

# TAGE DER SCHULVERPFLEGUNG

Präsentation der Durchführung

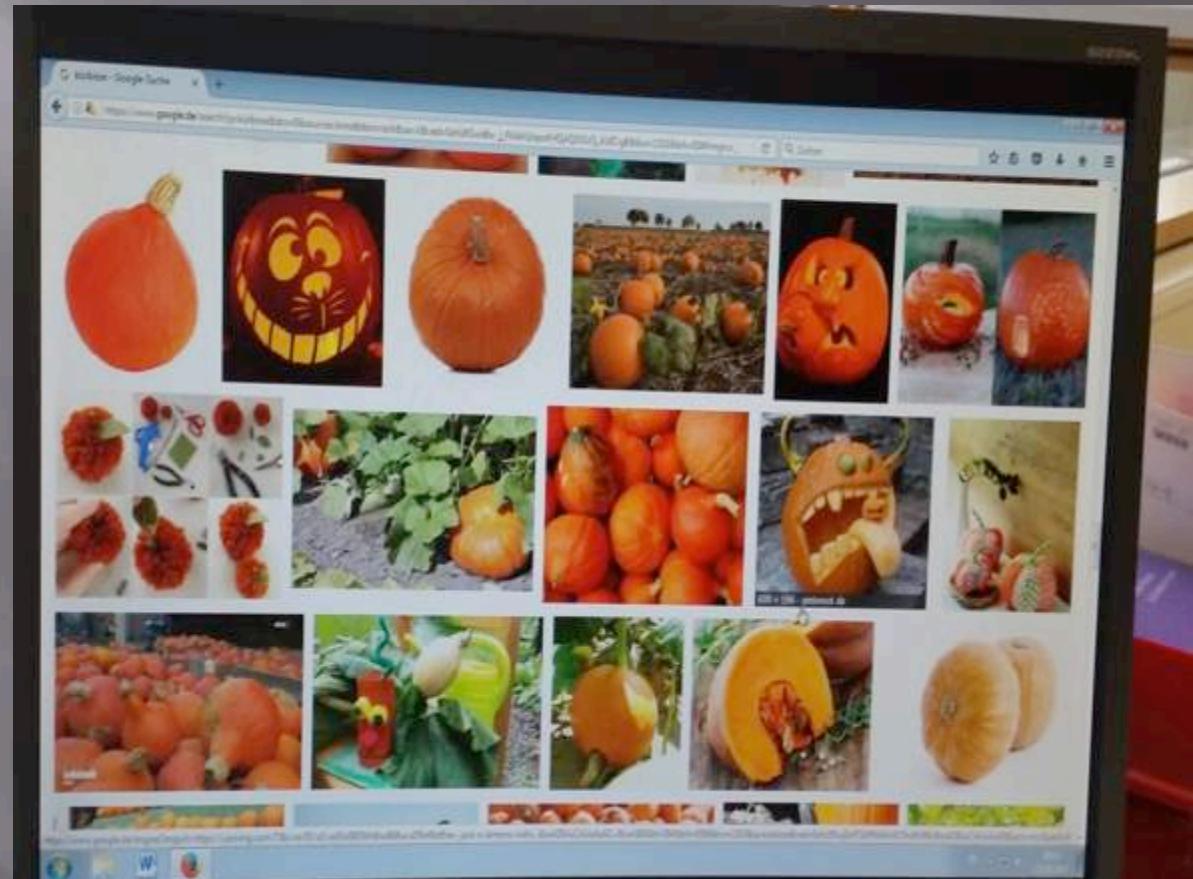
Klasse  
BVJ Hauswirtschaft-Pflege  
der  
Adolph-Kolping-Schule  
Schweinfurt/Bad Neustadt

# 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			
Klasse:	Classe:	Fach:	Wert. 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? _____			
Welcher 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. _____			
Was kann man beim Kürbis, außer dem Fruchtfleisch, noch verwenden? _____			

