



# KOCHEN



1. Wisse, wie man mit dem Herd bei euch zu Hause richtig umgeht.
2. Kenne die Schutzmaßnahmen beim Kochen, einschließlich des Schutzes von kleinen Kindern.
3. Wisse, wie man einen Brand beim Kochen verhindert.
4. Wisse, wie man ein Feuer mit Öl oder Fett auf dem Herd löscht.
5. Wisse, wie man richtig mit Messlöffeln, Messtassen, Schneebesen, Mehlsieb und, wenn vorhanden, mit dem elektrischen Mixer umgeht.
6. Was heißt: Kochen, Grillen, Braten, Backen, Sieden, wasserloses Kochen? Welches sind die gesündesten Arten, alltägliche Gerichte zuzubereiten? Welches die Ungesündesten?
7. **Bereite zu:**
  - a) Zwei verschiedene Arten heißer Getreidespeisen
  - b) Ein kräftiges, warmes Getränk
  - c) Zwei verschiedene Eierspeisen (außer braten)
  - d) Zwei verschiedene Arten Kartoffelgerichte
  - e) Drei Gemüsesorten auf die gesündeste Weise
  - f) Einen Salat
8. Warum brauchen wir in unserer Ernährung frischen Salat?
9. Kenne die „7 grundlegenden Lebensmittelgruppen“. Warum ist es so wichtig, dass wir uns in unserer Ernährung an diese 7 halten? Überprüfe eine Woche lang deine Mahlzeiten, um sicherzugehen, dass du das Richtige isst.
10. Decke den Tisch richtig für deine Familie für die Hauptmahlzeit. Serviere ein ausgewogenes, von dir geplantes Essen und bereite so viel wie möglich selbst zu. Die Mahlzeit soll Proteine, Kohlehydrate, Gemüse und Salat enthalten.



P-HA-Kochen

11. Sei in der Lage, ein Rezept genau zu befolgen. Zeige Plätzchen oder Ähnliches, die du nach Rezept zubereitet hast.

12. Lege einen eigenen Rezeptordner an. Hefte darin nur Rezepte ab, die du ausprobiert hast und die du magst.

