

# KOMPENDIUM ZUM TAG DER OFFENEN TÜR



## HAUSWIRTSCHAFT FÜR ALLE

Der Schulalltag in- und  
außerhalb des Klassenzimmers

Interviews mit Schülern  
und Lehrkräften

Das Haushaltstechnische  
Seminar in Landsberg

Rezepte und Eindrücke vom  
Tag der offenen Tür

Allgemeine Infos zu den  
Unterrichtsfächern

Interessantes und  
hilfreiches Hintergrundwissen

Alle Infos, Rezepte und  
vieles mehr zum  
**Tag der  
offenen Tür**

Landwirtschaftsschule Ingolstadt, Abteilung Hauswirtschaft  
Semester 2022 - 2024

Auf der Schanz 43 a | 85049 Ingolstadt

# INHALTSVERZEICHNIS

## WAS FINDE ICH WO?

### SCHULALLTAG

Allgemeines .....	Seite 4
Außerhalb des Klassenzimmers .....	Seite 5
Schüler im Interview .....	Seite 6 - 7
Lehrer im Interview:	
Christine Schwarzmeier .....	Seite 8
Andrea Kellermann .....	Seite 9 - 10
Haushaltstechnisches Seminar in Landsberg am Lech .....	Seite 11

### KÜCHENPRAXIS:

Unterricht im Überblick .....	Seite 12
Rezept Pizzagesichter .....	Seite 13
Hülsenfrüchte .....	Seite 14 - 15
Rezept Humus .....	Seite 16
Rezept Fladenbrot .....	Seite 17
Keime und Sprossen .....	Seite 18 - 19
Rezept Sojabohnensalat .....	Seite 20

### ERNÄHRUNGSLEHRE

Ernährungsmythen .....	Seite 21 - 22
Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) .....	Seite 23
Zucker in Lebensmitteln .....	Seite 24
Rezept Nusschnecken .....	Seite 25
Ernährung im Alter .....	Seite 26 - 27
Rezept Spinat-Lachsrolle .....	Seite 28

Unterschied: Allergie & Unverträglichkeiten .....	Seite 29 - 30
Vorratshaltung .....	Seite 31
Rezept Tomaten-Karotten-Aufstrich .....	Seite 32
Rezept Knäckebrötchen .....	Seite 33

### LANDWIRTSCHAFT & ERWERBSKOMBINATION

Unterricht im Überblick .....	Seite 34
-------------------------------	----------

### GARTEN UND NATUR

Der Unterricht im Überblick .....	Seite 35
Pikieren von Tomatenpflänzchen .....	Seite 36
Anleitung Mooskränze binden .....	Seite 37

### HAUSHALTSPRAXIS

Der Unterricht im Überblick .....	Seite 38
Tische festlich decken .....	Seite 39 - 41

Gut zu  
**WISSEN**

In diesen Kästen finden Sie nützliches Hintergrundwissen zu den jeweiligen Themen, Unterrichtsfächern oder dem Schulleben.



# INHALTSVERZEICHNIS

## WAS FINDE ICH WO?

### NÄHUNTERRICHT

Der Unterricht im Überblick.....	Seite 42
Anleitung Stirnbänder & Haargummis nähen.....	Seite 43 - 44

### FAMILIE & BETREUUNG

Der Unterricht im Überblick.....	Seite 45
Kinder im Haushalt integrieren.....	Seite 46 - 48

### TEXTILPRAXIS

Der Unterricht im Überblick.....	Seite 49
Nachhaltiges Wäsche Waschen.....	Seite 50 - 51

### ABSCHLUSS

Danksgungen und mehr .....	Seite 52
----------------------------	----------

# DER SCHULALLTAG IN UNSERER TEILZEITSCHULE

## DER WEG ZUR HAUSWIRTSCHAFTERIN

### Allgemeines zum Schulalltag

Hauswirtschaft – das klingt vielleicht erstmal unspektakulär, wenn man nur an's Kochen, Waschen und Putzen denkt. Dabei steckt so viel mehr dahinter: Die Hauswirtschaft ist eine Grundlage für das Leben, denn sie umfasst neben den genannten Themen auch die Bereiche Familie, Ernährung, Finanzen, den wirtschaftlichen Aspekt, Landwirtschaftsthemen und ganz viel Praxis im Bereich Gartenbau und Textiles.

Unser einsemestriger Studiengang wird in der Landwirtschaftsschule Ingolstadt angeboten. Damit der Unterricht mit dem Privatleben, Haushalt und Arbeit vereinbar ist, findet er in Teilzeitform statt: eineinhalb bis zwei Tage pro Woche und wenige Kurzblockwochen über das gesamte Semester verteilt – und Ferien natürlich inklusive.

Somit erstreckt sich der Lehrgang über insgesamt 1,5 Jahre und endet mit dem Abschluss „Fachkraft für Ernährung & Haushaltsführung“. Anschließend kann mit der staatlichen Prüfung der Titel der Hauswirtschafterin erworben werden.

### Für wen ist die Hauswirtschaftsschule geeignet?

Ganz klar: für jedermann und jederfrau! Für jedes Alter und jede Persönlichkeit – denn Hauswirtschaft ist bunt und vielseitig und ganz bestimmt nie langweilig.

Es freut uns unheimlich, euch am Tag der offenen Tür unseres Semesters viele Informationen über unseren Schulalltag und die Hauswirtschaft mitgeben zu dürfen. Wir hoffen sehr, dass euch unsere Infostände, Mitmachaktionen und Vorführungen inspiriert, motiviert und für den Schulalltag begeistern konnten.



# DER SCHULALLTAG IN UNSERER TEILZEITSCHULE

## Auch außerhalb des Klassenzimmers aktiv

Selbstverständlich kommen wir im Rahmen des Unterrichts auch mal aus dem Klassenzimmer raus. Doch es finden auch außerschulisch spannende Aktionen und Events statt, an denen die Abteilung Hauswirtschaft fleißig mitwirkt und sich präsent zeigt.

So standen wir unter anderem am Ball der Landwirtschaft jeweils in den Jahren 2023 und 2024 mit unserer selbst einstudierten Einlage im Rampenlicht und sorgten für reges Aufsehen. Da konnte so manch eine über ihren eigenen Schatten springen – und der Applaus war jede einzelne Trainingseinheit Wert!

Ebenso belegten einige von uns das Wahlpflichtmodul zur Referentin für Hauswirtschaft und Ernährung, welches an der Hauswirtschaftsschule in Schrobenhausen stattfand. Diese zusätzliche Qualifizierung bringt unter anderem Schwerpunkte wie Rhetorik und Auftreten bei Präsentationen und Vorführungen mit sich, aber auch wissenwerte Hintergrundinformationen zur selbstständigen Tätigkeit als Referentin.

## Gutes tun und weiterbilden

2023 fand in Ingolstadt der UNICEF-Spendenlauf im Klenzepark statt, an dem sich eine Gruppe unseres Semesters unter die Menge mischte.

„Die glorreichen 9“ lieferten insgesamt 109 Runden und damit eine Spendensumme von 220€, die Frau Schwarzmeier in unserem Namen für die Schule übernahm. Im Gutes-Tun sind wir nämlich ganz schön gut – denn auch ein Teil der Spendeneinnahmen vom Tag der offenen Tür geht an den Hospizverein Ingolstadt.

## Info:

Die Bereiche Haus- und Landwirtschaft stehen oft in enger Verbindung zueinander. So besuchten wir außerhalb des Unterrichts in unserer Freizeit einmal den Hopfenbaubetrieb unserer Anna in Pfaffenhofen - und lernten in Sachen Hopfenernte und -kranzbinden viel Neues dazu!



# DER SCHULALLTAG IN UNSERER TEILZEITSCHULE

## AUS DEM NÄHKÄSTCHEN GEPLAUDERT

### Schülerinnen im Interview

Unsere Semestersprecherinnen Doris und Verena haben sich für dieses Kompendium bereiterklärt, kurze persönliche Statements zum Lehrgang Hauswirtschaft abzugeben. Wie ist denn euer Fazit so nach 1,5 Jahren „Schulbank-Drücken“?

**Verena:** Naja, mein Auto hat jetzt einige Kilometer mehr auf dem Zähler drauf \*lacht\*. Ich komme ja aus dem Dachauer Landkreis und bin jedes Mal nach Ingolstadt gependelt. Aber das war es definitiv Wert! Und ich bin auch traurig, dass wir uns alle nicht mehr so regelmäßig sehen werden. Die Hauswirtschafts-Mädels sind mir wirklich ans Herz gewachsen!

**Doris:** Es war eine sehr intensive Zeit, die ich nicht missen möchte: So viele neue Erkenntnisse, stressige Phasen, in denen man merkt, was man überhaupt alles leisten kann. Da ist es gut, wenn im Hintergrund eine liebe Familie ist, die mithilft und unterstützt! Und, ich habe 20 neue, tolle Freundinnen hinzugewonnen.

Und wie sieht's mit eurem Wissensstand aus: Könnt ihr das Gelernte aus dem Unterricht zuhause oder beruflich anwenden?

**Doris:** Ja, definitiv. Ich bin z.B. sehr dankbar über das Biskuitrezept mit Geling-Garantie.

Sehr bereichernd fand ich die Stunde über Lederpflege, da war mir nicht klar, was so eine Lederhose beim Reinigen alles aushält... um sich in demente Personen besser hineinversetzen zu können, haben wir einmal einen Demenzparcours mit 10 verschiedenen Stationen gemacht, das hat mich auch sehr bewegt.

**Verena:** Trifft zu 100% zu! Für unsere Direktvermarktung zuhause konnte ich auch ziemlich viel mitnehmen, da hat uns Frau Biberger umfassend geschult.

Wobei ich Wäschepflege und Großgeräte auch sehr interessant fand – ich wünschte nur, ich hätte ein paar Inhalte VOR dem Zusammenziehen mit meinem Freund und dem Führen eines eigenen Haushalts gelernt ...

### Info:

Dieses Interview spiegelt sehr subjektive Meinungen unseres Semesters wieder. Natürlich hat jede andere Vorlieben und Abneigungen.

Wir hoffen dennoch, wir können die Highlights aus unserer Schulzeit ansprechend vermitteln - denn es war eine einzigartige Erfahrung!



# DER SCHULALLTAG IN UNSERER TEILZEITSCHULE

**Doris:** Oh, und sooo viele leckere Nachspeisen haben wir gelernt, mein Favorit ist eine mit filetierten Orangen! \*schwärmt\* Froh bin ich aber auch um das sichere Wissen, wie befülle ich eine Wasch- und Spülmaschine richtig oder in Ernährungslehre, dass Sonnenblumenöl nicht so toll ist wegen dem ungünstigen Verhältnis Omega3- zu Omega6-Fettsäuren ...

*Ohne die Werbetrommel zu rühren: Was ist euch besonders positiv im Gedächtnis geblieben? Worauf dürfen sich die neuen Ernährungs- und Hauswirtschafts-Fachkräfte freuen?*

**Verena:** Das haushaltstechnische Seminar in Landsberg war eines meiner Highlights. Es hat uns als Klasse zusammengeschweißt und einander näher gebracht, hätte gerne noch etwas länger dauern dürfen. Und natürlich allgemein das, was wir zusammen unternommen haben: Kräuterkunde in Sheelas Garten, Hopfenzupfen bei Anna auf dem Hof, Brotbackkurs in Schrobenhausen, den Referentinnen-Kurs, unsere Weihnachtsfeiern ...

**Doris:** Daran erinnere ich mich auch gerne zurück, vor allem die Abende in Landsberg! Und unsere gemeinsamen Adventsfeiern und Auftritte beim Landwirtschaftsball... Neue Schülerinnen dürfen sich auch auf ein umfangreiches Wissen in der Küche, beim Nähen oder im Garten freuen. Man bekommt auch Verständnis für die Arbeit der Landwirte, z.B. was bewirkt eine Gründüngung, was darf ein Bio-Landwirt usw. Ganz toll ist auch das Dekorieren oder Kränze binden. Und sie dürfen sich auf eine wunderbare Klassengemeinschaft freuen, wo Zusammenhalt groß geschrieben wird!

**Verena:** \*lacht\* Genau! Sogar ich habe das Nähen lieb gewonnen und mir eine eigene Nähmaschine angeschafft. Oh, da fällt mir ein: Was mir auch immer gefallen hat, waren die gemeinschaftlichen Mittagspausen: Gutes, selbstgekochtes Essen und ein bisschen Zeit, sich auszutauschen – das vermisste ich jetzt schon!

*Kurz und knackig: Warum die Hauswirtschaftsschule Ingolstadt?*

**Doris:** Tolle Lerninhalte fürs Leben und Klasse Mädels mit derselben Leidenschaft: Hauswirtschaft!

**Verena:** Weil die Unterrichts-Inhalte für's Leben und die tollen neuen Beziehungen für's Herz unentbehrlich sind!

## Info:

Das Interview führten wir aus organisatorischen Gründen nur mit unseren beiden Semester-Sprecherinnen Doris und Verena durch.

Nicht, weil uns die restlichen Meinungen nicht wichtig sind, sondern weil wir uns als Klasse gerne mal verratschen und dieses Kompendium nicht nur aus den Schüler-Interviews bestehen soll.

Für weitere Antworten oder Feedback stehen wir euch auf unserem Instagram-Kanal zur Verfügung!

# DER SCHULALLTAG IN UNSERER TEILZEITSCHULE

## LEHRKRÄFTE IM INTERVIEW

### Frau Schwarzmeier packt aus

*Im Fach Ernährung und Lebensmittel durften wir in Ingolstadt als letzte Klasse überhaupt dem Unterricht von Frau Schwarzmeier lauschen. Wie ist es nun für Sie in Pension – der Abschied von der Schule fiel Ihnen ja doch recht schwer. Warum?*

**Schwarzmeier:** Das ist ganz einfach: Jedes Semester bestand aus motivierten und wertvollen Menschen. Da macht die Arbeit als Lehrkraft besonders viel Freude. Ich würde sogar sagen, es sind Freundschaften fürs Leben entstanden.

*Für die Lehrkräfte heißt es ja: Schulklassen kommen und gehen. Gibt es etwas, dass zur Abwechslung mal Sie von Ihren Schülerinnen lernen konnten, Frau Schwarzmeier?*

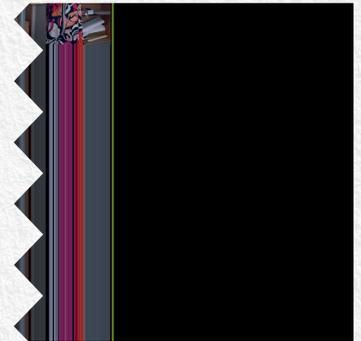
**Schwarzmeier:** Ich habe immer auch von den Studierenden gelernt. Wenn eine Fleischereifachverkäuferin die Fleischteile erklärt, lerne ich, wenn eine Konditormeisterin Kniffe beim Tortenverzieren zeigt. Man lernt eben doch nie aus. \*lacht\*

*Ist die Hauswirtschaftsschule noch zeitgemäß? Warum sollte man sich noch dafür anmelden?*

**Schwarzmeier:** Hauswirtschaft ist Alltagskompetenz, die immer mehr abhanden kommt. Sogar in allgemeinbildenden Schulen wird jetzt mehr darauf geachtet. Das zeigt uns: Es geht nicht ohne! Fertigkeiten erwerben, Zusammenhänge erkennen ... alles was den Alltag und das Leben reicher und interessanter macht, das ist Hauswirtschaft. Daher meiner Meinung nach absolut zeitgemäß!

*Was geben Sie den Besucherinnen des Tag der offenen Tür, den Interessenten der Hauswirtschaftsschule und den Lesern dieses Interviews mit auf den Weg?*

**Schwarzmeier:** Natürlich ganz viel Spass beim Tag der offenen Tür – ich selbst war ja auch da und es war wie immer interessant und abwechslungsreich. Ein absolut erlebnisreicher Tag!



### Info:

Zum Abschied von Frau Schwarzmeier wurden wir kreativ und schenkten ihr ein Büchlein mit persönlichen Sprüchen & Bildern. Im ersten Bild sehen Sie ihre Reaktion darauf.

# DER SCHULALLTAG IN UNSERER TEILZEITSCHULE

## LEHRKRÄFTE IM INTERVIEW

Und was meinen Sie, Frau Kellermann?

*Seit Kurzem sind Sie stellvertretende Schulleitung an unserer Schule: Herzlichen Glückwunsch zu diesem besonderen Posten! Wie geht es Ihnen damit, erneut eine Schulklasse erfolgreich in die Welt der Hauswirtschaft ziehen zu lassen?*

**Kellermann:** Dieses Semester der Landwirtschaftsschule, Abteilung Hauswirtschaftsschule 2022 - 2024 war ein ganz besonderes Semester. Denn fleißig, motiviert, übermäßig engagiert, integrativ, bereichernd..... sind nur einige Adjektive, die mir zu diesem Semester einfallen. Es war in Bayern eines der wenigen Semester, die bei zeitlicher Betrachtung mehr Studierende wurden (aktive Studierende und Kinder) statt weniger. Eine Besonderheit! \*lacht\*

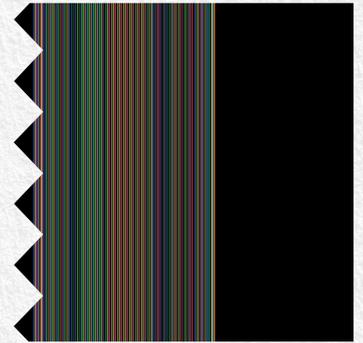
Mit der Teilzeitschule ist es wie bei einem Banküberfall. Ohne die richtigen Komplizen wird das nichts! Sie waren echte Komplizen; denn mit Ihren unterschiedlichen beruflichen und persönlichen Erfahrungen haben Sie den Unterricht mit manchem wow-Effekt zu „Sternstunden“ gemacht. Aber auch die Lehrkräfte haben hier wieder neue Erfahrungen und Anregungen erhalten. Lebenslanges Lernen war hier nicht nur ein Satz des BAP-Lehrbuchs, sondern eine Einstellung, die Sie hoffentlich lange begleitet. Herzlichen Dank!

Wir lassen sie nun schweren Herzens ziehen - das wird auch beim 16. Mal in meiner Dienstzeit am Amt Ingolstadt-Pfaffenhofen nicht einfacher - aber wir freuen uns mit Ihnen, denn ich weiß

- .....Sie sind mit dem Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten nun die besten Botschafter der Hauswirtschaft
- .....Sie haben Ihrer Persönlichkeit einen neuen Schliff verpasst und
- .....Sie behalten den Nutzen des Berufs „Hauswirtschafter/in“ nicht nur fürs sich, sondern werden zu Werbeträgerinnen dieses Berufs.

.....und wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

*Wir können uns gar nicht genug für diese lieben Worte bedanken! Wie schätzen Sie die Lage für die kommenden Schuljahre ein: Ist die Hauswirtschaft noch ein beliebter und zeitgemäßer Beruf? Und wenn ja - warum?*



### Info:

Frau Kellermann hat uns einen Großteil der Zeit im Unterricht Haushalts- und Finanzmanagement als Vertretung für Frau Dengler (damals im Mutterschutz) begleitet, sowie uns auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (Fach BAP) vorbereitet - und das sowohl online als auch in Präsenz!

# DER SCHULALLTAG IN UNSERER TEILZEITSCHULE

**Kellermann:** JA, weil sich in der Hauswirtschaft immer etwas ändert: Im Bereich „Ernährung“ z.B. vom schnöden Linsentopf zum Superfood, im Bereich „Reinigung“ z.B. die acht Seiten eines Mikrofasertuchs, im Bereich „Garten“ z.B. vom Unkraut zum Heilkraut oder vom Schulgarten zum Naturgarten, vom Biomüll zum Bokashi ... und so weiter und so fort.

Hauswirtschaft gleich Kochen, Putzen, Waschen? Nein - wie Sie das auch auf Ihrem Flyer geschrieben haben: Hauswirtschaft ist mehr als Kochen, Putzen und Waschen. Ein erfolgreiches Unternehmen oder ein erfolgreicher Haushalt läuft nur gut, wenn die einzelnen Wissensbausteine ineinandergreifen, eine gutes Zeit- und Geldmanagement hinterlegt ist und das Produkt gut vermarktet wird.

Da es sich bei der Hauswirtschaft gleich um das große Ganze handelt würde ich nun sagen: Hauswirtschaft ist ein echter Life-“Hack“! und damit zeitgemäß und zukunftsfähig.

*Was geben Sie den Besucherinnen des Tag der offenen Türen, den Interessenten der Hauswirtschaftsschule und den Lesern dieses Interviews mit auf den Weg?*

**Kellermann:** Die Studierenden waren von 2022 bis 2024 echte Schatzsucher. Sie haben einen echten Schatz gehoben, der den Interessentinnen am Infotag sehr vielfältig präsentiert wurde

Bei der Hauswirtschaft ist es wie bei einem Besuch der Pyramiden - auf den ersten Blick von außen ganz schön verstaubt, aber Innen ein echter Schatz. Dieses Semester hat den Staub ganz schön weggeblasen: mit Logo, T-Shirts, Sportläufen, Pressebeiträgen zu diversen Lehrfahrten, Instagrambeiträgen und vielem mehr - aber immer mit der Botschaft: mit dem neuen Wissen aus der Hauswirtschaft werden die Ergebnisse besser, in kürzerer Zeit erstellt, nachhaltiger, saisonaler, regionaler und oft auch noch günstiger.

Aber im Wort Schatzsucher stecken zwei Bausteine. Schatz (siehe oben) und Sucher. Nach diesen zwei Jahren, in denen der Schatz gefunden wurde, folgenden nun Jahre in denen der Schatz weiter gesucht wird - und bei diesem lebenslangen Suchen (BAP lässt grüßen) \*lacht\* in der Hauswirtschaft unterstützen wir Sie gerne und freuen uns auf Ihre Umsetzung und Weiterentwicklung Ihres Wissens und Könnens bei den vielfältigen Möglichkeiten ob als Unternehmerin, Referentin, Meisterin, ....

Ich wünsche alles erdenklich Gute auf Ihrem persönlichen und beruflichen Lebensweg mit dem Schatz aus der Hauswirtschaft!

## Info:

Aus Platzgründen mussten wir die sehr ausführlichen (und auch sehr bewegenden) Antworten von Frau Kellermann etwas eindämmen.

Trotzdem hat das Interview mit ihr zwei Seiten in unserem Kompendium verdient, damit auch Sie als Interessent und/oder Leser ein Statement der „anderen Seite“ vor den Schulbänken erhalten.

# DER SCHULALLTAG IN UNSERER TEILZEITSCHULE

## VON STAUBSAUGERN & KAFFEEMASCHINEN

### Haushaltstechnisches Seminar in Landsberg am Lech

Unsere Schule organisiert für die Abteilung Hauswirtschaft meist zu Anfang des Semesters einen Aufenthalt im Agrarbildungszentrum Landsberg am Lech. 3 Tage lang gehts es ausführlich um die verschiedensten Geräte im Haushalt: Kühlschränke, Spülmaschinen, Waschmaschinen und Trockner, Staubsauger, Kaffeemaschinen, Bügeleisen, Bettwaren und vieles mehr. Kurz gesagt: Hier kommt kein hauswirtschaftlicher Bereich zu kurz!

Das Agrarbildungszentrum bietet mehrere Räumlichkeiten, in denen die einzelnen Seminare jeweils stattfinden. Auch Übernachtungsmöglichkeiten und ein Verpflegungsangebot erwarteten unsere Klasse vor Ort – da war es zu Beginn noch gar nicht so leicht, den richtigen Zimmerpartner zu finden ...

### Wisenswertes, Spiel und Spaß

Anfang Januar 2023 waren wir genau genommen „nur“ Klassenkameradinnen, beinahe Fremde. Klar, wir kannten uns ja erst seit dem Semesterstart im Oktober. In der Schule selbst blieb wenig Zeit, sich so richtig kennenzulernen. Doch durch den Besuch des Agrarbildungszentrums und die zweigeselligen Abende im Aufenthaltsraum sind wir erst so richtig zu einer Gemeinschaft zusammengewachsen.

Die Freizeitgestaltung nach den haushaltstechnischen Seminaren blieb uns allein überlassen, daher beschäftigten wir uns mit zahlreichen Brett- und Kartenspielen sowie einer Stadtführung durch das nächtliche Landsberg. Oder grob gesagt: Wir schufen Erinnerungen für den Rest unserer Schulzeit – ja wenn nicht sogar für's Leben.



## Gut zu WISSEN

Das Agrarbildungszentrum bietet auch telefonische Beratungen zu haushaltstechnischen Geräten an. Ebenso ist es möglich, die Seminare dort als „Normalverbraucher“ oder in Gruppen zu absolvieren. Weitere Infos gibt's unter [www.haushaltstechnik.bayern.de](http://www.haushaltstechnik.bayern.de)

# KÜCHENPRAXIS

## REZEPTE, TIPPS UND TRICKS

### SELBST KOCHEN & GELD SPAREN

#### Der Unterricht im Überblick

Der Küchenpraxis-Unterricht bei Frau Hartmann nimmt zeitlich einen großen Block im Lehrplan ein. Ganz klar: Gerichte wie Schweinebraten, Rindergulasch oder Linsenlasagne lassen sich eben nicht unbedingt innerhalb 50 Minuten fertigstellen.

Aber keine Sorge: Wir lernen auch, kleinere Gerichte und schnelle Küche effizient und ernährungsbewusst umzusetzen. Egal ob vegetarisch, kalte Platten oder Weihnachtsbäckerei: Die Küchenpraxis umfasst viele Bereiche, die im Privathaushalt oder auch in Großküchen von Bedeutung sind.

#### Ausgewogen und regional soll es sein

Die Abteilung Hauswirtschaft legt einen großen Fokus auf Nachhaltigkeit und Regionalität. So kochen wir im Unterricht bei Frau Hartmann häufig mit Produkten aus dem Schulgarten oder von Direktvermarktern der Region – also hauptsächlich saisonales Obst und Gemüse.

Dabei werden alle Ernährungsbereiche abgedeckt und wir stellen schnell fest, dass man mit ausgewogenen und regelmäßigen, selbstgekokchten Mahlzeiten bares Geld sparen kann und mit einfachen Mitteln die ganze Familie satt bringt.



## Gut zu WISSEN

Der Küchenpraxis-Unterricht steht auch als Vertiefungswahlpflichtmodul zur Verfügung. Hier beschäftigen wir uns intensiv mit den Themen, in die man sonst nur selten Einblick erhält: Brotbacken in der Bio-Bäckerei, das Zerlegen einer halben Sau direkt vom Chefkoch - ein Fach ohne Grenzen!

# KÜCHENPRAXIS

## REZEPTE, TIPPS UND TRICKS

### BUNTE PIZZAGESICHTER

#### Rezept für Hefeteig:

- 500 g Mehl (z. B. Weizenmehl Type 550)
- ½ bis 1 Würfel frische Hefe
- ½ TL Salz
- 2-3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 150 bis 200 ml lauwarmes Wasser



#### Belag, Je nach Geschmack:

- Tomatensoße
- Cocktailtomaten
- Rote und gelbe Paprika
- Grüne und schwarze Oliven
- Zucchini
- Mais
- Salami/Schinken
- Geriebener Käse (z. B. Gouda)



#### Zubereitung:

Für den Hefeteig alle Zutaten in die Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine mit dem Knethaken kurz auf niedriger, dann auf höherer Stufe ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig rühren.

Teig gehen lassen, bis er das Doppelte seines Volumens erreicht hat.

Nun den Teig noch einmal zusammenkneten und kurz ruhen lassen.

Nach ca. 10 Minuten auswellen und mit einem Glas oder Metallförmchen Kreise ausstechen.

Im Anschluss die kleinen Teiglinge mit Tomatensoße bestreichen.

Dann mit Käse bestreuen und kreativ belegen.

Im Backofen bei 170°C Heißluft etwa 10 Minuten backen.



# KÜCHENPRAXIS

## REZEPTE, TIPPS UND TRICKS

### LEBENSMITTEL VERARBEITEN

#### Hülsenfrüchte im Ernährungsplan

**Pflanzenfamilie:** Schmetterlingsblütler, Leguminosen  
**Vorkommen:** nahezu weltweit, Anbau in Deutschland  
 Linse, Lupine, Sojabohne, Bohne, Erbse, Kichererbse

#### Ernährungsphysiologische Wirkung:

Hülsenfrüchte haben von den pflanzlichen Lebensmitteln den höchsten Eiweißgehalt, aber gegenüber dem tierischen Eiweiß eine geringere biologische Wertigkeit (Ausnahme: Sojaweiß)  
 --> **Kombination mit tierischen oder weiteren pflanzlichen Proteinen notwendig**

**Sekundäre Pflanzenstoffe:** wirken als Antioxidantien (Schützen vor UV Schäden, Osteoporose, Herzerkrankungen, Vorbeugung von Krebs)

**Vitamine:** sind beteiligt an Stoffwechselfvorgängen, gut für Immunsystem, Schutz vor freien Radikalen

**Mineralstoffe:** Baustoffe z.B. für die Knochen und sie regeln die Gewebespannung

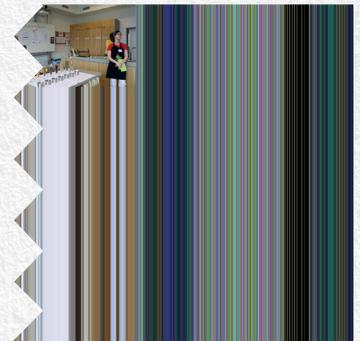
**Spurenelemente:** steigern die Leistungsfähigkeit, Energie, Konzentration, stärken das Immunsystem

**Ballaststoffe:** wirken positiv auf die Verdauung

#### Verzehrempfehlung der DGE

Hülsenfrüchte werden in der Ernährungspyramide zu „Gemüse und Salate“ gezählt. Hiervon sollten pro Tag 3 Portionen gegessen werden. Als eine Portion Hülsenfrüchte gelten hier 60-70g getrocknet, bzw. 125g gegart.

- Vegetarier und Veganer häufiger
- Bei Gicht: Verzicht auf Hülsenfrüchte!
- Vorsicht bei Allergien (v.a. Soja, Erdnuss)



# KÜCHENPRAXIS

## REZEPTE, TIPPS UND TRICKS

### Zubereitung getrockneter Hülsenfrüchte

Vielfältige Verwendungsmöglichkeiten in der Küche, z.B. in Suppen, Kuchen, Aufstrichen, Eintöpfe, Salate, ...

**Waschen** -> unter fließendem Wasser

**Einweichen** -> Einweichzeit gemäß Verpackungsangaben!

**Ausnahme:** ungeschälte wie geschälte Linsen benötigen keine Einweichzeit

-> Einweichwasser enthält gelöste Mineralien und Vitamine und kann ggf. zum Garen verwendet werden

**Ausnahme:** bei der blausäurehaltigen Limabohne das Einweichwasser unbedingt wegschütten

**Kochen** -> Kochzeiten beachten!

**Bohnen/Kichererbsen:** -> 15 min. Kochzeit einhalten (Phasin Abbau!)

**Faustregel:** 1 Teil Hülsenfrüchte zu 3 Teilen Kochwasser

**Salzen** -> Geschmack

-> alle Hülsenfrüchte erst nach dem Kochen

**Säuern** -> Zugabe erst zum Schluss, z.B. Essig, Zitronensaft  
Würzen

-> Bekömmlichkeit, z.B. Anis, Kümmel, Fenchel, Ingwer, Majoran, ...

**Lagern** -> kühl / trocken / lichtgeschützt

**Kichererbsen und Bohnen nicht roh essen!** -> enthalten den Giftstoff Phasin



# KÜCHENPRAXIS

## REZEPTE, TIPPS UND TRICKS

### HUMMUS AUS KICHERERBSEN

#### Für die Masse:

- 300 – 400g gegarte Kichererbsen (Dose)
- 1 Zehe Knoblauch, gepresst
- ½ - 1 Bio Zitrone/Limette
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 3-4 EL Tahini-Paste
- 1 TL Salz und etw. Pfeffer
- n. Bel. Aquafaba (für die Cremigkeit)

#### Für die Garnitur:

- 1-2 EL Olivenöl
- n. Bel. Glatte Petersilie
- 1 EL Sesam geröstet

Alle Zutaten fein pürieren und abschmecken.



### Gut zu WISSEN

Werden getrocknete Kichererbsen verwendet, weicht man diese am besten über Nacht in kaltem Wasser ein und kocht diese mit dem Einweichwasser im Dampfdrucktopf 10-15 Minuten gar. Nach dem Abkühlen weiterverarbeiten.

# KÜCHENPRAXIS

## REZEPTE, TIPPS UND TRICKS

### FLADENBROT

#### Zutaten:

20g Hefe  
360g Wasser, lauwarm  
500g Weizenmehl Typ 550  
10g Zucker  
10g Salz  
10g Olivenöl  
1 Ei  
Schwarzkümmel, Sesam zum Bestreuen

#### Vorgehensweise:

Wasser und Hefe ca. 2 Minuten verrühren, danach ca. 8 Minuten kneten und 1,5 h in Schüssel gehen lassen.

Auf ein Backblech geben, weitere 50 Minuten gehen lassen.

Mit verquirltem Ei bestreichen, Schwarzkümmel und Sesam darüber streuen.

Backen bei 250°C Ober- Unterhitze (oder 190° Heißluft) auf der untersten Schiene etwa 11-12 Minuten



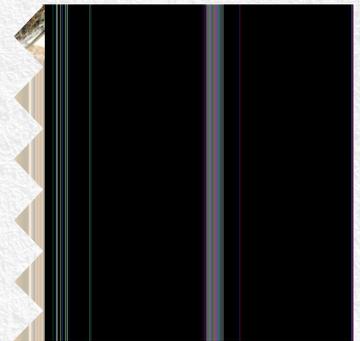
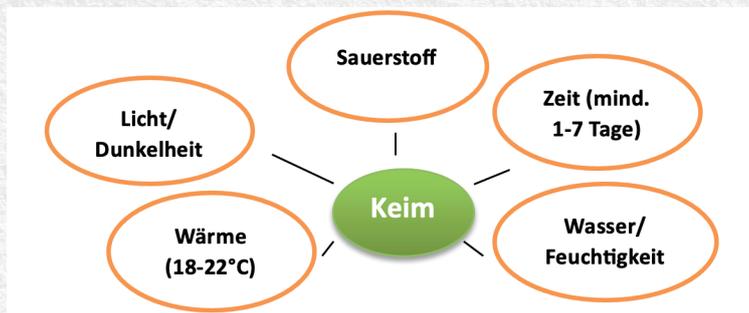
# KÜCHENPRAXIS

## REZEPTE, TIPPS UND TRICKS

### ≡≡≡ KRAFT-KOST AUS DEM ZIMMERGARTEN ≡≡≡

#### Keime und Sprossen

Im Keimling (Ersttrieb jeder Pflanze, von der Wurzel bis zu den ersten beiden Keimblättern) steckt alles, was eine Pflanze braucht, um groß zu werden: ein hoher Gehalt an Vitaminen und die jetzt höchste Konzentration an Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Bioaktivstoffen, um die Pflanze vor „Feinden“ im Wachstum zu schützen.



#### Was ist keimbar?

Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, ungeschält), Körner (z.B. Weizen) und Samen (z.B. Radieschen)

--> Auf kontrollierte Keimsaat aus biologischem Anbau achten

#### Los geht´s! – Einweichzeit

**Faustregel:** kleinere Samen (z.B. Radieschen, Linsen,..) 4-6 h,  
größere Samen (z.B. Soja, Kichererbsen,..) 12-18 Stunden

**Einweich-/ Spülwasser:** enthält Vitamine und Mineralien, zum Garen oder als Gießwasser verwenden.

**Ausnahme:** das Wasser der blausäure-haltigen Lima-Bohne wegschütten!

# KÜCHENPRAXIS

## REZEPTE, TIPPS UND TRICKS

### Behälter zum Keimen

- Keimgläser / Gläser mit Fliegengitter- mit Gummi fixieren und im 45°-Winkel aufstellen
- Keimbeutel, z.B. aus Fliegengitter genäht / Tüllbeutel für Waschmaschine (für große Mengen)
- Sprossenturm
- Keimschalen für Schleim-Keimer wie z.B. Kresse, Rucola, Buchweizen, Leinsamen, Chia ....

### Erntereife

Beispiele, siehe auch auf die Verpackung für Keimseaten!

- Alfalfa:** 7 Tage (nicht vorher! Canavanin = dann abgebaut)
- Brokkoli:** 5 Tage (3 T. dunkel, 2T im Hellen zur Chlorophyll-Bildung)
- Leinsamen:** 2-3 Tage
- Kichererbsen:** 3 Tage (> 4 Tage leicht bitter)
- Linsen:** 3-5 Tage
- Mungbohnen:** 4-6 Tage (im Dunkeln)
- Radieschen:** 3-5 Tage
- Rote Beete:** 4-6 Tage (geringere Keimfähigkeit, im Dunkeln)
- Rucola:** 6-7 Tage
- Sojabohnen:** 5-6 Tage (im Dunkeln)
- Sonnenblumenkerne:** 1-2 Tage (danach leicht bitter)
- Weizen:** 2-3 Tage

### Küchentipps:

- Alle Bohnen- und Erbsensprossen mind. 2 Min. blanchieren, damit schädliche Stoffe, die Blähungen verursachen, vollständig abgebaut werden!
- Am besten so frisch wie möglich essen, sie können in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahrt werden.
- Sprossen für ein Essen nochmals gut spülen.
- Fast alle Sprossen könnte man in Erde weiter als Mikrogreens ziehen.

### Spülen:

Mind. 2x täglich,  
oft 3-4x besser,  
v.a. bei wärmeren  
Temperaturen

### wichtig:

- Regelmäßiges  
(2-4x tgl.) und  
gründliches  
Spülen (2-3x) ver-  
hindert Schimmel-  
bildung

- Nie zu warm und  
in direkte Sonne  
stellen

- Samenhüllen  
können mitgege-  
sen werden

- Alle Samen wach-  
sen als Sprossen  
um das Vielfache  
ihres Volumens!

# KÜCHENPRAXIS

## REZEPTE, TIPPS UND TRICKS

### SOJABOHNENSALAT MIT ROTE BEETE

#### Für den Salat:

200g Sojabohnen oder Hülsenfrüchte nach Wahl  
4 Stück Frühlingszwiebeln  
½ Bund Petersilie  
400g Rote Beete gekocht

#### Für das Dressing:

4 EL Olivenöl  
3 EL Apfelessig  
1 EL Honig  
1 TL Senf, mittelscharf  
¾ TL Currypulver  
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
n. Bel. Salz und Pfeffer



### Gut zu WISSEN

Die beiden Hauptzutaten sind zwei äußerst nahrhafte Lebensmittel. Sojabohnen sind reich an pflanzlichem Eiweiß und liefern alle essentiellen Aminosäuren, die der Körper benötigt. Darüber hinaus enthalten sie eine Fülle von Ballaststoffen, Vitaminen (wie Vitamin K, Folsäure und Vitamin C) sowie Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium. Rote Beete hingegen ist reich an Antioxidantien, insbesondere Betanin, das entzündungshemmende Eigenschaften aufweist. Sie ist auch eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, Vitamin C, Folsäure, Mangan und Kalium.

# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## ERNÄHRUNGSMYTHEN

### Interaktiver Wissenstest

Schon einmal gehört, dass Karotten die Augen stärken oder dass man nach 18 Uhr nichts mehr essen sollte, um nicht zuzunehmen? Bei unserem interaktiven Quiz zum Thema Ernährungsmythen wird euer Wissen unter Beweis gestellt und ihr könnt spielend leicht herausfinden, welche Aussagen über Ernährung und Lebensmittel wahr sind.



### Wahr oder falsch? Wir machen den Fakten-Check!

Ernährungsmythen sind leider weit verbreitet und können verwirrend sein. Deshalb ist es wichtig, Fakten von Mythen zu unterscheiden, um eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu gewährleisten. In unserem Quiz lernt ihr nicht nur, welche Mythen überholt sind, sondern auch, welche wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse es dazu gibt.



Wir aus dem aktuellen Hauswirtschafts-Semester stehen euch während des Tags der offenen Tür zur Verfügung, um eure Fragen zu beantworten und euch über die Themen des Unterrichts in Ernährung und Lebensmittel zu informieren.



Versprechen können wir im Voraus nur eines: Vom Säugling bis zum Senioren bietet die Ernährungslehre zahlreiche wissenswerte Tipps & Tricks, die das Leben nachhaltig bereichern.

## Gut zu WISSEN

Bisher unterrichtete immer Frau Schwarzmeier im Fach Ernährung und Lebensmittel. Unser Semester durfte sie bei ihrer Pensionierung begleiten. Daher dürfen kommende Schülerinnen (und Schüler?) auf eine neue Fachlehrkraft gespannt sein - diese wird aber sicher genauso gut sein! ;)

# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## Essen am Abend macht dick



### Mythos

- unser Stoffwechsel folgt einem Tages-Rythmus
- häufig Schlafprobleme nach einem späten Abendessen
- Gewichtsschwankungen sind abhängig von Faktoren wie Art und Menge der Lebensmittel und/oder Bewegung

## Detox-Produkte reinigen den Körper von unerwünschten Stoffen



### Mythos

- Ist wissenschaftlich nicht bewiesen
- meist teurer als vergleichbare Produkte ohne Detox-Bezeichnung
- für die Entgiftung des Körpers sind v.a. Leber und Niere zuständig, unterstützt von Darm und Lunge

## Smoothies sind so gesund wie Obst und Gemüse



### Mythos

- frisches Obst + Gemüse sind vorzuziehen!
- ein oder zwei Portionen Obst + Gemüse können gelegentlich durch Smoothies ersetzt werden
- bei der Herstellung von Smoothies gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren (z. B. durch Schälen von Kernobst)
- frisches Obst + Gemüse sättigt durch längeres Kauen mehr als ein Smoothie

# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## SO GEHT ERNÄHRUNG

### Empfehlungen der DGE

- 1. Am besten Wasser trinken:** Rund 1,5 Liter jeden Tag
- 2. Obst und Gemüse – viel und bunt:** mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Ernte-saison.
- 3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen:** Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.
- 4. Vollkorn ist die beste Wahl:** Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.
- 5. Pflanzliche Öle bevorzugen:** Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine.
- 6. Milch und Milchprodukte jeden Tag:** Milch und Milchpro- dukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit.
- 7. Fisch jede Woche:** Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.
- 8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr:** Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.
- 9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen:** Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.
- 10. Mahlzeiten genießen:**  
Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.  
In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten  
Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.



# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## NÄHRWERTANGABEN

### Zucker in Lebensmitteln

Was viele Menschen nicht wissen, ist, dass Zucker nicht nur in offensichtlich süßen Lebensmitteln wie Süßigkeiten und Limonaden vorkommt, sondern auch in einer Vielzahl anderer Produkte, die oft als „gesund“ oder „natürlich“ gelten.

Neben seiner süßen Geschmacksnote dient Zucker auch als Konservierungsmittel. Doch der übermäßige Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln kann ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit haben, darunter Karies, Übergewicht, Typ-2-Diabetes und Herzkrankheiten.

### Die vielen Gesichter des Zuckers

Zucker liefert zwar schnelle Energie, jedoch ohne zusätzliche Nährstoffe. Daher beachten, dass Zucker nicht immer offensichtlich auf Lebensmitteletiketten aufgeführt ist. Er versteckt sich oft hinter verschiedenen Namen wie Dextrose, Maissirup, Fruktose oder Maltodextrin.

Im Ernährungsunterricht bei Frau Schwarzmeier gehen wir dem Zucker und seinen Formen näher auf den Grund und lernen den ernährungsphysiologischen Wert von Lebensmitteln besser einschätzen sowie unser Einkaufsverhalten positiv zu beeinflussen.



Gut zu  
**WISSEN**

Bestimmt haben Sie am Tag der offenen Tür unseren Stand über den versteckten Zucker entdeckt. Im Unterricht Ernährung und Lebensmittel geht es aber auch noch um die weiteren Nährstoffe in und Angaben auf Lebensmitteln - ein sehr interessantes Hintergrundwissen!

# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## QUARKÖLTEIG NUSSSCHNECKEN

### Zutaten und Zubereitung Quarkölteig:

300 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
1 Pck.	Vanillezucker
½ TL	Salz
150 g	Magerquark
100 ml	neutrales Speiseöl (Rapsöl)
ca. 100 ml	Milch

Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit Knethaken zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten, bis sich der Teig von der Schüssel löst.

### Zutaten und Zubereitung Nussfüllung:

150 g	gemahlene Haselnüsse
15 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 EL	Kakao
ca. 6 EL	Milch

Alle Zutaten für die Füllung in einer Schüssel verrühren, bis eine streichfähige Masse entsteht.

Den Teig als Quadrat oder Rechteck auswellen, die Füllung aufstreichen und zu einer kompakten, etwa armdicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 16 - 18 Stücke schneiden und die Schnecken auf einem Blech mit Backpapier in den Ofen geben. Backzeit: 15 - 20 Minuten bei 160° C Heißluft



# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## WAS VERÄNDERT SICH IM ALTER?

### Ernährung im Alter

Mit zunehmendem Alter ändern sich die Ernährungsbedürfnisse, daher ist es wichtig, auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung zu achten.

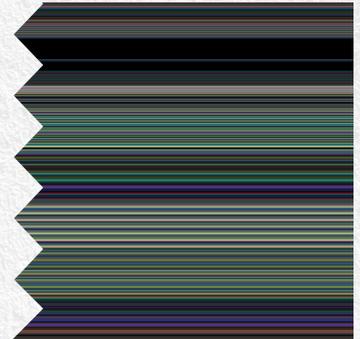
Dabei sollten Lebensmittel bevorzugt werden, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sind, um den Körper optimal zu versorgen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls wichtig, um Dehydration zu vermeiden.

