

TAGE DER SCHULVERPFLEGUNG

Präsentation der Durchführung

Klasse

BVJ Hauswirtschaft-Pflege

der

Adolph-Kolping-Schule

Schweinfurt/Bad Neustadt

Vorüberlegungen

Zuerst einmal informierten wir uns anhand des Saisonkalenders, welches Gemüse denn gerade Saison hat.

Wir entschieden uns für den Kürbis und suchten im Internet nach den verschiedenen Kürbisarten und nach Rezepten, die sich für die Schulpflege eignen würden.

Dabei stießen wir auch auf witzige Dekorationsmöglichkeiten.



Fragen über Fragen

- Wie gesund ist der Kürbis?
- Wie viele Arten gibt es?
- Welche Inhaltsstoffe hat der Kürbis?
- Wie hoch ist der Vitamin- und Mineralstoffgehalt in Kürbissen?

Diese und andere Fragen erarbeitete die Klasse anhand eines Textes und den dazugehörigen Fragen !



Zum Beispiel: Welche Früchte gehören zu den näheren Verwandten des Kürbis?

Akkolth - Kolping - Schule

Name	Datum	Klasse	Blatt Nr.

Fragen zum Text „Die gute Frucht im Oktober“

Woher stammen Kürbisse ursprünglich?

In China nennt man den Kürbis _____.

Dort gelten sie als Symbol der _____.

Wie viele Arten gibt es inwäsenden?

Welche Früchte und Gemüse zählen zu den näheren Verwandten?


Bei welchen Erkrankungen, würde der Kürbis in der Antike eingesetzt?

Welchen Inhaltsstoff enthält der Kürbis besonders?

Kürbis enthält ebenso ein wichtiges Spurenelement. Nennen Sie dieses und erklären Sie, was dieser Stoff im Körper bewirkt.

Erklären Sie noch weitere Inhaltsstoffe und deren Aufgabe im Körper auf.

Wofür kann man beim Kürbis, außer dem Fruchtfleisch, noch verwenden?



die gute Frucht im Oktober

Bio-Kürbisse aus Deutschland

Magische Farbenprache

sinnlicher Gaumen- und Augenschmaus

Der Herbst lädt ein und mit ihm auch die Natur. Die Sonne scheint und das Licht ist warm. Die Kürbisse sind ein wunderbares Beispiel für die gewaltige Zahl, die nur beginnt. Denn es lassen sich die tollsten Speisepflanzen, die inwäsend zu den Beeren gehören, in viele leckere Speisen verarbeiten: mit ein wenig Honig im Saft kochen. Das ist die Art...

...kannst du biologisch-gewinnbar machen! Die Sorten Gelber und Roter Zerkow, Weißer Zerkow, eine Spezialsorte Squash Kürbis, Die Squash, Zerkow und die wichtigsten Kürbisse.

Informationstext und die dazugehörigen Fragen!

Rezeptbeispiele

Die Klasse wählte verschiedene Rezepte passend zum Thema aus, Ideen dazu holten sie sich aus der Rezeptkartei bzw. aus dem Angebot von Rezeptvorschlägen im Internet



Wir stellen einen Rührteig her

Brotli oder Kugelmuffins

Menge	Zutaten	Zubereitung
200 g	weiches Butter (Bio)	1. Butter (oder Halbes) erhitzen, abkühlen lassen
100 g	Zucker	2. Eier rühren
150 g	Prise Salz	3. Eiweiß mit Schläger
2 TL	Backpulver	4. Schaummasse mit Butter, Zucker, Eiweiß und Vanilleextrakt rühren
1 kg	weiches Mehl	5. Mehl und Backpulver sieben
1	Ei	6. Mehl, Salz, Eiweiß und Mischpulver zusammen mit Teig kurz rühren
100 g	Milch	7. Gewürzmasse unterrühren
2 TL	Zucker	8. Eiweiß stark mit Schläger
100 g	Vanilleextrakt	9. Teig in Muffinförmchen füllen und backen

Temperatur: 180°C oder 20-25 Minuten

→ Ordne die Arbeitsschritte den Bildern zu.

Eiweiß gründlich schlagen
Schaummasse rühren
Eiweiß stark schlagen

Kürbis-Muffins

Pausenhäppchen • schön saftig

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Backzeit ca. 25 Min.

Zutaten für ca. 12 Stück

- 200 g Bio-Hokkaido (vorbereitet gewogen)
- 150 g weiche Butter • 150 g brauner Zucker
- 2 Eier* (M) • Salz • 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben) • 1 EL Zitronensaft • 3 TL Backpulver
- 350 g Weizenmehl* (Type 550) • 100 ml Milch* • 1 TL Zimt* • 1 Msp Piment* (beides gemahlen)

Zubereitung

- Kürbis mit Schale fein raspeln. Butter, Zucker, Eier, Prise Salz schaumig schlagen. Zitronenschale, -saft, mit Backpulver vermishtes Mehl und Milch, dann geraspelten Kürbis und Gewürze unterrühren.
- Papierförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen, Teig esslöffelweise hineinfüllen und die Muffins im 200 Grad heißen Ofen auf zweiter Schiene von unten ca.-25 Min. backen.

ADOLPH BOLDWIN SCHULE

CHILI MIT KÜRBIS

Mengen: 2 Personen

Zubereitung

1. Kürbis waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kürbis mit Olivenöl belegen und in einem heißen Ofen (ca. 200°C) für ca. 20 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln fein hacken und in einem Topf mit Öl anbraten.
4. Knoblauch fein hacken und zum Zwiebeln hinzugeben.
5. 200 g Hackfleisch hinzugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.
6. 100 g Tomaten und 100 g Tomatenmark hinzugeben und gut umrühren.
7. 100 g Chili (oder andere Gewürze) hinzugeben und gut umrühren.
8. 100 g Koriander hinzugeben und gut umrühren.
9. 100 g Koriander hinzugeben und gut umrühren.

zum 200 Grad heißen Ofen oder Backofen geben

Hier eine kleine Auswahl davon!

Genug der Theorie, jetzt geht es an die Praxis!!

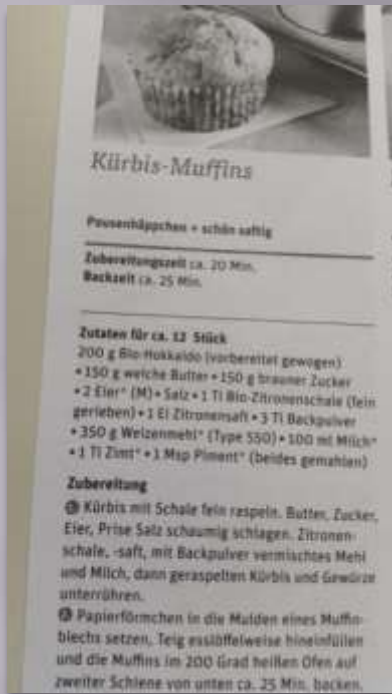
In der Schulküche bereiteten die Schüler in Teams die unterschiedlichen Speisen vor und zu.

Die Lehrplaninhalte wie z.B.

- Hygienerichtlinien
- Vorbereitungsarbeiten
- Garverfahren wie Dünsten, Dämpfen, Kochen und Backen
- Anrichten und Garnieren der Speisen

wurden in den einzelnen Arbeitsschritten berücksichtigt





Kürbis-Muffins

Preussenhäppchen • schön saftig

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Backzeit ca. 25 Min.

Zutaten für ca. 12 Stück

- 200 g Bio-Früskaldo (vorbereitet gewogen)
- 150 g weiche Butter • 150 g brauner Zucker
- 2 Eier* (M) • Salz • 1 Tl Bio-Zitronenschale (fein gerieben) • 1 El Zitronensaft • 3 Tl Backpulver
- 350 g Weizenmehl* (Type 550) • 100 ml Milch*
- 1 Tl Zimt* • 1 Map Pinant* (beides gemahlen)

Zubereitung

☞ Kürbis mit Schale fein raspeln. Butter, Zucker, Eier, Prise Salz schaumig schlagen. Zitronenschale, -saft, mit Backpulver vermischtes Mehl und Milch, dann geraspelten Kürbis und Gewürze unterrühren.

☞ Papierförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen. Teig esslöffelweise hineinfüllen und die Muffins im 200 Grad heißen Ofen auf zweiter Schiene von unten ca. 25 Min. backen.

Einige Arbeitsschritte bei der Zubereitung von Kürbismuffins



Kürbistiramisu eine gesunde Alternative zum Original

In diesem Rezept
verwendeten wir weniger
Zucker und natürlich die
gekochte und pürierte
Kürbismasse.

Außerdem ersetzten wir
einen Teil der Mascarpone
mit Frischkäse, so dass sich
insgesamt die
Kalorienmenge reduzierte.

Mmmhhh
lecker!!!!



Kürbissuppe mit Croutons



Für die
Verpflegung in
der
Mittagspause.

Als Nachtisch
wahlweise
Kürbistiramisu
oder
Kürbismuffins





Pausenverpflegung für die 1. Pause 10.10 Uhr

Der Aufstrich besteht aus Kürbis und Äpfeln zu gleichen Teilen, Geschmackszutaten wie Zitronensaft, Zitronenschale und getrocknete Aprikosen

Die Speisen waren nun zubereitet und fertiggestellt, jetzt konnten die Mitschülerinnen und Mitschüler der Schule zum Probieren kommen. Manche trauten sich von der ganzen Speisenauswahl zu kosten. Andere probierten erst kleine Mengen, waren aber dann überrascht von dem guten Geschmack und nahmen sich ein zweites Mal.



BVJ/HW-Pflege

Die Schüler
der Klasse
BVJ/HW-Pflege hatten Spaß
an diesem Projekt.

Alle waren am Ende sehr
zufrieden mit ihren
Ergebnissen.

Sie konnten zeigen,
wie vielfältig der Kürbis
in der Küche verwendet
werden kann

