

Soja – Vom Acker auf den Teller

Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Baustein 4: Soja in der Nahrungszubereitung

Kurzvorstellung	Schulart	Berufliche Bildung
Recherche und Erprobung von Rezepten, Speisen, Gerichten und Getränken mit Soja-Lebensmitteln sowie deren Adaption an betriebliche Gegebenheiten	Berufe	Ernährung
		Gastgewerbe
		Hauswirtschaft
	Methodik	Arbeitsaufträge

Kompetenzen

Methodisch-didaktischer Kommentar

Hintergrundinformationen für die Lehrperson

Materialien

Weiterführende Ideen

Kommentierte Literaturhinweise und Links

Didaktischer Anker: Bezüge zu den Bildungsplänen

Impressum

Soja – Vom Acker auf den Teller

Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks, 2017

Herausgeber und Rechteinhaber

Freistaat Bayern

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)

Vöttinger Str. 38, 85354 Freising

www.lfl.bayern.de

Konzeption

Sonja Huber

Theresa Mayer

Prof. Dr. Udo Ritterbach

Pädagogische Hochschule Freiburg

Layout

Annika Bohnert

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Hinweise

Es handelt sich um ein urheberrechtlich geschütztes Werk. Der Rechteinhaber gestattet jedermann die unentgeltliche und nicht-kommerzielle Nutzung für Lehr-, Fort- und Weiterbildungszwecke. Jede Um- oder Bearbeitung bedarf der Zustimmung des Rechteinhabers in jedem Einzelfall.

Bei der Nutzung ist auf das Soja-Netzwerk und die Förderung durch die Bundesrepublik Deutschland hinzuweisen.

Trotz großer Sorgfalt bei der Ausarbeitung können Fehler und Irrtümer nie gänzlich ausgeschlossen werden. Daher wird keine Haftung übernommen.

Die Schriftart 'Druckschrift BY WOK' entstammt dem kostenlosen Programm 'Lesen Lernen' von Wolfram Esser, www.derwok.de.

Ansprechpartner für Lizenzfragen

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Abteilung Zentrale Verwaltung
Vöttinger Str. 38, 85354 Freising
E-Mail: poststelle@lfl.bayern.de

Ansprechpartner für inhaltliche Fragen

Pädagogische Hochschule Freiburg
Institut für Alltagskultur, Bewegung und Gesundheit
Fachrichtung Ernährung und Konsum
Sonja Huber
Kunzenweg 21, 79117 Freiburg
E-Mail: sonja.huber@ph-freiburg.de

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- können zu den Lernfeldern mit Nahrungszubereitung Rezepte, Speisen, Gerichte und Getränke mit Soja-Lebensmitteln recherchieren, entwickeln, erproben, bewerten und an betriebliche Gegebenheiten adaptieren

Methodisch-didaktischer Kommentar

Die Lernfelder in den Ausbildungsberufen, die die Praxis der Nahrungszubereitung einschließen, bieten viele Gelegenheiten zur Auseinandersetzung mit dem Angebot an Soja-Lebensmitteln und zur Erweiterung der Erfahrungen in der Verarbeitung von Soja-Lebensmitteln bzw. Zubereitung von Soja-Speisen. Aus diesem Grund bietet dieser Baustein alternative Arbeitsaufträge zu 10 Lernfeldern des Ausbildungsberufs Koch/Köchin und 2 Lernfeldern des Ausbildungsberufs Hauswirtschaftler/in. Die Formulierungen ermöglichen den Einsatz der Arbeitsaufträge in weiteren Ausbildungsgängen der Berufsfelder Ernährung, Gastgewerbe, Hauswirtschaft oder in Lehrgängen und Ausbildungsgängen mit integrierter Praxis der Nahrungszubereitung.

Sie können einzeln herausgegriffen und exemplarisch bearbeitet werden. Hierdurch ist es möglich, Rezepte, Speisen, Gerichte und Getränke mit Soja-Lebensmitteln in unterschiedlichen Stufen in die Ausbildung zu integrieren.

