Bundeszentrum für Ernährung

Die Küchenkartei – digital



Die Küchenkartei im Überblick

Sauberkeit



Startklar?	S1
Richtig Niesen und Husten	S2
Richtig Hände waschen	S3
Keine Chance für Salmonellen	S4
Abschmeckprobe	S5
Fertig?	S6
Arbeitsplatz reinigen	S7
Spülen leicht gemacht	S8

Arbeitsgeräte



Waage und Messbecher	G1
Grundausstattung	G2
Arbeitsplatz einrichten	G3
Messer auswählen	G4
Vierkantreibe	G5
Handrührgerät und Pürierstab	G6

Arbeitstechniken



Waschen	T1
Putzen	T2
Schälen	T3
Schneiden	T4
Krallengriff und Tunnelgriff	T5
Garverfahren	T6
Kochen	T7
Dünsten	T8
Backen	T9
Kurzzeitbraten	T10
Garprobe	T11

Ausgewählte Lebensmittel



Hülsenfrüchte vorbereiten	L1
Ingwer vorbereiten	L2
Knoblauch vorbereiten	L3
Kohlrabi vorbereiten	L4
Kräuter vorbereiten	L5
Kürbis vorbereiten	L6
Lauch vorbereiten	L7
Paprika vorbereiten	L8
Pilze vorbereiten	L9
Salat vorbereiten	L10
Zwiebeln vorbereiten	L11
Couscous zubereiten	L12
Pellkartoffeln zubereiten	L13
Salzkartoffeln zubereiten	L14
Nudeln kochen	L15
Reis zubereiten	L16
Eier aufschlagen	L17
Geflügelstreifen braten	L18
Hackfleisch braten	L19

Extras



Tisch decken	E1
Bestecksprache	E2
Energiespartipps für die Küche	E3
Die Ernährungspyramide	E4
Mahlzeiten-Check	E5
Tipps für den Einkauf	E6

© BLE 2022

Die Küchenkartei von A bis Z

- S5 Abschmeckprobe
- G3 Arbeitsplatz einrichten
- S7 Arbeitsplatz reinigen
- T9 Backen
- E2 Bestecksprache
- L12 Couscous zubereiten
- T8 Dünsten
- L17 Eier aufschlagen
- E3 Energiespartipps für die Küche
- E4 Ernährungspyramide
- S6 Fertig?
- T11 Garprobe
- T6 Garverfahren
- L18 Geflügelstreifen braten
- G2 Grundausstattung
- L19 Hackfleisch braten
- G6 Handrührgerät und Pürierstab
- L1 Hülsenfrüchte vorbereiten
- L2 Ingwer vorbereiten
- S4 Keine Chance für Salmonellen
- L3 Knoblauch vorbereiten
- T7 Kochen
- L4 Kohlrabi vorbereiten
- T5 Krallengriff und Tunnelgriff
- L5 Kräuter vorbereiten
- L6 Kürbis vorbereiten
- T10 Kurzzeitbraten
- L7 Lauch vorbereiten
- E5 Mahlzeiten-Check
- G4 Messer auswählen
- L15 Nudeln kochen
- L8 Paprika vorbereiten
- L13 Pellkartoffeln zubereiten
- L9 Pilze vorbereiten
- T2 Putzen
- L16 Reis zubereiten
- S3 Richtig Hände waschen
- S2 Richtig Niesen und Husten
- L10 Salat vorbereiten
- L14 Salzkartoffeln zubereiten
- T3 Schälen
- T4 Schneiden
- S8 Spülen leicht gemacht
- S1 Startklar?
- E6 Tipps für den Einkauf
- E1 Tisch decken
- G5 Vierkantreibe
- G1 Waage und Messbecher
- T1 Waschen
- L11 Zwiebeln vorbereiten

Gut zu wissen:

= Verweis auf eine andere Karte innerhalb der Kartei

l = Liter
ml = Milliliter
g = Gramm

EL = Esslöffel
TL = Teelöffel
1 kleine Tasse = fasst 150 ml

© BLE 2022

Bundeszentrum
für Ernährung



Sauberkeit

Startklar?

S1



Bevor ihr mit der Arbeit beginnt, überprüft euch selber:

- ✓ Gesund?
- ✓ Saubere Arbeitskleidung/Schürze?
- ✓ Haare zusammengebunden bzw. bedeckt?
- ✓ Schmuck (Ringe, Uhren, lange Ketten) abgelegt?
- ✓ Unlackierte, kurze Fingernägel?
- ✓ Lange Ärmel hochgekrempelt?
- ✓ Verletzungen an Händen und Armen mit wasserdichten Pflastern abgedeckt?
- ✓ Hände und Unterarme gründlich gewaschen?

Dann seid ihr startklar für die Küche!

www.bzfe.de/
startklar-rap

Seid ihr gesund?

© BLE 2022, Foto: Andreas Herf Fotografie, Witten

Startklar?

S1



Seid ihr gesund?

Oder hat jemand von euch:

- ✓ Bauchschmerzen?
- ✓ Halsschmerzen?
- ✓ Fieber?
- ✓ Ansteckende Hauterkrankungen?
- ✓ Durchfall?
- ✓ Erbrochen?

Dann darf er/sie nicht mit Lebensmitteln arbeiten!

Denn:

Es besteht eine unmittelbare Gefahr für andere Menschen. Sie können sich anstecken.

© BLE 2022, Foto: Peter Meyer, BLE

Richtig Niesen und Husten

S2

Damit sich keiner ansteckt:



In die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch niesen oder husten.



Dabei von Lebensmitteln abwenden und Abstand zu anderen halten.



Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Das Taschentuch nur einmal benutzen.



Taschentücher nicht herumliegen lassen, nicht in die Tasche stecken, nicht sammeln.



Taschentücher gehören in den Mülleimer!



Nach dem Husten, Niesen und Naseputzen die Hände waschen.

S3

© BLE 2022, Text: verändert nach BZgA, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Richtig Hände waschen

S3



Die Ärmel hochkrempeln und die Hände richtig nass machen.



Die Hände einseifen mit einer ordentlichen Portion Seife.



Gründlich einschäumen auch zwischen den Fingern und an den Fingerspitzen.



Das dauert 20 bis 30 Sekunden.



Die Hände von allen Seiten unter Wasser halten. Den Schaum gut abspülen.



Am besten mit einem Einmaltuch trocknen.

Hände waschen nicht vergessen …

© BLE 2022, Text: verändert nach BZgA, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Richtig Hände waschen

S3

Hände waschen nicht vergessen:

- ✓ vor dem Kochen
- ✓ zwischen verschiedenen Arbeiten, vor allem wenn rohe Lebensmittel zubereitet werden
- ✓ nach dem Kontakt mit Abfällen
- ✓ nach dem Gang zur Toilette
- ✓ nach dem Husten, Niesen und Naseputzen
- ✓ vor dem Essen



Hände immer am Handwaschbecken waschen!

Denn:

Am Spülbecken können Krankheitserreger und Schmutz haften bleiben und so auf Lebensmittel gelangen.

www.bzfe.de/haende-waschen

© BLE 2022, Foto: Andreas Herf Fotografie, Witten

Keine Chance für Salmonellen & Co.

S4



So haben Krankheitserreger und Schmutz keine Chance:

- ✓ Beim Niesen oder Husten vom Lebensmittel abwenden und anschließend die **Hände waschen**. S3
- ✓ Obst, Gemüse und Kartoffeln immer **gründlich waschen**. T1
- ✓ Leicht verderbliche Lebensmittel gut verschlossen **im Kühlschrank aufbewahren**. Das gilt zum Beispiel für: Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Speisen mit rohen Eiern und gekochte Speisereste.
- ✓ Speisen mit Fleisch, Fisch oder Eiern immer **durchgaren** und eine **Garprobe** durchführen. T11
- ✓ Speisen hygienisch abschmecken mit der **Abschmeckprobe**. S5

© BLE 2022, Foto: Peter Meyer, BLE

Abschmeckprobe

S5

So schmecken Profis ab:



Mit einem sauberen Löffel eine kleine Menge der Speise aus der Schüssel nehmen.



Diese auf einen zweiten Löffel (Probierlöffel) geben – ohne, dass sich die Löffel dabei berühren.



Der Probierlöffel darf in den Mund, aber niemals in die Schüssel gelangen.

Denn: Niemand mag die Spucke anderer in seinem Essen, oder?

Achtung! **Bei warmen Speisen einen kleinen Teller nehmen und die Probe zuerst abkühlen lassen.**

www.bzfe.de/abschmeckprobe

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Fertig?

