



**Lebenshilfe**  
für Menschen mit Behinderung  
Kreisvereinigung Detmold e.V.

BBB Küche

## Lernpakete für zuhause

**Lernpaket 9:**  
Saisonale Zutaten und Gerichte –  
Was heißt das und was bedeutet  
das für die Küche?



BBB Küche

Videos und Lernmaterialien gibt es auf  
[www.lebenshilfe-detmold.de/Lernen](http://www.lebenshilfe-detmold.de/Lernen)

Für weitere Fragen zum Thema Ausbildung  
in der Küche bin ich für Sie zu erreichen

unter: 05231 955125 oder

[jh.schaper@lebenshilfe-detmold.de](mailto:jh.schaper@lebenshilfe-detmold.de)

## 9. 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.

Saisonale Zutaten und Gerichte – Was heißt das und was bedeutet das für die Küche?

### **9.1 Saisonale Zutaten – Was heißt das?**

### **9.2 Saisonale Zutaten – Fragen und Antworten**

### **9.3 Was bedeutet saisonal kochen in der Küche?**

Am Beispiel „gefüllte Zwiebel mit Kartoffelpüree“

### **9.4 Beispielrezept aus der Region Franken (in Deutschland)**

Rezept: Bamberger Zwiebel mit Kartoffelpüree

### **9.5 Wochenauswertung**

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



## Aufgabe 9.1 Saisonale Zutaten – Was heißt das?

Datum:

Thema:

Saisonale Zutaten und Gerichte - Was heißt das?

Als Saison bezeichnet man einen bestimmten Zeitabschnitt in einem Jahr.

In der Küche unterscheidet man zwischen Winter – Frühling-Sommer und Herbst. Wenn man saisonal kocht bedeutet das, dass man vorzugsweise mit den Zutaten kocht die dann gerade in der eigenen Gegend geerntet werden.

Restaurants und Kantinen werben oft damit, dass sie regional und saisonal kochen.

In Deutschland isst man also im Frühling oder Sommer Spargel und Erdbeeren obwohl es die ja auch im Winter aus entfernten Ländern in Deutschland zu kaufen gibt.

## Ausnahmen:

Ausnahmen sind Zutaten, die zu keinem Zeitpunkt in der eigenen Region angebaut und geerntet werden.

Lebensmittel können auch woanders geerntet werden und trotzdem saisonal passend sein.

Orangen wachsen zum Beispiel im Normalfall nicht in Deutschland.

Die Erntezeit von Orangen in Spanien oder Nordafrika ist ab November. Wenn man also im Herbst oder Winter Orangen verarbeitet ist das schon eine saisonale Zutat obwohl diese nicht in Deutschland wächst und geerntet wird.

Auch Zutaten welche gut eingelagert werden können kann man benutzen wenn man regional und saisonal kocht.

Kartoffeln werden in Deutschland meist im Späthsommer oder Herbst geerntet.

Wir können diese aber bis ins nächste Jahr lagern und so in jede Saisonspeisekarte einbauen weil sie ja bei uns frisch geerntet wurden.

Gemüse	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Artischocke												
Aubergine												
Blumenkohl												
Bohnen, dicke												
Bohnen, grüne												
Brokkoli												
Butternut-Kürbis												
Champignon												
Chinakohl												
Erbse												
Fenchel												
Frühlingszwiebel												
Grünkohl												
Hokkaido												
Kartoffel												
Knotensellerie												
Kohlrabi												
Kürbis												
Mairübe												
Mais												
Mangold												
Meerrettich												
Möhre												
Pak Choi												
Paprikaschote												
Pastinake												

Gemüse	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Petersilienwurzel												
Pfifferling												
Porree/Lauch												
Portulak												
Radlieschen												
Rettich												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Salatgurke												
Schalotte												
Spaghettikürbis												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Staudensellerie												
Steckrübe												
Steinpilz												
Süßkartoffel												
Tomate												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zucker-/Kaiserschote												
Zwiebel												

Obst & Nüsse	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Apfel												
Aprikose												
Birne												
Brombeere												
Erdbeere												
Hagebutte												
Haselnuss												
Heidelbeere												
Himbeere												
Holunderbeere												
Holunderblüte												
Johannisbeere												
Kirsche												
Marone												
Maulbeere												
Mirabelle												
Nektarine												
Pfirsich												
Pflaume												
Quitte												
Rhabarber												
Schlehe												
Stachelbeere												
Walnuss												
Weintraube												
Zwetschge												

Salat & Kräuter	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Bärlauch												
Basilikum												
Bataviasalat												
Chicorée												
Dill												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Estragon												
Feldsalat												
Kerbel												
Kopfsalat												
Kresse												
Liebstockel												
Lollo Rosso												
Majoran												
Minze												
Oregano												
Petersilie												
Radicchio												
Romana-/Römersalat												
Rosmarin												
Rücula												
Salbei												
Schnittlauch												
Thymian												

■ = Erntezeit

● = früher geerntet aber hier eingelagert



## 9.2 Saisonale Zutaten – Fragen und Antworten

Datum:

Versuchen Sie mithilfe der Tabellen nun die folgenden Fragen zu beantworten.

Welches Gemüse kann ich im Mai frisch ernten und in der Küche verarbeiten?

- \_\_\_\_\_ \*

In welchen Monaten kann ich frisch geernteten Mais aus Deutschland verarbeiten?

- \_\_\_\_\_ \*

Welche Salatsorten werden in Deutschland angebaut?

- \_\_\_\_\_ \*

Haben Sie sonst noch Fragen dazu?



---

---

---

---

---

---

---

---



## Aufgabe 9.3

### Was bedeutet saisonal kochen in der Küche?

Datum:

Thema:

Saisonale Zutaten und Gerichte

Schwerpunkt:

Gericht: gefüllte Zwiebel mit Sauerkraut und Kartoffelpüree

⇒ Aufgabe:

- Schauen Sie sich folgendes Video an: „gefüllte Zwiebel mit Sauerkraut und Kartoffelpüree“



⇒ Wichtig dabei ist folgendes:

- Meistens gilt: Beim gleichen Preis - Je näher das Produkt geerntet wird desto besser die Qualität. Weil die Transportkosten nicht so hoch sind.
- Zwiebeln im Ganzen schälen und aufpassen, dass sie ganz rund bleibt.
- Dann mit einem großen Löffel aushöhlen. Ein Boden muss aber drin bleiben.
- Seitenwände der Zwiebel dürfen nicht zu dünn sein, sonst reißen sie schneller.
- In die Hackfleischmasse auch in Milch eingeweichte Brotwürfel







**Aufgabe 9.4**  
**Rezept**  
**Bamberger Zwiebel**

**Datum:**

**Thema:**

1.3. Rezept gefüllt eZwiebel

**Passend:**

- Als Hauptgericht mit Kartoffelpüree
- Als Beilage zu Fleischgerichten

**Zutaten:** - 8 mittelgroße Zwiebeln  
oder 4 Gemüsezwiebeln Menge: Für 4 Personen

- 450g Hackfleischmasse (Rezept für Frikadellen benutzen)
- 200ml Soße, Brühe oder Wasser zum Angießen

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln im Ganzen schälen und mit dem Löffel aushöhlen
2. Ausgehöhlten Zwiebelrest nicht wegschmeissen sondern klein hacken, anbraten und zur Hackfleischmasse geben.
3. Dann die Zwiebeln mit der Masse füllen.
4. Die Zwiebeln in eine tiefes Blech oder einen Topf stellen. Den Boden fingerbreit mit Brühe oder Wasser bedecken damit die Zwiebeln nicht austrocknen.
5. Dann in den Ofen stellen für 45 Minuten bei 180 Grad. Fertig!





**Tagesaufgabe 9.5**  
**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	