



## Arbeitsblatt 4.1.

### NÄHRWERTE EINIGER FLEISCHSORTEN

**Aufgabe:** Suche die Nährwerte für die folgenden Fleischsorten aus einer Nährwerttabelle heraus und trage sie hier ein. Beurteile anschließend die Ergebnisse.

Fleischsorte	Energie in kcal	Eiweiß in g	Fett in g	Cholesterin in mg	Vitamin B1 in mg	Vitamin B12 in µg	Eisen in mg	Zink in µg	Cholesterin in mg	Purine in mg
<b>Schwein</b>										
Muskelfleisch										
Schnitzel										
Kotelett										
<b>Rind</b>										
Muskelfleisch										
Filet										
Hackfleisch										
<b>Kalb</b>										
Muskelfleisch										
Rücken										
<b>Geflügel</b>										
Hähnchenbrust										
-schenkel										
Putenbrust										
Ente										
Gans										
<b>Wild</b>										
Reh										
Wildschwein										



## Arbeitsblatt 4.2.

# HYGIENEREGELN FÜR EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL

Geflügel, Eier, Fleisch und Fisch und daraus zubereitete Speisen zählen zu den hygienisch kritischen Lebensmitteln, bei denen bestimmte Hygieneregeln unbedingt einzuhalten sind.

### Aufgabe:

Welche Aussagen sind richtig? Streiche die nicht zutreffenden Wörter durch und begründe die Hygieneregeln.

Ganze Geflügelkörper nur teilweise / vollständig auftauen lassen.

Warum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Die Auftauflüssigkeit erhitzen / wegschütten.

Warum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Speisen auf Kerntemperatur von mindestens +50/ +70 °C erhitzen.

Warum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Speisen nur kurze Zeit und nicht unter +40/ +65 °C warm halten.

Warum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zum Abkühlen große Portionen in kleine / große Behältnisse umfüllen.

Warum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gekühlte Lebensmittel nicht zu lange / unbegrenzt lagern.

Warum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Eihaltige Cremespeisen lange / nur kurze Zeit gekühlt aufbewahren.

Warum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Speisen abgedeckt / offen stehen lassen.

Warum? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Arbeitsblatt 4.2.

## Lösungsblatt

# HYGIENEREGELN FÜR EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL

Geflügel, Eier, Fleisch und Fisch und daraus zubereitete Speisen zählen zu den hygienisch kritischen Lebensmitteln, bei denen bestimmte Hygieneregeln unbedingt einzuhalten sind.

### Aufgabe:

Welche Aussagen sind richtig? Streiche die nicht zutreffenden Wörter durch und begründe die Hygieneregeln.

Ganze Geflügelkörper ~~nur teilweise~~ / vollständig auftauen lassen.

Warum?

Sind zu Beginn des Garens noch Teile gefroren, reichen Garzeit und Temperatur evtl. nicht aus, um auch diese genügend hoch zu erhitzen. Beim Abkühlen können sich Keime, die nicht abgetötet wurden, vermehren.

Die Auftauflüssigkeit ~~erhitzen~~ / wegschütten.

Warum?

Die Auftauflüssigkeit enthält oftmals gesundheitsschädliche Mikroorganismen.

Speisen auf Kerntemperatur von mindestens ~~+50~~ / +70 °C erhitzen.

Warum?

Die Lebensmittel müssen in allen Teilen auf eine Temperatur von über 70 °C erhitzt werden, damit alle hitzeempfindlichen Keime sicher abgetötet werden.

Speisen nur kurze Zeit und nicht unter ~~+40~~ / +65 °C warm halten.

Warum?

Mikroorganismen vermehren sich im mittleren Temperaturbereich von ca. 20 bis 40 °C besonders schnell. Deshalb zum Verzehr bereit gehaltene Speisen ausreichend warm halten.

Zum Abkühlen große Portionen in ~~kleine~~ / ~~große~~ Behältnisse umfüllen.

Warum?

Große Mengen heißer Lebensmittel kühlen so langsam ab, dass sich darin Mikroorganismen gut vermehren können. Durch Umfüllen in kleinere Behältnisse entstehen kleine Portionen, die schneller abkühlen. Mikroorganismen haben weniger Zeit, sich zu vermehren.

Gekühlte Lebensmittel nicht zu lange / ~~unbegrenzt~~ lagern.

Warum?

Bei Kühltemperaturen vermehren sich Mikroorganismen zwar nur langsam, können aber mit der Zeit auch dort eine stattliche Anzahl erreichen.

Eihaltige Cremespeisen ~~lange~~ / nur kurze Zeit gekühlt aufbewahren.

Warum?

Rohe Eier können in Einzelfällen mit Salmonellen behaftet sein. Je kürzer die Lagerdauer, umso weniger Zeit haben die Erreger, sich zu vermehren.

Speisen ~~abgedeckt~~ / ~~offen~~ stehen lassen.

Warum?

Fliegen und andere Insekten verschleppen Bakterien und andere Krankheitserreger auf Speisen. Die Speisen müssen davor geschützt werden.



## Arbeitsblatt 4.3.

## Teil 1

# SPEZIALITÄTEN DER EUROREGION NEIÙE AUS FLEISCH

### Sächsische Rezepte

<p><b>Original sächsischer Saftbraten</b></p> <p><u>Zutaten für 4 Personen</u></p> <p>ein Schweinefilet à 400 g                  2            Zwiebeln                  2            EL Tomatenmark                  2            säuerliche Äpfel                  1            EL Petersilie, gehackt                  ½ TL        Kümmel                  250 ml      Apfelsaft                  2            Knoblauchzehen                  etwas Butter                  etwas Mehl, Puderzucker                  200 ml      Sahne                  Salz &amp; Pfeffer aus der Mühle</p>	<p><u>Herstellung</u></p> <p>Das Schweinefilet mit Knoblauch einreiben und in Butter rundherum anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die fein gehackten Zwiebeln in der Pfanne anrösten. Kümmel und Petersilie zu den Zwiebeln geben. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Den Apfelsaft angießen und das Filet wieder einlegen. Alles im vorgeheizten Backofen 30 bis 40 Minuten bei 180 °C schmoren. Äpfel gut waschen und in dünne Scheiben schneiden. Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die Apfelscheiben darin wenden und auf den Fleischscheiben anrichten. Den Bratenfond mit Sahne binden und über das Fleisch geben.</p>
<p><b>Sächsischer Sauerbraten</b></p> <p><u>Zutaten für 4 Personen</u></p> <p>2 Pfund      durchwachsenes Rindfleisch                  2 EL         Rosinen                  1            große Zwiebel                  5            Nelken                  2            Lorbeerblätter                  5            Wacholderbeeren                  8 EL         Kräuteressig                  1 L          Wasser                  Pfeffer                  Salz                  Butter                  Öl                  1 EL         Honig                  1 Scheibe Pumpernickel oder Lebkuchen</p>	<p><u>Herstellung</u></p> <p>Das Rindfleisch in eine tiefe Schüssel legen. Die Zwiebel klein schneiden und zusammen mit den Rosinen, Nelken, Lorbeerblättern, Pfeffer und Salz in die Schüssel geben. Essig in 1 Liter kochendes Wasser geben und über die Zutaten in der Schüssel geben, so dass das Fleisch ganz bedeckt ist. Dieses dann mindestens 2 Tage stehen lassen. Danach nimmt man das Fleisch heraus, trocknet es mit Küchenkrepp und brät es in heißer Butter, Öl und Honig von beiden Seiten braun an. Danach etwas von der Brühe ohne Nelken und Lorbeerblatt zugießen und einkochen lassen. Jetzt wieder aufgießen (so viel, wie man Soße benötigt), das Pumpernickel oder den Lebkuchen zugeben und bei geschlossenem Deckel auf kleinem Feuer so lange kochen, bis das Fleisch gabelgriffig ist.</p> <p><u>Beilage</u></p> <p>Salzkartoffeln und grüne Bohnen</p>



## Arbeitsblatt 4.3.

## Teil 2

# SPEZIALITÄTEN DER EUROREGION NEIÙE AUS FLEISCH

### Tschechische Rezepte

<p><b>GulaschsoÙe</b></p> <p><u>Zutaten</u></p> <p>1 Zwiebel 30 g Schmalz 250 g Rindfleisch (Haxe) Salz etwa ½ Liter Wasser 1 TL edelsüÙer Paprika 50 g Mehl einige Tropfen Suppenwürze</p>	<p><u>Herstellung</u></p> <p>Die fein gehackte Zwiebel in Schmalz anschwitzen. Das in kleine Stücke geschnittene Fleisch dazugeben, anbraten und anschließend salzen. Danach etwas Wasser zugießen und zugedeckt dünsten. Das gare Fleisch aus dem Topf nehmen und aus dem Bratensaft eine SoÙe herstellen. Dazu das Wasser einkochen lassen, Paprikapulver und Mehl dazugeben und das Ganze leicht bräunen. Das restliche Wasser hinzufügen und alles etwa 20 Minuten kochen lassen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, in die SoÙe geben und mit Suppenwürze abschmecken. Die GulaschsoÙe kann mit Kartoffeln oder Semmelknödeln serviert werden.</p>
<p><b>Gemüsesalat mit Schinken</b></p> <p><u>Zutaten</u></p> <p>100 g Kartoffeln 50 g Möhren 100 g Sellerie 50 g Gewürzgurke 1 Zwiebel 1 Apfel 200 g Schinken 200 g Mayonnaise Salz 1 Prise Zucker Pfeffer Worcestersauce Zitronensaft</p>	<p><u>Herstellung</u></p> <p>Die gekochten, ausgekühlten Kartoffeln, das gare Gemüse, die Äpfel, den Schinken klein schneiden. Mayonnaise mit Salz, Zucker, Pfeffer und Worcestersauce würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Mayonnaise mit dem Gemüse verrühren. Den Salat in Schüsseln anrichten und mit Weißbrot reichen.</p>



## Arbeitsblatt 4.4.

# SPEZIALITÄTEN DER EUROREGION NEIÙE AUS FISCH

### Sächsische Rezepte

<p><b>Karpfen gebacken in MeerrettichsoÙe</b> (für 4-6 Personen)</p>	<p><u>Herstellung</u></p> <p>Karpfen waschen, in Stücke portionieren, mit Fischgewürz einreiben, dann gemischtes Gemüse wie Möhren, Erbsen, Porree klein schneiden und zum Fisch geben. Meerrettich mit Schlagsahne verquirlen, darüber gieÙen und 40 bis 45 Min. in einer Auflaufform backen lassen.</p>
<p><b>Lausitzer Flöz</b></p> <p><u>Zutaten</u></p> <p>Salzheringfilet Zwiebelringe Pfefferkörner Gewürzkörner Lorbeerblätter Senf (mittelscharf) Lausitzer Leinöl</p>	<p><u>Herstellung</u></p> <p>Die Salzheringfilets in Gabelstücke schneiden, in einem flachen Keramiktopf abwechselnd mit den Gewürzzutaten und den Zwiebelringen schichten und jeweils mit einer Schicht Senf alles bestreichen. Auf den ersten „Lausitzer Flöz“ weitere Schichten aufbringen. Nach der letzten Lage mit reichlich Lausitzer Leinöl übergießen, bis alles abgetaucht ist. Den Heringstopf 24 Stunden ziehen lassen und danach vorzugsweise mit Schwarz – oder Körnerbrot servieren.</p>

### Tschechische Rezepte

<p><b>Karpfen mit Kartoffelsalat</b></p> <p><u>Zutaten</u></p> <p>1 Karpfen 2 Eier 2-3 Löffel Milch 80 g Mehl 1 EL Öl Salz Zitronensaft</p> <p><u>Zutaten Kartoffelsalat</u></p> <p>800 g Kartoffeln 1 Sellerie 1 Möhre eine Petersilienwurzel und Mayonnaise</p>	<p><u>Herstellung Karpfen</u></p> <p>Den in Portionen geteilten Karpfen mit Zitronensaft beträufeln und eine Zeit stehen lassen, danach abtupfen und salzen. Eier, Milch, Mehl und Öl verquirlen. Den Karpfen in dem Teig wälzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten.</p> <p><u>Herstellung Kartoffelsalat</u></p> <p>Kartoffeln kochen, Sellerie, Möhre und Petersilienwurzel klein schneiden und kochen. Die gargekochten Kartoffeln schälen, klein schneiden, mit Gemüse und Mayonnaise vermischen und fertig ist der Kartoffelsalat. Je nach Geschmack können hart gekochte Eier hinzugefügt werden, Schinken oder Speck, saure Gurken oder Erbsen.</p>
---	--



## Arbeitsblatt 4.5.

### WELCHES EI IST FRISCH?

Ob es sich bei einem Ei um ein frisches oder schon etwas älteres Exemplar handelt, könnt ihr mit folgenden Experimenten rausfinden. Welche Unterschiede sind zu beobachten?

**Material:** zwei rohe Eier (ein ganz frisches, das andere ist alt)  
zwei Gläser  
zwei Teller

#### Versuch 1: Schüttelprobe

Was könnt ihr beobachten, wenn ihr die beiden Eier einmal gleichmäßig schüttelt? Gibt es Unterschiede? Welches Ei ist frischer? Schreibt die Ergebnisse auf.

---

---

---

---

---

#### Versuch 2: Schwimmprobe

Legt die beiden Eier in zwei mit kaltem Wasser gefüllten Gläser. Was könnt ihr beobachten? Gibt es einen Unterschied? Schreibt eure Beobachtungen auf und überlegt, warum das so ist.

---

---

---

---

---

#### Versuch 3: Frischetest

Jetzt schlägt jedes Ei auf und gebt den Inhalt jeweils auf einen Teller. Vergleicht beide Eier miteinander. Gibt es auch hier Unterschiede zu entdecken? Welches Ei ist frischer? Schreibt die Ergebnisse auf!

---

---

---

---

---



## Arbeitsblatt 4.6.

# SPEZIALITÄTEN DER EUROREGION NEIÙE MIT EI

### Sächsische Rezepte

<p><b>Eierflockensuppe</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>1,5 l Hühnerbrühe 4 Eigelbe 150 g Gemüse (Erbsen, Möhren, Rosenkohl, Kohlrabi) Petersilie</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Das Gemüse in etwas Butter andünsten. Mit Brühe aufgießen, zum Sieden bringen und die Eigelbe einrühren. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen.</p>
<p><b>Saure Eier</b></p> <p><u>Zutaten</u></p> <p>8 Eier 1 l Milch 1 Zwiebel 80 g Mehl Salz, Essig, Zucker nach Geschmack Paprikapulver</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Zwiebel hacken und in einer Pfanne in etwas Fett andünsten. Das Mehl einstreuen und leicht anbräunen. Mit der Milch auffüllen und zum Kochen bringen. Wenn die Soße andickt, mit Salz, Paprika, Zucker und Essig abschmecken, so dass sie einen süß-säuerlichen Geschmack ergibt. Die Eier in einem extra Topf kochen, pellen und in die Soße geben. Die sauren Eier mit Salzkartoffeln anrichten.</p>

### Tschechische Rezepte

<p><b>Übergossener Eierkuchen</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>4 Eier etwas Grieß Salz 200 ml warmes Wasser bzw. Gemüsebrühe</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Die Eier werden mit etwas Grieß und Salz verquirlt. Die Masse wird in eine heiÙe Pfanne mit Öl gegossen. Der Eierkuchen wird von beiden Seiten braun angebraten. Anschließend das warme Wasser in die Pfanne gießen und den Eierkuchen in Stücke teilen.</p>
---	--



## Arbeitsblatt 4.7.

# WIR PLANEN EIN GRILLFEST

### Arbeitsplan

Was muss vorbereitet werden?	Wer macht das?
Rezepte aussuchen	
Einkaufsliste erstellen und Lebensmittel besorgen	
Grill und Zubehör besorgen	
Speisen zubereiten/ grillen	
Rahmenprogramm vorbereiten	

1. Erstellt anhand der Vorlage einen Arbeitsplan, der euren persönlichen Rahmenbedingungen entspricht.
2. Ergänzt die Liste gegebenenfalls mit euren organisatorischen Einzelheiten.
3. Plant euer Fest – ihr könnt sicher viele kreative Vorschläge machen.