S6

Überprüft am Ende der Stunde gemeinsam:

- ✓ Sind alle Speisereste gut verpackt?
- ✓ Sind alle Abfälle im Abfalleimer?
- ✓ Ist alles gespült? S8
- ✓ Ist das Spülbecken sauber?
- ✓ Sind alle Arbeitsgeräte und das Geschirr wieder eingeräumt?
- ✓ Sind alle Tische und Arbeitsflächen gründlich abgewischt? S7
- ✓ Sind Lappen und Geschirrtücher zum Trocknen aufgehängt oder in der Waschmaschine?



Dann seid ihr in der Küche fertig!

www.bzfe.de/
endspurt-rap

© BLE 2022, Foto Küche: © sveta - stock.adobe.com

Arbeitsplatz reinigen

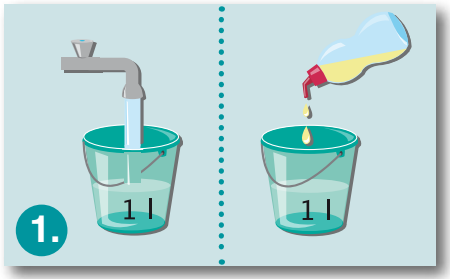
S7

Ihr braucht:

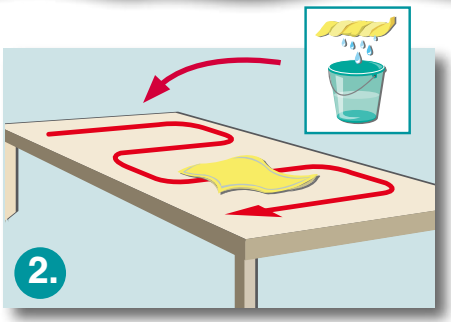
- 1 kleinen Eimer
- Spülmittel
- 1 sauberen Wischlappen
- 1 sauberes Geschirrtuch



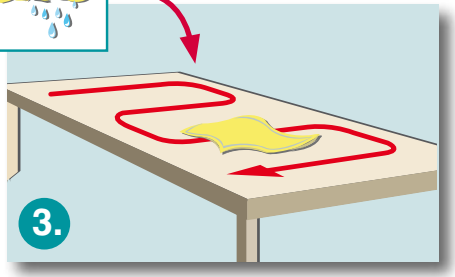
www.bzfe.de/
tisch-abwischen



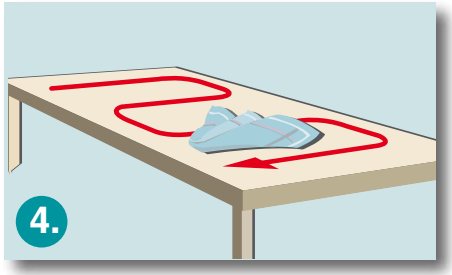
Den Eimer mit 1 Liter warmem Wasser füllen und 2 Tropfen Spülmittel dazugeben.



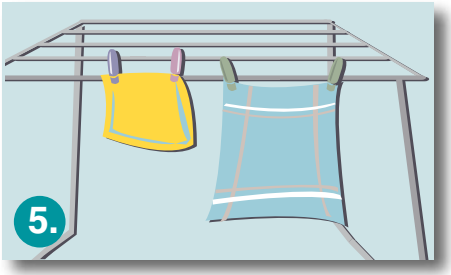
Den Lappen in den Eimer tauchen, auswringen und den Tisch wischen.



Den Lappen mit klarem Wasser ausspülen und den Tisch abwischen.



Den Tisch mit dem Geschirrtuch trocknen.

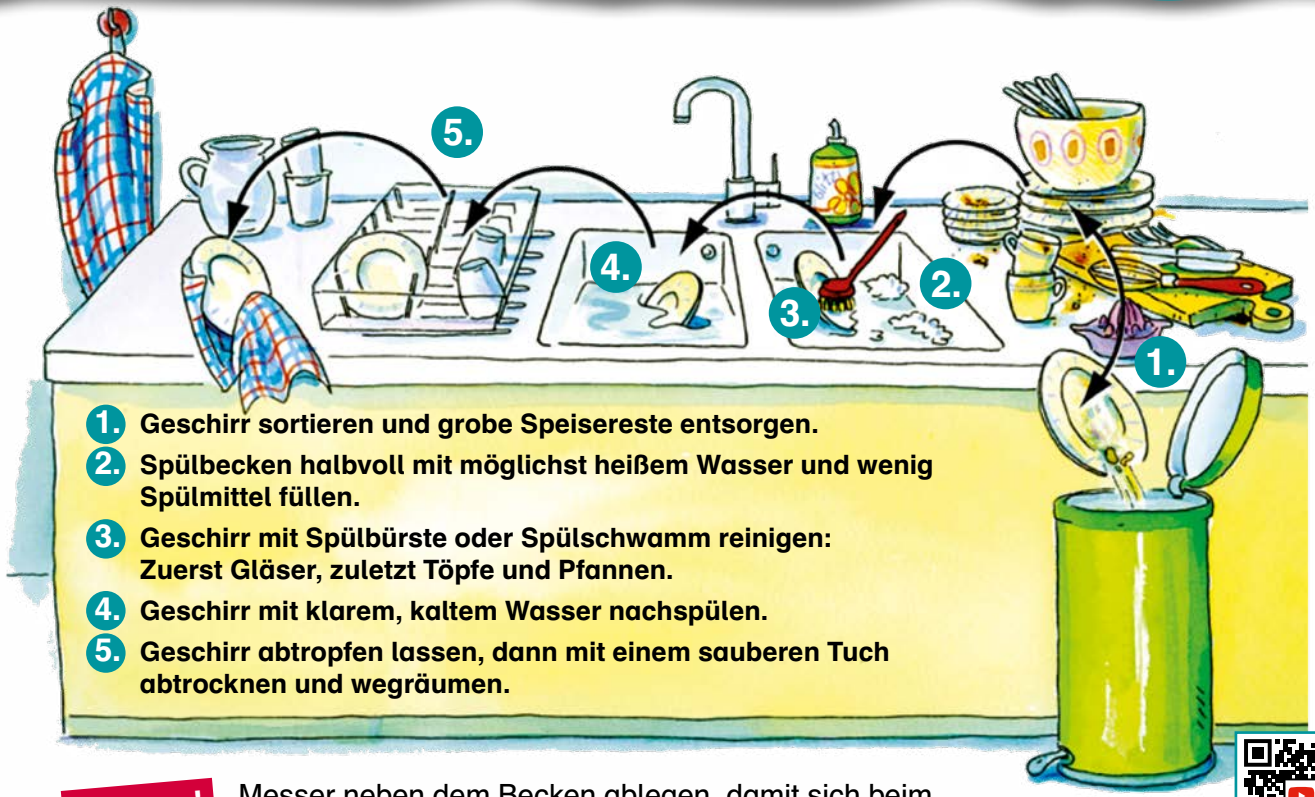


Den Lappen und das Tuch zum Trocknen aufhängen und danach waschen.

© BLE 2022, Illustrationen: Susanne Dröbing, Meckenheim

Spülen leicht gemacht

S8



1. **Geschirr sortieren und grobe Speisereste entsorgen.**
2. **Spülbecken halbvoll mit möglichst heißem Wasser und wenig Spülmittel füllen.**
3. **Geschirr mit Spülbürste oder Spülschwamm reinigen: Zuerst Gläser, zuletzt Töpfe und Pfannen.**
4. **Geschirr mit klarem, kaltem Wasser nachspülen.**
5. **Geschirr abtropfen lassen, dann mit einem sauberen Tuch abtrocknen und wegräumen.**

Achtung! Messer neben dem Becken ablegen, damit sich beim Griff in das Becken niemand schneidet.

www.bzfe.de/spuelen

© BLE 2022, Illustration: Dorothee Tust, Köln

Bundeszentrum
für Ernährung



Arbeitsgeräte

Waage und Messbecher

G1

Abwiegen mit einer Küchenwaage:



1. Eine passende Schale (oder einen Teller) leer auf die Waage stellen.



2. Die Waage auf null stellen (z. B. mit der Tara-Taste).



3. Die gewünschte Menge zugeben.

Übrigens: Eine Prise kann man nicht abwiegen. Sie passt zwischen zwei Finger.



Abmessen mit einem Messbecher …

© BLE 2022, Fotos: Peter Meyer, BLE

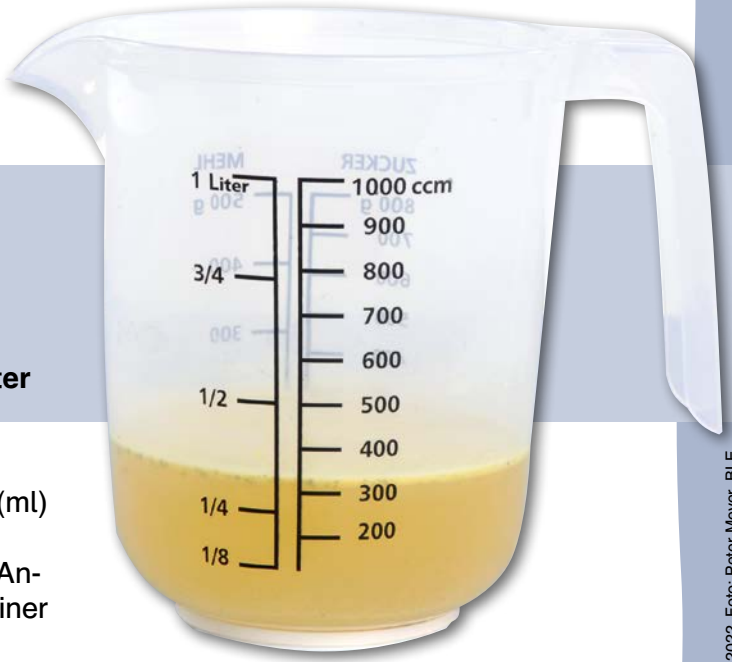
Waage und Messbecher

G1

Abmessen mit einem Messbecher:

1. Den Messbecher auf die Arbeitsfläche stellen.
2. Bis zur gewünschten Menge auffüllen.

1/8 l = 125 ml
1/4 l = 250 ml
1/2 l = 500 ml
3/4 l = 750 ml
1 l = 1000 ml
l = Liter, ml = Milliliter



Übrigens:

- Für Flüssigkeiten die Beschriftung Liter (l), Milliliter (ml) oder Kubikzentimeter (ccm) benutzen.
- Für trockene Lebensmittel, z. B. Mehl, sind Gramm-Angaben auf dem Becher notwendig, andernfalls mit einer Küchenwaage abwiegen.

© BLE 2022, Foto: Peter Meyer, BLE

Grundausstattung

G2

Das gehört zur Grundausstattung:



✓ Schneidbrett



✓ Kochmesser



✓ Gemüsemesser



✓ Sparschäler

✓ Schüssel mit Abtropfsieb für die gewaschene Rohware



✓ Schüssel für die geschnittene Rohware



✓ Abfallschüssel



✓ Für die Abschmeckprobe: Probierlöffel



© BLE 2022, Foto Abtropfsieb: Michael Ebersoll, alle übrigen Fotos: Peter Meyer, beide BLE

Arbeitsplatz einrichten

G3

So gehts:

1. Zu Beginn alle Arbeitsgeräte und Zutaten bereitstellen, damit anschließend ohne Unterbrechung gearbeitet werden kann.
2. Arbeitsgeräte so anordnen, dass kreuzungsfrei gearbeitet werden kann:

Äußerer Greifraum:

1. gewaschene Rohware
2. geputzte und geschnittene Rohware
3. Abfall



Innerer Greifraum:
Schneidbrett, Messer und Sparschäler



Übrigens: Rechtshänder*innen arbeiten von links nach rechts, Linkshänder*innen umgekehrt. Deshalb ordnen Linkshänder*innen ihren Arbeitsplatz in umgekehrter Reihenfolge an.

© BLE 2022, Fotos Schüsseln: Michael Ebersoll, alle übrigen Fotos: Peter Meyer, beide BLE

Messer auswählen

G4

Verschiedene Messer eignen sich für verschiedene Zwecke und Lebensmittel:

Schälmesser:
kurze, gebogene Klinge



zum **Schälen** von Gemüse mit dicken Schalen, z. B. Kohlrabi

Sparschäler:
bewegliche Klinge



zum **Schälen** von Kartoffeln und Gemüse mit dünnen Schalen, z. B. Möhren

Gemüsemesser:
kurze Klinge



zum **Putzen** oder zum **Zerkleinern** von Gemüse, z. B. Brokkoli in Röschen teilen

Tomatenmesser:
geriffelte Schneide



zum **Schneiden** von weichen Gemüsearten, z. B. Tomaten

Kochmesser:
große Klinge



zum **Schneiden** von Gemüse, Fleisch und Fisch oder zum **Hacken** von Kräutern, Knoblauch, Zwiebeln

TIPP: Mit einer scharfen Klinge schneidet es sich einfacher und sicherer!

© BLE 2022, Fotos: Peter Meyer, BLE

Vierkantreibe

G5

Mit der Vierkantreibe (Standreibe) lassen sich Lebensmittel hobeln, reiben und raspeln.



Hobel,
z. B. für Gurken



Reibe,
z. B. für Äpfel



Feine Raspel,
z. B. für Käse



Grobe Raspel,
z. B. für Möhren

So gehts:
Reibe auf eine gerade Fläche oder in eine Schüssel mit flachem Boden stellen. Zum Schutz der Finger das Lebensmittel nicht bis zum letzten Rest reiben, sondern den Rest mit dem Messer klein schneiden.

© BLE 2022, Fotos: Peter Meyer, BLE

Handrührgerät und Pürierstab

G6

Mit dem Handrührgerät lassen sich flüssige oder teigige Zutaten verrühren und kneten.





So gehts:

1. Rührbesen (oder Knethaken) in die passenden Buchsen am Handrührgerät stecken.
2. Überprüfen, ob Schalter auf Null steht. Dann an den Strom anschließen.
3. Die Zutaten auf niedriger Stufe vorsichtig vermischen. Dann erst die Drehzahl erhöhen.

Rührbesen





Knethaken

Mit dem Pürierstab …

© BLE 2022, Fotos: Peter Meyer, BLE

Handrührgerät und Pürierstab

G6

Mit dem Pürierstab lassen sich weiche Lebensmittel fein zerkleinern.

Besonders geeignet für die Herstellung von:

- Soßen
- Suppen
- Konfitüren
- Mus und Brei



So gehts:
Zutaten in einem hohen Gefäß vorsichtig pürieren.
Heiße Speisen vorher etwas abkühlen lassen.

Achtung!

- ✓ Nicht mit den Fingern in die Messer fassen.
- ✓ Vor der Reinigung den Stecker ziehen.
- ✓ Der Motorblock darf nicht mit Wasser in Berührung kommen.

© BLE 2022, Foto: Peter Meyer, BLE

Bundeszentrum
für Ernährung



Arbeits-techniken

Waschen

T1

Obst und Gemüse müssen gewaschen werden, um Schmutz, Krankheitskeime und oberflächlich anhaftende Schadstoffe zu entfernen.

Wie?

- Lebensmittel möglichst unzerkleinert waschen.
- Kurz und gründlich waschen.
- Kaltes Wasser verwenden.



Denn:

Warmes Wasser oder zu langes Waschen löst wasserlösliche Nährstoffe heraus.



Übrigens: Salate und andere empfindliche Lebensmittel in stehendem Wasser waschen, um sie nicht zu beschädigen. Bei starken Verschmutzungen das Wasser wechseln.

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Putzen

T2

Obst und Gemüse werden geputzt, um ungenießbare oder harte Teile wie Stiele, Blätter oder Kerngehäuse zu entfernen.

Wie?

- Ungenießbare oder harte Teile mit dem Gemüsemesser möglichst sparsam entfernen.
- Immer auf dem Schneidbrett arbeiten.
- Das Schneidbrett nach dem Putzen gründlich säubern.





Denn:

Durch sparsames Entfernen geht von den essbaren Teilen möglichst wenig verloren.

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Schälen

T3

Beim Schälen werden ungenießbare oder harte Schalen entfernt.

Wie?

- Sparschäler für dünne Schalen, Schälmesser für dicke Schalen verwenden.
- Möglichst dünn schälen.
- Geschälte Lebensmittel zügig weiterverarbeiten.





Denn:

Durch Luftsauerstoff verfärben sich einige Lebensmittel. Sauerstoffempfindliche Vitamine werden teilweise zerstört.

TIPP: Obst, wenn möglich, mit Schale essen. Denn die Schalen enthalten wichtige Ballaststoffe.

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Schneiden

T4

Obst und Gemüse lassen sich in verschiedene Formen schneiden:



Tomaten in Scheiben



… oder Spalten



… oder Würfel



Möhren in Scheiben



… oder Stifte



… oder Würfel

Achtung …

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Schneiden

Achtung!

