



Lebenshilfe

für Menschen mit Behinderung
Kreisvereinigung Detmold e.V.

Hauswirtschaft

Lernpakete für zuhause

Lernpaket 2:
Küche -
Lebensmittel und der Umgang
mit ihnen



Hauswirtschaft

Videos und Lernmaterialien gibt es auf
www.lebenshilfe-detmold.de

Für weitere Fragen zum Thema

Hauswirtschaft bin ich für Sie zu erreichen

unter: 05231 95518 oder

m.neuschl@lebenshilfe-detmold.de

Hauswirtschaft

1. Lernpaket für Zuhause

Die Arbeitsblätter und die Lernmaterialien sollen dazu dienen, damit Sie zu Hause im Thema bleiben, Ihnen nicht langweilig wird und Sie uns nicht vergessen.

Lassen Sie sich also Zeit bei der Bearbeitung.

Für Nachfragen sind wir wochentags für Sie immer unter den bekannten Nummern und Uhrzeiten zu erreichen.

Bis bald.

Küche – Lebensmittel und der Umgang mit ihnen

1. Obst und Früchte

Bearbeiten Sie die dazugehörige Tagesaufgabe.

2. Gemüse

Bearbeiten Sie die dazugehörige Tagesaufgabe.

3. Die Mikrowelle

Bearbeiten Sie dazu die dazugehörige Tagesaufgabe.

4. Der Kühlschrank

Bearbeiten Sie die dazugehörige Tagesaufgabe.

5. Arbeitsblatt Wochenauswertung

Hier können Sie über das neu Erlernte nochmal nachdenken und Fragen oder Gedanken dazu formulieren.



Tagesaufgabe 1 Obst und Früchte

Datum:

Thema:

1. Obst und Früchte

⇒ Aufgabe: Lesen Sie die Informationen über Obst und Früchte. Im Text fehlen Wörter, die unten stehen. Setzen Sie die Wörter in die passenden Lücken ein.

Obst

Obst ist ein Sammelbegriff für _____ von Bäumen oder Sträuchern, die roh gegessen werden können. Obst enthält besonders viele Mineralstoffe, Ballaststoffe und Fruchtsäure.

Kernobst (Äpfel und Birnen)

Zu Kernobst zählen alle Obstsorten, die ein _____ mit mehreren kleinen Kernen haben, zum Beispiel Apfel, _____ und Quitten.

Es fehlen die Wörter:

Birnen Früchte Vitamine Kerngehäuse

Beerenobst (Erdbeeren, Johannisbeeren, Weintrauben)

Beerenobst sind essbare, saftreiche Früchte, die Früchte reifen im Sommer. Zuerst reifen _____
danach Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren und Brombeeren. Ausgereifte Früchte sind _____
und dadurch oft sehr süß. Beerenobst kann im rohen und gegarten Zustand verzehrt werden. Es eignet sich gut zur Herstellung von Süßspeisen, Marmelade, Gelee und Obstkuchen.

Südfrüchte (Zitrusfrüchte)

Zu den Zitrusfrüchten zählen zum Beispiel Orangen, Apfelsinen, Mandarinen und Grapefruits.
Sie enthalten viel _____ .

Exotische Früchte

Exotische Früchte sind _____ , Mango und Avocado. Sie sind fast das ganze Jahr hindurch im Handel erhältlich.

Es fehlen die Wörter:

Fruchtzuckerhaltig Erdbeeren Vitamin C Zitronen
Ananas

Steinobst (Kirschen,Pflaumen,Nektarinen)

Sind Obstsorten die einen _____ im Inneren haben.

Zuerst reift die Kirsche, danach der Pfirsich

und Nektarine, dann die Aprikose und die _____

Ausgereifte Früchte sind fruchtzuckerhaltig und dadurch oft sehr süß.

Steinobst kann im _____ und im _____

Zustand verzehrt werden. Steinobst eignet sich zum

Beispiel zur Herstellung von Süßspeisen, Kompott oder Obstkuchen.

Es fehlen die Wörter:

Pflaume gegarten harten Kern rohen



Tagesaufgabe 2 Gemüse

Datum:

Thema:

2. Gemüse

⇒ Aufgabe: Lesen Sie die Informationen über die verschiedenen Arten von Gemüse. Im Text fehlen Wörter, die unten stehen. Setzen Sie die Wörter in die passenden Lücken ein.

