

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 Schulverpflegung 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?

Adolph- Kolping- Schule

Name	Datum	Fach	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 inzwischen? _____.

Welche Früchte und Gemüse zählen zu den näheren Verwandten? _____.


Bei welchen Erkrankungen, wurde 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. _____.

Nennen Sie noch weitere Inhaltsstoffe und deren Aufgabe im Körper auf. _____.

Wann man beim Kürbis, außer dem Fruchtfleisch, noch verwenden? _____.



die gute Frucht im Oktober

Bio-Kürbisse aus Deutschland

Magische Farbenprache

Sinnlicher Gaumen- und Augenschmaus

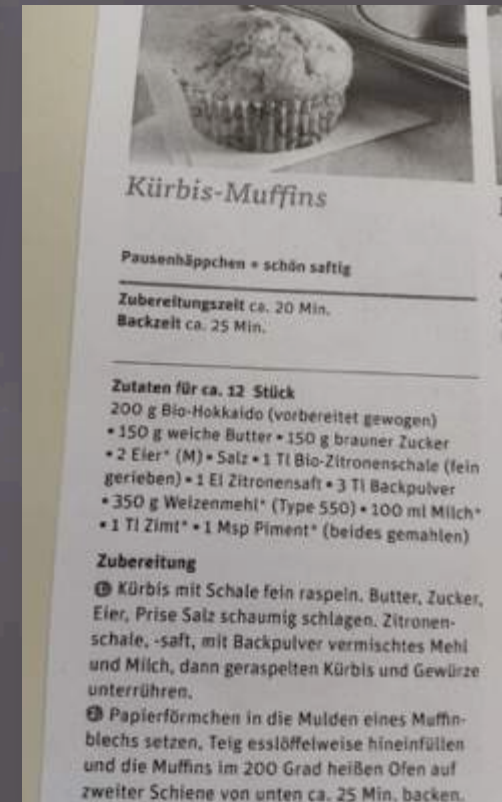
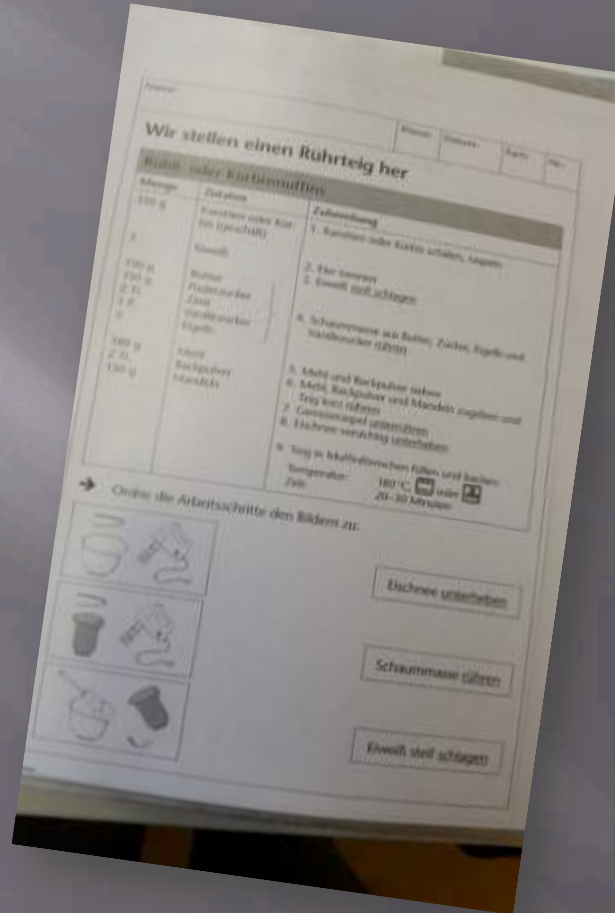
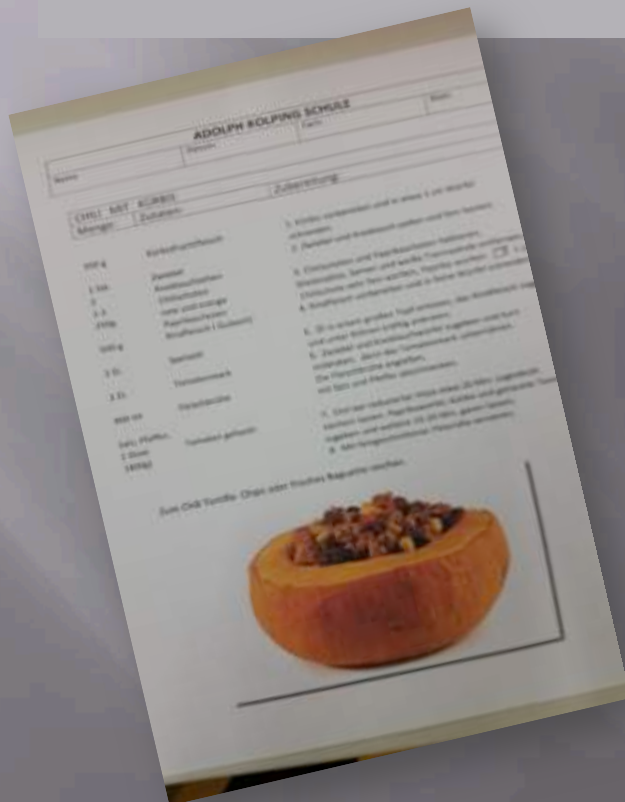
Der Herbst hält Einzug und mit ihm leuchtend gelbtes Licht in allen Erdtönen. Sie sind ein köstliches Smacch für die gewöhnliche Zart, die nun beginnt. Und so lassen sich die tollsten, gigantischen Früchte, die botanisch zu den Beeren gehören, in viele leckere Speisen verwandeln und zugleich auch im Glas dekorieren. Das macht die...