Durch den Lernfeldbezug können im Laufe einer Ausbildung aber auch mehrere dieser Arbeitsaufträge bearbeitet werden, um im Sinne eines Spiralcurriculums den Erfahrungsraum und Kompetenzerwerb zu erweitern.

Allen Arbeitsaufträgen gemeinsam sind die Elemente

- Dreiklang aus (1) Selbsteinschätzung der Kenntnisse und Fertigkeiten, (2) Bearbeitung eines kompetenzorientierten Arbeitsauftrags, (3) Selbsteinschätzung und Einholen eines Feed-Back zur Kompetenzentwicklung durch die Bearbeitung des Arbeitsauftrags
- eigenständige Recherche von Rezepten, Speisen, Gerichten, Getränken, Soja-Lebensmitteln einschließlich Bezugsquellen
- Erprobung einer Auswahl durch Zubereitung, Verkostung, Bewertung
- Zubereitung, Anrichten, Präsentation und Evaluierung von angebotenen bzw. empfohlenen Speisen, Gerichten, Getränken
- Reflektion und Diskussion der Passung der vorgeschlagenen und empfohlenen Speisen, Gerichte und Getränke vor dem Hintergrund betrieblicher Gegebenheiten (Bewohner, Gäste, Leitbild...)
- Umrechnung und Dokumentation von Rezepten nach den Standards des Betriebes

Hintergrundinformationen für die Lehrperson

Soja-Lebensmittel werden häufig noch entweder als traditionelle asiatische Speisen und Gerichte oder als vegetarische Alternative zu Fleischgerichten wahrgenommen. Hierdurch finden sie auch bevorzugt in Personengruppen Akzeptanz, die asiatische Küche mögen oder sich vegetarisch ernähren möchten. Diese speziellen Fokussierungen prägen das Image der Soja-Lebensmittel mit.

Hierdurch wird das Spektrum der Vorzüge der Zubereitung und des Verzehrs von Soja-Lebensmitteln - insbesondere aus regionalem und nachhaltigem Anbau von Soja - nur begrenzt wahrgenommen und vermittelt.

Im Speisenangebot in Gastronomie, Gemeinschaftsverpflegung, Hauswirtschaft Diätetik... können Soja-Lebensmittel...

- zur attraktiven Erweiterung und Bereicherung des Speiseplans und des Speisenangebotes beitragen.
- zur Reduzierung tierischer Fette und in der Ernährung beitragen.
- über ihre hochwertigen pflanzlichen Proteine zur Versorgung mit Eiweiß beitragen. Durch den Substitutionseffekt kann hierdurch der Anteil tierischer Proteine in der Ernährung reduziert werden.
- nicht nur für Speisenangebote für Vegetarier genutzt werden. Sie können im Wechsel mit Fleischgerichten oder in gemischten (z.B. Rindfleisch + Tofu-Produkte) Rezepten zur Reduktion der Aufnahme tierischer Proteine beitragen.
- zur Umsetzung des Merkmals der Regionalität einer nachhaltigen Ernährung beitragen, da z.B. über das Soja-Netzwerk regionale Wertschöpfungsketten aufgebaut werden. Von regionalen zumeist mittelständischen Herstellern können Soja-Lebensmittel bezogen werden, die aus Sojabohnen aus gentechnikfreiem, nachhaltigem, konventionellem oder ökologischem Sojaanbau in Deutschland stammen. Siehe: www.sojafoerderrig.de > Nach der Ernte > Verarbeitung zu Lebensmitteln > Hersteller.

