

## Leittext

# „Veränderung von Rezepturen bei gleichzeitiger Reduzierung des Energiegehaltes“

**für Auszubildende im Ausbildungsberuf  
Hauswirtschafter / Hauswirtschafterin**

<b>Auszubildende/r</b>	<b>Ausbildungsbetrieb</b>
Name Vorname	Name Vorname
Ortsteil Straße	Ortsteil Straße
PLZ Wohnort	PLZ Standort

## **Impressum**

**Stand:** März 2012

Herausgegeben vom aid infodienst

Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

Heilsbachstr.16

53123 Bonn

[www.aid.de](http://www.aid.de)

[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

mit Förderung durch das Bundesministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis der zuständigen Stellen  
für die Berufsbildung im Verband der Landwirtschaftskammern e. V.

### **Autorinnen:**

Janine Albrecht, Bianka Bangsow, Nadine Bobel, Susanne Brasch, Jenny Getz, Jana Hinrichs und  
Caroline Paschke, alle Schülerinnen der Klasse SGB 91 – Staatlich geprüfte hauswirtschaftliche  
Betriebsleiterinnen – an der Fachschule für Agrarwirtschaft „Johann Heinrich von Thünen“ in Güstrow

### **Redaktion:**

Dr. Gesine Sofke

Fachschule für Agrarwirtschaft „Johann Heinrich von Thünen“

Bockhorst 1

18273 Güstrow

E-Mail: [g.sofke@fs.mvnet.de](mailto:g.sofke@fs.mvnet.de)

### **Ansprechpartnerin im aid:**

Hildegard Gräf

Telefon: 0228 8499-141

Fax: 0228 8499-2141

E-Mail: [h.graef@aid-mail.de](mailto:h.graef@aid-mail.de)

**Damit eine laufende Aktualisierung des Leittextes vorgenommen werden kann, wird darum  
gebeten, Anregungen und Verbesserungsvorschläge aus der Ausbildungspraxis an die  
Redaktion weiterzugeben.**

## Worum geht's?

Die stetige Abnahme körperlicher und die gleichzeitige Zunahme geistiger Arbeit führen zu einem verringerten Energiebedarf der Bevölkerung. Gleichzeitig ansteigender Bewegungsmangel durch zum Beispiel ausbleibenden Sportunterricht an weiterführenden Schulen, wenige sportliche Aktivitäten im Freizeitbereich, das Nutzen öffentlicher Verkehrsmittel oder die Fahrt mit dem PKW zur Arbeitsstätte durch lange Arbeitswege verstärkt die Notwendigkeit der Senkung der Energiezufuhr. 29 Prozent der jungen Erwachsenen und 51 Prozent der Erwachsenen hatten 2009 hierzulande mit Übergewicht zu kämpfen (Statistisches Bundesamt 2009), was weiterführend verschiedene Erkrankungen nach sich zieht.

Es besteht die Erfordernis, die Essgewohnheiten dauerhaft zu ändern. Um auf liebgewordene Gerichte nicht verzichten zu müssen und traditionelle Küche zu erhalten, sollten Rezepte energetisch modifiziert werden.

Der vorgestellte Leittext hilft dabei, Grundlagen zu vermitteln, wie Rezepte verändert werden können, ohne dass das Geschmackserlebnis beeinträchtigt wird und trotzdem weniger Kalorien aufgenommen werden. Hierbei sollen die Grundsätze einer modernen Ernährung berücksichtigt werden. Mit Hilfe eines Evaluierungsbogens soll die Akzeptanz der veränderten Rezepturen bei den Kunden und Gästen erfragt werden.

## Was kann ich hier lernen bzw. verfestigen?

- Regionale traditionelle Gerichte kennenlernen
- Energiebedarf des Körpers in verschiedenen Situationen ermitteln
- Wirkungsweise der Nährstoffe im Körper
- Austausch von höherkalorischen durch niederkalorische Lebensmittel
- Berechnung der Energiegehalte von Mahlzeiten
- Entwickeln eines Evaluierungsbogens
- Arbeitsplanung
- Herstellen eines geplanten Menüs
- fertige Arbeit kontrollieren und bewerten

Der Leittext wird empfohlen für Auszubildende **nach der Zwischenprüfung.**

## Wann bearbeite ich dieses Thema?

Die Bearbeitung ist während des ganzen Jahres möglich.

## Wie lange werde ich etwa für die Bearbeitung brauchen?

Für die Bearbeitung benötigen Sie etwa 16-18 Stunden.

## Was könnte mir bei der Durchführung helfen?

- Anweisungen des Ausbilders/der Ausbilderin
- Hilfsmittel aus dem Betrieb
- Gesunde Ernährung Infothek Kalorien- und Fett-Tabelle, Medien & Kommunikation GmbH & Co. OHG, Bad Homburg 2007
- Kalorien mundgerecht, Nestle Deutschland AG, Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt/Weinstraße 2006
- Kochen und Backen: gewusst wie, Handwerk und Technik GmbH, Hamburg 2005
- Kochen und Backen: ernährungsbewusst und kreativ, Verlag Dr. Max Gehlen, Bad Homburg 1996
- E. Höll-Stüber: Hauswirtschaft nach Lernfeldern: Ernährung und Verpflegung, Verlag Handwerk und Technik, Hamburg 2002
- Cornelia A Schlieper: Lernfeld Hauswirtschaft, Verlag Handwerk und Technik, Hamburg 2003
- Cornelia A Schlieper: Ernährung heute, Verlag Handwerk und Technik, Hamburg 2009
- M. Dörr: Ernährung und Stoffwechsel, Bildungsverlag Eins GmbH, Troisdorf 2009
- Traudi Steub, Gudrun Straub: Ernährungslehre in Praxissituationen, Winkers Verlag im Westermann Schulbuchverlag GmbH, Darmstadt 2002
- Hilka de Groot, Jutta Farhadi: In Sachen Ernährung, Verlag EUROPA-LEHRMITTEL, Haan-Gruiten 2007
- Internet-Adressen: z. B. [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de), [www.aid.de](http://www.aid.de), [www.essen-trinken.de](http://www.essen-trinken.de)
- [www.fragebogen.de/aufbau-des-fragebogens.htm](http://www.fragebogen.de/aufbau-des-fragebogens.htm)
- [www.2ask.de/media/1/10/2/3/5/6ec3bfeae7509000/Leitfaden\\_Kundenbefragung.pdf](http://www.2ask.de/media/1/10/2/3/5/6ec3bfeae7509000/Leitfaden_Kundenbefragung.pdf)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Fragebogen>

## Zum Thema passende aid-Medien

- aid-Nachschlagewerk auf CD-Rom, „Kennwort Lebensmittel – Basiswissen kompakt“, 3., veränd. Neuaufl. 2011, 1.000 Seiten, Bestell-Nr. 126-3729, ISBN 978-3-8308-0935-7, € 35,00
- aid-Heft „Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“, 4., veränderte Neuauflage 2009, 32 Seiten, Bestell-Nr. 126-3899, ISBN 978-3-8308-0817-6, € 1,50
- aid-Heft „Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe“, 11., veränderte Neuauflage 2011, 52 Seiten, Bestell-Nr. 126-1157, ISBN 978-3-8308-0983-8, € 2,50
- aid-Broschüre „Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts“, 7., veränderte Neuauflage 2011, 80 Seiten, Bestell-Nr. 126-3747, ISBN 978-3-8308-0974-6, € 6,00
- aid-Heft „Mein Weg zum Wohlfühlgewicht“, 3., unveränderte Neuauflage 2011, 60 Seiten, Bestell-Nr. 126-1389, ISBN 978-3-8308-0906-7, € 2,50

- aid-Heft „Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse“, 18., veränderte Neuauflage 2010, 52 Seiten, Bestell-Nr. 126-1003, ISBN 978-3-8308-0952-4, € 2,50
- aid-Heft „Gemüse“, 20., veränderte Neuauflage 2009, 84 Seiten, Bestell-Nr. 126-1024, ISBN 978-3-8308-0861-9, € 3,50
- aid-Heft „Fleisch und Fleischerzeugnisse“, 15., veränderte Neuauflage 2008, 72 Seiten, Bestell-Nr. 126-1005, ISBN 978-3-8308-0766-7, € 3,00

**Bezugsadresse für aid-Medien:**

*aid infodienst e. V. – Vertrieb, Postfach 1627, 53006 Bonn, Telefon 01803 849900 (9 Cent/Minute aus dem dt. Festnetz, Anrufe aus dem Mobilfunknetz max. 42 Cent/Minute, bei Anrufen aus dem Ausland können die Kosten höher sein), Fax 0228 8499-200, [bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de), [www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de) (Versandkostenpauschale: 3,00 Euro)*

## Was muss ich noch wissen, bevor ich anfangen?

In einem Leittext sind **Informationsbeschaffung, Planung, praktische Durchführung** und **Kontrolle** so miteinander verknüpft, dass Sie ihn weitgehend **selbstständig** bearbeiten können.

Sie sollten während der Bearbeitung in **regelmäßigem Austausch mit Ihrem Ausbilder/mit Ihrer Ausbilderin** stehen und sich auch von ihm/ihr beraten lassen. Dadurch vergessen Sie nichts, vermeiden Fehler und schließen fachliche Lücken.

Kein Leittext ist wie der andere – auch nicht, wenn Sie den gleichen wie ein anderer Auszubildender bearbeiten. Ein Leittext ist **betriebsbezogen**. Deshalb haben Sie auch die Möglichkeit, einzelne Fragen abzuwandeln, wegzulassen oder zu ergänzen. Ganz so, wie es in Ihrem Betrieb notwendig ist.

