

Bausteindokumentation Praxiskurs mit Inklusion



S2-P16-HGH10/10

S2-PF16-HGH10/10

Berufsfeld: Hotel, Gastronomie
und Hauswirtschaft

**Planung und Herstellung
eines ausgewogenen
Frühstücks in Buffetform**

Teil 1:
"Einen Obstsalat herstellen"



Dieses Modul wurde entwickelt von: **ZAQ** Zentrum für Ausbildung und berufliche Qualifikation Oberhausen e.V.

www.zaq-oberhausen.de

Dieser Baustein qualifiziert für folgende Berufe:

Alle Berufe aus den Bereichen Hotel-, Gastronomie- und Hauswirtschaft, wie zum Beispiel der der Hauswirtschafterin, des Hauswirtschafters oder der Servicekraft, sowie der Köchin/ des Kochs.

Weitere Informationen zu den Berufen:

Wenn du mehr über die Berufe erfahren willst, schau nach bei:

<http://berufenet.arbeitsagentur.de>

www.berooobi.de

<http://www.planet-beruf.de/>

<http://www.berufe.tv/BA/>

Dieser Baustein wurde entwickelt von:

Zentrum für Ausbildung und berufliche Qualifikation Oberhausen e.V. (ZAQ)

Essener Straße 100

46047 Oberhausen

mail: info@zaq-oberhausen.de

Web: www.zaq-oberhausen.de

Fotos:

Bert Butzke

Redaktionelle Bearbeitung und Gestaltung: ConAction e.V.



Kontext-Materialien stehen unter der **Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz**.

Planung und Herstellung eines ausgewogenen Frühstücks in Buffetform - Teil 1: "Einen Obstsalat herstellen"

Die Teilnehmer planen die Elemente eines ausgewogenen Frühstücks und kaufen alle Zutaten ein. Sie bereiten einen Obstsalat zu, stellen Weizenbrötchen, sowie eine Rohkostplatte mit Dipp her.

Dabei praktizieren sie folgende Tätigkeiten: Wiegen und Messen, Rühren, Kneten, Auspressen, Polieren, Reinigen, Aufbauen, Gestalten, Anwenden verschiedener Schneidetechniken und Garverfahren.

Das wirst Du tun:

Du planst ein ausgewogenes Frühstück, kaufst alle Zutaten ein und stellst dann das komplette Buffet her.

Du lernst dabei:

Du lernst, welche Bestandteile ein gesundes Frühstück haben sollte. Du lernst das Wiegen und Messen von Zutaten, sowie das richtige Rühren und Kneten. Du erfährst, wie man Lebensmittel auspresst, poliert und reinigt, lernst verschiedene Arten des Schneidens von Zutaten kennen sowie den Aufbau eines Buffets.



Abbildung 1:

Die Einteilung der Arbeiten sollte im Team besprochen werden, damit jeder weiß, welche Aufgabe er zu erledigen hat.

Danach heißt es "Hände waschen"! Natürlich mit Wasser und Seife. Zum Abtrocknen werden aus hygienischen Gründen Papiertücher benutzt.

Auch zwischen verschiedenen Aufgaben und bei Verlassen des Küchenbereiches müssen die Hände gereinigt werden.



Abbildung 2:

Wir haben für unseren Obstsalat Bananen, Äpfel, Birnen, Orangen und Zitronen, sowie Kiwis eingekauft.

Abbildung 3:

Das Obst, dessen Schale nicht entfernt wird, wird unter fließendem Wasser gründlich gewaschen.



Abbildung 4:

Die Äpfel werden als ganze Frucht mit einem Sparschäler geschält.

Wenn du Linkshänder bist, frage nach einem Messer für Linkshänder.





Abbildung 5:

Man kann im Team auch einen kleinen Wettbewerb machen, wer die längste Schale schneiden kann. Dabei darf aber das sorgfältige und komplette Entfernen der Schale nicht leiden.



Abbildung 6:

Jetzt werden die Äpfel mit einem Küchenmesser in Hälften geschnitten.

Jetzt kann man deutlich die Bereiche des Apfels erkennen, die man mit dem Sparschäler nicht erreichen konnte.