Soja-Lebensmittel	Kurzbeschreibung	Beispiele für regionale Hersteller
Tofu	- aus Sojamilch durch Denaturierung und Koagulation der Proteine entstehender „Sojaquark“, entwässert, zu Blöcken gepresst - Verfahren ähnlich der Herstellung von Käse aus Milch - durch Geschmacksneutralität auf äußerst vielfältige Weise zuzubereiten	www.taifun-tofu.de
Edamame	- leicht unreif geerntete Sojaschoten - in Salzwasser 5 min. kochen - z.B. Snack	www.gartensoja.de
Soja-Drink	- stabile Emulsion aus Öl, Wasser und Proteinen, - flüssiger Extrakt aus Sojabohnen - hergestellt durch Einweichen trockener Sojabohnen, die mit Wasser ausgedrückt werden - Aufbau und Verwendung ähnlich Kuhmilch	www.natumi.com
Miso	- aus Sojabohnen, Reis und Getreide durch dämpfen und vergären hergestellte Paste - vielseitige Verwendung, z.B. Miso-suppe	www.schwarzwald-miso.de

Tempeh	- Fermentationsprodukt aus eingeweichten, gekochten Sojabohnen - Fermentation durch Edelschimmelpilz - zarter aber fester Biss - nussiger Eigengeschmack - vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten	www.tofunagel.de
--------	--	------------------

Arbeitsmaterialien

Unterrichtsmaterial	Beschreibung	Einsatz im Unterricht
Koch/Köchin		
- Arbeiten in der Küche - Speisen mit pflanzlichen Rohstoffen - Zwischenmahlzeiten - Kalte und warme Buffets - Nachspeisen - A La Carte Geschäft - Bankettgeschäft - Speisenfolge - Regionale- und ausländische Küche	- Einschätzen der eigenen Kenntnisse und Fertigkeiten - Lernaufgabe: Recherche, Zubereiten und Dokumentieren, Bewerten, Präsentieren und Evaluieren, Erstellen eines Rezeptblattes, - Einschätzen und Besprechung des Lernfortschritts	- kompetenzorientierter Arbeitsauftrag für - Einzelarbeit - konkurrierende Gruppen- oder Projektarbeit
Hauswirtschaftler/in		
- Speisen und Getränke herstellen und servieren - Personengruppen verpflegen	- Einschätzen der eigenen Kenntnisse und Fertigkeiten - Lernaufgabe: Recherche, Zubereiten und Dokumentieren, Bewerten, Präsentieren und Evaluieren, Erstellen eines Rezeptblattes, - Einschätzen und Besprechung des Lernfortschritts	- kompetenzorientierter Arbeitsauftrag für - Einzelarbeit - konkurrierende Gruppen- oder Projektarbeit

Weiterführende Ideen

Die Arbeitsaufträge können zu einer Projektaufgabe erweitert werden: Durch die arbeitsteilige Bearbeitung der Arbeitsaufträge in Gruppen kann eine Rezeptsammlung, ein Kochbuch erstellt werden.

Kommentierte Literaturhinweise und Links

Über den Internetauftritt des Soja-Netzwerks und des Soja-Förderrings können Internetauftritte von Herstellern von Soja-Lebensmitteln gefunden werden, die zu ihren Produkten eine Vielzahl attraktiver Rezeptvorschläge bieten:

www.sojafoerderrig.de > Nach der Ernte > Verarbeitung zu Lebensmitteln > Hersteller.

Didaktische Anker

Unterrichtsbaustein	04	Soja in der Nahrungszubereitung
Stufe	BB	
Die Schüler und Schülerinnen...		
- können Rezepte, Speisen, Gerichte und Getränke aus Soja-Lebensmitteln recherchieren - können Speisen, Gerichte und Getränke aus Soja-Lebensmitteln unter Beachtung verschiedene betrieblicher Gegebenheiten (Zielgruppe, Anlass, Mahlzeit...) zubereiten und die Zubereitung angemessen dokumentieren - können Speisen, Gerichte und Getränke aus Soja-Lebensmitteln mit dem Ziel der Erweiterung und Bereicherung von Speiseplan und Speisenangebot des Betriebes bewerten, auswählen, präsentieren und erproben		
Hierzu gehören die folgenden Lerninhalte		
Soja-Lebensmittel und ihre Eignung für verschiedene Anlässe, Mahlzeiten, Zielgruppen		Rezepte, Zubereitungen, Dokumentationen

Die Unterrichtsmaterialien vermitteln einen Einblick über Möglichkeiten der Erweiterung und Bereicherung des Speisenangebotes durch Speisen, Gerichte und Getränke auf Basis von Soja-Lebensmitteln.