trifft biologisch-dynamischer Qualität die Sorten Gelber und Roter Zentner, schaufelmasse, eine Spezialsorte Spaghettikürbis, Ufo, Squash, Butterkürbis und viele weitere Sorten.

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



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

Pausenhäppchen • schön saftig

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

Zutaten für ca. 12 Stück

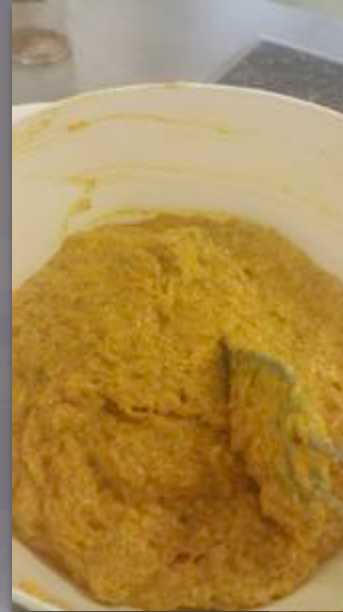
200 g Bio-Hokkaido (vorbereitet gewogen)
• 150 g weiche Butter • 150 g brauner Zucker
• 2 Eier* (M) • Salz • 1 Tl Bio-Zitronenschale (fein
gerieben) • 1 El Zitronensaft • 3 Tl Backpulver
• 350 g Weizenmehl* (Type 550) • 100 ml Milch*
• 1 Tl Zimt* • 1 Msp Piment* (beides gemahlen)

Zubereitung

① Kürbis mit Schale fein raspeln. Butter, Zucker,
Eier, Prise Salz schaumig schlagen. Zitronen-
schale, -saft, mit Backpulver vermischtes Mehl
und Milch, dann geraspelten Kürbis und Gewürze
unterrühren.

② Papierförmchen in die Mulden eines Muffin-
blechs 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





Brot mit
Kürbisaufstrich

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

