Aufgabe 5: Planen mit Köpfchen

**LERNZIEL:**

* Nachhaltiges, der Situation angepasstes Menu planen

**Achte auf die Beurteilungskriterien:**

1. Aspekte der Ausgewogenheit und Nachhaltigkeit sind im Menuplan sinnvoll umgesetzt (Auftrag 1).

2. Ihr haltet die Vorgaben von Geld und Zeit mit eurem Menu ein (Auftrag 1).

3. Bedürfnisse der einzelnen Gruppenmitglieder und eure Fertigkeiten in der Küche sind im Menu berücksichtigt (Auftrag 1).

4. Die Einkaufsliste ist übersichtlich und vollständig. Die Mengen sind der Gruppe angepasst (Auftrag 3).

**Am**  **kauft ihr selber die Zutaten für euer Menu ein.**

**Heute habt ihr Zeit, diesen Halbtag in der Gruppe vorzubereiten.**

**1. Menu wählen**

**Stellt ein ausgewogenes Menu zusammen, das die Nachhaltigkeit mitberücksichtigt.**

* Verwendet dazu das Blatt Zeit- und Arbeitsplan (S. 2).

ausgewogen bedeutet: Grundsätze der Menuplanung umsetzen (siehe Tiptopf Seiten 19 - 31)

Nachhaltigkeit bedeutet: Produkte aus der Region

Freilandproduktion

artgerechte Tierhaltung

Frischprodukte/möglichst wenig verarbeitete Nahrungsmittel

verpackungsarm

sozialverträglich

**Situation/Rahmenbedingungen:**

Zeit, die euch nächstes Mal für den Einkauf und das Kochen des Menus zur Verfügung steht:

Geldbetrag, der pro Person für den Einkauf der Zutaten zur Verfügung steht:

**2. Zeit- und Arbeitsplan erstellen**

**Erstellt einen Zeit- und Arbeitsplan für den Halbtag, an dem ihr einkauft und kocht.**

* Plant ca. 20 Min. für die gemeinsame schriftliche Beurteilung und die Abrechnung des Einkaufs ein.
* Falls ihr zu wenig/zu viel Zeit habt, ändert das Menu entsprechend ab.
* Verwendet dazu das Blatt Zeit- und Arbeitsplan (S. 2).

**3. Einkaufsliste schreiben**

**Schreibt einen vollständigen Einkaufszettel für das gewählte Menu.**

* Benutzt dazu das beigelegte Formular (S. 3).

**Zeit- und Arbeitsplan**

* Stellt ein ausgewogenes Menu zusammen, das die Nachhaltigkeit berücksichtigt.
* Erstellt einen Zeit- und Arbeitsplan für den Halbtag, an dem ihr einkauft und kocht.
* Beachtet die Vorgaben des Auftrages.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menu** | | | **Vorbereitungszeit** | **Zubereitungszeit** | | **Auskühlzeit** | **Total Zeitbedarf** |
|  | | |  |  | |  |  |
| **Zeit** | **Arbeitsablauf** | | | | | | |
|  | **Unterrichtsbeginn/Gemeinsamer Einstieg**  **Einkauf**  **Kochen/Schriftliche Arbeiten (= Beurteilung des Einkaufs, Abrechnung)** | | | | | | |
|  | **Name:**  **Gerichte:** | **Name:**  **Gerichte:** | | | **Name:**  **Gerichte:** | | |
|  | **Ablauf** | **Ablauf** | | | **Ablauf** | | |
|  | **Anrichten**  **Essen**  **Aufräumen, Arbeiten beenden**  **Schulschluss** | | | | | | |

**Einkaufsliste**

* Schreibt eine vollständige Einkaufsliste für das gewählte Menu. Passt die Menge eurer Gruppengrösse an.

|  |  |
| --- | --- |
| **Datum:** **Gruppe:**  **Menu:** | |
| **Menge** | **Warenbezeichnung** |
|  | **Gemüse/Früchte** |
|  | **Fleisch/Fisch** |
|  | **Milchprodukte** |
|  | **Sonstiges** |