Beispiel:

Schülerinnen und Schüler

- wirken bei der Vorbereitung einer Aktionswoche mit und sind in der Lage, hierfür Speisen herzustellen und verkaufsfördernd anzubieten
- kennen die ökonomische Bedeutung von Aktionswochen. Es werden Angebotskarten und Werbeträger kreativ gestaltet sowie Tische und Räume dekoriert. Bei der Umsetzung von Werbemaßnahmen werden Rechtsvorschriften eingehalten.
- sind fähig, nach Rezepturen - unter Berücksichtigung von Vorbereitungs- und Garverlusten - Warenanforderungen zu erstellen. Die Rohstoffe werden nach Qualitätsmerkmalen beurteilt. Bei der Lagerung sowie der Vor- und Zubereitung von Speisen werden produktangemessene Verfahren angewandt. Dabei wird besonders auf die Werterhaltung der Lebensmittel geachtet. Die Arbeitsschritte erfolgen planmäßig nach ökonomischen und ökologischen Gesichtspunkten. Dabei werden Bestimmungen zur Unfallverhütung und Hygiene eingehalten. Die Arbeitsergebnisse werden selbstständig kontrolliert und bewertet.

- beurteilen die Bedeutung und den Einsatz von Convenienceprodukten
- führen Berechnungen durch
- wirken bei der Gästeberatung über das Speisenangebot der Aktionswoche mit; dies erfolgt auch in der Fremdsprache.

Inhalte

- Hülsenfrüchte (Marktangebot, ernährungsphysiologische Bedeutung, Verwendungsmöglichkeiten)
- Vor- und Zubereitungen
- Präsentationsformen
- Convenienceprodukte

(Quelle: KMK: RAHMENLEHRPLAN für den Ausbildungsberuf Koch/Köchin, 1997, S.21)

Schülerinnen und Schüler

- kennen die Bedeutung der Herstellung qualitativ hochwertiger Speisen und Getränke für eine vollwertige Ernährung
- wählen zur Herstellung von Speisen und Getränken geeignete Verfahren und Techniken aus, um den ernährungsphysiologischen Wert der Lebensmittel zu erhalten oder zu verbessern
- können die dazu erforderlichen Geräte und Maschinen bedienen und einsetzen sowie die Hygienevorschriften verantwortungsbewusst umsetzen
- sind sich der Bedeutung der Tischkultur bewusst und können die jeweiligen Speisen und Getränke angemessen anrichten und servieren
- sind in der Lage, Arbeitsvorhaben einzeln und im Team zu planen, durchzuführen, zu kontrollieren und zu beurteilen.

Inhalte

- Einsatz ausgewählter Geräte und Maschinen
- Anwendung von Vorbereitungs- und Gartechniken
- Kenntnisse über die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und ihre küchentechnischen Eigenschaften
- Genuss-, Gesundheits- und Eignungswert sowie ökologischer Wert von Lebensmitteln
- Lebensmittelauswahl nach saisonalen und regionalen Gesichtspunkten
- Convenience-Produkte
- Portionieren, Anrichten, Servieren und Verteilen von Speisen und Getränken
- Rechnen mit Maßen, Gewichten und Mengen.

(Quelle: KMK: RAHMENLEHRPLAN für den Ausbildungsberuf Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin, 1999, S.13)

Name:

Datum:

Speisen und Getränke herstellen und servieren

Meine Ziele: Ich kann...