### Körperliche Veränderungen ...

- Abnahme der Muskel-/ Knochenmasse
- Zunahme/Umverteilung Fettmasse
- Abnahme Durstgefühl
- Verdauungsleistung sinkt
- Nachlassende Sinneswahrnehmungen
- Einfluss von Krankheiten & Medikamenten
- Appetit sinkt
- Abnehmende Kauleistung

### ... und damit verbundene Konsequenzen für die Ernährung

- IO Regeln der DGE beachten
- Hohe Nährstoffdichte nötig z. B. durch Obst & Gemüse, Milch- & Milchprodukte
- kritische Nährstoffe beachten: Ca, Mg, Vitamine (B12, D, E, C, Fol säure)
- Konsistenz der zubereiteten Gerichte anpassen
- Sinne anregen
- Häufig kleinere Mahlzeiten



# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## Die Ernährungspyramide

Ernährungspyramide bleibt für die Älteren gleich, allerdings ändert sich der Bedarf:

- Energiebedarf sinkt
- Eiweißbedarf steigt
- Bedarf an Vitaminen & Mineralstoffen bleibt gleich
- Gefahr von Mangelernährung

Die Allergenkennzeichnung der jeweiligen Lebensmittel – verpackt oder unverpackt – und der Hinweis „Kann Spuren von .... enthalten“ erleichtern die Auswahl.

## 5 Tipps für ausgewogenes Essen:

1. 5 am Tag 3 Port. Gemüse, 2 Port. Obst
2. Volles Korn und Ölsaaten bevorzugen
3. Fett pflanzliche Fette bevorzugen
4. Reichlich Eiweiß von Pflanze und Tier
5. Richtig Trinken



## Gut zu WISSEN

### Ausreichend Trinken – So geht's:

- Trinkgewohnheiten herausfinden (Trinktagebuch führen)
- Trinkroutinen entwickeln
- Trinken auch ohne Durst
- Wecker als Erinnerungshilfe
- Viel wasserreiches Obst/Gemüse verzehren
- Wasser mit Geschmack (Zitrone, Kräuter)

# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## SPINAT-LACHSROLLE

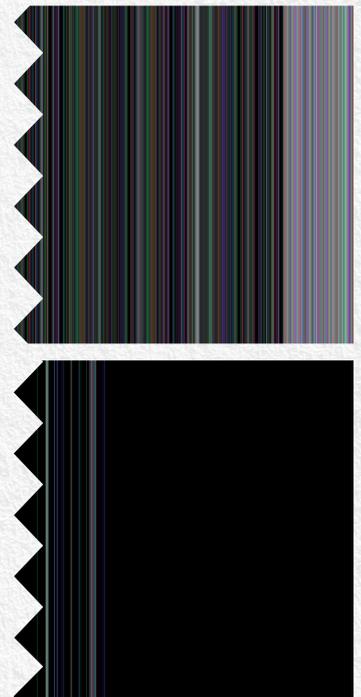
Rezeptvorschlag für altersgerechte Ernährung.

Zutaten für 1 große Rolle:

- 250 g Blattspinat
- 8 Eier
- 100g Käse gerieben
- 300g Räucherlachs
- 1 EL Dill
- 200g Frischkäse
- 2 TL Meerrettich
- Parmesan
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 200°C vorheizen
2. Eier in Schüssel, würzen, schaumig rühren, Spinat und Käse und Käse dazugeben und alles verrühren
3. Blech mit Backpapier belegen, Parmesan darauf streuen und Eiermasse auf das Blech geben, 12 Min. backen
4. Abkühlen lassen, Eiermasse umdrehen und Backpapier abziehen
5. Frischkäse, Meerrettich und Dill in einer Schüssel verrühren
6. Die Eiermasse mit dem Frischkäse bestreichen
7. Räucherlachs verteilen
8. Spinat- Lachsrolle fest aufrollen und in Frischhaltefolie wickeln  
1 Stunde in Kühlschrank
9. Zum Servieren in 2cm dicke Scheiben schneiden



# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## ALLERGIE & UNVERTRÄGLICHKEIT

### Was ist eigentlich der Unterschied?

Die Begriffe werden oft synonym verwendet, haben aber eine unterschiedliche Bedeutung!

### Allergie

Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf bestimmte Substanzen. Sie kann durch den Verzehr des allergenen Lebensmittels, Einatmen von Allergenen oder Hautkontakt ausgelöst werden.

Der Körper bildet normalerweise Antikörper gegen das Allergen, die durch einen Bluttest nachgewiesen werden können. Die Symptome einer Allergie können Schwellungen, Ausschläge oder Rötungen umfassen. Bleiben Allergien unbeachtet oder werden sie zu spät erkannt, können sie sogar lebensbedrohlich werden und/oder tödlich enden. Kleinste Mengen reichen aus, um eine allergische Reaktion hervorzurufen.

### Was sind die Symptome?

Wie die Symptome klar machen, wird das Leben jener, die unter einer Lebensmittelallergie leiden, sehr eingeschränkt. So muss der/die Betroffene bei einer akuten Allergie sorgfältig auf die Auswahl der Nahrungsmittel achten. Gerichte aus Lebensmitteln, die allergische Reaktionen auslösen könnten, müssen gemieden werden.

Die Allergenkennzeichnung der jeweiligen Lebensmittel – verpackt oder unverpackt – und der Hinweis „Kann Spuren von ... enthalten“ erleichtern die Auswahl.



# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## Unverträglichkeit

Eine Unverträglichkeit ist keine Immunreaktion, sondern eine Überempfindlichkeitsreaktion. Sie kann durch Enzymmangel, Stoffwechselerkrankungen oder die Wirkung von pharmakologischen Stoffen wie Histamin oder Lebensmittelzusatzstoffen ausgelöst werden.

Der Körper ist einfach nicht in der Lage, bestimmte Bestandteile der Nahrung zu verdauen. Die Symptome einer Unverträglichkeit treten normalerweise erst 6 bis 48 Stunden nach dem Verzehr des Lebensmittels auf. Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist zwar harmloser, deren Symptome sind aber auch nicht zu unterschätzen.

## Was sind die Symptome?

Anzeichen können Bauchschmerzen, Leistungsminderung, Gewichts- oder Hautprobleme sein. Darüber hinaus können Beschwerdebilder, die nicht auf den ersten Blick mit einer Unverträglichkeit assoziiert werden, auftreten. Dazu gehören beispielsweise Migräne, Gelenksbeschwerden, Ekzeme, ADHS bei Kindern oder chronischer Schnupfen.

Auch jene, die unter Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden, müssen gewissenhaft mit der eigenen Ernährung umgehen. Kleine Mengen des jeweiligen Lebensmittels können verzehrt werden. Übermäßiger Konsum führt nicht zu lebensbedrohlichen Situationen, die daraus resultierenden Beschwerden sind jedoch genauso wenig erstrebenswert.



# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## UMGANG MIT LEBENSMITTELN

### Richtige Lagerung von Lebensmitteln:

Die richtige Lagerung von Lebensmitteln ist wichtig, um ihre Frische und Haltbarkeit zu gewährleisten. Wir lernen, was beim Bestücken des Kühlschranks beachtet werden sollte – zum Beispiel, dass verschiedene Lebensmittel in die entsprechenden Temperaturzonen einsortiert werden, um eine optimale Lagerung zu gewährleisten.

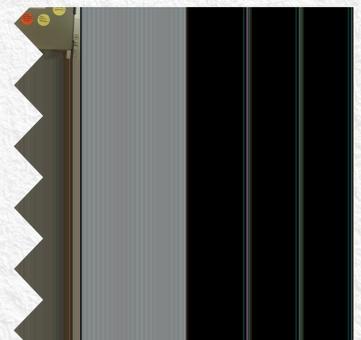
Auch die Gefahr der Kreuzkontamination kann man hiermit minimieren! Ebenso zählt hier das Einfrieren von Lebensmitteln und Gerichten zu den wichtigen Inhalten des Unterrichts.

### Vorratshaltung im Notfall:

In Zeiten von Stromausfällen und anderen Notfallsituationen ist eine Vorratshaltung von entscheidender Bedeutung. Für eine Person für drei Tage empfehlen wir eine ausgewogene Auswahl an nicht-verderblichen Lebensmitteln, die auch ohne Kochen genossen werden können. Dabei berücksichtigen wir den Vorratskalkulator des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft für eine Hochrechnung auf mehrere Tage und Haushaltsmitglieder.

### Die 10 goldenen Regeln gegen Lebensmittelverschwendung:

Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, haben wir die 10 goldenen Regeln erarbeitet. Diese umfassen Tipps zur richtigen Planung, Lagerung und Verwertung von Lebensmitteln, um ihre Verschwendung zu reduzieren und die Umwelt zu schonen.



# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## TOMATEN-KAROTTEN AUFSTRICH

**Achtung:** Das hier ist ein Thermomix-Rezept, kann aber auf andere Küchenmaschinen oder manuell abgewandelt werden.

### Zutaten:

1 Schalotte  
120 g Butter, in Stücken  
250 g Möhren, in Stücken  
120 g Tomatenmark  
1 TL Thymian  
1 TL Oregano  
1 TL Salz  
1 Prise Zucker

### Zubereitung:

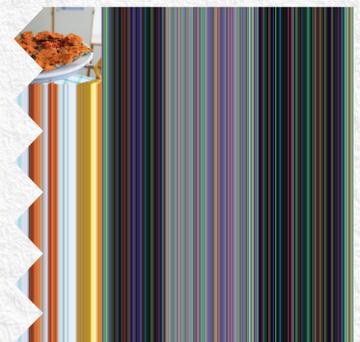
Schalotte in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

30 g Butter zugeben und 1 Min. 30 Sek./120 °C /Stufe 1 dünsten.

Möhren zugeben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

90 g Butter, Tomatenmark, Thymian, Oregano, Salz und Zucker zugeben, 6 Min./90 °C /Stufe 2 dünsten und dann 10 Sek./Stufe 10 pürieren.

Warm oder kalt als Brotaufstrich oder auch als Dip servieren.  
Kann auch als Pesto oder Nudelsauce verwendet werden.



# ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

## KERNIGES KNÄCKEBROT

### Zutaten:

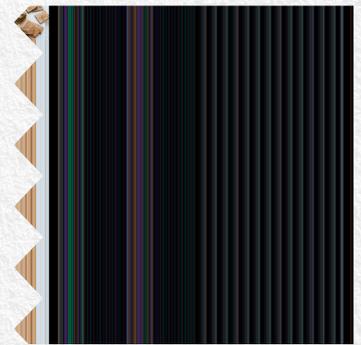
125 g Dinkelvollkornmehl  
125 g Haferflocken  
175 g Kernemix (Sonnenblumen-, Pinien-, Kürbiskerne)  
50 g Sesam  
50 g Leinsamen  
1 TL Salz  
2 EL Rapsöl  
500 ml Wasser

### Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Etwas Leinsamen, Sesam und Körner zurückbehalten. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und Masse darauf dünn ausstreichen.  
Mit Körnern bestreuen.

Im Backofen bei 150 °C Umluft ca. 60 Minuten backen.

Wichtig: Nach ca. 10 Minuten Backzeit mit Pizzaroller in Scheiben schneiden und dann weiter backen, sonst ist das Schneiden nicht mehr möglich.



## Gut zu WISSEN

Als kreative und vor allem haltbare Vorratsverwendungskostprobe servierten wir selbstgemachtes Knäckebrot mit Möhren-Tomaten-Aufstrich. Diese köstliche Kombination zeigt, wie einfach und lecker man auch mit Vorratsbeständen kochen kann.

# LANDWIRTSCHAFT UND ERWERBSKOMBINATION

## DIVERSIFIZIERUNG IN DER LWS

### Der Unterricht im Überblick

Im Fach Landwirtschaft und Erwerbskombination beschäftigen wir uns viel mit den Diversifizierungsmöglichkeiten in der Landwirtschaft. Das bedeutet, neben Ackerbau und Viehzucht andere Einkommensquellen auf dem Hof zu schaffen – zum Beispiel die Direktvermarktung, den Erlebnisbauernhof oder die Bauernhofgastronomie.

Außerdem geht es darum, die Landwirtschaft in unserer Region zu erkunden und näher kennenzulernen. Was sind Schwerpunkte und Merkmale der Landwirtschaft in und um Ingolstadt? Wie sind die Zukunftsausblicke für die Höfe unserer Umgebung?

Diese und viele weitere Fragen rund um Versicherung, Familienstand und Selbstständigkeit klären die Fachlehrkräfte im Unterricht, darunter Frau Biberger und Herr Linseisen.

### Interessante Einblicke

Wer schon immer mal einen Blick hinter die Kulissen eines regionalen Milchviehbetriebs oder Hofladens werfen wollte, der wird im Fach Landwirtschaft und Erwerbskombination Interessantes zu sehen bekommen. Mit verschiedenen Ausflügen und Vorträgen bekommen wir das gesamte Spektrum zu Gesicht.



Gut zu  
**WISSEN**

Wenn in der Klasse selbst jemand mit eigener Landwirtschaft vorhanden ist, lohnt es sich häufig, im Rahmen des Unterrichts auch diese Betriebe anzusehen. Gerne einfach mit der jeweiligen Lehrkraft kommunizieren, dann lässt sich bestimmt etwas einrichten!

# GARTEN & NATUR

## RUND UM'S PFLANZEN & ERNTEN

### GÄRTNERN MIT DER NATUR

#### Der Unterricht im Überblick

In unserem Schulgarten ernten wir nicht nur die Ausbeute aus unserem Naschbeet, sondern vielmehr reichlich Freude am „Draußen-Sein“ und dem Werkeln im Garten allgemein. Denn ein Naturgarten zeichnet sich durch seine Vielfalt und Naturnähe aus – und genau das lernen wir im Unterricht bei Frau Lautner.

#### Säen, pflegen, ernten

Gerade im Frühjahr und im Sommer beschäftigen wir uns intensiv mit der Bepflanzung des Gartens und lernen dabei vieles über Pflanzabstände und -tiefe, Düngung, Abdeckmethoden und Schädlingsbekämpfung. Der Unterricht gestaltet sich abwechselnd mit Theorie und Praxis, wobei man Gelerntes sofort anwenden kann – gegebenenfalls auch im eigenen Garten. So stellt sich beispielsweise schnell heraus, dass der Regenwurm ein willkommener Helfer im Garten ist.

#### Erst die Arbeit, dann das Vergnügen

Anbau und Ernte sind die eine Sache – doch selbstverständlich dürfen angebaute Salate, Gemüse- und Obstsorten im Küchenpraxis Unterricht verwertet werden. Das schmeckt!



## Gut zu WISSEN

Das Fach „Garten und Natur“ steht auch als Wahlpflichtmodul zur Vertiefung zur Auswahl. Hierbei entstanden in diesem Semester das Insektenhotel und die Benjeshecke direkt neben dem Schulgarten sowie unsere Steindeko in den Pflanzbeeten.

# GARTEN & NATUR

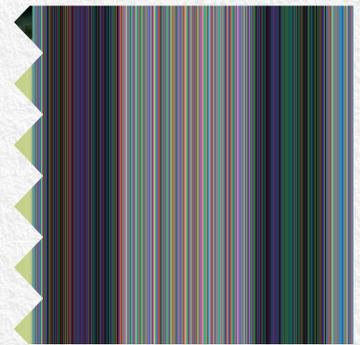
## RUND UM'S PFLANZEN & ERNTEN

### TOMATEN SELBST ANBAUEN

#### Pikieren – was ist das eigentlich?

Pikieren von Tomatenpflanzen ist eine entscheidende Phase für ihre gesunde Entwicklung. Aber wie funktioniert das genau?

Beim Pikieren werden die jungen Tomatenpflanzen vorsichtig aus ihren Anzuchttöpfen genommen und in größere Behälter umgesetzt. Dadurch erhalten sie mehr Platz zum Wurzeln und können sich besser entfalten. Für dieses Verfahren benötigt man lediglich kleine Töpfe oder Pflanzgefäße, eine geeignete Anzuchterde sowie ein Pikierwerkzeug wie einen Pikierstab oder einen kleinen Löffel.



# GARTEN & NATUR

## RUND UM'S PFLANZEN & ERNTEN

### DEKORIEREN MIT NATURMATERIAL

#### Dekorative Mooskranzerl

... zum Selbermachen sind sie eine wunderbare Möglichkeit, natürliche Schönheit ins Zuhause zu bringen! Denn das Ergebnis ist ein zauberhaftes, von der Natur inspiriertes Dekorationsstück, das jedem Raum einen Hauch von rustikalem Charme verleiht. Und die Materialien dafür findet man meist schon im eigenen Garten – oder am Waldrand um die Ecke.

#### Und so funktioniert's:

##### Material:

Moos  
Rohling entweder aus Stroh, Metall oder biegsamer Weide  
kleine Zweige  
Bänder, Federn, Wachteleier, ...  
Bindedraht dünn

##### Werkzeug:

Drahtschere, Bastelschere

Man nimmt einzelne Stücke vom Moos, legt sie auf den Rohling und umwickelt sie einige Male mit dem Draht. Dabei etwas Zug auf den Draht bringen, damit alles hält.

Das nächste Stück Moos wird direkt neben dem anderen platziert, leicht überlappend.

Diese Schritte werden rundherum durchgeführt.

Nun ggf. noch Zweige anbringen. Sie dürfen auch gerne über den Kranz hinausragen. Zum Schluss kann beliebig dekoriert werden.



# HAUSHALTSPRAXIS

## VON REINIGUNG & PFLEGE BIS DEKO

### EFFIZIENT WIRTSCHAFTEN

#### Der Unterricht im Überblick

Im Fach Haus- und Textilpraxis unter der Leitung von Frau Biberger erwerben wir in erster Linie umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten für den Erhalt eines ordentlichen und gepflegten Haushalts.

Ein zentraler Bestandteil dieses Fachs ist das Reinigen von sämtlichen Gegenständen wie Schränken oder von Groß- und Klein-geräten im Haushalt. Dabei erlernen wir effektive Reinigungstechniken, um Oberflächen gründlich zu säubern und ihre Langlebigkeit zu erhalten.

#### Für jede Angelegenheit perfekt gerüstet

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Reinigung und Pflege von verschiedenen Materialien wie Metall oder Holz. Unter Anleitung von Frau Biberger bekommen wir mit, wie diese Materialien fachgerecht behandelt werden, um ihre Optik zu bewahren und Beschädigungen vorzubeugen.

Das Fach bietet eine praxisnahe und ganzheitliche Ausbildung und wir werden dazu befähigt, einen organisierten und gepflegten Haushalt zu führen, der den individuellen Bedürfnissen gerecht wird und ein angenehmes Wohnambiente schafft.



Gut zu  
**WISSEN**

Am Ende des Semesters erwartet die Studierenden eine fachübergreifende Praxisprüfung, in der neben dem Kochen und Nähen auch das Fach Haus- und Textilpraxis einen Schwerpunkt erhält. Der Unterricht bereitet uns umfassend auf diese Situation vor.

# HAUSHALTSPRAXIS

## VON REINIGUNG & PFLEGE BIS DEKO

### SERVICEORIENTIERTE LEISTUNGEN

#### Tischlein deck' dich

An der Hauswirtschaftsschule Ingolstadt dreht sich im Fach Haus- und Textilpraxis (kurz HTP) mit dem Schwerpunkt Service alles darum, Gastlichkeit und Stilbewusstsein zu vereinen. Egal ob Tische für Familienfeiern oder festliche Veranstaltungen: Wir lernen, wie man mit einer passenden Tischdecke, ein bisschen Blumenschmuck und kunstvoll gefalteten Servietten jedem Anlass das gewisse Etwas verleiht.

#### Auf die Technik kommt's an ...

Mit einer ansprechenden Tischdeko schaffen wir eine einladende Atmosphäre, die die Vorfreude aufs Essen steigert – denn schließlich isst das Auge mit! Und das Schöne daran? Es bedarf nur wenige Handgriffe bis zum perfekt gedeckten Tisch!

Mit ein bisschen Phantasie und Kreativität zaubern wir aus einfachen Materialien und Accessoires eine beeindruckende Dekoration, die garantiert Eindruck bei den Gästen hinterlässt.

Eine gelungene Tischdekoration muss zudem nicht teuer sein: Der Unterricht vermittelt verschiedene Techniken zum Serviettenfalten – von einfachen Basics bis hin zu kunstvollen Meisterwerken. Und auch Naturmaterialien finden bei uns gut und gerne Einsatz zum Tischdecken.

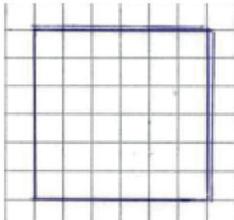
WEITER GEHT'S AUF DER NÄCHSTEN SEITE!



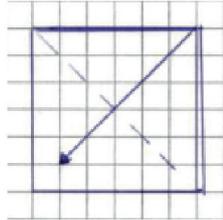
# HAUSHALTSPRAXIS

## VON REINIGUNG & PFLEGE BIS DEKO

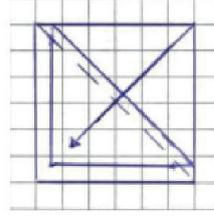
### Bestecktasche



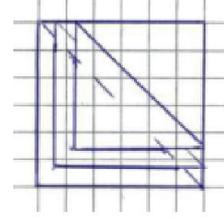
Serviette komplett auffalten



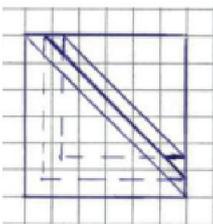
rechte obere Eck zur  
linken unteren Ecke falten



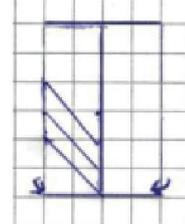
zweite Lage versetzt falten



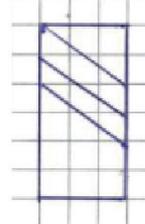
dritte Lage versetzt falten



jeweils die untere Lage  
In die obere stecken

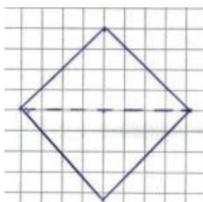


umdrehen  
rechts u. links je zu 1/3  
einschlagen

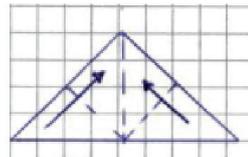


umdrehen, fertig!

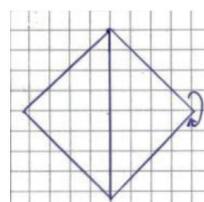
### Schleppe



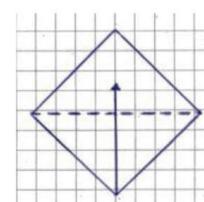
Serviette komplett auffalten



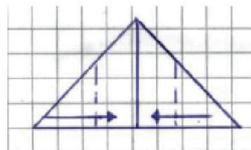
beide unteren Dreiecke zum  
Mittelbruch klappen



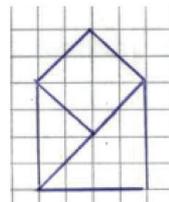
umdrehen



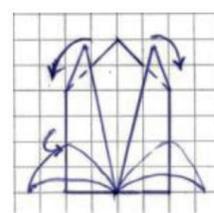
untere Hälfte nach oben falten



beide Ecken zur Mitte falten



hinten beide Ecken  
ineinander stecken

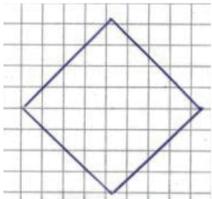


umdrehen, linke und rechte  
Spitze nach unten ziehen und  
in Form bringen

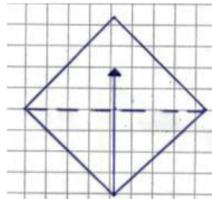
# HAUSHALTSPRAXIS

## VON REINIGUNG & PFLEGE BIS DEKO

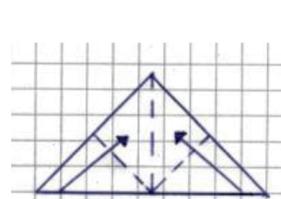
### Lilie



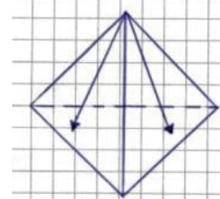
Serviette komplett auffalten



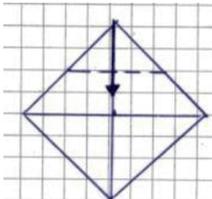
untere Hälfte nach oben falten



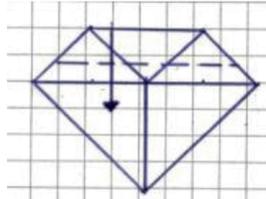
beide unteren Dreieck zum  
Mittelbruch klappen



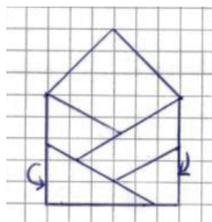
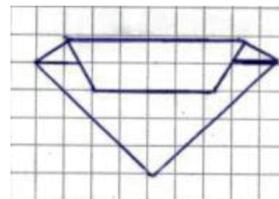
beide oberen Spitzen zur  
unteren Ecke klappen



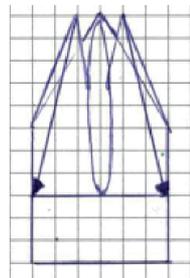
obere Spitze zur Mittellinie falten



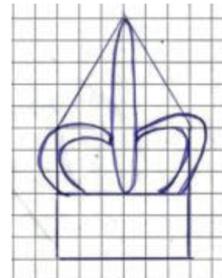
noch einmal etwas  
über die Mittellinie umschlagen



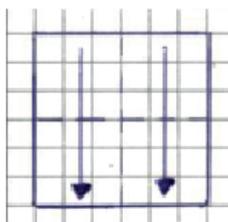
hinten ineinander stecken



umdrehen, linke und rechte  
Spitze nach unten ziehen und  
jeweils in die Tasche stecken



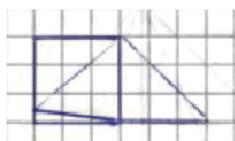
### Elegante Schraube



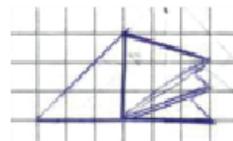
entlang der waagerechten  
Mittellinie nach unten klappen



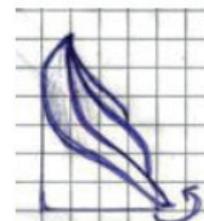
nach unten hin geöffnetes  
Rechteck



rechte obere Lage hochklappen  
und auf die Ecke unten links legen



linke Hälfte des Dreiecks  
symmetrisch auf die rechte  
Hälfte klappen und den Vorgang  
spiegelverkehrt mit der linken  
Seite wiederholen



Serviette aufstellen und  
und die Fächer nach hinten  
eindreihen

# NÄHUNTERRICHT

## FIT AN DER NÄHMASCHINE

### TEXTILES GESTALTEN

#### Aufspulen, Einfädeln, Loslegen

Der Näh-Unterricht an der Hauswirtschaftsschule Ingolstadt bietet eine einzigartige Möglichkeit, kreative Fähigkeiten zu entfalten und wichtige praktische Fertigkeiten zu erlernen – gerade wenn es im Sinne der Nachhaltigkeit um Ausbesserungsarbeiten geht.

Unter der Anleitung von Frau Seitz lernten wir die Grundlagen des Nähens von Kleidung, Accessoires und Haushaltsgegenständen. Der Unterricht umfasst mehrere Themen, darunter das Lesen und Interpretieren von Schnittmustern, die Auswahl geeigneter Stoffe und Materialien, das richtige Zuschneiden und Nähen sowie verschiedene Nähtechniken und Veredelungsmethoden.

#### Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten ...

Hier haben wir die Möglichkeit, unsere eigenen Ideen umzusetzen und einzigartige Stücke zu kreieren. Durch praktische Übungen und Projekte können wir unsere Fertigkeiten schrittweise verbessern und Selbstvertrauen in unseren handwerklichen Fähigkeiten aufbauen.

Am Arbeitsplatz profitieren wir von gut ausgestatteten Nähwerkstätten, die eine optimale Lernumgebung bieten. Neben dem praktischen Unterricht werden auch theoretische Kenntnisse vermittelt, die das Verständnis für die verschiedenen Aspekte des Nähens vertiefen. Insgesamt bietet der Näh-Unterricht eine bereichernde Erfahrung, die sogar die ein oder anderen Designer-Träume weckt!



### Gut zu WISSEN

Upcycling von alten Hemden oder Jeanshosen kommt im Unterricht von Frau Seitz sehr gelegen. Wer also alte oder kaputte Stücke zuhause rumliegen hat, kann im Nähunterricht ganz einfach eine Verwertung dafür finden und beispielsweise ein Geschenk daraus zaubern.

# NÄHUNTERRICHT

## FIT AN DER NÄHMASCHINE

FÜR JUNG UND ALT ETWAS DABEI

### Schicke Stirnbänder ganz leicht selbst machen

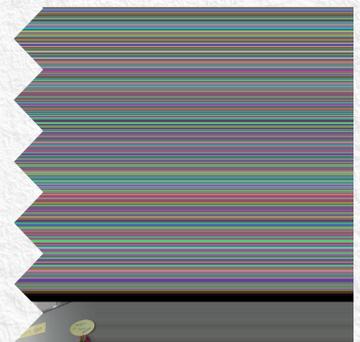
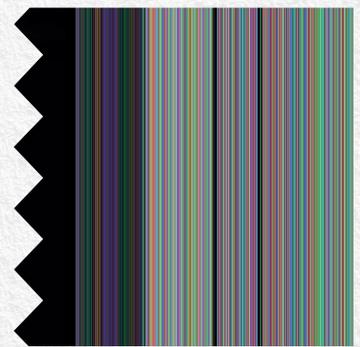
Ein besonderes Highlight an unserem Tag der offenen Tür war die Live-Vorführung zur Herstellung von Stoff-Stirnbändern für Kinder und Erwachsene. Unsere talentierten Schülerinnen haben gezeigt, wie man aus hochwertigen Stoffen wunderschöne Stirnbänder in verschiedenen Farben und Größen herstellt.

Damit zeigen wir auch das Schöne an selbstgemachten Kleidungsstücken: Nicht nur ihr einzigartiges Design, sondern auch ihr Beitrag zur Nachhaltigkeit waren uns ein besonderes Anliegen. Durch die Verwendung von Stoffresten und das Upcycling von Materialien leisten wir einen kleinen, aber wichtigen Beitrag zur Reduzierung von Abfall und zur Schonung unserer Ressourcen.

### Info:

Für den Nähunterricht sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Frau Seitz bringt allen Studierenden gleichzeitig die notwendigen Fingergriffe bei. Auch Stoffe, Fäden und Zubehör müssten größtenteils nicht selbst besorgt werden.

Weiterhin ist das Nähen ein Fach, in dem man sich viel gegenseitig hilft - mit Fähigkeiten und Kenntnissen sowie den notwendigen Materialien.



# NÄHUNTERRICHT

## FIT AN DER NÄHMASCHINE

### Anleitung zum Nähen:

- Stoff zuschneiden

Haargummi Erwachsener	50x12cm	(Baumwollstoff)
Haargummi Kind	45x10cm	
Stirnband Erwachsener	55x15cm	(Jerseystoff)
Stirnband Kind	47x15cm	

- Den Stoff rechts auf rechts der Länge nach falten und fest heften
- Den Schlauch der Länge nach mit einem Geradstich nähen.
- Anschließend den Stoffschlauch wenden.



### Haargummi nähen

- Gummi mit Sicherheitsnadel einfädeln
- Gummi am Handgelenk abmessen und verknoten
- Die Enden ineinander legen, nach innen klappen und mit einem Geradstich schließen.



### Stirnband

- Enden zur Hälfte ineinander schlagen, nochmal falten und mit einem Geradstich schließen.
- Stirnband wenden



# FAMILIE & BETREUUNG

## ZUSAMMEN UNTER EINEM DACH

### NEUES LEBEN & ALTE PFLEGEN

#### Der Unterricht im Überblick

Im Fach Familie und Betreuung dreht sich alles um die vielfältigen Verantwortlichkeiten, die mit der Pflege und Betreuung von Familienmitgliedern verbunden sind – sei es von Säuglingen und Kleinkindern bis hin zu Teenagern oder auch von Demenzkranken und Senioren.

Für jede Altersstufe werden spezifische Themen behandelt: Angefangen bei der Grundversorgung, der Förderung und der Entwicklung bis hin zur Bewältigung pubertärer Launen. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf den praktischen Aspekten, sondern auch auf der emotionalen Entwicklung und den individuellen Bedürfnissen der Kinder.

#### Unentbehrliches Wissen auf Lebenszeit

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Thema „Leben mit Senioren unter einem Dach“. Bei Frau Scheidel gehen wir auch darauf ein, wie man sich z.B. auf Pflegebedürftige einlassen kann und welche besonderen Bedürfnisse diese mit sich bringen. Wir lernen, einfühlsam zu kommunizieren für ein möglichst erfülltes Leben der Betroffenen. Hier werden Konzepte für ein harmonisches Zusammenleben von verschiedenen Generationen erarbeitet und praktische Tipps für die Betreuung und Unterstützung älterer Familienmitglieder gegeben.



### Gut zu WISSEN

Als Wahlpflichtmodul knüpft „Unterstützung im Alltag“ an das Fach Familie und Betreuung an. Besonders wichtig sind die dort vermittelten Kompetenzen für Familien, die alte, kranke oder besonders pflegebedürftige Angehörige haben.

# FAMILIE & BETREUUNG

## ZUSAMMEN UNTER EINEM DACH

### KINDER UND HAUSHALT?

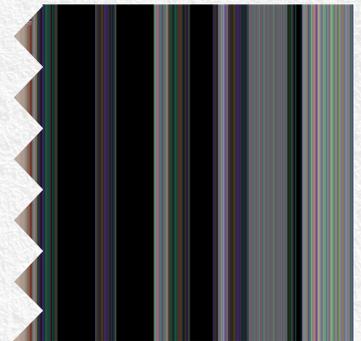
#### Aufgaben und Tätigkeiten im Haushalt übernehmen?

Solche Pflichten tue ich meinen Kindern doch nicht an! Oder doch?