- ✓ Hände und Messergriff müssen trocken sein.
- ✓ Den Krallengriff oder den Tunnelgriff benutzen. T5
- ✓ Messer nur zum Schneiden verwenden (nicht z. B. als Dosenöffner).
- ✓ Nicht mit einem Messer in der Hand herumlaufen. Sollte dies notwendig sein, die Klinge nach unten halten.
- ✓ Zur Weitergabe eines Messers, dieses auf den Tisch legen.
- ✓ Fallende Messer nicht auffangen.

© BLE 2022

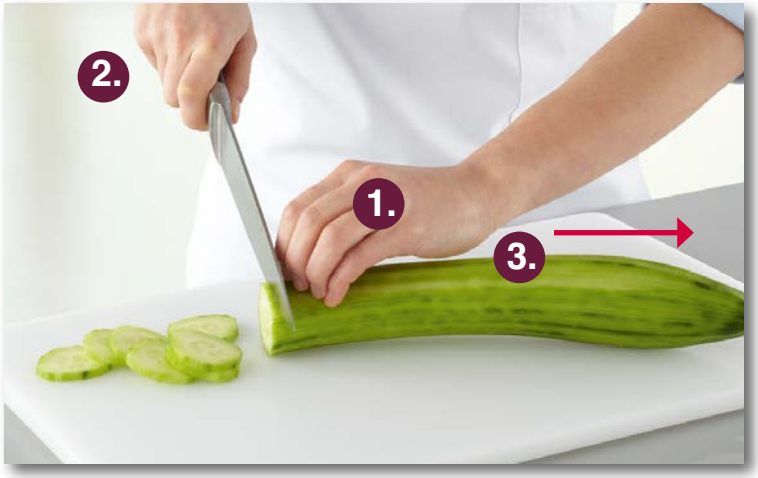
Krallengriff und Tunnelgriff

T5

Beim Schneiden mit dem Krallengriff arbeiten:

Wie?

1. Die Finger einer Hand zu einer Kralle formen und damit das Schneidgut festhalten.
2. Die andere Hand hält das Messer und schneidet.
3. Während des Schneidens bewegt sich die Krallenhand langsam rückwärts.



Denn:

Das schützt die Fingerkuppen.

www.bzfe.de/krallengriff

Tunnelgriff …

© BLE 2022, Foto: Andreas Herf Fotografie, Witten

Krallengriff und Tunnelgriff

T5

Zum Halbieren eignet sich auch der Tunnelgriff:

Wie?

1. Die eine Hand hält das Lebensmittel und formt dabei einen Tunnel.
2. Die andere Hand hält das Messer und schneidet.



Denn:

Der Tunnelgriff verhindert, dass runde Lebensmittel wegrollen, z. B. Radieschen, Cocktailtomaten oder kleine Zwiebeln.



Übrigens: Mit dem Tunnelgriff lassen sich Lebensmittel auch gut in Stifte schneiden.

www.bzfe.de/tunnelgriff

© BLE 2022, Fotos: Michael Ebersoll, BLE

Garverfahren

Beim Garen ändern sich Farbe, Geschmack, Geruch und Form von Lebensmitteln.

Vorteile:
- Die Lebensmittel sind leichter zu kauen,
- besser verdaulich,
- riechen und schmecken charakteristisch,
- Mikroorganismen, z. B. Bakterien, werden abgetötet.

Nachteile:
- Hitze und Wasser bauen einen Teil der wasserlöslichen Vitamine, Mineral- und Aromastoffe ab oder lösen sie heraus.
- Durch ungeeignete Garverfahren oder zu langes Garen können Lebensmittel die gewünschte Form, Struktur oder Farbe verlieren.

Deshalb:
Das am besten geeignete Garverfahren je nach Speise und Zutaten auswählen!

Garverfahren in feuchter Wärme
- Kochen T7
- Dünsten T8
- Dämpfen
- Garziehen
- Druckgaren
- Mikrowellengaren
- Quellen

Garverfahren in trockener Wärme
- Backen T9
- Kurzzeitbraten (in der Pfanne) T10
- Langzeitbraten (im Backofen)
- Grillen
- Frittieren

Mischverfahren
- Schmoren
- Niedertemperaturgaren
- Garen im Wok

© BLE 2022

Kochen

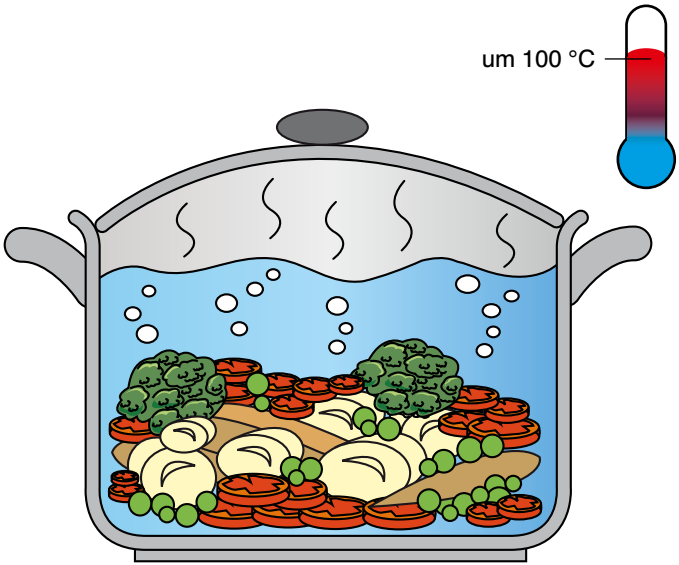
T7

Garen in viel siedender Flüssigkeit.

Kochen lassen sich besonders gut:

- Suppen und andere Speisen, bei denen man die Garflüssigkeit mitisst,
- Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte und Lebensmittel, die die Flüssigkeit aufnehmen sollen.

Beim Kochen tritt ein Teil der wasserlöslichen Vitamine und Mineralstoffe in das Kochwasser über. Sie gehen dann beim Abgießen verloren.



TIPP: Siedendes (kochendes) Wasser ist daran zu erkennen, dass es blubbert.

www.bzfe.de/kochen

© BLE 2022, Illustration: Susanne Dräbing, Meckenheim

Dünsten

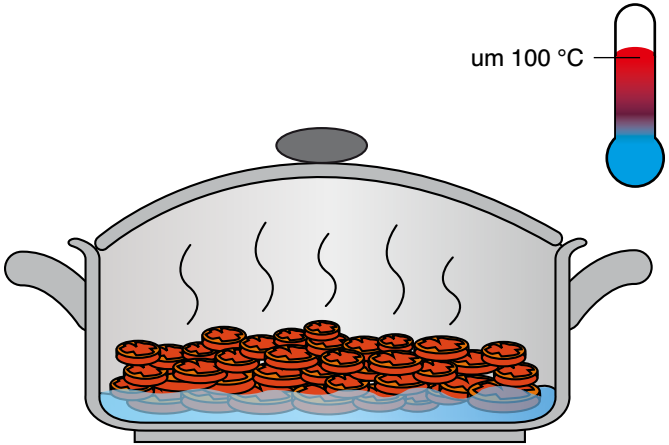
T8

Garen in wenig siedender Flüssigkeit, so dass die unteren Teile des Lebensmittels kochen und die oberen in Wasserdampf dämpfen.

Dünsten lassen sich besonders gut:

- Fisch und stark wasserhaltige Gemüse (z. B. Tomaten), denn sie dünsten im eigenen Saft,
- wasserarme Gemüse (z. B. Möhren), wenn man so viel Flüssigkeit zugießt, dass der Topfboden gerade bedeckt ist.

Dünsten ist ein schonendes Garverfahren, bei dem mehr Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben als beim Kochen.



