

# 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 3: "Fruchtsaft aus  
frischem Obst herstellen"

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

[www.zaq-oberhausen.de](http://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.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](mailto:info@zaq-oberhausen.de)

Web: [www.zaq-oberhausen.de](http://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 3: "Fruchtsaft aus frischem Obst 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 Papierhandtücher benutzt.

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



**Abbildung 2:**

Zum gesunden Frühstück gehört ein Fruchtsaft aus frischem Obst.

Die Früchte sollten der Saison entsprechen aber auch saftige Früchte, wie Orangen, enthalten.

Hier haben wir Orangen, Äpfel, Birnen, Kiwis, Honigmelone und zur Dekoration Sternfrucht genommen.

**Abbildung 3:**

Mit einem scharfen Küchenmesser werden bei den Orangen die Schalen abgeschnitten, bis alle weißen Teile entfernt sind.

Damit die Orange während des Schälens stabil bleibt, werden die Enden noch nicht entfernt.



**Abbildung 4:**

So sieht die fertig geschälte Orange aus.





**Abbildung 5:**

Zu Dekorationszwecken benötigen wir noch ein paar schöne Orangenfilets.

Wie das genau gemacht wird, ist durch die Herstellung des Obstsalates bekannt.



**Abbildung 6:**

Bei den restlichen Orangen werden die Enden jetzt abgeschnitten und die vorbereiteten Früchte zum Pressen aufbewahrt.

**Abbildung 7:**

Mit einem Entkerner werden die Kerngehäuse ausgestochen ...



**Abbildung 8:**

... und der Apfel anschließend mit dem Sparschäler geschält.

Da wir die Früchte noch pressen werden, müssen die Kerngehäuse und die Schalen nicht so sorgfältig entfernt werden, wie dies beim Obstsalat der Fall war.





**Abbildung 9:**

Die Kiwis ...



**Abbildung 10:**

... und die Birnen werden geschält  
und in kleinere Stücke geschnitten.

**Abbildung 11:**

Die Melonen sind sehr saftig und gemeinsam mit den Orangen die mengenmäßige Grundlage für den Fruchtsaft.

Deshalb sollten Orangen und Melonen in keinem Fruchtsaft fehlen.

Zuerst werden sie in der Hälfte durchgeschnitten.



**Abbildung 12:**

Die Hälften werden erneut halbiert, so dass die Melonen insgesamt geviertelt sind.

Achtung: Melonen enthalten eine große Menge an Fruchtsaft. Deshalb muss der Arbeitsplatz durchgehend sauber gehalten werden, um zu verhindern, dass der Fruchtsaft auf den Boden gelangt und es deshalb zu hygienischen Problemen und einer erhöhten Verletzungsgefahr durch Ausrutschen kommen kann.





**Abbildung 13:**

Aus diesen Melonenvierteln werden kleinere Stücke geschnitten...



**Abbildung 14:**

... aus denen man jetzt die Kerne entfernen kann.

**Abbildung 15:**

Erst jetzt wird das Fruchtfleisch mit dem Messer aus den Schalen gelöst.

Die ausgelösten Stücke werden für das Pressen gesammelt.



**Abbildung 16:**

Für den eigentlichen Entsaftungsvorgang benutzt man einen elektrischen Entsafter.

Die Fruchtarten sollten schon in dieser Arbeitsphase gemischt werden, um zu verhindern, dass nach dem Pressen größere Mengen an Fruchtsaft gemischt werden müssen.

Achtung: Vor Bedienen des Entsafters sollte anhand der Bedienungsanleitung eine Einführung erfolgen. Es kann auch an diesem Beispiel exemplarisch mit den Teilnehmern eine Betriebsanweisung erstellt werden (KONTEXT-Lernmaterialien).





**Abbildung 17:**

Der so gewonnene Fruchtsaft wird zunächst in Karaffen gesammelt.

Die Karaffen sollten nicht zu voll sein, da der Fruchtsaft noch umgerührt und durch Umschütten noch zusätzlich gemischt werden soll.



**Abbildung 18:**

Jetzt können die Gläser dekoriert werden. Dazu haben wir eine Untertasse ca. 5 mm hoch mit Orangensaft gefüllt und eine zweite Untertasse genauso hoch mit braunem Zucker oder Rohrzucker gefüllt.

Jedes Trinkglas wird gerade in den Orangensaft getaucht...

**Abbildung 19:**

... und anschließend sofort mit dem feuchten Rand in den Zucker gehalten.



**Abbildung 20:**

Auf diese Weise bildet sich am Glasrand ein feiner Zuckerkranz, der sich sehr schön zur Dekoration eignet.





**Abbildung 21:**

Zusätzlich haben wir Sternfrüchte in ca. 5 mm dicke Scheiben geschnitten, ...



**Abbildung 22:**

die wir mit dem Küchenmesser an einer Seite bis zur Mitte einschneiden.

**Abbildung 23:**

Diese Sternfruchtscheiben werden mit dem Einschnitt auf den Rand der Trinkgläser gesetzt, wobei darauf geachtet werden sollte, dass der restliche Zuckerkranz vollständig erhalten bleibt.



**Abbildung 24:**

Nachdem der Fruchtsaft in die so vorbereiteten Trinkgläser gefüllt worden ist, wird mit einer Reibe noch ein wenig Schokolade auf die Fruchtsaftoberfläche gerieben.

Jetzt ist der Fruchtsaft fertig und kann serviert 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:

