

Lektionsplanung „Gemüse“ Oberstufe



Nr.	Thema	Inhalt	Ziele	Action	Material	Organisation	Zeit
1	Früchte oder Gemüse?	Früchte oder Gemüse? Die Sch` probieren verschiedene Früchte und Gemüsesorten und ordnen diese den beiden Gruppen zu. Anschliessend lesen sie einen Informationstext zur botanischen Unterscheidung von Gemüse und Früchten.	Die Sch' erklären den biologischen Unterschied zwischen Gemüse und Früchten korrekt und können Lebensmittel aufgrund dieses Wissens korrekt zuteilen.	Ausprobieren, kosten Text lesen	Verschiedene Früchte und Gemüse Infoblatt Arbeitsblatt Lösungsblatt	Plenum/EA	30'
2	Botanik	Grundreferat zum Thema Botanik: Was versteht man unter diesem Begriff, wie werden Pflanzen unterteilt und welchen Stellenwert nimmt das Gemüse ein? Es wird zudem erklärt, wie Gemüse wächst, gedeiht und was die jeweiligen Vorteile sind (über und unter der Erde).	Die Sch' verstehen den Begriff „Botanik“.	Referat verfolgen/mitdenken	PPT-Präsentation Notizmaterial	Plenum	20'
3	Gemüse auf der Welt	Die Sch' lernen unterschiedliches Gemüse aus unterschiedlichen Erdteilen kennen (pro Kontinent eine spezielle Gemüsesorte). Zu jeder wird ein einfaches Rezept angegeben. Die Sch' erarbeiten zudem im Quiz-Prinzip Informationen zu den Gemüse-Vorlieben von Herrn und Frau Schweizer und zu saisonalen Unterschieden von Früchten und Gemüse.	Die Sch' erkennen, dass aufgrund von unterschiedlichen klimatischen und topografischen Situationen verschiedene Gemüsesorten wachsen, und kennen auch die saisonalen Unterschiede von Früchten und Gemüse.	Die Sch' studieren die Fact Sheets im Schulzimmer und machen sich Notizen. Sie ordnen die Gemüsesorten den richtigen Kontinenten zu; anschliessend lösen sie das Quiz. Evtl. können die Rezepte im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichts nachgekocht werden.	Fact Sheet zu jeder Gemüsesorte Arbeitsblätter Lösungsblätter Rezepte Notizmaterial	PA	45'
4	Gemüse auf dem Teller	Mit Hilfe verschiedener Arbeitsblätter erarbeiten die Sch' das Wissen zu den Nährstoffen und Inhaltsstoffen von verschiedenen Gemüsesorten. Sie kommen somit mit den empfohlenen Mengen der Lebensmittelpyramide in Kontakt.	Die Sch' erkennen die Relevanz der Inhaltsstoffe von Gemüse und somit die Wichtigkeit des regelmässigen Konsums.	Die Sch' lösen die Arbeitsblätter (Lückentext, Zuordnungsübung, Recherche im Internet etc.).	Arbeitsblätter Lösungsblätter	EA/PA	45'
5	Interrupt: Gemüse ertasten	Die LP versteckt in einem Karton unterschiedliche Gemüsesorten, welche die Sch' blind ertasten und bezeichnen müssen. Alternative: Gemüsesorten, welche roh gegessen werden können, blind kosten und am Geschmack erkennen.	Die Sch' schulen ihren Tast- und Geschmackssinn.	Tasten, schmecken	Div. Gemüsesorten Kartonkiste Tücher zum Verbinden der Augen	GA	20'

Lektionsplanung „Gemüse“ Oberstufe



Nr.	Thema	Inhalt	Ziele	Action	Material	Organisation	Zeit
6	Gemüse in der Küche	Die Sch' setzen sich mit unterschiedlichen Zubereitungsarten von Gemüse auseinander. Sie können die Vor- und Nachteile sowie die Effekte der Zubereitungsarten erklären (blanchieren, dünsten, dämpfen, kochen, gratinieren).	Die Sch' können entscheiden, welche Zubereitungsart für welche Gemüsesorte passend ist.	Anwenden der gelernten Zubereitungsarten in der Schulküche (in Rotation)	Informationstext	GA	90'
7	Gemüse einmal anders	Die Sch' probieren Rezepte aus, bei denen Gemüse auf eine spezielle Art und Weise verarbeitet wird (z. B. Suppe, spezielles Gratin etc.). Zudem erfahren sie die Unterschiede zwischen rohem und gekochtem Gemüse und lernen, welche Gemüsesorten roh genossen werden dürfen und welche nicht.	Die Sch' erkennen die vielfältigen Möglichkeiten zur schmackhaften Verarbeitung von Gemüse.	Arbeitsblatt lösen, Rezepte lesen und nachkochen	Arbeitsblatt Lösungsblatt Rezepte Einkaufsliste	GA	90'
8	Haltbarkeit	Die Sch' erfahren, mit welchen Methoden man Gemüse und Gemüseteile über eine längere Zeit aufbewahren und haltbar machen kann. In Kleingruppen werden die jeweiligen Techniken ausprobiert (z. B.: Gefrietrocknung, Einlegen etc.).	Die Sch' wissen, welche Gemüsesorten wie konserviert und aufbewahrt werden können.	Konservierungsmethoden nachvollziehen und umsetzen	Informationsblätter Material gemäss separater Liste	GA	45'
9	Gemüse-Quiz	Die Sch' lösen ein Gemüse-Quiz.	Überprüfung des erlernten Wissens	Quiz lösen	Quizblatt Lösungsblatt	EA	20'

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Lektionsplanung „Gemüse“ Oberstufe



Ergänzungen / Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit Plenum = die ganze Klasse GA = Gruppenarbeit PA = Partnerarbeit Sch' = Schülerinnen und Schüler LP = Lehrperson
Informationen	www.sge-ssn.ch / www.5amtag.ch / www.ernaehrungsforum.com / www.knorr.ch
Ergänzungen	Die kiknet.ch-Lektion von Knorr „Wie Lebensmittel überleben“ liefert weitere Hinweise und Lerninhalte zur Konservierung von Nahrungsmitteln.
Eigene Notizen	