

Larissa Kessner und Melanie Braukmann

Von der Lehrküche zur Lernküche – Die Küchenkartei ermöglicht selbstständiges Lernen

Der Artikel beschreibt den Einsatz der Küchenkartei im fachpraktischen Unterricht. Die Kartei wurde für die Unterrichtsreihe „SchmExperten in der Lernküche – Ernährungsbildung in den Klassen 6 bis 8“ entwickelt und unterstützt selbstständiges Lernen. Anhand vier ausgewählter Beispiele wird dargestellt, wie Schülerinnen und Schüler mit den Karten arbeiten und diese in ihren individuellen Lernprozess einbinden.

Schlüsselwörter: Küchenkartei, SchmExperten, Experimente, Binnendifferenzierung

1 Selbstständig lernen mit der Küchenkartei

Die Küchenkartei¹ des *aid* infodienst e. V. liefert alle wesentlichen Informationen und Anleitungen, die Schülerinnen und Schüler für das Arbeiten in der Küche benötigen. Aussagekräftige Fotos und leicht verständliche Texte verdeutlichen wichtige Hygieneregeln, den Einsatz verschiedener Arbeitsgeräte, allgemeine Arbeitstechniken und den Umgang mit ausgewählten Lebensmitteln.

Da die Küchenkartei für die *aid*-Unterrichtsreihe „SchmExperten in der Lernküche“ entwickelt wurde, thematisiert sie solche Geräte, Techniken und Lebensmittel, die in diesem Unterrichtsmaterial zum Einsatz kommen. Die Küchenkartei ist Bestandteil des Medienpaketes „SchmExperten in der Lernküche“:

Steckbrief zu den SchmExperten in der Lernküche

- unterrichtsbegleitendes Material zur Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen
- Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 6 bis 8 aller Schulformen und Bundesländer
- curriculare Einbindung im Fachunterricht und Wahlpflichtbereich, z.B. Hauswirtschaft, Verbraucherbildung, Hauswirtschaft und Soziales, Arbeitslehre, Arbeit-Wirtschaft-Technik
- kompetenzorientiert mit Möglichkeiten zur Binnendifferenzierung
- individuell veränderbare Arbeitsblätter auf CD-ROM
- Küchenkartei mit 47 Karten zu den wichtigsten Fachinhalten in Wort und Bild
- Kernstück: Lebensmittel und Küchengeräte mit allen Sinnen erforschen, selbstständig warme Speisen zubereiten und dabei Rezepte variieren
- Ziel: Küchenfertigkeiten und Lebensmittelkenntnisse so vermitteln, dass die Schülerinnen und Schüler Speisen gesundheitsorientiert bewerten, mit Freude zubereiten und genießen können

Von der Lehrküche zur Lernküche |

Tab. 1: Themen, ausgewählte Inhalte und Rezepte der SchmExperten in der Lernküche

	Thema	Inhalte	Rezepte
1	Startklar im Team?	Portfolio, Essknigge, Hygiene und Aufräumen, Krallengriff	Wraps leicht gemacht
2	Getränke – Ohne Zucker kein Geschmack?	Trinkgewohnheiten, Energiespartipps und Sicherheit, Rezeptaufbau, Messen und Wiegen, Etikett und Zutatenliste	Cooler Eistee
3	Gemüse – Auch im Winter frisch auf den Tisch?	5 am Tag und Saisonalität, Einkaufszettel, Arbeitsplatzgestaltung, Schneiden, Kochen, Dünsten	Gemüsesuppe mit Biss Veggietasche mit Soße Salat mit Sattwerdgarantie
4	Getreide – Typisch italienisch?	Getreidevielfalt, interkulturelle Aspekte, Kräuter und Gewürze, Vollkorn und Sättigung	Italienische Gemüsebolognese mit Nudeln Feurige Asiapfanne mit Reis Orientalische Kichererbsenpfanne mit Couscous
5	Kartoffeln – Frisch oder aus der Tüte?	Kaufen versus selber machen, Mahlzeiten planen, Kochen, Braten und Backen	Knusprige Kartoffelecken Bunte Kartoffelpuffer Cremiges Kartoffelcurry Salat- und Diprezepte
6	Milch – Mindestens haltbar bis?	Zutatenmengen umrechnen, Müllvermeidung und Klimaschutz, Mindesthaltbarkeit und Verbrauchsdatum, Kühlagerung und Lebensmittelhygiene, Nährwerttabelle	Gefüllte Pfannkuchen Fruchtiger Milchreis Überbackene Bruschetta
7	Abschlussbüfett – Kreativität gewinnt!	Speisen für ein Büfett variieren, Portfolios präsentieren, Schulverpflegung bewerten, Einkaufstipps	Alle Rezepte
8	aid-Ernährungs-pyramide	Kernbotschaften der Pyramide, Handmaß für Portionsgrößen, Bewegungsverhalten, Essgewohnheiten reflektieren	