Zwiebelgemüse (Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Fenchel)

Dazu gehören _____, Schalotten, Knoblauch, _____ und Schnittlauch.

Fruchtgemüse (Gurken, Tomaten, Kürbis, Paprika)

Fruchtgemüse ist ein Sammelbegriff für die Früchte einjähriger Pflanzen. Die Pflanzen müssen jedes Jahr _____ werden. Fruchtgemüse sind zum Beispiel _____, Kürbis, Aubergine, Zucchini, Paprika, Wassermelone und Zuckermais.

Es fehlen die Wörter:

Zwiebeln Tomaten Lauch neu ausgesät

Blattgemüse (Kopfsalat Spinat)

Blattgemüse werden zur Zubereitung von _____
oder als Dekoration von Speisen verwendet. Blattgemüse
sollte vor dem Verzehr immer gründlich _____
werden.

Kopfsalate: Sie bilden dicke, fest geschlossene Köpfe wie
zum Beispiel Kopfsalat und Eisbergsalat.

Spinat: Spinat ist ein _____ mit hohem Mineral-
und Vitamingehalt. Spinat kann roh und gegart gegessen
werden.

Wurzelgemüse (Möhren, Rettich, Radieschen)

Wurzelgemüse sind alle Gemüsearten deren essbarer Teil
die Wurzel ist, die _____
wächst. Zum Wurzelgemüse gehören zum Beispiel Sellerie,
_____, Rüben, _____ und Rettich.

Es fehlen die Wörter:

Gemüse gewaschen Salaten unter der Erde

Möhren Radieschen

Kohlgemüse(Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl)

Kohlgemüse ist ein Sammelbegriff für alle _____.

Zum Kohlgemüse gehören _____ Weißkohl,
_____,Brokkoli, Grünkohl und Rosenkohl.

Alle Kohlarten haben einen hohen Gehalt an _____

Kohlgerichte sind oft _____.

Gemüse

Gemüse enthält sehr viele Vitamine, Mineral- und
Ballaststoffe und ist daher für die _____

besonders _____ .

Es wird als Beilage zu einem Hauptgericht serviert.

Es fehlen die Wörter:

schwer verdaulich Rotkohl Vitamin C Blumenkohl

Kohlarten wichtig Ernährung



Tagesaufgabe 3 Mikrowelle

Datum:

Thema:

3. Mikrowelle

⇒ Aufgabe:

Lesen Sie die Informationen über die Mikrowelle.

Wie gestern finden Sie Lückentexte zum Ausfüllen und unten die Wörter dafür.

Wie funktioniert eine Mikrowelle?

Es ist schon verwunderlich, dass das Essen in der Mikrowelle warm wird. Man sieht nichts und von außen wird auch nichts heiß. Außerdem wird nicht alles in der Mikrowelle heiß. Wenn du zum Beispiel Mikrowellengeschirr in die Mikrowelle stellst, ist es nachher genauso kalt wie vorher. Aber wenn du Essen auf das Mikrowellengeschirr legst, wird es heiß.

Wieso ist das so?

In der Mikrowelle gibt es ein Teil (man nennt es Magnetron), das energiereiche Wellen erzeugt - die sogenannten Mikrowellen.

Diese Wellen breiten sich in der Mikrowelle aus und treffen auf das Essen. In dem Essen befindet sich Wasser.

Das kannst du z.B. merken, wenn du eine Kartoffel oder eine Tomate zerdrückst; aus ihnen kommt etwas Wasser heraus.

Wenn diese energiereichen Wellen auf das Essen treffen, bringen sie das Wasser in dem Essen zum Schwingen. Aufgrund der Schwingungen wird das Wasser und somit auch das Essen warm.

Das leere Mikrowellengeschirr wird nicht warm, da es kein Wasser enthält. Übrigens brauchst du keine Angst vor den energiereichen Wellen haben, da sie die Metallhülle der Mikrowelle nicht durchdringen können. Nur Gegenstände in der Mikrowelle können erhitzt werden.

Die Mikrowelle

Mit der Mikrowelle können Lebensmittel erwärmt werden.

Wie funktioniert das?

Unsichtbare Wellen breiten sich in der Mikrowelle aus und treffen auf das Essen. In dem Essen befindet sich Wasser.

Die energiereichen Wellen erwärmen das Wasser im Essen. Das Wasser im Essen erwärmt sich und somit wird auch das Essen warm.