TIPP: Durch die Zugabe von wenig Öl lassen sich fettlösliche Vitamine, z. B. Beta-Carotin aus Möhren, besser aufnehmen.

www.bzfe.de/duensten

© BLE 2022, Illustration: Susanne Dräbing, Meckenheim

Backen

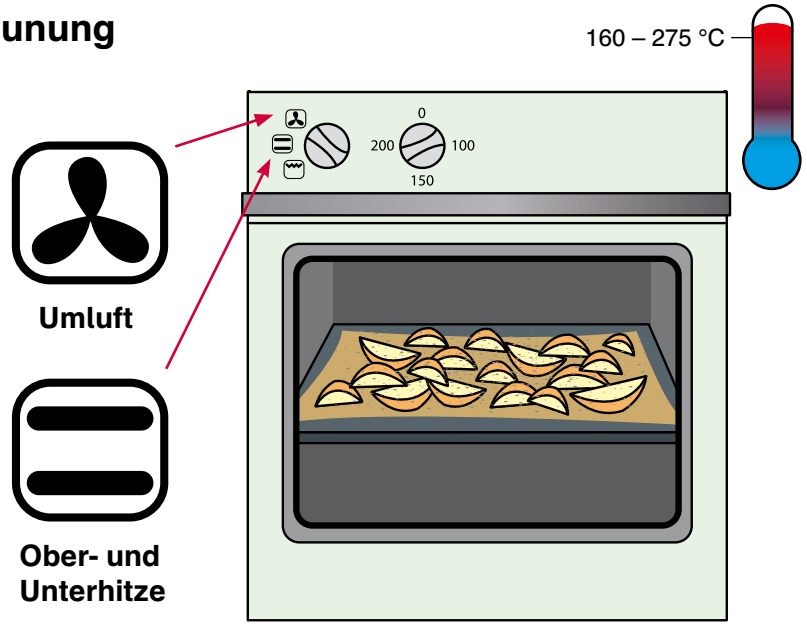
T9

Garen in heißer Luft unter Bräunung und Krustenbildung.

Backen lassen sich besonders gut:

- Kartoffeln und Gemüse
- Pizza und Aufläufe
- Brot und Kuchen

Beim Backen werden hitzeempfindliche Vitamine zum Teil zerstört.



TIPP: Den Backofen frühzeitig herunterschalten und die Nachwärme nutzen.

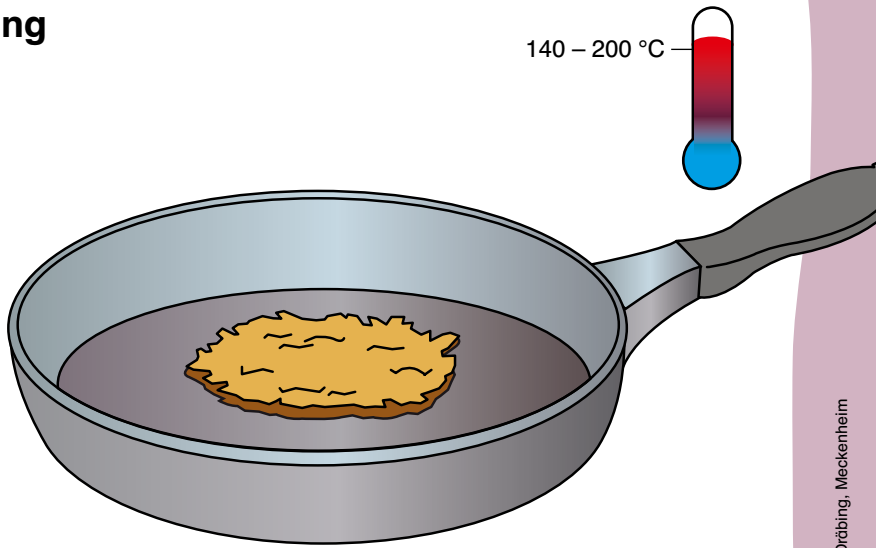
www.bzfe.de/backen

© BLE 2022, Illustration: Susanne Dräbing, Meckenheim

Kurzzeitbraten

T10

Garen in wenig Fett unter Bräunung und Krustenbildung.



Braten lassen sich besonders gut:

- Fleisch und Fisch
- Kartoffeln und Gemüse
- Eierspeisen

Beim Braten werden hitzeempfindliche Vitamine zum Teil zerstört.

Achtung!

Das Öl in der Pfanne darf nicht zu heiß werden.

TIPP: Wer eine beschichtete Pfanne benutzt, benötigt weniger Öl.

www.bzfe.de/braten

© BLE 2022, Illustration: Susanne Dräbing, Meckenheim

Garprobe

T11







Ist das Essen gar?

Nudeln
Mit einer Gabel eine Nudel aus dem Wasser holen, kurz abkühlen lassen und probieren: Hat sie in der Mitte noch etwas Biss, ist sie „al dente“.

Gemüse und Kartoffeln
Mit einem Gemüsemesser hineinstechen:
Rutscht das Stück leicht vom Messer, ist es gar.

Kleine Fleischstücke
Mit einem Pfannenwender ein Stück herausnehmen und durchschneiden:
Sieht es innen nicht mehr blutig oder rosa aus, ist es gar.

Wenn die Garprobe zeigt, dass das Essen noch nicht fertig ist, eine kurze Zeit weitergaren und nochmals prüfen.

www.bzfe.de/garprobe

© BLE 2022, Foto Fleisch: Arnout van Son, Alfter, alle übrigen Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Bundeszentrum
für Ernährung



Ausgewählte Lebensmittel

Hülsenfrüchte vorbereiten

L1



Hülsenfrüchte unter fließendem Wasser waschen.

Getrocknete Hülsenfrüchte immer einweichen!



Über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen.



Einweichwasser wegschütten, damit es bekömmlicher wird.

Ausnahme: Linsen



Linsen und geschälte Erbsen brauchen nicht einweichen.



Hülsenfrüchte in ausreichend Salzwasser zugedeckt kochen.

Ausnahme: Konserven



Hülsenfrüchte aus Dosen oder Gläsern sind direkt essbar.

www.bzfe.de/huelsenfruechte-vorbereiten

© BLE 2022, Fotos: Arnout van Son, Alfter

Ingwer vorbereiten

L2

Ein Stück abschneiden, so dass eine gerade und sichere Auflagefläche entsteht.





Auf die Auflagefläche stellen und an allen Seiten die Schale abschneiden.

Den geschälten Ingwer in Scheiben schneiden.



© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Knoblauch vorbereiten

L3

Die Spitze der Knoblauchzehe abschneiden, die Schale anritzen und abziehen.





Die Zehe längs halbieren.

Die Hälften mehrmals längs einschneiden, jeweils bis knapp vor die Wurzel.





Quer in feine Würfel schneiden.

TIPP: Wer möchte, kann die geschälte Zehe mit einer Knoblauchpresse zerdrücken.

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Kohlrabi vorbereiten

L4

Die Blätter entfernen.





Den Kohlrabi schälen.

Am holzigen Stielansatz eine Scheibe abschneiden, so dass eine gerade Auflagefläche entsteht.





Auf die Auflagefläche stellen und in Scheiben schneiden.

www.bzfe.de/
kohlrabi-vorbereiten

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Kräuter vorbereiten

L5

Die welken Blätter aussortieren.





Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

Die groben Stiele abschneiden.





Die Kräuter fein schneiden.

www.bzfe.de/kraeuter-vorbereiten

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Kürbis vorbereiten

L6

Hier geht es um die Kürbissorte Hokkaido. Andere Sorten mit härteren Schalen besser schälen!

Vom gewaschenen Kürbis das obere und untere Ende sparsam abschneiden.





Auf die Auflagefläche stellen und halbieren.

Mit einem Löffel die Kerne und Fasern herauskratzen.





Den Kürbis in breite Spalten schneiden.

www.bzfe.de/kuerbis-vorbereiten

© BLE 2022, Fotos: Arnout van Son, Alfter

Lauch vorbereiten

L7

Die Wurzel und welke oder trockene Spitzen sparsam abschneiden.





Den Lauch längs einschneiden.

Den Lauch waschen.





Den Lauch klein schneiden.

Übrigens: Lauch heißt auch Porree.

www.bzfe.de/
porree-vorbereiten

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Paprika vorbereiten

L8

Die gewaschene Paprika halbieren.





Den Stielansatz herausschneiden. Die weißen Teile und die Kerne entfernen.

Die Paprikahälften in Streifen schneiden.





Die Streifen quer in Würfel schneiden.

www.bzfe.de/paprika-vorbereiten

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Pilze vorbereiten

L9

Die Pilze mit Küchenpapier oder einer weichen Gemüsebürste reinigen.



Oder:



Die Pilze kurz unter fließendem Wasser waschen.

Trockene Stielenden sparsam abschneiden.





Die Pilze halbieren.

www.bzfe.de/pilze-vorbereiten

© BLE 2022, Fotos: Arnout van Son, Alfter

Salat vorbereiten

L10

Welke Salatblätter entfernen.





Die Salatblätter vom Strunk lösen. Kurz, aber gründlich in stehendem Wasser waschen.

Die Blätter trocken schleudern und das Wasser abgießen.





Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

www.bzfe.de/
blattsalate-vorbereiten

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Zwiebeln vorbereiten

L11

Die Zwiebel schälen.





Die Zwiebel längs halbieren.

Die Zwiebelhälften mehrmals längs einschneiden, jeweils bis knapp vor die Wurzel.