- begründen, warum die Herstellung qualitativ hochwertiger Speisen und Getränke für eine vollwertige Ernährung bedeutsam ist
- zur Herstellung von Speisen und Getränken geeignete Verfahren und Techniken auswählen, um den ernährungsphysiologischen Wert der Lebensmittel zu erhalten oder zu verbessern
- Speisen und Getränke angemessen anrichten und servieren und dies mit der Bedeutung der Tischkultur begründen
- Arbeitsvorhaben einzeln und im Team planen, durchzuführen, kontrollieren und beurteilen

Mein Auftrag:

1. Schätzen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zum Herstellen und Servieren von Speisen und Getränken ein.
2. Kreuzen Sie in der Zeile „**Mein Stand vorher**“ zwischen ☹️ und 😊 an, wie weit Sie Ihre Ziele zum Herstellen und Servieren von Speisen und Getränken vor der Bearbeitung ihrer Lernaufgabe erreicht haben.

	☹️	☹️			😊		😊			😊
Mein Stand vorher	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

3. Bearbeiten Sie jetzt Ihre Lernaufgabe.
Nutzen Sie hierzu auch die Absprache mit Personen aus Ihrem Betrieb oder der Schule.
4. Kreuzen Sie nach dem Abschluss der Bearbeitung Ihrer Lernaufgabe in der Zeile „**Mein Stand nachher**“ zwischen ☹️ und 😊 an, wie weit Sie Ihre Ziele zum Herstellen und Servieren von Speisen und Getränken durch die Bearbeitung der Lernaufgabe jetzt erreicht haben.

	☹️	☹️			😊		😊			😊
Mein Stand nachher	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

5. Besprechen Sie Ihre Entwicklung mit Personen aus Ihrem Betrieb oder der Schule.
6. Überlegen Sie, welche Inhalte bei der Bearbeitung Ihrer Lernaufgabe vorgekommen sind.
Kreuzen Sie an.

Diese Inhalte kamen bei der Bearbeitung meiner Lernaufgabe vor:

- ☐ Einsatz ausgewählter Geräte und Maschinen
- ☐ Anwendung von Vorbereitungs- und Gartechniken
- ☐ Kenntnisse über die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und ihre küchentechnischen Eigenschaften
- ☐ Genuss-, Gesundheits- und Eignungswert sowie ökologischer Wert von Lebensmittel
- ☐ Lebensmittelauswahl nach saisonalen und regionalen Gesichtspunkten
- ☐ Convenience-Produkte
- ☐ Portionieren, Anrichten, Servieren und Verteilen von Speisen und Getränken
- ☐ Rechnen mit Maßen, Gewichten und Mengen
- ☐ Material- und Energiekosten
- ☐ Kostenvergleiche
- ☐ Abfallentsorgung

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Speisen und Getränke herstellen und servieren

Meine Lernaufgabe, die mich meinen Zielen näherbringen wird

1. Recherchieren Sie in Kochbüchern oder auf den Homepages von Herstellern von Soja-Lebensmitteln nach Rezeptvorschlägen für einfache Speisen mit Soja-Lebensmitteln und Soja-Drinks, die das Speisenangebot Ihres Betriebes sinnvoll ergänzen können.

Es können Vorspeisen, Gerichte, vegetarische Alternativen zu Fleischgerichten, Beilagen, Desserts, Angebote für das Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Finger Food, Getränke... sein.

2. Bereiten Sie eine Auswahl dieser Speisen zu. Richten Sie diese Speisen attraktiv an. Dokumentieren Sie die Herstellung und das Ergebnis (z.B. als kommentierte Fotostrecke mit dem Smartphone).
3. Wählen Sie aus diesen Speisen die Speise aus, die besonders gut zum Angebot Ihres Betriebes passt. Beachten Sie dabei auch Kosten, betriebliche Arbeitsabläufe und eine gute Eignung als Angebot für die Personengruppe, die in Ihrem Betrieb verpflegt wird.
4. Bereiten Sie diese Speise in Absprache mit Ihrem Betrieb einmal in einer größeren Anzahl an Portionen (z.B. als Kostprobe für Kolleginnen und Kollegen) zur Erprobung der Speise zu. Dokumentieren Sie Mengen, Arbeitsabläufe, Arbeitszeit, Qualitätsmerkmale.
5. Erstellen Sie für diese Speise ein Rezeptblatt für die Rezeptsammlung Ihres Betriebes.

Dazu können gehören: Zutaten, Bezugsquellen der Zutaten, Rohstoffmengen für die in Ihrem Betrieb typischen Anzahlen an Portionen, Beschreibung der Arbeitsschritte, Garzeiten und -temperaturen, Aufwand an Arbeitszeit, Arbeitsplan, Dokumentation der betrieblichen Qualitätsstandards (z.B. Portionsgröße, Geschirr, Garnitur...), Beschreibung der Attraktivität und der Vorzüge der Speise (Sensorik, gesunde Ernährung, Bioqualität, regionale Erzeugung, ökologische Aspekte), Einsatzmöglichkeiten, Eignung der Speise für Anlässe oder Personengruppen, Energie- und Nährstoffwerte.

6. Dokumentieren Sie Ihr Vorgehen. Erstellen Sie einen Bericht oder eine Präsentation über Ihr Vorgehen und die Ergebnisse. Stellen Sie den Bericht oder die Dokumentation im Betrieb oder der Schule vor. Lassen Sie sich hierzu eine Rückmeldung geben.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Personengruppen verpflegen

Meine Ziele: Ich kann...

- bei der Verpflegung von Menschen meine hohe Verantwortung für den Erhalt der Gesundheit sowie die Verbesserung der Leistungsfähigkeit der zu versorgenden Personen beachte
- unter Berücksichtigung der jeweiligen Bedürfnisse unterschiedlicher Personengruppen Kostpläne erstellen und beachte dabei ernährungsbedingte Krankheiten, diätetischer Maßnahmen und Faktoren, die das Essverhalten beeinflussen
- bei der Planung und Herstellung von Mahlzeiten den ernährungsphysiologischen sowie den sensorischen Wert der Speisen und Getränke beachten
- Speisen und Getränke nach verschiedene Möglichkeiten verteilen
- im Gespräch mit den zu versorgenden Personen ernährungsbezogene Informationen weitergeben

Mein Auftrag:

1. Schätzen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zum Verpflegen von Personengruppen ein.
2. Kreuzen Sie in der Zeile „**Mein Stand vorher**“ zwischen ☞ und ☜ an, wie weit Sie Ihre Ziele zum Verpflegen von Personengruppen vor der Bearbeitung ihrer Lernaufgabe erreicht haben.

	☞		☹		☺		☺		☜
Mein Stand vorher	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Bearbeiten Sie jetzt Ihre Lernaufgabe.
Nutzen Sie hierzu auch die Absprache mit Personen aus Ihrem Betrieb oder der Schule.
4. Kreuzen Sie nach dem Abschluss der Bearbeitung Ihrer Lernaufgabe in der Zeile „**Mein Stand nachher**“ zwischen ☞ und ☜ an, wie weit Sie Ihre Ziele zum Verpflegen von Personengruppen durch die Bearbeitung der Lernaufgabe jetzt erreicht haben.

	☞		☹		☺		☺		☜
Mein Stand nachher	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. Besprechen Sie Ihre Entwicklung mit Personen aus Ihrem Betrieb oder der Schule.
6. Überlegen Sie, welche Inhalte bei der Bearbeitung Ihrer Lernaufgabe vorgekommen sind.
Kreuzen Sie an.