Das leere Mikrowellengeschirr wird nicht warm, da es kein Wasser enthält.

Die energiereichen Wellen gelangen nicht durch die Mikrowelle und daher ist die Mikrowelle nicht für den Menschen gefährlich.

Sobald die Tür geöffnet wird, stellt sich die Mikrowelle aus.

In der Mikrowelle können Lebensmittel gegart und/oder erwärmt werden, aber nicht gebräunt.

Der Einsatz der Mikrowelle ist sinnvoll:

- zum Auftauen von _____
- zum _____ von Speisen und Getränken
- zum Garen von _____ Portionen

Es fehlen die Wörter:

Kleinen Lebensmitteln Erwärmen und Erhitzen

Die Mikrowelle

Garen und Erwärmen von Lebensmitteln in der Mikrowelle:

⇒ Lebensmittel abgedeckt in die Mikrowelle stellen.

Begründung: So wird ein _____ verhindert.

Die Mikrowelle bleibt _____.

⇒ Lebensmittel mit fester _____, zum

Beispiel Würstchen, vor dem Garen einstechen.

Begründung: Ein _____ wird so vermieden.

⇒ Eier können _____ in der Mikrowelle gekocht werden.

Begründung: Sie platzen.

⇒ Kleine Portionen in der Mikrowelle garen.

Begründung: Sie _____.

⇒ Lebensmittel _____ auf dem Teller ausbreiten.

Begründung: Sie garen schneller.

⇒ Lebensmittel in die _____ des Gerätes stellen.

Begründung: Sie garen und erwärmen _____.

Es fehlen die Wörter:

gleichmäßiger Schale oder Haut nicht Platzen

flach Mitte garen schneller sauber Austrocknen



Tagesaufgabe 4 Kühlschrank

Datum:

Thema:

4. Kühlschrank

⇒ Aufgabe:

Lesen Sie die Informationen über den Kühlschrank.
Wie gestern finden Sie Lückentexte zum Ausfüllen
und unten die Wörter dafür.

Der Kühlschrank

Ein Kühlschrank ist ein Elektrogerät, das zur kurzfristigen Vorratshaltung leicht verderblicher Lebensmittel dient.

In ihm werden Lebensmittel bei einer konstanten Temperatur (zwischen 2° Grad und 9° Grad) kühl gelagert.

Ein Kühlschrank sollte einmal pro Woche ausgewischt werden.

Für die optimale Lagerung der meisten Lebensmittel gilt:

möglichst kühl (etwas 0 bis 12 Grad), aber frostsicher

nicht zu feucht und nicht zu trocken und

dunkellagern

Durch die richtige Lagerung kann man die Haltbarkeit einiger Lebensmittel sogar verdoppeln.

Was muss wo im Kühlschrank liegen und was hat dort überhaupt nichts zu suchen?

Aufgabe:

Überlegen Sie welche Lebensmittel (auf der Arbeit) in den Kühlschrank kommen. Zeichnen Sie gerne.



Grundsätzlich gilt:

- ⇒ _____ Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurst sind an der _____ Stelle im Kühlschrank zu lagern: auf der Glasplatte.
Dabei sollten sie in entsprechenden geschlossenen Verpackungen gelagert werden, damit es nicht zu Geruchsabgabe kommt.
- ⇒ Im mittleren Bereich des Kühlschranks können Milchprodukte gelagert werden.
- ⇒ Käse sowie fertige Speisen oder Geräuchertes kommen _____ in den obersten Bereich des Kühlschranks.
Speziell beim Käse ist es empfehlenswert, darauf zu achten, dass Schimmelkäse vom restlichen Käse getrennt abgepackt wird, damit der _____ nicht auf die anderen Käsesorten übergreifen kann.
- ⇒ Getränke, sowie Eier und Butter kommen in die dafür vorgesehenen Fächer in der _____.
- ⇒ Obst, Gemüse und Salate halten sich am längsten im _____ des Kühlschranks. Aber: Karotten und Radieschen ohne Grün lagern!

Es fehlen die Wörter:

Leicht verderbliche kältesten abgedeckt Schimmel
Kühlschranks Gemüsefach



**Tagesaufgabe 5
Wochenauswertung**

Von:

Datum:

Themen in dieser Woche:

Das habe ich in dieser Woche gelernt	
Das habe ich nicht verstanden	
Das würde ich gerne wissen	
Frage an meine Fachkraft	