**die gute Frucht im Oktober**

**Bio-Kürbisse aus Deutschland**

# Magische Farbenpracht

**Sinnlicher Gaumen- und Augenschmaus**

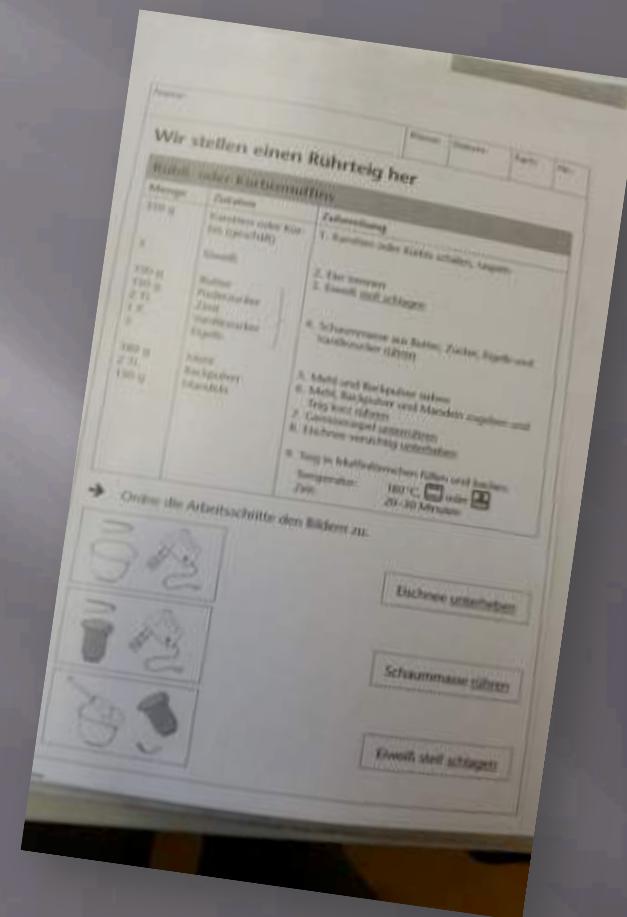
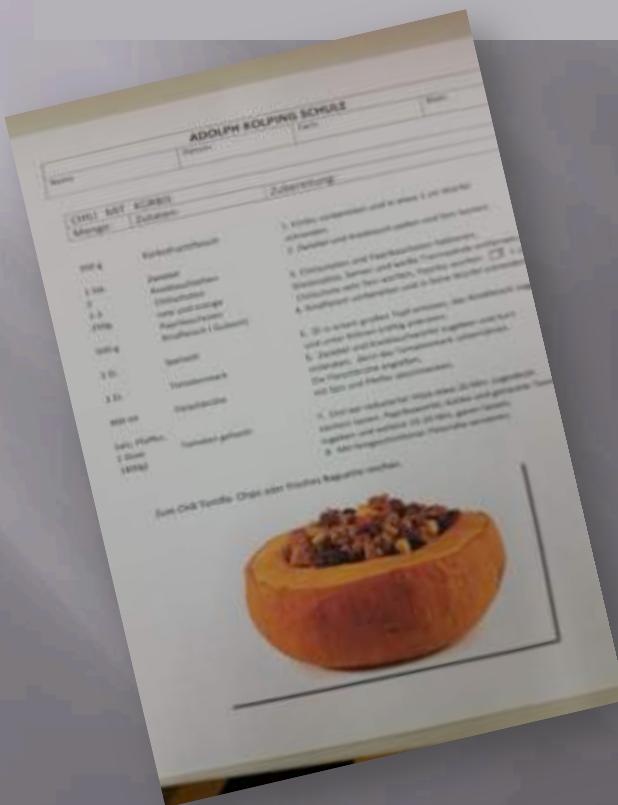
Der Herbst hält Einzug und mit ihm beeindruckend geblümtes Land in allen Rot- und Gelbtönen ebenso wie prächtige Kürbisse. Sie sind ein göttliches Geschenk für die gesinnliche Zeit, die nun beginnt. Und so lassen sich die tollen gigantischen Früchte, die botanisch zu den Bitteren gehören, in viele leckere Speisen verwandeln und zugleich bestimmt köstliche Dekorationen. Eine weiche Aus-

strahlung biologisch-dynamischer Qualität die Sorten Gelber und Roter Zuccotto, schadstofffrei, eine Spezialität Sprühkürbis, Kürbissuppe, Butterkuchen und viele weitere Rezepte.

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





### 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. Zitronenschale, -saft, mit Backpulver vermischt Mehl und Milch, dann geraspelten Kürbis und Gewürze unterrühren.

② 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.

## 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 Ti Bio-Zitronenschale (fein gerieben) • 1 El Zitronensaft • 3 Ti Backpulver
- 350 g Weizenmehl\* (Type 550) • 100 ml Milch\*
- 1 Ti Zimt\* • 1 Msp Piment\* (beides gemahlen)

**Zubereitung**

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

② Papierförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen, Teig esslöffelweise hineinfüllen und die Muffins im 200 Grad heißen Ofen auf zweiter Schiene vom unten ca. 25 Min. backen.

## Einige Arbeitsschritte bei der Zubereitung von Kürbismuffins



# Kürbistiramisu

## eine gesunde Alternative zum Orginal

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