Quer in feine Würfel schneiden.

www.bzfe.de/
zwiebeln-vorbereiten

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Couscous zubereiten

L12

Zutaten für 4 Portionen:
- 2,5 Tassen Couscous (ca. 280 g), vorgegart
- 2,5 Tassen Wasser (ca. 375 ml)
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid

Arbeitsgeräte:
- kleine Tasse
- Schüssel
- Teelöffel
- Wasserkocher
- Topfdeckel



Den Couscous in die Schüssel füllen.
Das Salz hinzufügen.



Den Couscous mit dem kochenden Wasser übergießen und mit dem Deckel abdecken. So lange quellen lassen, wie es auf der Packung steht.

Schon satt?

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Couscous zubereiten

L12

Schon satt?

Am nächsten Tag aus den Resten mit klein geschnittenem Gemüse und Joghurtdressing oder Vinaigrette einen **Couscoussalat** zubereiten.



Mehr Abwechslung?

Würzige Variante:
Gemüsebrühe statt Salz verwenden.

Süße Variante:
2 Tassen Milch anstelle von Wasser zum Kochen bringen. Mit geraspelten Äpfeln, Bananen, Rosinen oder anderen Trockenfrüchten servieren.

© BLE 2022, Foto: © Pixel-Shot – adobe.stock.com

Pellkartoffeln zubereiten

L13

Zutaten für 4 Portionen:
- 8 bis 9 mittelgroße Kartoffeln (ca. 800 g)

Arbeitsgeräte:
- Grundausstattung
- Topf mit Deckel
- Kuchengabel



Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich reinigen.

TIPP: Bei starken Verschmutzungen eine Gemüsebürste verwenden.



Die Kartoffeln in den Topf geben und zur Hälfte mit Wasser bedecken. Das Wasser im geschlossenen Topf zum Kochen bringen. Bei mittlerer Temperatur 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.



Eine Garprobe durchführen. T11
Die Kartoffeln über der Spüle in das Abtropfsieb schütten und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln auf die Kuchengabel spießen und mit dem Gemüsemesser pellen.

Schon satt?

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Pellkartoffeln zubereiten

L13

Schon satt?

Am nächsten Tag aus den Resten **Bratkartoffeln** zubereiten:
Dafür die gepellten Kartoffeln in Scheiben oder Würfel schneiden. Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln zufügen, regelmäßig mit einem Pfannenwender wenden und goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken. Dazu passt frischer Salat.



Weitere Rezepte für leckere Restegerichte gibt es in der App von **zugutfuerdietonne.de**

© BLE 2022, Foto: © Christian Jung – adobe.stock.com

Salzkartoffeln zubereiten

L14

Zutaten für 4 Portionen:
- 8 bis 9 mittelgroße Kartoffeln (ca. 800 g)
- 1,5 TL Jodsalz mit Fluorid

Arbeitsgeräte:
- Grundausstattung
- Topf mit Deckel
- Teelöffel



Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und halbieren oder vierteln. Die Kartoffeln mit Salz in den Topf geben und zur Hälfte mit Wasser bedecken.



Das Wasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Temperatur 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.



Eine Garprobe durchführen. Die Kartoffeln über der Spüle in das Abtropfsieb schütten. T11

Schon satt?

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Salzkartoffeln zubereiten

L14

Schon satt?

Am nächsten Tag aus den Salzkartoffelresten **Bratkartoffeln** zubereiten. L13

Mehr Abwechslung?



Variante mit Kräutern:
Schnittlauchröllchen oder andere frisch gehackte Kräuter über die gegarten Salzkartoffeln streuen.

Kartoffelpüree-Variante:
Die fertig gegarten Salzkartoffeln zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerdrücken.1 EL Butter und 200 ml Milch kurz erwärmen und nach Bedarf mit einem Kochlöffel unter das Püree rühren bis es cremig ist. Mit ein wenig frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Dazu passt frischer Salat.

© BLE 2022, Foto: © Lucky Dragon – adobe.stock.com

Nudeln kochen

L15

Zutaten für 4 Portionen:
- 3,5 l Wasser
- 3 TL Jodsalz mit Fluorid
- 300 g Nudeln, z. B. Vollkornspaghetti

Arbeitsgeräte:
- Messbecher
- Teelöffel
- Küchenwaage
- Topf mit Deckel
- Kochlöffel
- Abtropfsieb



Das Wasser mit Salz im geschlossenen Topf zum Kochen bringen.
Die Nudeln zufügen und mit dem Kochlöffel umrühren. Bei mittlerer Temperatur mit halb geöffnetem Deckel weiterkochen.



Die Kochzeit auf der Packung beachten.
Eine Garprobe durchführen. T11
Die Nudeln über der Spüle in das Sieb schütten und kurz abtropfen lassen.

Schon satt?

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Nudeln kochen

L15

Schon satt?

Am nächsten Tag aus den Resten einen **Auflauf** zubereiten: Dafür klein geschnittenes Gemüse dünsten und zusammen mit den Nudeln und einer Eier-Milch-Mischung (Verhältnis: 1 Ei auf 100 ml Milch) in eine Auflaufform füllen. Würzen und mindestens 20 Minuten bei ca. 200 °C im Backofen garen.



Weitere Rezepte für leckere Restegerichte gibt es in der App von **zugutfuerdietonne.de**

© BLE 2022, Foto: © MissesJones – adobe.stock.com

BZfE

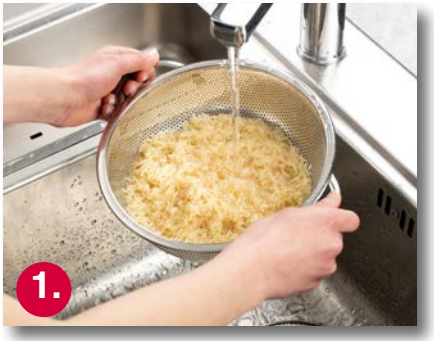
Reis zubereiten

L16

Quellreismethode:

Zutaten für 4 Portionen:
- 2 Tassen Reis (ca. 240 g)
- 4 Tassen Wasser (ca. 600 ml)
- 1 TL Jodsalz mit Fluorid

Arbeitsgeräte:
- kleine Tasse
- Topf mit Deckel
- feines Sieb
- Teelöffel



Den Reis gründlich waschen.



Alle Zutaten in den Topf geben und mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen.



Bei geringer Temperatur zugedeckt 15 bis 20 Minuten quellen lassen.

Schon satt?

© BLE 2022, Foto Nr. 1: Arnout van Son, Alfter, alle übrigen Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Reis zubereiten

L16

Schon satt?

Am nächsten Tag aus den Resten eine **Reispfanne** zubereiten: Dafür klein geschnittenes Gemüse mit wenig Öl in einer Pfanne andünsten, den Reis zugeben und abschmecken.



Mehr Abwechslung?

Variante mit Naturreis:
Naturreis benötigt mehr Wasser. So zubereiten, wie es auf der Packung steht.

Variante mit Curry:
1 TL Currypulver in das Wasser geben.

Variante mit Gemüsebrühe oder Kokosmilch:
Gemüsebrühe oder Kokosmilch anstelle von Salzwasser verwenden.

2022, Foto: © Mara Zemgaliete – adobe.stock.com

Eier aufschlagen

L17

Achtung! **An rohen Eiern können Krankheitserreger haften, deshalb nach jedem Kontakt die Hände waschen!** S3

Das Ei am Schüsselrand aufschlagen.





Das Eigelb und das Eiweiß in die Schüssel fließen lassen.

Die Schalen sofort in den Müll oder eine Abfallschüssel geben.





Alle benutzten Geräte und Arbeitsflächen besonders gründlich reinigen und Lappen anschließend waschen.

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

BZfE

Geflügelstreifen braten

L18

Achtung! **Rohes Fleisch kann Krankheitserreger enthalten, deshalb nach jedem Kontakt die Hände waschen!** S3



Das rohe Geflügelfleisch im Kühlschrank aufbewahren und schnell verbrauchen.



Das Fleisch mit einem Küchenpapier abtupfen. Das Papier sofort wegwerfen.



Das Geflügelfleisch in Streifen schneiden. Dabei ein eigenes Brett nur für Fleisch verwenden.



Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Streifen vorsichtig hineingeben. Gelegentlich wenden.



Einen Streifen mit einem extra Messer zerschneiden. Er ist gar, wenn das Innere nicht mehr rosa aussieht.



Alle benutzten Geräte und Arbeitsflächen besonders gründlich reinigen und Lappen anschließend waschen.

© BLE 2022, Foto Nr. 2 und 5: Arnout van Son, Alfter, alle übrigen Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Hackfleisch braten

L19

Achtung! **Rohes Fleisch kann Krankheitserreger enthalten, deshalb nach jedem Kontakt die Hände waschen!** S3

Das rohe Hackfleisch im Kühschrank aufbewahren und schnell verbrauchen.





Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch vorsichtig hineingeben und verteilen.

Das Fleisch würzen und gelegentlich wenden. Es ist gar, wenn es krümelig ist und nicht mehr rot aussieht.





Alle benutzten Geräte und Arbeitsflächen besonders gründlich reinigen und Lappen anschließend waschen.

© BLE 2022, Fotos: Andreas Herf Fotografie, Witten

Bundeszentrum
für Ernährung



Extras

Tisch decken

E1

So könnte der Tisch für eine Mahlzeit mit Vor-, Haupt- und Nachspeise aussehen:



Übrigens: Es wird immer für Rechtshänder*innen gedeckt – Linkshänder*innen decken dann für sich um.

Ist das alles?

© BLE 2022, Foto: Peter Meyer, BLE

Tisch decken

E1

Je nachdem, was es zu essen gibt, braucht ihr zusätzlich, z. B.:



Suppenschüssel und
Suppenkelle



Salatschüssel
und Salatbesteck



Servierplatte und
Beilagenlöffel

TIPP: Servietten sind nicht nur praktisch, sondern schmücken auch den Tisch.



© BLE 2022, Foto Servietten: © UMA - stock.adobe.com, alle übrigen Fotos: Peter Meyer, BLE

Bestecksprache

E2

So könnt ihr das Besteck für euch sprechen lassen:



Ich mache eine Pause.



Ich möchte gerne noch einen Nachschlag.



Ich bin mit dem Essen fertig.

Übrigens: In anderen Ländern und Kulturen spricht das Besteck eine ganz andere Sprache. In Japan ist es zum Beispiel ein absolutes Tabu, die Stäbchen senkrecht in den Reis zu stecken! Denn das erinnert an Opferspeisen. Das sind Speisen, die in Japan für die Geister der Toten auf dem Hausaltar stehen. Nur in Opferspeisen stecken senkrecht Räucherstäbchen.



© BLE 2022, Fotos: Peter Meyer, BLE

Energiespartipps für die Küche E3

Wasserkocher zum Erhitzen von Wasser verwenden
- Der Stromverbrauch ist geringer als bei der Zubereitung im Topf.

Lebensmittel in Töpfen mit fest schließendem Deckel garen
- So entweicht weniger Dampf und es geht schneller.

Kochstelle passend zur Topfgröße wählen
- Zu kleine Kochstelle: Es dauert viel zu lange.
- Zu große Kochstelle: Die Wärme geht am Topf vorbei. Ausnahme: Induktionskochstellen

Töpfe mit trockenem Boden benutzen
- Der Topfboden darf außen nicht nass sein, damit der Topf gut aufliegt und er die Wärme optimal übernimmt.

Elektrokochstellen frühzeitig herunterschalten und Nachwärme nutzen
- Die Lebensmittel garen dann mit der Restwärme zu Ende. Ausnahme: Induktionskochstellen



www.bzfe.de/
energiespartipps

© BLE 2022, Foto Topf: © womue - stock.adobe.com, Wasserkocher: Peter Meyer, BLE

Die Ernährungspyramide

E4

Extras: Knabbereien, Süßes, fette Snacks



Fette und Öle



Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier



Brot, Getreide und Beilagen

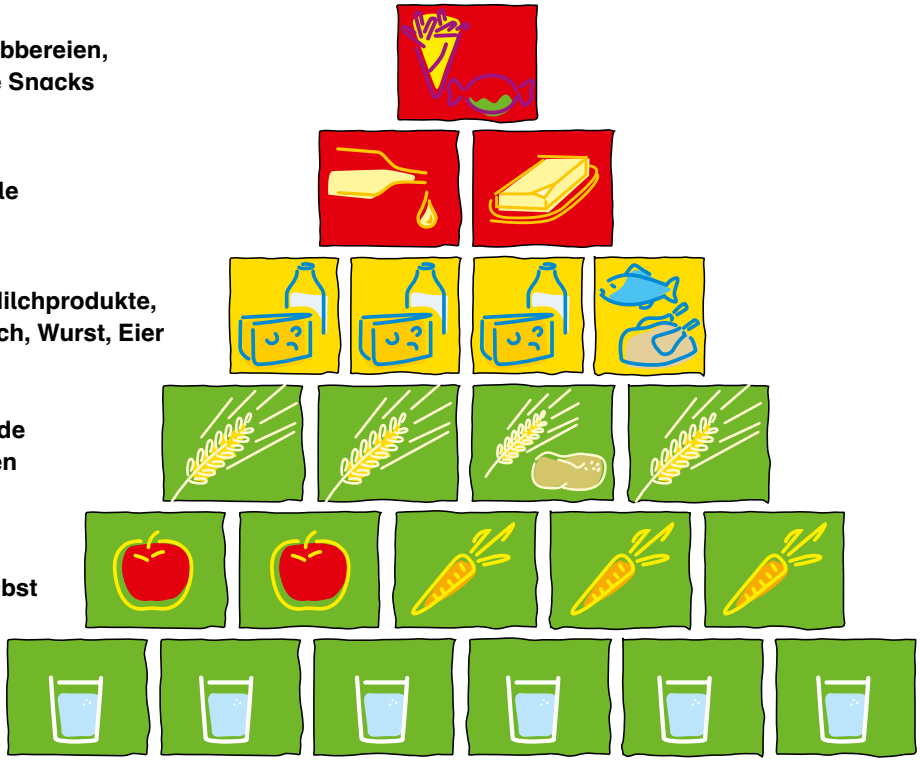


Gemüse, Salat und Obst



Getränke





© BLE

www.bzfe-ernaehrungspyramide.de

Mehr Infos

© BLE 2022, Fotos: Klaus Arras, Köln

Die Ernährungspyramide

E4

Die Ernährungspyramide gibt eine Orientierung für das tägliche Essen und Trinken:

= reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke = mäßig tierische Produkte = sparsam Fette und Extras

Jedes Kästchen der Pyramide steht für eine Portion. Die Größe einer Portion orientiert sich an der Größe der eigenen Hände.
Tipp: Wenn ein Tag einmal nicht optimal war, lässt sich das im Laufe der Woche ausgleichen.

6 Portionen Getränke



Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte

1 Portion = 1 Glas, das in die eigene Hand passt

5 Portionen Gemüse, Salat und Obst





Rohes und gegartes Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte sowie frisches Obst
Tipp: Der Saison entsprechend einkaufen!

1 Portion = 1 Hand voll Obst oder Gemüse (z. B. Apfel)
bzw.
2 Hände voll, wenn zerkleinert (z. B. Salat)
oder kleinstückig (z. B. Kirschen)

4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen



Brot, Brötchen, Getreide(-flocken), Müsli sowie Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln
Tipp: Vollkornprodukte bevorzugen!

1 Portion = 1 fingerdicke Scheibe Brot bzw. 2 Hände voll Beilagen oder Müsli

3 Portionen Milch und Milchprodukte



Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse
Tipp: Fettarme Produkte bevorzugen!

1 Portion = 1 Glas Milch, 1 Scheibe Käse oder 1 Becher Joghurt

+ 1 Portion Fisch, Fleisch, Wurst oder Ei



1 Portion = 1 handtellergroßes Stück Fisch bzw. Fleisch oder 2 Scheiben Wurst oder 1–2 Eier

2 Portionen Fette und Öle





Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne, Majonäse
Tipp: Pflanzliche Öle bevorzugen!

1 Portion = 1,5–2 Esslöffel Öl, Butter oder Margarine

1 Portion Extras



Süßigkeiten und süße Getränke, Gebäck, salzige und fettreiche Snacks

1 Portion = maximal 1 Hand voll (z. B. 1 Stück Kuchen, 1 Riegel Schokolade oder 1 Glas süße Getränke)

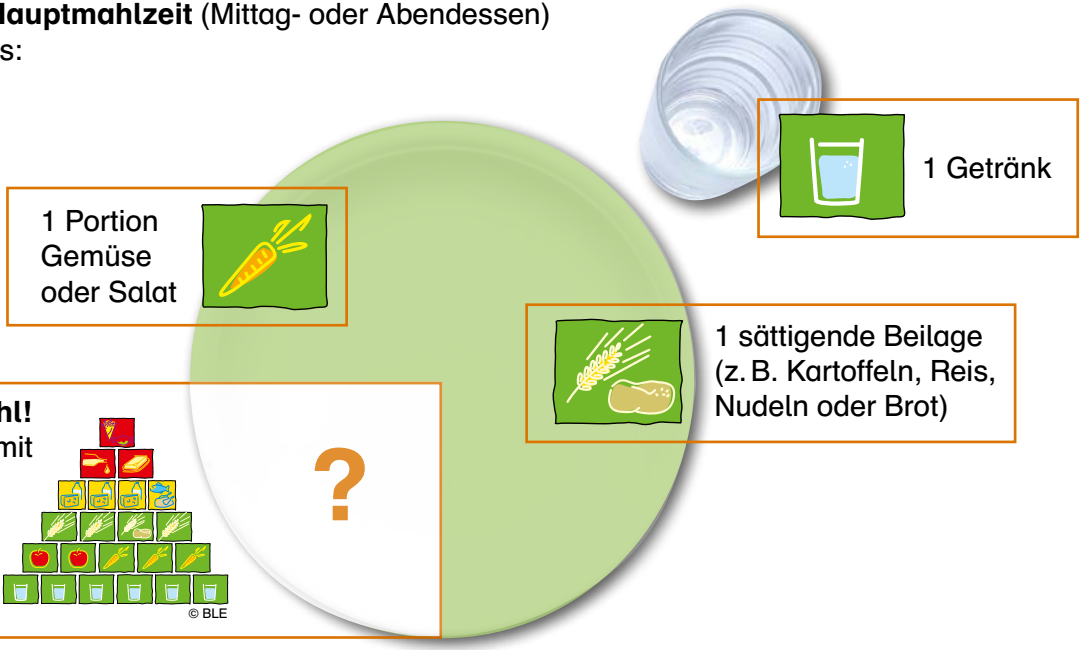
© BLE 2022

Mahlzeiten-Check

E5

Wer regelmäßig isst, bleibt den ganzen Tag über fit. Deshalb zum Beispiel morgens, mittags und abends je eine Hauptmahlzeit und dazwischen eine oder zwei Zwischenmahlzeiten einplanen.

Zu einer **warmen Hauptmahlzeit** (Mittag- oder Abendessen) gehören mindestens:



Du hast die Wahl!
Fülle den Teller mit einem Baustein, der dir in deiner Pyramide heute noch fehlt!

© BLE 2022, Foto: Peter Meyer, BLE

Tipps für den Einkauf

E6

Vor dem Einkauf:

- ✓ Zu Hause die Vorräte überprüfen und einen Einkaufszettel schreiben.
- ✓ Nicht hungrig und nicht gehetzt einkaufen gehen.
- ✓ Einkaufstaschen mitnehmen.

Im Laden:

- ✓ Nur das kaufen, was auf dem Einkaufszettel steht. Auch wenn Werbung, Verpackung und Warenanordnung (z. B. Wartebereich an der Kasse) zum Kauf weiterer Dinge verführen wollen.
- ✓ Auf die Zutatenliste schauen und Grundpreise vergleichen.
  Tipp: Preiswertere Waren stehen häufig unten, in der so genannten „Bückzone“.



Der Grundpreis besagt, wie viel z. B. 1 Kilogramm des Lebensmittels kostet.

Klimatipp: Nachhaltigere Waren sind manchmal teurer, aber ihren Preis wert.

© BLE 2022, Foto: Peter Meyer, BLE

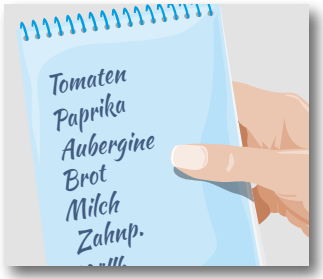
Tipps für den Einkauf

E6

Nachhaltiger einkaufen! Was geht?



Mehr Gemüse und Obst, weniger Fleisch.



Nur das kaufen, was gegessen wird.



Verpackungen sparen.



Öfter Bio-Produkte kaufen.



Zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen.



Regional und lokal einkaufen.



Saisonal einkaufen.

www.bzfe.de/klima-secrets

© BLE 2022, Illustrationen: Arnout van Son, Alfter

Fehlt was?

Eigene Karten gestalten!

Mithilfe der Blankovorlagen geht das ganz einfach: Vorlagen herunterladen und mit eigenen Fotos und Texten füllen.
Link zum Downloadbereich:
www.bzfe.de/kuechenkartei
Passwort: **startklar**

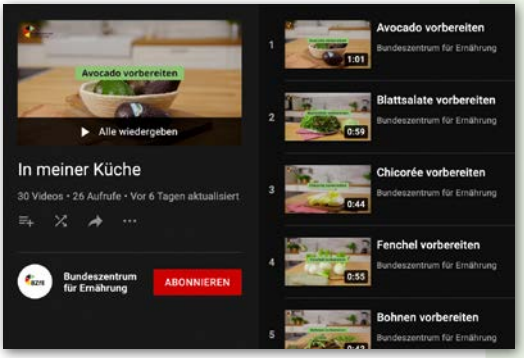


Infos und Videos zu weiteren Lebensmitteln gibt es hier:



Infoblätter Lebensmittel:
www.bzfe.de/
infoblaetter-lebensmittel

BZfE-Playlist „In meiner Küche“:
www.bzfe.de/in-meiner-kueche



© BLE 2022

Weitere Medien



SchmExperten in der Lernküche

Ernährungsbildung in den Klassen 6 bis 8

Mit den Unterrichtsbausteinen für die Lernküche werden Schüler*innen zu SchmExperten! Sie schulen ihre Sinne, erforschen Lebensmittel und Küchengeräte, bereiten warme Speisen zu und variieren Rezepte.

Bestandteile:
1 Ringordner DIN A4, 268 Seiten mit 110 Arbeitsblättern,
1 Küchenkartei,
1 Poster zur Ernährungspyramide,
Zusatzmaterial zum Download, z. B. bearbeitbare Kopiervorlagen
Bestell-Nr.: 3980
Preis: 55,00 Euro



Selber drehen, mehr verstehen – Erklärvideos im Unterricht

Ein Video drehen, um anderen etwas zu erklären – das motiviert junge Menschen. Der Leitfaden für Lehrkräfte an Berufs-, Förder- und weiterführenden Schulen zeigt praxisnah den Weg zum eigenen Erklärvideo: Vom Drehbuch über das Filmen bis hin zur Reflexion.
Unterrichtsmaterial DIN A4, 40 Seiten
Zusatzmaterial zum Download:
12 bearbeitbare Kopiervorlagen, 4 Videosequenzen
Bestell-Nr.: 1690, kostenlos



Rezepte aufs Ohr – Audiorezepte im Unterricht

In diesem Unterrichtsprojekt lernen Schüler*innen ab Klasse 9 einfache Gerichte nach Rezept zuzubereiten und erstellen dazu eine digitale Hör-Kochanleitung für das Smartphone. Auf diese Weise erwerben sie Fach-, Medien- und Selbstkompetenz.
Unterrichtsmaterial DIN A4, 44 Seiten
Bestell-Nr.: 1699, kostenlos

Weitere Unterrichtsmaterialien finden Sie unter:
www.ble-medienservice.de

© BLE 2022

Impressum **0242**/2022

Herausgeberin
Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Präsident:
Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Projektleitung
Dr. Barbara Kaiser, BLE

Idee und Konzept
Susanne Grünwald, Bonn

Text und Redaktion
Larissa Kessner, BLE
(Chefredaktion)
Melanie Braukmann, Bonn
unter Mitarbeit von Petra Wanzek, BLE

Illustrationen
Kapitel-Symbole:
Sabine Dräbing, Meckenheim
Karteikarten-Symbol:
Susanne Wolff, Essen
alle übrigen:
siehe Verweise direkt auf den Karten

Grafik
www.berres-stenzel.de

Fotos
Titelbild: Arnout van Son, Alfter
alle übrigen:
siehe Verweise direkt auf den Karten

ISBN 978-3-8308-1436-8

2. Auflage 2022 (entspricht inhaltlich der 6. Auflage 2022 der gedruckten Küchenkartei mit Bestell-Nr. 3462)

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2022

Zu den Portionsgrößen
Die Küchenkartei wurde im Rahmen der Unterrichtsreihe „SchmExperten in der Lernküche – Ernährungsbildung in den Klassen 6 bis 8“ entwickelt. Die Auswahl an Themen, die Ansprache und die Portionsgrößen orientieren sich deshalb an Schüler*innen der Klassen 6 bis 8.

Haftungsausschluss für Links
Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der durch Link von unserer Küchenkartei aus erreichbaren Seiten anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls die Küchenkartei auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigeren Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Fülle an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.