Von der Lehrküche zur Lernküche

Der aufstellbare Ringordner zur Küchenkartei gliedert sich in fünf verschiedene Themen: Unter dem Begriff „Sauberkeit“ sind Inhalte zum hygienischen Arbeiten in der Küche zusammengefasst – beginnend mit der persönlichen Hygiene, über die Arbeitsplatzhygiene bis hin zur hygienischen Zubereitung. Weitere Rubriken greifen Arbeitsgeräte, wie Küchenwaage oder Vierkantreibe, Arbeitstechniken, z.B. das Putzen von Gemüse, und ausgewählte Lebensmittel auf. Hier zeigen Step-by-Step-Fotos wie bestimmte Lebensmittel vor- und zubereitet werden. Unter „Extras“ finden die Schülerinnen und Schüler weitergehende Informationen, z.B. zum Tischdecken oder zur *aid*-Ernährungspyramide.

Insgesamt umfasst die Küchenkartei 47 – teilweise doppelseitig bedruckte – DIN-A5-Karten. Dem Unterrichtspaket „SchmExperten in der Lernküche“ liegt darüber hinaus eine CD-ROM mit veränderbaren Blanko-Karten bei. Mit diesen Vorlagen können Lehrende und vor allem Lernende eigene Karten entwickeln und ebenfalls im Ringordner abheften.

Mit Hilfe der Küchenkartei

- erarbeiten sich die Schülerinnen und Schüler selbstständig Inhalte (z.B. zur *aid*-Ernährungspyramide).
- überprüfen und ergänzen die Jugendlichen selbstständig ihre eigenen Arbeitsergebnisse (z.B. Energiespartipps, die von KüchenExperimenten abgeleitet werden).
- erhalten die Schülerinnen und Schüler praktische Hilfestellungen, die ihrem Kompetenzniveau entsprechen (z.B. Erklärung von Basistechniken wie Gemüse putzen – wer das schon kann, braucht die Karte nicht).
- gestalten die Lernenden eigene Karteikarten (z.B. Tipps für den Einkauf).

2 Eine Kartei – verschiedene Lernwege und Einsatzmöglichkeiten

Im Folgenden wird anhand exemplarisch ausgewählter Unterrichtsvorschläge aus dem Unterrichtsmaterial „SchmExperten in der Lernküche“ erläutert, wie sich die Küchenkartei im fachpraktischen Unterricht einsetzen lässt.

2.1 Experimentieren am Beispiel Raspeltest

Wie das Kunstwort „SchmExperten“ (Schmecken + Experimentieren + Experte werden) verdeutlicht, ist das Experimentieren ein wesentliches Merkmal der SchmExperten. Neben zahlreichen SinnExperimenten bietet das Unterrichtsmaterial auch verschiedene KüchenExperimente mit Lebensmitteln und Küchengeräten an.

Beim Raspeltest werden die Schülerinnen und Schüler beispielsweise vor die Frage gestellt, „wie die Gurke in den Zaziki kommt“. Zur Lösung der Aufgabe steht ihnen eine Vierkantreibe und eine Gurke zur Verfügung. So können sie ausprobieren, was die unterschiedlichen Seiten der Reibe bewirken und erarbeiten sich das Hobeln,

Raspeln und Reiben. Die Karte zur Vierkantreibe unterstützt die Schülerinnen und Schüler dabei, dieses Arbeitsgerät sicher einzusetzen und die verschiedenen Seiten richtig zu benennen. Sie macht jedoch keine Vorgaben, welche Seite der Vierkantreibe sich für Gurken bzw. für einen Zaziki am besten eignet. Dies sollen die Schülerinnen und Schüler auf Grundlage ihrer Ergebnisse selbst beurteilen.

SinnExperimente wecken Neugier

Das Experimentieren mit allen Sinnen ermöglicht Jugendlichen neue Lernzugänge und schafft Lernmotivation. Dabei testen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Lebensmittel mit allen Sinnen und notieren, was sie wahrnehmen.

Für SinnExperimente eignen sich unverarbeitete und auch verarbeitete Lebensmittel. So lassen sich verschiedene Verarbeitungsformen auch aus ökologischer, ernährungsphysiologischer und hauswirtschaftlicher Sicht sowie im Kontext nachhaltigen Handelns diskutieren.

KüchenExperimente trainieren Fach- und Methodenkompetenz

Im Mittelpunkt der KüchenExperimente steht die Erforschung von physikalischen, chemischen und biologischen Zusammenhängen, die bei der Nahrungszubereitung eine Rolle spielen. Dabei können die Schülerinnen und Schüler auch Schritte ausprobieren, die bei der eigentlichen Rezeptzubereitung wenig zielführend wären.

Das Besondere dabei ist, dass die Lernenden sowohl naturwissenschaftliche Arbeitsmethoden als auch hauswirtschaftliche Fertigkeiten trainieren können. Wenn mit Lebensmitteln in der ein oder anderen Weise umgegangen wird (z.B. längere Garzeiten für härteres Gemüse) oder Küchengeräte in bestimmter Weise zum Einsatz kommen (z.B. Töpfe immer mit Deckel), dann stehen meist naturwissenschaftliche Gesetzmäßigkeiten dahinter, die es zu verstehen und dann im Alltag anzuwenden gilt.

2.2 Binnendifferenzierung am Beispiel Pellkartoffeln

Die Schülerinnen und Schüler unterscheiden sich stark in ihren manuellen Geschicklichkeiten. Manche können bereits kleine Menüs alleine zubereiten, anderen haben noch keinerlei Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln.

So sind besonders im haushaltsbezogenen Unterricht die unterschiedlichen Kenntnisse der Jugendlichen, die bereits vorhandenen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Werthaltungen, das vermeintliche Expertenwissen und das in Herkunftshaushalten und Medien geprägte Alltagsverständnis der Inhalte bedeutsam für die Konzeption von Lernprozessen. (Leutnant 2012, S. 66)

Die Küchenkartei kann die unterschiedlichen Lernvoraussetzungen der Schülerinnen und Schüler berücksichtigen, indem sie jederzeit als Nachschlagewerk zur Verfügung steht. Wenn die SchmExperten für ein SinnExperiment beispielsweise Pellkartoffeln brauchen, finden Küchenneulinge auf der Karte „Pellkartoffeln kochen“ eine schrittweise Anleitung mit Fotos und kurzen Erläuterungen. Jugendliche mit mehr Erfahrung können zunächst auf diese Hilfestellung verzichten. Ihnen stellt sich vielleicht erst zum Ende der Zubereitung die Frage, woran sie erkennen, dass ihre Kartoffeln gar sind. Auch hier hilft dann die Küchenkartei mit der Karte „Garprobe“.

Von der Lehrküche zur Lernküche

Somit handelt es sich bei den Karteikarten um differenzierende Unterrichtsmaterialien, die einen wichtigen Schritt in Richtung eines individualisierten Unterrichts bedeuten können. Laut Leutnant (2012, S. 67) muss ein individualisierter Unterricht neben den differenten Lernvoraussetzungen auch die unterschiedlichen Interessenslagen und vor allem die individuelle Kompetenzentwicklung der Jugendlichen berücksichtigen.

2.3 Rezepte variieren am Beispiel Gemüsesuppe

Obwohl die Zubereitung warmer Speisen zu den Kernkompetenzen der SchmExperten zählt, enthält das Unterrichtsmaterial eine überschaubare Auswahl an Rezepten. Diese dienen exemplarisch dazu, wichtige Basistechniken und das Arbeiten nach Anleitung zu trainieren. Dabei lässt die Formulierung der Rezepte den Schülerinnen und Schülern insbesondere in Bezug auf Obst und Gemüse so viele Freiräume wie möglich. Darüber hinaus finden sich auf allen Rezepten Ideen zur Variation von Speisen, die die Jugendlichen anregen sollen, selbst kreativ zu werden.

Das Rezept für Gemüsesuppe ist beispielsweise so konzipiert, dass es mit den verschiedensten Gemüsesorten gelingt. Diese Freiheit ist nötig, um saisongerechtes Gemüse verwenden zu können. Dies soll den Jugendlichen aber auch ermöglichen, das Rezept nach ihren Vorlieben und Bedürfnissen abzuwandeln. Statt einer klaren Vorgabe, wie welches Gemüse vorbereitet werden soll, erhalten die Schülerinnen und Schüler deshalb lediglich allgemeine Anweisungen, wie „Gemüse waschen, putzen und falls nötig schälen“ oder „hartes Gemüse kleiner schneiden, damit es schneller weich wird“.

Die Küchenkartei dient in diesem Fall dazu, die allgemeinen Anweisungen zu konkretisieren und die Fragen aufzufangen, die sich bei der Abwandlung von Rezepten ergeben. Sie zeigt, was „Gemüse putzen“ bedeutet, welches Gemüse geschält werden muss oder wie der Pürierstab zu bedienen ist, wenn sich die Jugendlichen für eine cremige Variante der Suppe entscheiden.

Die eigenständige Variation von Rezepten fördert nicht nur die Motivation und Begeisterung, sondern auch die Selbstständigkeit und Methodenkompetenz der Schülerinnen und Schüler.

2.4 Selbstkontrolle am Beispiel Hygiene

Neben praktischen Anleitungen bildet die Küchenkartei auch theoretische Grundlagen und unverzichtbare Hygiene- und Sicherheitshinweise ab. Ziel ist es hierbei, den Sinn bestimmter Regeln und Vorgaben zu verstehen und anwenden zu können. Die SchmExperten erarbeiten sich die wichtigsten Maßnahmen zur persönlichen Hygiene deshalb in Form eines Expertenpuzzles.

Dabei übernimmt in jeder Arbeitsgruppe ein Jugendlicher die Rolle des „Hygienewächters“ und erarbeitet in drei Schritten einen Hygiene-Check: Zunächst überlegt

sich jeder Hygienewächter alleine eine Lösung. Anschließend findet eine Partnerarbeit mit Bildkarten statt, bevor alle Hygienewächter ihre Ergebnisse vergleichen und gemeinsam eine Checkliste erarbeiten. Dieses dreistufige Vorgehen fördert und erleichtert das kooperative Lernen (vgl. Bartsch, 2012, S. 61).

Die Küchenkartei dient den Schülerinnen und Schülern hierbei zur Selbstkontrolle. Sie überprüfen ihre gemeinsam erarbeiteten Ergebnisse mit Hilfe der passenden Karten. Bei Bedarf ergänzen sie daraufhin ihre eigene Checkliste oder erstellen eine eigene Karteikarte mit einem auf ihre Anforderungen abgestimmten Hygiene-Check. Ist die Kartei im weiteren Unterrichtsverlauf stets verfügbar, bleibt auch der Hygiene-Check präsent und kann jederzeit wiederholt und abgerufen werden.

3 Schritt für Schritt zu mehr Selbstständigkeit

Die gesamte Unterrichtsreihe betrachtet die Schülerinnen und Schüler als Akteure ihres eigenen Lernprozesses und stellt sie mit ihren Bedürfnissen, ihrer Lebenswelt, ihrem biografischen Hintergrund und ihren Lebensmöglichkeiten in den Mittelpunkt.

Die Lehrenden übernehmen dabei die Rolle des Moderators, der die Schülerinnen und Schüler begleitet, lenkt und motiviert.

Lehrpersonen sind für die Bereitstellung von didaktisch-methodisch durchdachten Unterrichtsarrangements verantwortlich, die ein exemplarisches und strukturiertes Lernen an geeigneten Beispielen ermöglichen. Dabei verändert sich allerdings das Lehr-Lernverhältnis, so begleiten und überzeugen Lehrende den Lernprozess durch ihre Fachexpertise bei Moderation, Anleitung, Beratung etc. (Bartsch, 2012, S. 57)

Ziel des Unterrichtsmaterials ist es, jedem Einzelnen Perspektiven und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie er oder sie seinen bzw. ihren physiologischen Bedarf nach ausgewogenem Essen und Trinken mit den individuellen Bedürfnissen in Einklang bringen kann.

Die Küchenkartei kann Lehrkräfte dabei unterstützen, auch im fachpraktischen Unterricht eine moderierende Rolle einzunehmen. Wie die zahlreichen Schultests mit dem Material gezeigt haben, ist die Küchenkartei jedoch kein „Selbstläufer“. Während der praktischen Zubereitung sind die Schülerinnen und Schüler häufig versucht, ihre Lehrkraft um eine schnelle Anleitung zu bitten, anstatt Arbeitsanleitungen genau zu lesen und bei Unklarheiten zunächst die Küchenkartei zu Hilfe zu nehmen.

Deshalb ist es wichtig, die Küchenkartei zu Beginn einer praktischen Unterrichtsreihe ausführlich einzuführen und im weiteren Verlauf immer wieder auf sie zu verweisen. Fragechips können die Schülerinnen und Schüler motivieren, zuerst selbst nach Antworten auf ihre Fragen zu suchen: Wenn jede Gruppe pro Stunde beispielsweise nur vier Chips erhält, wird sie versuchen, nach eigenen Lösungswegen zu suchen, bevor die Lehrkraft zurate gezogen wird. Natürlich schließt dieses Vorgehen nicht aus, dass die Lehrkraft auch direkte Unterweisungen gibt, wenn sie diese für angebracht und effektiver hält.

4 Fazit

Wie die vier ausgewählten Beispiele zeigen, unterstützt die Küchenkartei schülerorientiertes Lernen und selbstständiges Arbeiten. Sie ergänzt damit optimal das Unterrichtsmaterial „SchmExperten in der Lernküche“. Als Nachschlagewerk und Selbstlernprogramm lässt sie sich aber auch unabhängig davon sehr flexibel im fachpraktischen, kompetenzorientierten Unterricht einsetzen.

Anmerkung

¹ Idee und Konzept der Küchenkartei: Susanne Grünwald

Literatur

- Bartsch, S. (2012). Subjektorientierung. Ein Beitrag zur kompetenzorientierten Aufgabengestaltung in der Verbraucherbildung. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 3, 52-64.
- Kessner, L., Braukmann, M., Brüggemann, I. (2012). *SchmExperten in der Lernküche. Ernährungsbildung in den Klassen 6 bis 8*. Bonn: aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz.
- Kessner, L., Braukmann, M., Wanzek, P. (2012). *Die Küchenkartei*. Bonn: aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz.
- Leutnant, S. (2012). Selbstdifferenzierende Aufgabenformate im kompetenzorientierten Unterricht. *Haushalt in Bildung & Forschung*, 3, 65-76

Für die Verfasserinnen

Dipl.-Oecotroph.ⁱⁿ Larissa Kessner

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.

Heilsbachstr. 16
D-53123 Bonn

E-Mail: l.kessner@aid-mail.de
Internet: www.aid.de