

Gemüse-Sushi – so schmeckt (sogar) Gemüse - fachgerechtes Schneiden von Gemüse -

Stand: 04.05.2017

Jahrgangsstufe	7
Fach/Fächer	Ernährung und Soziales
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Gesundheitsförderung Alltagskompetenz und Lebensökonomie
Zeitraumen	ca. 2 Unterrichtszeiteinheiten
Benötigtes Material	Bildmaterial zum Thema Sushi und Gemüse-Sushi evtl. Speisekarte eines örtlichen Sushi-Lokales Rezeptblatt Lebensmittel zur Zubereitung Modell Ernährungspyramide / Lebensmittelkreis Internetzugang/Drucker

Kompetenzerwartungen

LB 4: Arbeitsprozesse und Arbeitstechniken

Die Schülerinnen und Schüler

- bereiten einfache Speisen [...] selbständig nach Rezepten und Anleitungen zu und führen dabei Arbeitstechniken der Vor- und Zubereitung fachgerecht durch

Inhalte:

- einfache Speisen [...]
- grundlegende Arbeitstechniken (z. B. Zerkleinern), [...]

LB 2 Ernährung und Gesundheit

Die Schülerinnen und Schüler

- wählen aus der Bandbreite von Lebensmitteln verantwortungsbewusst Zutaten für Speisen und Getränken aus, um eine genussvolle, gesundheitsfördernde und [...] Ernährung zu erreichen

Inhalte:

- grundlegende, aktuelle Ernährungsempfehlungen (z. B. Ernährungspyramide, Ernährungskreis, 10 Regeln der DGE) [...]



Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler informieren sich mit Hilfe von Bildmaterial und/ oder Einsatz des Internets über wesentliche Inhalte zum Thema Sushi, wie z. B. Aussehen, Zutaten, Herkunft. Aufgrund der vorhandenen Lebensmittel und des Rezeptes schließen sie auf die alternative Form der Zubereitung von Gemüse-Sushis. Sie erproben die neuen Schneidetechniken **Stifteln** und **Schneiden von Längsscheiben** bei Gemüse und wenden dabei bereits bekannte Arbeitstechniken, wie z. B. das Schälen sowie das Schneiden mit Tunnel- und Krallengriff, an.

Hinweise zum Unterricht

Der Schwerpunkt der praktischen Arbeitsaufgabe liegt im Vorbereiten und Schneiden von unterschiedlichen Gemüseformen (Zucchini in gleichmäßig dünne Längsscheiben sowie Karotten, Gurken, Kohlrabi und evtl. Rettich in gleichmäßig lange und starke Stifte). Diese neuen Schneidetechniken werden zunächst differenziert in Partnerarbeit in jedem Team erprobt.

Kompetenzorientierter Arbeitsauftrag zur Erprobung der Sushi-Hülle:

- Schneidet die Zucchini so, dass sie als **Sushi-Hülle** verwendet werden kann.
 Wenn ihr möchtet, könnt ihr dabei mit der Anleitung arbeiten (siehe Rezept).

Kompetenzorientierter Arbeitsauftrag zur Erprobung der Sushi-Fülle:

- Wählt in Absprache mit den anderen Teams je eine andere Gemüsesorte aus.
- Schneidet diese so, dass sie als **Sushi-Fülle** verwendet werden kann.
 Wenn ihr möchtet, könnt ihr dabei mit der Anleitung arbeiten (siehe Rezept).

In der anschließenden Auswertungsphase werden die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler abgerufen und die fachgerechte Ausführung der Arbeitstechniken mit den entsprechenden Fachbegriffen demonstriert und begründet.



Die Schülerinnen und Schüler wählen danach im Team die Gemüsesorten für ihre Gemüse-Sushis aus, führen die neu erlernten Schneidetechniken durch und wenden dabei die bekannten Sicherheitsgriffe zum Schneiden an.

Im Anschluss wird das sachgerechte Füllen, Aufrollen und Fixieren der Gemüsesushis vorgearbeitet. Sie werden entweder nach individuellen Vorstellungen oder nach Absprache im Team fertiggestellt, angerichtet und garniert.

Parallel zu den Durchführungsphasen bearbeiten einzelne Schülerinnen und Schüler zur Vertiefung der Thematik Sushi folgende Aufgabe:

Kompetenzorientierter Arbeitsauftrag

- Informiert euch in Partnerarbeit mit Hilfe des Internets oder Fachbüchern zum Thema „traditionelle Sushis“:
 - Sushi-Formen
 - typische Zutaten
 - Herkunft
 - Verzehr
 - Restaurants
 - usw.
- Bearbeitet mindestens zwei Punkte, die euch besonders interessieren.
- Präsentiert eure Ergebnisse mit ausgewählten Medien.

Auswertung und Reflexion

Die fertigen Gemüse-Sushis werden hinsichtlich Ausführung der Schneidetechniken, des Füllens und Rollens sowie der Anrichtemöglichkeiten und der Garnierung verglichen und bewertet.

Um eine gesundheitsbewusste Ernährung durchgängig anzubahnen, ordnen die Schülerinnen und Schüler die verarbeiteten Lebensmittel mit Hilfe ihres Vorwissens der Lebensmittelpyramide/dem Lebensmittelkreis zu und beurteilen die Gemüsesushis hinsichtlich ihres gesundheitlichen Wertes. Sie begründen ihr Urteil mit einer Verzehrsempfehlung des Ernährungskreises, wie z. B. mit der Aussage „Je größer das Segment der Lebensmittelgruppe, desto größere Mengen sollten davon verzehrt werden“.

Die Schülerinnen und Schüler präsentieren ihre Ergebnisse der Rechercheaufgaben über „traditionelle Sushis“ und setzen diese in Bezug zur heutigen alternativen Zubereitungsform.

Nach oder noch während der Essenszeit wird der Geschmack von den Schülerinnen und Schülern bewertet.

Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler



Abbildungen 1 – 4: Schülerergebnisse

Quellen- und Literaturangaben

Fotos: ISB