Rein rechtlich ist ein Kind in Deutschland zur Mithilfe verpflichtet, siehe §1619 BGB „Dienstleistungen in Haus und Geschäft“: „Das Kind ist, solange es dem elterlichen Hausstand angehört und von den Eltern erzogen oder unterhalten wird, verpflichtet, in seiner seinen Kräften und seiner Lebensstellung entsprechenden Weise den Eltern in ihrem Hauswesen und Geschäft Dienste zu leisten“

#### Argumente, warum Kinder im Haushalt mithelfen sollten:

- Die Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen.
- Die Selbständigkeit der Kinder wird gefördert. Sie können die Tätigkeiten im Haushalt später auch eigenständig durchführen und sind so in der Lage, selbständig zu leben.
- Die Erwachsenen werden entlastet. Das führt zu weniger Stress bei den Erwachsenen und somit insgesamt zu einem besseren Familienklima, von dem auch die Kinder profitieren.



# FAMILIE & BETREUUNG

## ZUSAMMEN UNTER EINEM DACH

Tipps, um Kinder im Haushalt zu integrieren:

- 1) **Persönliches Anspruchsniveau:** Entwickeln Sie Ihre eigene Norm für Ordnung und Sauberkeit!
- 2) **Eine Grundordnung halten – ohne Stress ganz nebenbei:**
  - Überlegt einrichten – gut geplante Möbel
  - Übersichtlichkeit mit Kisten, Boxen, Körbe und Co - alles hat seinen Platz!
  - Dinge nach Gebrauch immer gleich wegräumen
  - Die Küche sauber halten
- 3) **Verzichten Sie auf alles „Überflüssige“**  
Motto: „Weniger ist mehr!“ Auswahl Küchengeräte, Anzahl Dekoration und Zimmerblumen
- 4) **Verhindern Sie den Schmutzanfall**  
Schmutzschleuse als 2. Eingang Schmutzfangmatten, Teppiche
- 5) **Arbeitsteilung entlastet:** Ordnung halten kann jeder!



Gut zu  
**WISSEN**

**Wie schaffe ich es, zu Hause mit Kindern Ordnung zu halten?**

Die Einstellung zum gemeinsamen Haushalt ist ganz einfach: ES ist unser Haus, daher helfen alle mit! Denn gemeinsam aufräumen fördert die Hilfsbereitschaft.

# FAMILIE & BETREUUNG

## ZUSAMMEN UNTER EINEM DACH

### Heute fleißig, morgen erfolgreicher: Was können Kinder wann im Haushalt tun?

Im Vorschulalter	In der Grundschulzeit	Bis 15 Jahre	Ab 16 Jahre
Spieleausrüstung aufräumen	Das eigene Zimmer selbstständig aufräumen, Bett selbst machen	Eigenes Zimmer selbst gestalten Bett beziehen	Verantwortliche Stellvertretung in allen Aufgaben des Haushalts und Garten
Mithelfen beim Zimmer aufräumen	Selbständige Körperpflege	Frühstück vorbereiten Gerichte nach Rezept kochen Kuchen backen	Selbständig das eigene Zimmer gestalten, reinigen, renovieren können
Sich selbst an- und ausziehen	Kochen/Backen: Einfache Gerichte zubereiten: Eier, Pudding, Pfannkuchen, Kuchen, etc.	Schuhe putzen	Selbst Kleidung kaufen
Kleider ordentlich hinlegen	Tisch decken und abräumen	Bad komplett reinigen	Die eigene Party verantwortlich organisieren und durchführen
Sich selbst die Schuhe binden	Waschbecken reinigen / Klo in Ordnung halten	Waschmaschine bedienen Bügeln / einfache Handarbeiten Knopf annähen	Die Gestaltung eines Wochenendes voll übernehmen
Sich selbst waschen und frisieren	Geschirr spülen und abtrocknen Geschirrspüler bedienen	Feste gestalten	Eigenes Geld-Budget
Telefon abnehmen	Abstauben / Staubsaugen	Aufräumarbeiten z.B. im Keller, Garage verantwortlich durchführen	Eigenes Konto eröffnen, sich über Geldanlagen informieren
Zeitung/Post holen	Selbständig telefonieren	Fahrrad reparieren	Rechnungen und Belege sortieren und zuordnen
Tisch decken und abräumen helfen	Einkäufe machen (ggf. mit Fahrrad)	Rasen mähen	Sich an Aktionen der Familien- und Nachbarschaftshilfe beteiligen
Gemüse und Obst sortieren helfen	Garten gießen	Ein Kräuterbeet anlegen + versorgen	Grundzüge der Krankenpflege
Mit Messer und Gabel essen	Glatte Teile bügeln	Selbständig reisen: - Ausflüge und Touren organisieren - Fahrplan lesen/Tickets kaufen - Koffer packen	Umgang mit der Hausapotheke
Mit Schere sicher umgehen lernen	Mithelfen bei Fest-Vorbereitung	Eigenes Geld-Budget Mit größeren Geldbeträgen umgehen können, Geldverkehr lernen	Führerschein machen und Aufgaben mit dem Auto erledigen: Einkäufe, Fahrdienste, usw.
Verkehrsregeln für Fußgänger kennen	Koffer oder Rucksack packen		
	Kleine Geschwister betreuen und anleiten		
	Tiere versorgen		

Landwirtschaftsschule Ingolstadt, Abteilung Hauswirtschaft

Quelle: Zu Hause besser leben, Thompson-Siegel GmbH

# TEXTILPRAXIS

## DER UMGANG MIT WÄSCHE

### TEXTILIEN IM FOKUS

#### Der Unterricht im Überblick

In diesem Fach dreht sich alles um die sorgfältige Pflege und Behandlung von Textilien aller Art, angefangen bei Wolle und Seide, Baumwolle und Leinen oder Leder. Ein zentraler Aspekt ist die korrekte Wäschepflege, bei der wir lernen, wie man verschiedene Textilien einsortiert und anschließend effektiv und schonend reinigt.

Dazu gehört auch die richtige Dosierung von Waschmitteln, um optimale Reinigungsergebnisse zu erzielen und gleichzeitig die Umwelt zu schonen.

#### Wäsche waschen – und dann?

Bei Frau Lautner lernen wir Techniken wie das richtige Bügeln und Wäschelegen, um Kleidung und andere Haushaltstextilien ordentlich zu lagern. Außerdem geht es darum, wie nicht-waschbare Wäschestücke auf sanfte Weise aufgefrischt werden können, um ihre Langlebigkeit zu erhalten.

Zusätzlich werden auch Themen wie Lederpflege und Handwäsche behandelt – besonders wichtig für diese empfindlichen Textilien, die nicht für die Maschinenwäsche geeignet sind. Alles in allem ein unentbehrlicher und unfassbar interessanter Unterricht für die künftige hauswirtschaftliche Fachkraft.



### Gut zu WISSEN

Auch im Fach „Haushalts- und Finanzmanagement“ geht es um das Thema Textilien: Wo kommen Sie her und wie werden Sie produziert? Was bedeutet nachhaltig einkaufen? Welche Rolle spielt der Sinnerkreis beim Wäsche waschen .... und vieles mehr!

# TEXTILPRAXIS

## DER UMGANG MIT WÄSCHE

### DEM TEXTIL ZULIEBE

#### Nachhaltiges und wirtschaftliches Waschen

##### 1. Aufbewahrung der Schmutzwäsche

trocken, luftig, sortiert z.B. in Wäschekörben, Wäschesortierer

##### 2. Sortierung nach folgenden Kriterien:

Faserart, Farbe, Temperatur, Verschmutzung

##### 3. Vorbereitung der Wäsche zum Waschen

- Taschen entleeren
- Reißverschlüsse schließen
- Knöpfe bei Hemden/Blusen öffnen
- Knöpfe bei Bettwäsche schließen
- Auf Links drehen: Bettwäsche, Bedrucktes, Beflocktes, Cord, Jeans, Sweatshirts, T-Shirts, Funktionskleidung
- Umgestülptes öffnen (Hosen/Ärmel/Socken)
- Flecken vorbehandeln/einweichen (direkt vor dem Waschen)



##### 4. Welches Waschmittel wofür?

<p><b>Vollwaschmittel – Pulver (mit Bleichmittel)</b></p>	<p>Für weiße Textilien aus Baumwolle/Leinen für stark verschmutzte Wäsche (Arbeitskleidung) Säuglings-, Krankenwäsche bis 95° C</p>
<p><b>Colorwaschmittel - Pulver</b></p>	<p>für bunte oder helle Wäsche/Kleidung aus Baumwolle/Leinen und Mischgewebe bis 60° C oder 95° C</p>

# TEXTILPRAXIS

## DER UMGANG MIT WÄSCHE

### 4. Welches Waschmittel wofür?

Feinwaschmittel - flüssig	Für Oberbekleidung für Mikrofaser beim Kurzwaschprogramm bis 60° C
Wollwaschmittel – flüssig (ohne Enzyme)	Spezialwaschmittel für Wolle und Seide bis 30° C

Die Waschmitteldosierung richtet sich nach Härtegrad, Verschmutzung und Wäschemenge.

### 5. Welches Waschprogramm nutzen?

Normalwaschprogramm/Kochwäsche/Buntwäsche: 40° - 90° C	Bettwäsche, Küchenwäsche, Tischwäsche Unterwäsche aus Baumwolle/Mischgewebe Arbeitskleidung
Pflegeleicht: 30° - 60°	Empfindliche Oberbekleidung aus Baumwolle, Mischwäsche
Feinwäsche/Schonwäsche: kalt bis 30°	Mikrofaser, empfindliche Synthetics, Seide (wenn kein Seidenprogramm)
Wollprogramm/Handwäsche „Wolle“: kalt bis 30°	Wolle, Schurwolle Schurwollqualität
Seidenprogramm: kalt bis 30°	Seide

# DER ABSCHLUSS

## DANKSAGUNGEN UND MEHR

### ES WAR UNS EINE EHRE

#### Wir sagen DANKE!

Danke an alle Besucher, die so zahlreich zum Tag der offenen Tür am 10. März erschienen sind! Wir freuen uns, dass wir mit unseren Mitmach-Aktionen, Infoständen und den Vorführungen Ihr Interesse wecken und Sie für unser Handwerk begeistern konnten.

Ein besonderes Dankeschön geht auch an alle Spender, die einen kleinen oder großen Beitrag für unser Projekt und den Hospizverein Ingolstadt gestiftet haben.

Ebenso danken wir unseren Lehrkräften, die uns bei den Vor- und Nachbereitungen so tatkräftig unterstützt und angewiesen haben. Allgemein ein großer Dank an die gesamte Lehrerschaft, die auch am Tag der offenen Tür zu Besuch oder zur Mithilfe anwesend war – das war für uns Studierende zum Semester-Abschluss eine große Ehre!

Wir bedanken uns auch bei ehemaligen Schülerinnen, die zu diesem besonderen Tag vorbeigekommen sind und natürlich bei allen Studierenden aus unserem Semester für die klasse Organisation und Durchführung des Tag der offenen Tür!

Last but not least gilt unser Dank den weiteren vielen Mitwirkenden und Unterstützern, die unseren Aufenthalt an der Schule sowie den Semester-Abschluss in die Hände genommen haben und noch nehmen.

#### Nun heißt es Abschied nehmen ...

Am 21. März feiern wir unsere Abschlussfeier – danach sind wir mit Erhalt der Zeugnisse ausgebildete Fachkräfte für Ernährung & Haushaltsführung. Doch das Lernen ist damit nicht vorbei: Für die meisten von uns steht die staatliche Hauswirtschafter-Prüfung im Juni 2024 noch an.

Wir hoffen, wir konnten insbesondere durch den Tag der offenen Tür viele neue Schülerinnen (und Schüler?) für die Abteilung Hauswirtschaft an der Landwirtschaftsschule Ingolstadt begeistern. Es ist uns ein großes Anliegen, diesen tollen Beruf und das Unterrichtsgeschehen auch an ein neues Semester anpreisen zu dürfen.

VIELEN DANK von den Hauswirtschaftsmädels Ingolstadt 2022-2024