**Abschließend** sollten Sie das Ergebnis gemeinsam mit Ihrem Ausbilder/Ihrer Ausbilderin **besprechen**. Dafür sind die letzten Fragen in diesem Leittext vorgesehen.

**Doch zuallererst:**

**Damit Sie wissen, welche Aufgaben auf Sie zukommen, lesen Sie den Leittext einmal ganz durch!**

## LEITFRAGEN

### 1. Nährstoffe und Energiegehalt

1.1 Nennen Sie die Nährstoffgruppen und deren Wirkungsweise im Körper.

1)

---

---

---

2)

---

---

---

3)

---

---

---

4)

---

---

---

5)

---

---

---

1.2 Welche davon sind energieliefernd? Wie viel Energie liefern die verschiedenen Nährstoffe?

Nährstoff	Energiegehalt

2. Was versteht man unter dem Energiebedarf des Körpers? Wie setzt er sich zusammen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Welche gesundheitlichen Folgen hat eine längerfristige Überschreitung des Energiebedarfes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Berechnen Sie den Energiebedarf für einen jungen Erwachsenen in der Berufsschule (leichte körperliche Arbeit).

Wie hoch sollte der Energiegehalt der Mittagsmahlzeit hierbei sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



5. Berechnen Sie den Energiebedarf für einen körperlich mittelschwer arbeitenden Berufstätigen im mittleren Alter.

---



---



---



---



---



---



---

6. Nennen Sie Lebensmittel mit einem hohen Energiegehalt und ordnen Sie in der Tabelle vergleichbare Lebensmittel zu, die weniger Energie liefern.

Hoher Energiegehalt kcal/100g	Niedriger Energiegehalt kcal/100g
<b>Beispiel:</b> Pommes frites 264 kcal/100g	Salzkartoffeln 70 kcal/100g

7. Wählen Sie ein traditionelles, regionales, vollständiges Gericht mit einem hohen Energiegehalt aus. Berechnen Sie den Energiegehalt entsprechend der Zutatenmengen laut Originalrezept pro Person.

Name des Gerichtes:

---

Zutaten	Mengen	Energiegehalt in kcal

8. Wie können Sie den Energiegehalt reduzieren? Unterbreiten Sie Vorschläge!

---

---



9.2 Vergleichen Sie die neue Rezeptur mit dem Energiebedarf eines jungen Erwachsenen in der Berufsschule für eine Mittagsmahlzeit aus Aufgabe 4.

Wie bewerten Sie die neue Rezeptur hinsichtlich der Eignung als Mittagsmahlzeit für den genannten Personenkreis?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10. Erkunden Sie, welche Evaluierungsbögen (Fragebögen zur Rückmeldung) in Gaststätten und Kantinen eingesetzt werden.

Welche Rückmeldungen werden erfragt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11. Entwickeln Sie einen Evaluierungsbogen für die Essensteilnehmer zur Ermittlung der Akzeptanz des nach verändertem Rezept zuzubereitenden Gerichtes.

Berücksichtigen sie dabei mindestens die Kriterien Optik und Geschmack sowie drei weitere von Ihnen gewählte Aspekte.

Heften Sie den Evaluierungsbogen zum Leittext.



13. Besprechen Sie Ihren Evaluierungsbogen und Ihren Arbeitsplan mit Ihrem Ausbilder/Ihrer Ausbilderin.

Welche Änderungen nehmen Sie vor?

---

---

---

---

---

---

14. Bereiten Sie das Menü zu!

15. Bitten Sie die Essensteilnehmer, den Evaluierungsbogen auszufüllen.

Fassen Sie die Ergebnisse auf einem Bogen zusammen und heften Sie diesen zum Leittext.

16. Kontrollieren und beurteilen Sie Ihre Arbeit anhand der Evaluierungen.

Halten Sie Ihre Beurteilung schriftlich fest.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

17. Erörtern Sie Ihre Bewertung mit Ihrem Ausbilder/Ihrer Ausbilderin und schreiben Sie wesentliche Ergebnisse aus diesem Gespräch hier auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mögliche Zusatzaufgabe:**

Erstellen Sie in Absprache mit Ihrer Ausbilderin weitere energiereduzierte Rezepturen und überprüfen Sie die Akzeptanz anhand Ihres Evaluierungsbogens.

18. Stellen Sie die Erfahrungen, die Sie bei der Bearbeitung dieses Leittextes gewonnen haben, anderen Auszubildenden vor (z. B. im Rahmen des Berufsschulunterrichts).

---

Ich bestätige, dass ich diesen Leittext selbstständig bearbeitet und mich regelmäßig mit meinem Ausbilder/meiner Ausbilderin ausgetauscht habe.

---

Datum

---

Unterschrift des Auszubildenden

---

Unterschrift des Ausbilders/der Ausbilderin