Diese Inhalte kamen bei der Bearbeitung meiner Lernaufgabe vor:

- ☐ vollwertige Ernährung
- ☐ unterschiedliche Kostformen
- ☐ ausgewählte Diätformen
- ☐ Herstellen von Mahlzeiten für unterschiedliche Personengruppen
- ☐ Berechnungen zur Energie- und Nährstoffbedarfsdeckung
- ☐ Kenntnisse über Ausgabesysteme
- ☐ Planung, Gestaltung und Kontrolle von Arbeitsabläufen
- ☐ Qualitätsbeurteilungen
- ☐ Gesprächsführung
- ☐ Teamarbeit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Personengruppen verpflegen

Meine Lernaufgabe, die mich meinen Zielen näherbringen wird

Speisen und Getränken auf der Basis von Soja-Lebensmitteln in Kostplänen können dazu beitragen, den Anteil pflanzlicher Proteine zu erhöhen und damit den Anteil tierischer Lebensmittel zu senken. Sie können dabei als traditionelle Lebensmittel aus der asiatischen Küche (z.B. Tofu-Suppe) das Speisenangebot und die Tischkultur bereichern. Sie können aber auch als Alternative in Gestalt bekannter Lebensmittel (Brottaufstrich, Soja-Wurst, Soja-Bratling, Soja-Süßspeisen, Soja-Drink, Soja-Snack...) genutzt werden.

1. Recherchieren Sie in Kochbüchern oder auf den Homepages von Herstellern von Soja-Lebensmitteln nach Rezeptvorschlägen für Speisen mit Soja-Lebensmitteln oder Soja-Drinks, die das Speisenangebot Ihres Betriebes sinnvoll ergänzen können.
2. Bewerten Sie diese Auswahl von Soja-Speisen nach ihrer Eignung für die in Ihrem Betrieb zu verpflegende Personengruppe. Erstellen Sie eine tabellarische Übersicht und bewerten Sie die Speisen nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten (z.B. Energiegehalt, ernährungsphysiologischer Wert der Proteine, sekundäre Pflanzenstoffe, Eignung für Kostformen und diätetische Maßnahmen), nach sensorischen Aspekten (Geschmack, Konsistenz, Textur), ökologischen Gesichtspunkten (z.B. Ökobilanz, CO₂-Bilanz, Regionalität, Herkunft aus ökologischer Landwirtschaft) und Attraktivität für Esskultur und Tischkultur.
1. Wählen Sie aus diesen Speisen die Speise aus, die besonders gut zum Angebot Ihres Betriebes passt. Bereiten Sie diese Speise in Absprache mit Ihrem Betrieb einmal in einer größeren Anzahl an Portionen (z.B. als Kostprobe für Kolleginnen und Kollegen) zur Erprobung der Speise zu.
2. Erstellen Sie für diese Speise ein Rezeptblatt für die Rezeptsammlung Ihres Betriebes.

Dazu können gehören: Zutaten, Bezugsquellen der Zutaten, Rohstoffmengen für die in Ihrem Betrieb typischen Anzahlen an Portionen, Beschreibung der Arbeitsschritte, Garzeiten und -temperaturen, Aufwand an Arbeitszeit, Arbeitsplan, Dokumentation der betrieblichen Qualitätsstandards (z.B. Portionsgröße, Geschirr, Garnitur...), Beschreibung der Attraktivität und der Vorzüge der Speise (Sensorik, gesunde Ernährung, Bioqualität, regionale Erzeugung, ökologische Aspekte), Einsatzmöglichkeiten, Eignung der Speise für Anlässe oder Personengruppen, Energie- und Nährstoffwerte.

3. Dokumentieren Sie Ihr Vorgehen. Erstellen Sie einen Bericht oder eine Präsentation über Ihr Vorgehen und die Ergebnisse. Stellen Sie den Bericht oder die Dokumentation im Betrieb oder der Schule vor. Lassen Sie sich hierzu eine Rückmeldung geben.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks