das Gargut sich nicht mit Fett vollsaugt.</p> <p><input type="radio"/> B das Fett nicht spitzt.</p> <p><input type="radio"/> C es schnell fertig ist.</p>	<p><i>Um Pellkartoffeln möglichst schnell zu garen, verwende ich die Garmachungsart ...</i></p> <p><input type="radio"/> A Druckgaren.</p> <p><input type="radio"/> B Kochen.</p> <p><input type="radio"/> C Dünsten.</p>

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Hauswirtschaft in Bildern: Garmachungsarten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