Abbildung 7:

Um diese Rückstände und das Kerngehäuse des Apfels besser entfernen zu können, werden die Hälften noch einmal halbiert, so dass der Apfel insgesamt geviertelt wurde.



Abbildung 8:

Nun können mit dem Küchenmesser das Kerngehäuse und die verbliebenen Schalenanteile entfernt werden.





Abbildung 9:

Der Apfel wird nun in kleine Stücke geschnitten.

Im Team muss sich jeder an die abgesprochene Größe der Apfelstücke halten.

Alle fertigen Schnittstücke können erst einmal in einer Schüssel gelagert werden.



Abbildung 10:

Nachdem die Äpfel vorbereitet sind, werden die Bananen geschält. Obwohl gerade die braunen Stellen an einer Banane viel Fruchtzucker enthalten, werden sie aus optischen Gründen weggeschnitten.

Abbildung 11:

Zum Schneiden der Bananen werden diese flach auf den Tisch gelegt und mit dem Küchenmesser von vorne bis hinten der Länge nach durchgeschnitten.



Abbildung 12:

Wenn man die Banane nun in Scheiben schneidet, sind alle Scheiben durch den Längsschnitt schon fertig halbiert.





Abbildung 13:

Nun werden die gewaschenen Trauben vorbereitet, indem sie halbiert werden.

Sollten sich in den Trauben Kerne befinden, können diese dabei gut entfernt werden.



Abbildung 14:

Zur Vorbereitung der Kiwis werden die Enden erst einmal mit dem Küchenmesser abgeschnitten.

Abbildung 15:

Danach werden die Kiwis mit dem Sparschäler geschält, um die Schale zu entfernen.



Abbildung 16:

Um die Kiwis in Stücke zu schneiden, werden sie zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten und erst einmal in ca. vier bis fünf dickere Längsscheiben geschnitten.

Achtung: Um Verletzungen zu vermeiden, sollten die Randstücke etwas größer belassen werden.





Abbildung 17:

Nun können die Kiwis quer zur ersten Schneiderichtung in Scheiben geschnitten werden.

Achtung: Um Verletzungen zu vermeiden, sollten auch hierbei die Randstücke etwas größer belassen werden.



Abbildung 18:

Genau wie bei den Kiwis, werden bei der Vorbereitung der Birnen erst einmal die Enden abgeschnitten.

Abbildung 19:

Nun kann die Schale mit dem Sparschäler entfernt werden.



Abbildung 20:

Die weitere Behandlung ist ähnlich wie die Behandlung der Äpfel, denn jetzt werden die Birnen erst einmal halbiert...





Abbildung 21:

... und dann geviertelt.

Das Kerngehäuse kann jetzt problemlos mit dem Küchenmesser herausgeschnitten werden.



Abbildung 22:

Zum Hals der Birne hin gibt es noch ein härteres Fruchtteil, welches früher die Verbindung zwischen Kerngehäuse und Stiel war und jetzt ebenfalls herausgeschnitten werden muss.

Abbildung 23:

Die Birnen werden in kleine Stücke geschnitten, die bis zum "Anmachen" des Obstsalats in einer Schüssel gesammelt werden können.



Abbildung 24:

Damit das Obst, das bisher geschnitten wurde, nicht braun anläuft, schneidet man eine Zitrone in der Hälfte durch und presst den Saft mit einer Saftpresse aus.

Wie viele Zitronen gepresst werden sollten, hängt natürlich von der Menge des geschnittenen Obstes ab.

Für das Anlaufen des Obstes gibt es einen Fachausdruck. Vielleicht kennt ihn schon jemand?





Abbildung 25:

Das vorbereitete Obst kann nun in einer großen Schüssel mit dem Zitronensaft übergossen werden.

Damit sich der Zitronensaft gleichmäßig verteilt, muss er mit einem Salatbesteck "untergehoben" werden. Dies sollte aber sehr vorsichtig geschehen, um das Obst nicht zu beschädigen.



Abbildung 26:

Die Orangen werden zum Abschluss zubereitet. Dazu werden beide Kappen der Orange abgeschnitten.

Abbildung 27:

Wenn die beiden Kappen entfernt sind, wird die Schale mit einem scharfen Messer von oben nach unten abgeschnitten.

Die weiße Fruchthaut unter der Schale muss sorgfältig entfernt werden und zwar nicht nur wegen des Aussehens. Welchen Grund gibt es noch?

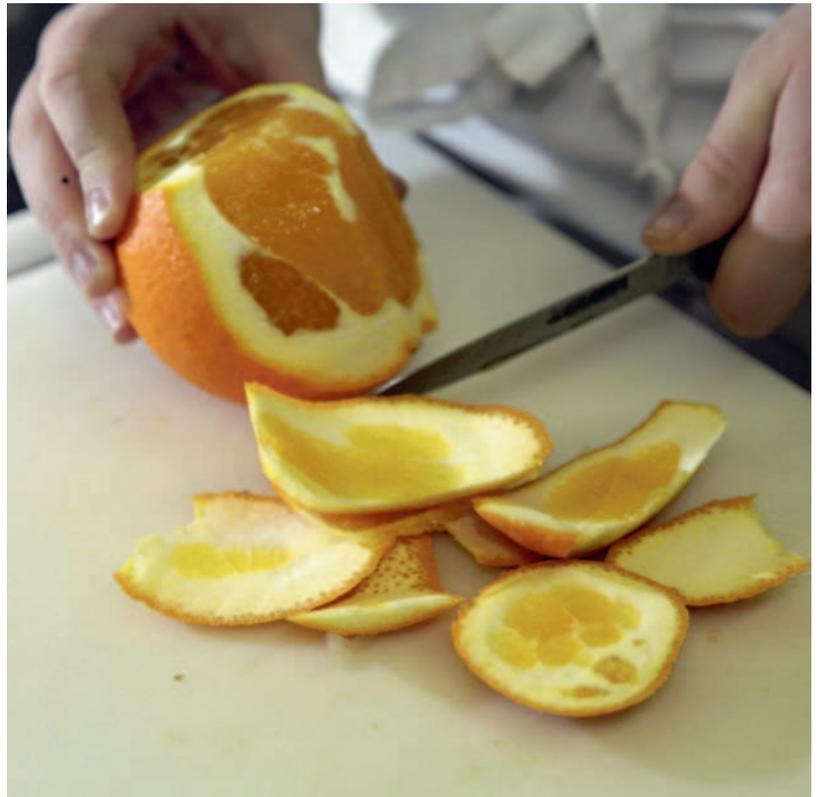


Abbildung 28:

Jetzt werden die Filets aus der Orange geschnitten. Dazu muss ein sehr scharfes Messer benutzt werden.

Achtung: Die Verletzungsgefahr kann verringert werden, wenn die Orangen beim Schneiden immer auf der Schneideunterlage aufliegen.





Abbildung 29:

Um besonders schöne Filetstücke herauszuschneiden, wird an den Fruchthäuten entlang zur Mitte geschnitten.



Abbildung 30:

Ein paar dieser Stücke können herausgelegt werden, da sich mit ihnen der Obstsalat sehr schön garnieren lässt.

Abbildung 31:

Der Rest der Orange wird mit den Händen über der Salatschüssel ausgedrückt, da der Saft für den Obstsalat gebraucht wird.



Abbildung 32:

Der Salat ist nach dem erneuten Unterheben der Orangenstücke fertig und kann nun in Schälchen portioniert und mit den Orangenfiletstücken dekoriert werden.



Werkzeug- und Materialliste/ Einkaufsliste:

Bezeichnung der benötigten Werkzeuge

Dieser Baustein ist zur Durchführung an geeigneten Lehrküchen mit entsprechender Ausstattung und hygienischen Voraussetzungen geplant worden.

Die Obst- und Gemüsesorten sollen sich auch an regionalen und saisonalen Angeboten ausrichten.

Auf eine Auflistung aller benötigten Werkzeuge und Materialien wird deshalb an dieser Stelle verzichtet.

Einkaufsliste:

Nr.	Menge	Einheit	Beschreibung
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			

Finanziert von:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bundesagentur für Arbeit

Regionaldirektion
Nordrhein-Westfalen

Umgesetzt von:

