

Curriculum

für das Microcredential

„Basiskompetenzen Kochen“



**ANHANG I. Lehrplan mit
Inhaltszusammenfassungen**



Impressum

Titel:	Curriculum für das Microcredential „Basiskompetenzen Kochen“
Zusammenfassung:	Das Curriculum ist ein kompetenzbasiertes Schulungsprogramm, das den Lernenden grundlegende Kochkenntnisse vermittelt. Es kombiniert 150 Stunden theoretischen Online-Unterricht mit 50 Stunden praktischem Training und führt zu einem 8 ECTS Microcredential (Mikrozertifikat), das sich an den Standards der EQR-Stufe 2 orientiert.
Datum der Veröffentlichung:	Oktober 2025
Version	1.0
Herausgegeben von:	KAOS Bildungsservice gGmbH Pučko otvoreno učilište Čakovec Maude Studio S.L. Consultoría de Innovación Social

Informationen zum Projekt

Titel:	Microcredentials Kitchen Basics for Gastronomy
Akronym:	MC Chef
Referenznummer:	2024-1-AT01-KA220-VET-000246024
Förderungsprogramm:	Erasmus+ KA220-VET
Laufzeit des Projekts:	1.11.2024 - 31.12.2026 (26 Monate)
Projekt-Website:	https://www.mccchef.eu/
Projektantragsteller:	KAOS Bildungsservice gGmbH (Österreich)
Projektpartner:	Pučko otvoreno učilište Čakovec (Kroatien) Consultoría de Innovación Social (Spanien) Maude Studio S.L. (Spanien)

Haftungsausschlüsse

EU-Finanzierung:	Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union und der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können für diese verantwortlich gemacht werden.
Copyright:	Diese Publikation ist unter einer Creative Commons Attribution (CC BY-NC 4.0) Lizenz lizenziert.

Kontext

Dieses Dokument enthält einen **Beispiel-Lehrplan mit Zusammenfassungen der Inhalte der Lerneinheiten**, die veranschaulichen sollen, wie die kompetenzbasierten Lernergebnisse des MC Chef-Microcredentials durch unterschiedliche Inhalte realisiert werden können. Auf der Grundlage der Theorie der konstruktiven Ausrichtung¹, dienen diese Materialien – von Videovorträgen und Lektüre bis hin zu interaktiven Selbsttests und praktischen Übungen – als **Hilfsmittel zum Erreichen** der in den einzelnen Modulen genau definierten Fähigkeiten und Kenntnisse. Durch die direkte Ausrichtung der Inhalte auf die angestrebten Ergebnisse nehmen die Lernenden an Aktivitäten teil, die die Kompetenzen, die sie nach Abschluss des Moduls nachweisen müssen, konsequent verstärken.

Die Beispieldokumente bieten in jedem Modul **zusätzliche Zeit für eingehende Erkundung und Praxis**, da die Bedeutung einer **längerer Beschäftigung der Lernenden** erkannt wurde. Zu den theoretischen Einheiten gehören Videovorträge mit eingebetteten Reflexionsanregungen, interaktive und längere eigenständige Leseaufgaben sowie szenario-basierte Aktivitäten, die die Lernenden dazu ermutigen, Konzepte anzuwenden, bevor sie fortfahren. Dieser bewusst gewählte Zugang stellt sicher, dass die Lernenden in der Online-Umgebung ausreichend Gelegenheit haben, neues Wissen und Fähigkeiten aufzunehmen, zu reflektieren und zu üben, bevor sie zu den praktischen Einheiten übergehen.

Diese Einheiten bilden den **grundlegenden Inhalt** für die Entwicklung des MC Chef-MOOC (*Massive Open Online Course*). Als zentrale Bausteine veranschaulichen sie einen kohärenten Ansatz in der Bereitstellung aller Lernergebnisse vor dem vollständigen Kursstart. Institutionen und Organisationen außerhalb der MC Chef-Partnerschaft können sich jedoch dafür entscheiden, bestimmte Inhaltskomponenten **zu bearbeiten, zu aktualisieren, zu ersetzen oder zu lokalisieren** – z. B. regionale Rezeptdemonstrationen zu ersetzen, Virtual-Reality-Kochsimulationen zu integrieren oder alternative Bewertungsaufgaben einzubauen – um den Bedürfnissen ihrer Lernenden noch besser gerecht zu werden. Unabhängig von diesen Anpassungen **bleiben** die **Lernergebnisse konstant**, so dass sichergestellt ist, dass alle inhaltlichen Änderungen weiterhin dieselben Kompetenzen und Leistungskriterien unterstützen.

Das Curriculum von MC Chef richtet sich an **unterschiedliche Zielgruppen** – darunter arbeitslose Jugendliche, Lernende aus benachteiligten Verhältnissen und Quereinsteigende – und zeichnet sich durch ein **integratives, flexibles** Design aus. Der Beispieldokument kombiniert

¹ Die Theorie der konstruktiven Ausrichtung besagt, dass eine effektive Lehrplangestaltung voraussetzt, dass wir von den Ergebnissen ausgehen, die die Lernenden lernen sollen, und den Unterricht und die Bewertung an diesen Ergebnissen ausrichten. Weitere Informationen finden Sie in Biggs (1996) *Enhancing teaching through constructive alignment*.



das theoretische, zeit- und ortsunabhängige Studium auf MOOC-Basis mit strukturierten praktischen Einheiten vor Ort, so dass die Lernenden in ihrem eigenen Tempo vorankommen und gleichzeitig von praktischer Anleitung profitieren können. Da sich pädagogische Methoden, Technologien und Industriestandards weiterentwickeln, werden alle Inhalte **laufend aktualisiert und verfeinert**, um sicherzustellen, dass der Lehrplan weiterhin zuverlässige, ergebnisorientierte Lernerfahrungen bietet.

Hinweis: Erweiterte Beispieldaten sind in einer separaten Datei verfügbar.



Inhaltsübersicht

Modul 1: KÜCHE	1
1.1 Die Küche zu Hause	1
1.2 Die professionelle Küche	1
1.3 Verschiedene Arten einer professionellen Küche	2
1.4 Verschiedene Rollen in einer professionellen Küche	3
1.5 Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen einer Küche zu Hause und einer professionellen Küche	4
Modul 2: SICHERHEIT UND HYGIENE IN DER KÜCHE	5
2.1 Sicherheit in der Küche	5
2.2 Küchenhygiene	6
Modul 3: GRUNDLEGENDE KÜCHENGERÄTE	8
3.1 Grundlegendes Küchenwerkzeug	8
3.2 Messer	8
3.3 Häufig verwendete Kochgeräte	9
3.4 Häufig verwendetes Kochgeschirr	10
3.5 Häufig verwendetes Tafelgeschirr	10
Modul 4: IDENTIFIZIERUNG, VORVERARBEITUNG UND LAGERUNG DER IN DER KÜCHE HÄUFIG VERWENDETEN ZUTATEN	11
4.1 Lebensmittel-Etiketten	11
4.2 Gemüse und Obst	11
4.3 Kräuter und Gewürze	13
4.4 Fleisch und Fisch	13
4.5 Getreide und Teigwaren	14
4.6 Molkereiprodukte	15
4.7 Tiefkühlprodukte	15
4.8 Trocken- und Konservenwaren	16
Modul 5: TECHNOLOGISCHE VERFAHREN ZUR ZUBEREITUNG VON LEBENSMITTELN	17
5.1 Einführung in professionelle Kochmethoden	17
5.2 Theoretisches Verständnis von Kochtechniken	18



Modul 6: DIE WICHTIGSTEN ARTEN VON MAHLZEITEN UND IHRE MERKMALE	20
6.1 Arten und Merkmale des Frühstücks.....	20
6.2 Arten und Merkmale von Mittagessen	20
6.3 Arten und Merkmale von Abendessen	21
6.4 Arten und Merkmale anderer Mahlzeiten - Brunch, Elevenses, Tee und Abendbrot ...	22
Modul 7: REZEPTE.....	24
7.1 Lesen eines Rezepts	24
7.2 Maßangaben.....	24
7.3 Hochskalieren und Herunterskalieren eines Rezepts.....	25
7.4 Mise en place.....	26
Modul 8: NACHHALTIGE PRAKTIKEN.....	28
8.1 Verringerung der Menge an Abfällen und Resten	28
8.2 Verwertung von Abfällen und Resten	29
8.3 Lokale Produkte und Saisonalität	30
8.4 Abfall- und Energiemanagement	31
Modul 9: EUROPÄISCHE KÜCHE	32
9.1 Kontinentale Küche.....	32
9.2 Ausgewählte Rezepte von europäischen Gerichten	33
Modul 10: PRAKTISCHE DEMONSTRATION DER IN DEN VORANGEGANGENEN LERNMODULEN ERWORBENEN THEORETISCHEN KENNTNISSE UND FÄHIGKEITEN.....	35
10.1 Anwendung von Sicherheits- und Hygienestandards in einem Arbeitsumfeld.....	35
10.2 Anwendung von Werkzeugen, Zutaten und Zubereitungsmethoden.....	36
10.3 Selbständige Zubereitung einfacher Gerichte	37
10.4 Zubereitung von Gerichten mittlerer Komplexität unter Anleitung.....	39



Modul 1: KÜCHE

1.1 Die Küche zu Hause

Einheit	Modus	Dauer
1.1.1 VIDEOVORTRAG: EINFÜHRUNG IN DIE KÜCHE ZU HAUSE.	Geführtes Lernen	30min
<p>Behandelt den Aufbau, den Zweck und die wichtigsten Merkmale einer Haushaltssküche, einschließlich grundlegender Arbeitsabläufe, räumlicher Überlegungen und Umweltfaktoren, die das Kochen in einer häuslichen Umgebung beeinflussen.</p>		
1.1.2 LESEN: ORGANISATION UND GRUNDLEGENDE ARBEITSABLÄUFE.	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Erklärt, wie man Kochaufgaben in einer logischen Reihenfolge plant (Vorbereiten/Kochen/Reinigen) und begrenzten Raum/Zeit für eine sichere, effiziente Mahlzeitzubereitung in einer Haushaltssküche optimiert.</p>		
1.1.3 AKTIVITÄT: SELBSTSTÄNDIGE KONTROLLE VON KÜCHENEINRICHTUNG, AUFBEWAHRUNG UND DES ARBEITSABLAUFES.	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Die Lernenden füllen eine Checkliste aus, um die Anordnung, die Lagerung und den Arbeitsablauf in ihrer eigenen Küche zu bewerten und mögliche Verbesserungen für mehr Effizienz zu identifizieren.</p>		
1.1.4 BEWERTUNG: WESENTLICHE KÜCHENELEMENTE ZU HAUSE	Bewertungsaktivität	30min
<p>Testet das Erkennen typischer Einschränkungen bei der Einrichtung der eigenen Küche, grundlegender Arbeitsabläufe (Vorbereiten/Kochen/Reinigen) und wichtiger Sicherheitsaspekte durch Fragen und sofortiges Feedback.</p>		

1.2 Die professionelle Küche

Einheit	Modus	Dauer
1.2.1 VIDEOVORTRAG: ZWECK UND ZIELE EINER PROFESSIONELLEN KÜCHE	Geführtes Lernen	30min



Untersucht die Prioritäten von Effizienz, Geschwindigkeit und großen Produktionsmengen in professionellen Küchen und zeigt auf, wie Aufgaben in Schlüsselbereiche (Vorbereitung, Kochen, Service, Reinigung) aufgeteilt werden.

1.2.2 VIDEOVORTRAG: ORGANISATION VON ARBEITSABLÄUFEN

Zeigt, wie die verschiedenen Stationen in einer professionellen Küche koordiniert werden, um die Qualitätsstandards unter Bedingungen mit hohem Arbeitsaufkommen aufrechtzuerhalten, mit Beispielen für Personalverantwortung und Zeitmanagement.

1.2.3 LESEN: MANAGEMENT VON GESCHWINDIGKEIT UND QUALITÄT

Behandelt Strategien für das Zeit-/Ressourcenmanagement in Großküchen (Gerätepläne, Vorbereitung von Chargen) und gewährleistet Sicherheit und Konsistenz.

1.2.4 SZENARIO: GROßer ANDRANG ZUR MITTAGSZEIT

Die Lernenden lesen einen hypothetischen Fall, in dem eine professionelle Küche zu Stoßzeiten beschrieben wird. Sie identifizieren Engpässe im Arbeitsablauf und wählen Lösungen aus Multiple-Choice-Optionen aus. Sofortiges Feedback erklärt die richtigen Ansätze.

1.2.5 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DER PROFESSIONELLEN KÜCHE

Bewertet das Wissen über professionelle Arbeitsabläufe, die Verwendung von Geräten, das Gleichgewicht zwischen Geschwindigkeit und Qualität und die sichere Organisation anhand von Fragen.

1.3 Verschiedene Arten einer professionellen Küche

Einheit

Modus

Dauer

1.3.1 VIDEOVORTRAG: ÜBERBLICK ÜBER DIE KÜCHENTYPEN

Geführtes Lernen

30min

Stellt Restaurant-, Hotel-, Catering-, Großküchen und Eventküchen vor, wobei der Schwerpunkt auf der Frage liegt, wie Größenordnung, Zielkundschaft und Spezialausrüstung den täglichen Betrieb beeinflussen.

1.3.2 LESEN: BETRIEBLICHE NUANCEN

Selbstständiges Lernen

60min



Erläutert die Personalausstattung, den Umfang der Speisekarte und die typischen Produktionsabläufe in den einzelnen Küchentypen und verdeutlicht, warum sich unterschiedliche Einrichtungen für bestimmte Geschäftsmodelle eignen (hoher Umsatz, große Bankettsäle usw.).

1.3.3 AKTIVITÄT: IDENTIFIZIERUNG DES KÜCHENTYPS

Ein interaktives Quiz mit kurzen "Küchenprofilen" (Skala, Stil), die die Lernenden dem richtigen Typ zuordnen können (z.B. Hotel vs. Catering), mit sofortigem Feedback.

Selbstständiges Lernen

60min

1.3.4 BEWERTUNG: ERKENNEN VON KÜCHENTYPEN

Online-Quiz, in dem die Fähigkeit der Lernenden getestet wird, Küchen nach Größe, Betriebsschwerpunkt und typischen Kundenbedürfnissen zu kategorisieren, wobei die wichtigsten Merkmale jedes Typs hervorgehoben werden.

Bewertungsaktivität

30min

1.4 Verschiedene Rollen in einer professionellen Küche

Einheit

Modus

Dauer

1.4.1 VIDEOVORTRAG: DIE KÜCHENBRIGADE

Geführtes Lernen

30min

Einführung in die hierarchische Struktur (Chefkoch, Sous-Chef, Chef de partie) und Erläuterung, wie das Brigade-Modell Effizienz und Qualität in größeren Profiküchen gewährleistet.

1.4.2 LESEN: VERANTWORTLICHKEITEN UND BEREICHE DER KÜCHENARBEIT

Selbstständiges Lernen

90min

Betrachtet Aufgaben der Brigadepositionen wie Garde Manger, Entremetier, Saucier, Rôtisseur, Pâtissier, Erläuterung der typischen Aufgaben und des Beitrags jeder Station zum Gesamtarbeitsablauf.

1.4.3 SZENARIO: WER MACHT WAS IN DER KÜCHE?

Selbstständiges Lernen

90min

Die Lernenden lesen Beispiele für Aufgaben (z.B. Desserts anrichten, Saucen herstellen) und wählen aus, welche Rolle diese übernimmt. Sie erhalten ein Feedback, das die korrekte Brigadeposition für jede Aufgabe erklärt.

1.4.4 BEWERTUNG: ROLLEN IN DER PROFESSIONELLEN KÜCHE

Bewertungsaktivität

30min



Prüft die Beherrschung der Brigadepositionen, wobei der Schwerpunkt auf dem Aufgabenbereich jeder Rolle liegt (Saucier für die Saucen, Pâtissier für die Desserts usw.) und wie die Teamarbeit in einem professionellen Umfeld koordiniert wird.

1.5 Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen einer Küche zu Hause und einer professionellen Küche

Einheit	Modus	Dauer
1.5.1 VIDEOVORTRAG: VERGLEICH VON UMGEBUNGEN	Geführtes Lernen	30min
<i>Hebt die Unterschiede in der Anordnung, der speziellen Ausrüstung und dem Umfang des Betriebs zwischen einer Küche zu Hause und einer professionellen Küche hervor, sowie die sich überschneidenden Prinzipien wie grundlegende Hygiene, Schneiden und Mischen.</i>		
1.5.2 LESEN: ANORDNUNG UND RESSOURCENFAKTOREN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Untersucht, wie Großgeräte, Personal und ein größerer Arbeitsbereich das professionelle Kochen beeinflussen, im Gegensatz zu einer Single-Koch-Küche zu Hause. Beschreibt gemeinsame Grundlagen wie Sauberkeit und sichere Zubereitung.</i>		
1.5.3 AKTIVITÄT: VERGLEICH VON SZENARIEN	Selbstständiges Lernen	30min
<i>Es wird ein kurzes Beispiel für die Zubereitung derselben Mahlzeit zu Hause und in einer professionellen Küche vorgestellt. Die Lernenden klicken, um die wichtigsten Unterschiede im Arbeitsablauf, in der Verwendung der Geräte oder in der Zeitplanung zu erkennen und sofort zu klären.</i>		
1.5.4 BEWERTUNG: KÜCHENVERGLEICH	Bewertungsaktivität	60min
<i>Abschließende Bewertung der wichtigsten Parallelen (grundlegende Kochschritte) und Unterschiede (Großlager, spezielle Stationen) zwischen privaten und professionellen Umgebungen, mit sofortiger Bewertung.</i>		



Modul 2: SICHERHEIT UND HYGIENE IN DER KÜCHE

2.1 Sicherheit in der Küche

Einheit	Modus	Dauer
2.1.1 VIDEOVORTRAG: BEDEUTUNG DER SICHERHEIT AM ARBEITSPLATZ	Geführtes Lernen	60min
<i>Stellt Gefahren vor (scharfe Werkzeuge, elektrische Risiken, nasse Böden), behandelt Protokolle zur Unfallverhütung und unterstreicht ergonomische Grundsätze zur Verringerung von Verletzungen durch wiederholte Belastung.</i>		
2.1.2 LESEN: GEFAHRENERKENNUNG UND -VERMEIDUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Erörtert die sichere Aufbewahrung, die regelmäßige Überprüfung der Ausrüstung und die Vorbereitung auf Notfälle (Feuer, Elektrounfälle) und hebt die richtigen Schritte für die erste Reaktion hervor.</i>		
2.1.3 AKTIVITÄT: ERKENNEN VON GEFAHREN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Den Lernenden werden verschiedene Küchenszenarien und -aufbauten gezeigt, die potenzielle Gefahren darstellen. Sie identifizieren diese und wählen die besten Abhilfemaßnahmen aus Multiple-Choice-Antworten aus, um ein sofortiges Feedback zu erhalten.</i>		
2.1.4 AKTIVITÄT: ERGONOMISCHER SELBSTCHECK	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Eine schnelle Selbsteinschätzung zu Körperhaltung, Hebetechniken und Arbeitsplatzanordnung, um das Risiko von Belastungsschäden zu minimieren.</i>		
2.1.5 BEWERTUNG: SICHERHEIT IN DER KÜCHE	Aktivität zur Bewertung	60min
<i>Fragen zur Überprüfung der Kenntnisse über Sicherheitsprotokolle, grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen, sichere Lagerung von Geräten und ergonomische Best Practices.</i>		



2.2 Küchenhygiene

Einheit	Modus	Dauer
2.2.1 VIDEOVORTRAG: PERSÖNLICHE HYGIENE UND KONTAMINATIONSRISEN <i>Untersucht, wie mangelhafte persönliche Hygiene zu Lebensmittelkontaminationen führen kann, und behandelt richtiges Händewaschen, Schutzkleidung und Haarspangen.</i>	Geführtes Lernen	60min
2.2.2 VIDEOVORTRAG: REINIGUNG UND DESINFIZIERUNG <i>Demonstration der richtigen Schritte zur Reinigung von Arbeitsflächen/Werkzeugen und anschließender Desinfektion, mit Schwerpunkt auf Belüftung, Temperaturkontrolle und Reduzierung des mikrobiellen Risikos (HACCP).</i>	Geführtes Lernen	30min
2.2.3 VIDEOVORTRAG: ALLERGENMANAGEMENT UND TEMPERATURKONTROLLE <i>Einführung in die wichtigsten Lebensmittelallergene, sichere Handhabung/Kennzeichnung und Überprüfung der besten Praktiken für die Lagerung/Garung von Lebensmitteln bei sicheren Temperaturen.</i>	Geführtes Lernen	30min
2.2.4 LESEN: KONTAMINATIONSRISEN IN DER KÜCHE <i>Erläutert, wie es bei der Lagerung/Zubereitung zu Kreuzkontaminationen kommen kann, und gibt Tipps zur Unterscheidung von rohen und gekochten Lebensmitteln sowie zur Vermeidung von Schimmel- und Bakterienwachstum.</i>	Selbstständiges Lernen	60min
2.2.5 AKTIVITÄT: CHECKLISTE FÜR DIE REINIGUNG <i>Die Lernenden verwenden eine ausfüllbare Checkliste mit täglichen/wöchentlichen Reinigungsaufgaben (Arbeitsflächen, Belüftung, Werkzeuge) und haken jeden Schritt nach theoretischer Erledigung ab.</i>	Selbstständiges Lernen	30min
2.2.6 SZENARIO: ERKENNEN VON HYGIENEMÄNGELN <i>Ein Fall, der den Arbeitsablauf eines Tages (Annahme von Lieferungen, Vorbereitung) mit versteckten Fehlern (unsachgemäße Lagerung, falsche Handhabung von Resten) beschreibt. Die Lernenden wählen die richtigen Lösungen aus den Multiple-Choice-Antworten aus.</i>	Selbstständiges Lernen	30min
2.2.7 LESEN: ALLERGENE SICHERHEITSTIPPS <i>Fasst die Maßnahmen zur Kennzeichnung, Trennung und sicheren Entsorgung von allergenen Rückständen zusammen und bezieht sich dabei auf typische Allergenkategorien (Nüsse, Schalentiere, Gluten usw.).</i>	Selbstständiges Lernen	60min



2.2.8 AKTIVITÄT: TEMPERATUR-KONTROLLPROTOKOLLE	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden simulieren die Überprüfung von Kühl-/Gefrierschrank-/Ofentemperaturen und füllen ein Musterprotokoll aus. Sofortiges Feedback erklärt die richtigen Bereiche und häufige Fehler.</i>		
2.2.9 LESEN: HÄUFIGE HYGIENEMÄNGEL (FALLSTUDIEN)	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Kurze Geschichten über Kontaminationsausbrüche aufgrund schlechter Reinigung oder falschen Umgangs mit Allergenen, die die Auswirkungen von Hygienefehlern in der Praxis veranschaulichen.</i>		
2.2.10 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DER KÜCHENHYGIENE	Bewertung der Aktivität	60min
<i>Abschlusstest zu persönlicher Hygiene, Desinfektionsprotokollen, Umgang mit Allergenen, Temperaturstandards und Vermeidung von Kreuzkontaminationen.</i>		



Modul 3: GRUNDLEGENDE KÜCHENGERÄTE

3.1 Grundlegendes Küchenwerkzeug

Einheit	Modus	Dauer
3.1.1 VIDEOVORTRAG: WICHTIGE UTENSILIEN	Geführtes Lernen	30min
<p><i>Vorstellung von Spateln, Schneebesen, Schälern, Zangen usw., Beschreibung der Funktionen der einzelnen Werkzeuge und der Auswahl des richtigen Werkzeugs für bestimmte Aufgaben.</i></p>		
3.1.2 LESEN: LAGERUNG UND VERFÜGBARKEIT	Selbstständiges Lernen	60min
<p><i>Behandelt die besten Praktiken zur Aufbewahrung von Werkzeugen (einschließlich Hockern), um sicherzustellen, dass sie leicht zu finden und zu warten sind.</i></p>		
3.1.3 AKTIVITÄT: MINI-QUIZ ZUR WERKZEUGAUSWAHL	Selbstständiges Lernen	60min
<p><i>Die Lernenden werden mit Kochszenarien konfrontiert (Teig herstellen, Obst schälen) und wählen die besten Werkzeuge aus. Sofortiges Feedback verdeutlicht die richtige Verwendung.</i></p>		
3.1.4 BEWERTUNG: GRUNDLEGENDES KÜCHENWERKZEUG	Bewertungsaktivität	30min
<p><i>Eine abschließende Reihe von Multiple-Choice-Fragen, die das Wissen über die Funktionen von Werkzeugen, die richtige Aufbewahrung und Tipps zur Verwendung überprüfen. Sofortiges Feedback verdeutlicht die korrekte Verwendung.</i></p>		

3.2 Messer

Einheit	Modus	Dauer
3.2.1 VIDEOVORTRAG: ARTEN VON KÜCHENMESSERN	Geführtes Lernen	60min
<p><i>Überblick über Kochmesser, Schälmesser, Brotmesser usw. mit Hervorhebung der wichtigsten Merkmale und typischen Verwendungen bei der Zubereitung von Speisen.</i></p>		
3.2.2 LESEN: ANATOMIE UND HANDHABUNG VON MESSERN	Selbstständiges Lernen	60min



Erklärt Klinge, Griff, Kropf, Erl, sowie empfohlene Griffe und Schnittbewegungen für sicheres, effizientes Schneiden.

3.2.3 AKTIVITÄT: DAS RICHTIGE MESSER ERKENNEN

Selbstständiges Lernen

30min

Multiple-Choice-Miniquiz zeigt verschiedene Zutaten (Brotlaib, Zwiebeln), und die Lernenden wählen das beste Messer aus.

3.2.4 BEWERTUNG: MESSER UND SICHERHEIT

Bewertungsaktivität

30min

Online-Quiz zur Überprüfung der Kenntnisse über verschiedene Messertypen, sichere Handhabung und Aufbewahrungsmethoden, um Unfälle zu vermeiden und die Qualität der Messer zu erhalten.

3.3 Häufig verwendete Kochgeräte

Einheit

Modus

Dauer

3.3.1 VIDEOVORTRAG: EINFÜHRUNG HÄUFIG VERWENDETE ARBEITSGERÄTE

Geführtes Lernen

30min

Erkundung von Mixern, Mixern, Küchenmaschinen, Toastern usw., Erläuterung typischer Verwendungszwecke (Pürieren, Verquirlen, Hacken) und wichtiger Sicherheitshinweise.

3.3.2 LESEN: GEBRAUCHS- UND WARTUNGSRICHTLINIEN

Selbstständiges Lernen

60min

Erörtert die korrekte Einrichtung, Reinigung und Routinekontrollen für jedes Gerät, um Effizienz und Langlebigkeit zu gewährleisten.

3.3.3 AKTIVITÄT: FEHLERSUCHE BEI GERÄTEN

Selbstständiges Lernen

60min

Die Lernenden werden mit kurzen Szenarien konfrontiert (z.B. Mixer mischt nicht richtig) und wählen die beste Lösung aus (Reinigung der Klingen, Anpassung der Flüssigkeit).

3.3.4 BEWERTUNG: KNOW-HOW ÜBER DIE ANWENDUNG

Bewertungsaktivität

30min

Online-Test zur Bestätigung der Kenntnisse über die empfohlene Verwendung, die Zubehörteile und den sicheren Betrieb (z. B. Ziehen des Netzsteckers vor der Reinigung).



3.4 Häufig verwendetes Kochgeschirr

Einheit	Modus	Dauer
3.4.1 VIDEOVORTRAG: ARTEN VON KOCHGESCHIRR	Geführtes Lernen	30min
<i>Stellt Kochtöpfe, Bratpfannen, Suppentöpfe, Backbleche usw. vor und nennt typische Verwendungszwecke (z.B. Garen, Anbraten, Braten).</i>		
3.4.2 LESEN: MATERIALIEN UND LEISTUNG VON KOCHGESCHIRR	Selbstständiges Lernen	90min
<i>Erklärt Edelstahl, Gusseisen und Antihaftbeschichtungen, wobei der Schwerpunkt auf der Wärmeverteilung, der Haltbarkeit und den möglichen Auswirkungen auf den Geschmack liegt.</i>		
3.4.3 AKTIVITÄT: ANPASSUNG DES KOCHGESCHIRRS AN DIE AUFGABE	Selbstständiges Lernen	30min
<i>Die Lernenden werden mit einem kurzen Kochszenario konfrontiert (z.B. ein Steak braten oder eine Suppe kochen) und wählen den optimalen Topf/die optimale Pfanne für beste Ergebnisse.</i>		
3.4.4 BEWERTUNG: HÄUFIG VERWENDETES KOCHGESCHIRR	Bewertungsaktivität	30min
<i>Testet das Wissen über die empfohlene Pflege (Würzen von Gusseisen, Vermeidung von Kratzern auf Antihaftbeschichtungen) und die richtige Verwendung der einzelnen Kochgeschirre.</i>		

3.5 Häufig verwendetes Tafelgeschirr

Einheit	Modus	Dauer
3.5.1 VIDEOVORTRAG: GESCHIRRKATEGORIEN	Geführtes Lernen	30min
<i>Behandelt Teller, Schüsseln, Gläser, Besteck und wie das Design der einzelnen Artikel zu den verschiedenen Mahlzeiten passt (Suppen, Hauptgerichte, Desserts).</i>		
3.5.2 LESEN: AUSWAHL DES GESCHIRRS FÜR EINEN BESTIMMTEN ANLASS	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Untersucht den Zusammenhang zwischen legerem und formellem Essen, typische Mahlzeiten und wie die Wahl des Geschirrs die Präsentation verbessern kann.</i>		
3.5.3 BEWERTUNG: ABSTIMMUNG DES GESCHIRRS	Bewertungsaktivität	30min
<i>Die Lernenden beantworten Multiple-Choice-Fragen zur Zuordnung typischer Gerichte (z. B. Salat, Steak, Suppe) zu den richtigen Schüsseln/Tellern/Bestecken.</i>		



Modul 4: IDENTIFIZIERUNG, VORVERARBEITUNG UND LAGERUNG DER IN DER KÜCHE HÄUFIG VERWENDETEN ZUTATEN

4.1 Lebensmittel-Etiketten

Einheit	Modus	Dauer
4.1.1 VIDEOVORTRAG: EINFÜHRUNG IN DIE LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG	Geführtes Lernen	30min
<i>Untersucht Nährwertangaben, Zutatenlisten, Verfallsdaten, Allergenwarnungen und den Unterschied zwischen "Verwendbar bis" und "Mindestens haltbar bis" und zeigt auf, wie die Kennzeichnung die Lebensmittelsicherheit und -qualität beeinflusst.</i>		
4.1.2 LESEN: INTERPRETIEREN VON ETIKETTENANGABEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Bietet Beispiele für echte Produktetiketten, erklärt jeden Abschnitt (Zutaten, Allergene, Nährwertangaben) und konzentriert sich auf korrekte Lagerungsanweisungen, um die Lebensmittelsicherheit und -frische zu erhalten.</i>		
4.1.3 BEWERTUNG: VERSTÄNDNIS VON ETIKETTEN	Bewertungsaktivität	30min
<i>Online-Bewertung, bei dem die Fähigkeit der Lernenden getestet wird, wichtige Elemente auf dem Etikett zu erkennen, zwischen "Verwendbar bis" und "Mindestens haltbar bis" zu unterscheiden und dieses Wissen anzuwenden, um sichere, fundierte Entscheidungen über die Lagerung oder den Verzehr von Produkten zu treffen.</i>		

4.2 Gemüse und Obst

Einheit	Modus	Dauer
4.2.1 VIDEOVORTRAG: ERKENNEN GÄNGIGER GEMÜSE- UND OBSTSORTEN	Geführtes Lernen	30min
<i>Stellt weit verbreitete Gemüse- und Obstsorten vor (z. B. Blattgemüse, Wurzelgemüse, Beeren), wobei der Schwerpunkt auf deren Eigenschaften, gastronomischen Qualitäten und typischen kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten liegt.</i>		



4.2.2 VIDEOVORTRAG: REINIGUNGS- UND VORVERARBEITUNGSMETHODEN <i>Demonstration des Waschens, Schälens, Schneidens und der grundlegenden Schnitttechniken für Gemüse/Obst, mit Schwerpunkt auf Nährstofferhalt und Sicherheit (Vermeidung von Kreuzkontaminationen).</i>	Geführtes Lernen	30min
4.2.3 LESEN: LAGERUNG UND REIFUNG <i>Erläutert, wie verschiedene Produkte bestimmte Temperatur-/Feuchtigkeitsstufen benötigen (z. B. Kühlschrank vs. Kühlraum), sowie die Handhabung von reifeempfindlichen Produkten (Bananen, Avocados).</i>	Selbstständiges Lernen	60min
4.2.4 SZENARIO: VERMEIDUNG VON VERDERB <i>Die Lernenden erhalten ein kurzes Szenario für den Einkauf von Obst und Gemüse und wählen aus, wie sie die einzelnen Artikel lagern möchten. Sofortiges Feedback verdeutlicht die korrekten Methoden (z.B. Frischhalteschublade, kühle Speisekammer), um die Frische zu verlängern und die Verschwendungen zu minimieren.</i>	Selbstständiges Lernen	60min
4.2.5 SELBSTKONTROLLE: SCHRITTE IM UMGANG MIT PRODUKTEN <i>Die Lernenden planen anhand einer Checkliste die einzelnen Schritte für ein ausgewähltes Gemüse/Obst (putzen, schälen, schneiden) und achten dabei auf die richtige Verwendung von Werkzeugen und eine sichere Handhabung.</i>	Selbstständiges Lernen	60min
4.2.6 AKTIVITÄT: LAGERUNGSPROTOKOLL <i>Über einen Zeitraum von 1-2 Tagen verfolgen die Lernenden die Lagerungsbedingungen (Zeit, Temperatur) für verschiedene Gemüse-/Obstsorten zu Hause und vergleichen dann die Ergebnisse mit den empfohlenen Richtlinien, um festzustellen, ob Verbesserungen möglich sind.</i>	Selbstständiges Lernen	60min
4.2.7 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN VON GEMÜSE UND OBST <i>Überprüft die Fähigkeit der Lernenden, die richtige Lagerung für gängiges Gemüse und Obst zu erkennen.</i>	Bewertungsaktivität	60min

4.3 Kräuter und Gewürze

Einheit	Modus	Dauer
4.3.1 VIDEOVORTRAG: EINFÜHRUNG IN KRÄUTER UND GEWÜRZE	Geführtes Lernen	30min
<p>Hebt die Geschmacksprofile, die typischen kulinarischen Verwendungen und die Unterscheidungsmerkmale von frischen und getrockneten Gewürzen (z. B. Basilikum, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprika) hervor, wobei der Schwerpunkt auf den gastronomischen Eigenschaften liegt.</p>		
4.3.2 LESEN: TIPPS ZUR HANDHABUNG UND LAGERUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Behandelt das Waschen und Trocknen von frischen Kräutern, die besten Behälter für getrocknete Gewürze und wie man das maximale Aroma bewahrt (Vermeidung von Feuchtigkeit/Licht).</p>		
4.3.3 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DER KRÄUTER UND GEWÜRZE	Bewertungsaktivität	30min
<p>Überprüft die Fähigkeit der Lernenden, die richtige Lagerung von frischen und getrockneten Gewürzen zu erkennen, sowie grundlegende gastronomische Kombinationen (z.B. Rosmarin mit gebratenem Fleisch).</p>		

4.4 Fleisch und Fisch

Einheit	Modus	Dauer
4.4.1 VIDEOVORTRAG: FLEISCH- UND FISCHSORTEN	Geführtes Lernen	30min
<p>Untersucht häufig verwendete Teilstücke (z.B. Hühnerbrust, Rindersteak) und Fischarten und bespricht die Textur, den Fettgehalt und die allgemeinen gastronomischen Qualitäten (Geschmack, Mundgefühl, etc.).</p>		
4.4.2 VIDEOVORTRAG: VORVERARBEITUNG UND SICHERHEIT	Geführtes Lernen	30min
<p>Demonstration des Zerlegens, Entbeinens, Portionierens und Betonung der Vermeidung von Kreuzkontaminationen (getrennte Bretter, empfohlene Temperaturen) für Geflügel, rotes Fleisch und Fisch.</p>		
4.4.3 LESEN: RICHTIGE LAGERUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Untersucht Kühl-/Gefrierschrank-Temperaturen, Unterschiede in der Haltbarkeit und Verpackungsmethoden (Vakuumversiegelung vs. Standardverpackung), um die Qualität von verschiedenen Fleisch- und Fischsorten zu erhalten.</p>		

4.4.4 SZENARIO: SCHRITTE ZUR SICHEREN HANDHABUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Ein kurzes Szenario mit Multiple-Choice-Fragen zur richtigen Reihenfolge der Aufgaben (z. B. welches Schneidebrett zuerst) und zur Lagerung von Fleisch-/Fischresten, um Verderb zu vermeiden. Sofortiges Feedback erklärt die richtigen Sicherheitsprotokolle.</i>		
4.4.5 SELBSTKONTROLLE: VERGLEICH VON TEILSTÜCKEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden wählen zwei Teilstücke oder Fischsorten aus und notieren ungefähre Garzeiten, Lagerungsrichtlinien oder Marinadevorschläge aus einer Referenztabelle und überprüfen die Ergebnisse mit einem Antwortschlüssel.</i>		
4.4.6 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN VON FLEISCH UND FISCH	Bewertungsaktivität	60min
<i>Online-Quiz zum Erkennen von Teilstücken, korrekten Vorverarbeitungsschritten, empfohlenen Temperaturbereichen und besten Lagerungspraktiken.</i>		

4.5 Getreide und Teigwaren

Einheit	Modus	Dauer
4.5.1 VIDEOVORTRAG: GÄNGIGE GETREIDESORTEN UND TEIGWAREN	Geführtes Lernen	30min
<i>Stellt Reis, Weizen, Hafer, Mais sowie verschiedene Nudelformen vor und nennt deren Eigenschaften und typische gastronomische Verwendungsmöglichkeiten (z. B. Suppe, Salat, Beilage).</i>		
4.5.2 LESEN: TIPPS FÜR DIE VORVERARBEITUNG UND LAGERUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Erklärt das Spülen oder Einweichen von Körnern (Reis, Bohnen), die idealen Lagerbedingungen (verschlossener Behälter an einem kühlen/trockenen Ort) und das Mindesthaltbarkeitsdatum, um die Frische zu erhalten.</i>		
4.5.3 AKTIVITÄT: AUSWAHL DER KOCHMETHODEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden erhalten eine kurze Auswahl an Körnern/Nudeln (z.B. Basmatireis, Penne) und wählen die empfohlene Vorverarbeitung (Spülen, Einweichen) und die ungefähre Kochzeit aus einer Tabelle aus.</i>		
4.5.4 BEWERTUNG: GETREIDE UND TEIGWAREN GRUNDLAGEN	Bewertungsaktivität	30min



Testet das Verständnis der Lernenden, welche Körner/Nudeln eingeweicht werden müssen, wie man sie sicher lagert und wie man Anzeichen von Verderb oder Befall (Rüsselkäfer, Schimmel) erkennt.

4.6 Molkereiprodukte

Einheit	Modus	Dauer
4.6.1 VIDEOVORTRAG: ERKENNEN GÄNGIGER MILCHPRODUKTE	Geführtes Lernen	30min
<p>Hebt Milch, Käse, Joghurt, Butter und Sahne hervor und behandelt den Fettgehalt, die Textur und die typischen gastronomischen Eigenschaften (cremiges Mundgefühl, würziger Geschmack).</p>		
4.6.2 LESEN: RICHTLINIEN FÜR DIE VORVERARBEITUNG UND LAGERUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Erörtert den Umgang mit frischem vs. gereiftem Käse, ungeöffneten vs. geöffneten Milchbehältern sowie empfohlene Kühlschranktemperaturen, um Verderb zu vermeiden.</p>		
4.6.3 AKTIVITÄT: LESEN VON ETIKETTEN AUF MILCHPRODUKTEN	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Die Lernenden lesen die Etiketten von Milchprodukten (Milch, Joghurt), um zu sehen, wie der Fettgehalt, das Mindesthaltbarkeitsdatum und die Angaben zu Allergenen aussehen, und um die sichere Verwendung nach dem Öffnen zu überprüfen.</p>		
4.6.4 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DER MILCHPRODUKTE	Bewertungsaktivität	30min
<p>Online-Quiz zur richtigen Handhabung (Temperaturkontrolle, Versiegelung), zu bestimmten Vorverarbeitungsanforderungen (z. B. Käse vor der Verwendung auf Raumtemperatur kommen lassen) und zu typischen Verderbnisindikatoren.</p>		

4.7 Tiefkühlprodukte

Einheit	Modus	Dauer
4.7.1 VIDEOVORTRAG: HÄUFIG VERWENDETE TIEFKÜHLPRODUKTE	Geführtes Lernen	30min



Erörtert gefrorenes Gemüse, Obst, Fleisch sowie zubereitete Produkte und erläutert, wie das Einfrieren die Nährstoffqualität bewahrt und wie es sich von frischer Ware in Bezug auf Textur/Geschmack unterscheidet.

4.7.2 LESEN: HANDHABUNG UND AUFTAUEN	Selbstständiges Lernen	60min
Erläutert sichere Auftaumethoden (Kühlung, kaltes Wasser), empfohlene Gefriertemperaturen und Techniken zur Vermeidung von Gefrierbrand oder Bakterienwachstum.		
4.7.3 BEWERTUNG: TIEFKÜHLPRODUKTE-KNOW-HOW	Bewertungsaktivität	30min
Schnellbewertung zur Überprüfung der Kenntnisse über die richtige Lagerung im Gefrierschrank, die Sicherheit beim Auftauen und die typischen Haltbarkeitsrichtlinien für Tiefkühlprodukte, Fleisch und Fertiggerichte.		

4.8 Trocken- und Konservenwaren

Einheit	Modus	Dauer
4.8.1 VIDEOVORTRAG: EINFÜHRUNG IN TROCKEN- UND KONSERVENPRODUKTE	Geführtes Lernen	30min
Umreißt die allgemeinen gastronomischen Eigenschaften von Mehl, Bohnen, Dosentomaten usw. und hebt die längere Haltbarkeit von versiegelten Trocken-/Dosenprodukten im Vergleich zu frischen oder gefrorenen Produkten hervor.		
4.8.2 LESEN: VORVERARBEITUNG UND LAGERUNG	Selbstständiges Lernen	60min
Behandelt die besten Praktiken für die Lagerung von Trockenwaren (luftdichte Behälter, Schädlingsbekämpfung) und die Überprüfung von Konserven auf Schäden (Ausbeulungen, Rost), die auf Verderb oder Qualitätsmängel hinweisen können.		
4.8.3 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN VON TROCKEN- UND KONSERVENWAREN	Bewertungsaktivität	30min
Testet die Fähigkeit der Lernenden, Verderbnisindikatoren zu erkennen, die richtigen Behälter zu verwenden und die empfohlenen Verwendungszeiten nach dem Öffnen von Verpackungen oder Dosen einzuhalten.		



Modul 5: TECHNOLOGISCHE VERFAHREN ZUR ZUBEREITUNG VON LEBENSMITTELN

5.1 Einführung in professionelle Kochmethoden

Einheit	Modus	Dauer
5.1.1 VIDEOVORTRAG: KULINARISCHE GRUNDBEGRIFFE	Geführtes Lernen	30min
<p>Definiert Blanchieren, Pochieren, Sautieren, Schmoren und andere Schlüsselbegriffe. Erklärt, wie sich jede Methode auf den Geschmack, die Konsistenz, die Garzeit und die Lebensmittelsicherheit (z.B. Temperaturkontrolle) auswirkt.</p>		
5.1.2 VIDEOVORTRAG: PRINZIPIEN DER WÄRMEÜBERTRAGUNG	Geführtes Lernen	30min
<p>Behandelt Wärmeleitung, Konvektion und Strahlung und veranschaulicht die Unterschiede anhand von Beispielen (z. B. Braten vs. Backen vs. Dämpfen) und wie sich dies auf die Garergebnisse und das bakterielle Risiko auswirkt.</p>		
5.1.3 LESEN: TROCKEN- UND FEUCHT-HITZE-METHODEN	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Fasst Braten, Grillen, Frittieren (trockene Hitze) im Vergleich zu Kochen, Dämpfen, Pochieren (feuchte Hitze) zusammen und hebt ihre Anwendungen und Sicherheitsrichtlinien hervor (Vermeidung von Unterkochen, Kontrolle des Bakterienwachstums).</p>		
5.1.4 AKTIVITÄT: ZUORDNEN VON KOCHMETHODEN	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Die Lernenden erhalten eine kurze Liste von Lebensmitteln (z. B. Gemüse, mageres Fleisch) und müssen diese der am besten geeigneten Garmethode (Dämpfen, Sautieren) zuordnen, um ein optimales Ergebnis zu erzielen, wobei sie sofort ein Feedback erhalten.</p>		
5.1.5 SZENARIO: TEMPERATURKONTROLLE IN DER PRAXIS	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Ein Szenario skizziert mögliche Risiken bei der Kontrolle der Hitze. Die Lernenden wählen die richtigen Maßnahmen für sicheres Kochen und Qualität aus (z. B. Vorheizen des Ofens, Kontrolle der Innentemperaturen) und erhalten sofortiges Feedback, um mögliche Fehler zu erklären.</p>		
5.1.6 BEWERTUNG: KOCHMETHODEN UND SICHERHEIT	Bewertungsaktivität	60min
<p>Online-Quiz, das das Verständnis der Lernenden für die grundlegenden kulinarischen Begriffe, die Unterschiede zwischen trockener und feuchter Hitze und die grundlegenden Sicherheitsmaßnahmen (empfohlene Innentemperaturen, Zeitkontrolle) überprüft.</p>		



5.2 Theoretisches Verständnis von Kochtechniken

Einheit	Modus	Dauer
5.2.1 VIDEOVORTRAG: ÜBERBLICK ÜBER GÄNGIGE KOCHTECHNIKEN <i>Bespricht Blanchieren, Pochieren, Kochen, Dämpfen, Braten, Grillen, Backen, Schmoren usw. und beschreibt typische Anwendungen für jede Methode (z. B. Braten für schnelles Anbraten, Dämpfen für empfindliches Gemüse).</i>	Geführtes Lernen	120min
5.2.2 VIDEOVORTRAG: AUSWIRKUNGEN AUF TEXTUR UND GESCHMACK <i>Erläutert, wie Kochtechniken den Feuchtigkeitsgehalt (saftig vs. trocken), die Textur (knusprig vs. zart) und die Geschmacksentwicklung (Maillard-Reaktion, Karamellisierung) beeinflussen, sowie die wichtigsten Temperaturangaben.</i>	Geführtes Lernen	60min
5.2.3 LESEN: AUSWAHL DER RICHTIGEN TECHNIK FÜR VERSCHIEDENE LEBENSMITTEL <i>Leitet die Lernenden an, warum einige Zutaten (z. B. Gemüse) besser gedünstet werden, während andere (z. B. Steaks) idealerweise gegrillt oder sautiert werden. Außerdem werden die Garzeiten für eine optimale Konsistenz behandelt.</i>	Selbstständiges Lernen	60min
5.2.4 AKTIVITÄT: HÄUFIGE FEHLER UND LÖSUNGEN <i>Den Lernenden werden Beispiele für zu lange gegartes Gemüse oder zu kurz gegartes Fleisch vorgelegt, dann wählen sie die richtigen Anpassungen (z. B. Hitze reduzieren, Dauer verlängern) mit sofortigem Feedback, das die beste Vorgehensweise erklärt.</i>	Selbstständiges Lernen	60min
5.2.5 SZENARIO: KULTURELLE EINFLÜSSE AUF TECHNIKEN <i>In einem kurzen Text wird dasselbe Gericht in zwei verschiedenen Küchen unterschiedlich zubereitet (z. B. Pfannenröhren vs. Schmoren). Die Lernenden wählen aus, welche Technik für die verschiedenen Zutaten am besten geeignet ist, und erhalten eine Begründung für jede Technik.</i>	Selbstständiges Lernen	60min
5.2.6 LESEN: VERMEIDEN VON ÜBER-/UNTERKOCHEN <i>Behandelt die Überwachung des Gargrads (Thermometer, Zeitkontrolle), das Ruhnen von Fleisch nach dem Garen und den Umgang mit empfindlichen Produkten (z. B. Fischfilets), um Geschmack/Nährstoffe zu erhalten.</i>	Selbstständiges Lernen	60min
5.2.7 AKTIVITÄT: ERSTELLEN EINER REFERENZTABELLE FÜR TECHNIKEN <i>Die Lernenden überprüfen den typischen Temperaturbereich jeder Garmethode, die empfohlenen Lebensmittel, die ungefähre Dauer und häufige Fallstricke (z. B. Trockenheit, Anbrennen).</i>	Selbstständiges Lernen	60min



5.2.8 SELBSTKONTROLLE: ABLAUF DER ARBEITSSCHRITTE	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Eine kurze Übung, bei der die Lernenden die Schritte für ein mehrstufiges Gericht (z. B. Nudeln kochen, Soße sautieren) in eine Reihenfolge bringen, um zu zeigen, wie die Wahl der Technik den gesamten Kochablauf beeinflusst.</i>		
5.2.9 AKTIVITÄT: FEHLERSUCHE IN EINEM REZEPT	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden erhalten ein teilweise vollständiges Rezept mit fehlenden Details (Temperatur, Zeit). Sie wählen die richtigen Werte für jeden Kochschritt aus und überprüfen dies mit einem Antwortschlüssel, der auf Standardrichtlinien verweist.</i>		
5.2.10 SZENARIO: GERICHHT MIT MEHREREN TECHNIKEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Zeigt, wie ein einziges Rezept mehrere Methoden verwenden kann (z. B. Anbraten, dann Schmoren). Die Lernenden wählen aus, wann sie die Techniken wechseln und überprüfen, ob sie verstehen, wie jeder Schritt die Textur/das Aroma beeinflusst.</i>		
5.2.11 BEWERTUNG: BEHERRSCHUNG VON KOCHTECHNIKEN	Bewertungsaktivität	120min
<i>Ein abschließendes Quiz, in dem das Wissen über die Anwendung der einzelnen Methoden, die Temperaturkontrolle und häufige Fehler getestet wird. Die Lernenden erhalten ein sofortiges Feedback und korrekte Lösungen.</i>		

Modul 6: DIE WICHTIGSTEN ARTEN VON MAHLZEITEN UND IHRE MERKMALE

6.1 Arten und Merkmale des Frühstücks

Einheit	Modus	Dauer
6.1.1 VIDEOVORTRAG: EINFÜHRUNG IN DAS FRÜHSTÜCK	Geführtes Lernen	30min
<p>Definiert das Frühstück als erste Mahlzeit des Tages und erklärt seine kulturellen Varianten (kontinental, englisch, amerikanisch, Buffet). Betont die ernährungsphysiologische Bedeutung eines ausgewogenen Verhältnisses von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten.</p>		
6.1.2 LESEN: KOMPONENTEN DES FRÜHSTÜCKS UND ERNÄHRUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Behandelt typische Bestandteile (Eier, Müsli, Obst) und wie sie wichtige Makronährstoffe liefern. Betont die Größe der Portionen und die Rolle des Frühstücks bei der täglichen Energiezufuhr.</p>		
6.1.3 AKTIVITÄT: BEISPIELHAFTE FRÜHSTÜCKSPLÄNE	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Die Lernenden vergleichen mehrere Frühstücks- "Menüs" mit unterschiedlichen Nährstoffbilanzen (z. B. eiweißreich vs. kohlenhydratreich) und wählen dasjenige aus, das den empfohlenen Richtlinien für eine gesunde Morgenmahlzeit entspricht. Sofortiges Feedback verdeutlicht die besten Praktiken.</p>		
6.1.4 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DES FRÜHSTÜCKS	Bewertungsaktivität	30min
<p>Online-Quiz, das die Kenntnisse der Lernenden über typische Frühstücksarten, wichtige Ernährungsaspekte und kulturelle Unterschiede (kontinentales Frühstück vs. Buffet) überprüft.</p>		

6.2 Arten und Merkmale von Mittagessen

Einheit	Modus	Dauer
6.2.1 VIDEOVORTRAG: MITTAGESSEN RUND UM DIE WELT	Geführtes Lernen	30min
<p>Beleuchtet die Mittagsmahlzeiten in verschiedenen Regionen (leichtes Mittagessen, Geschäftessen, mehrgängiges Mittagessen), wobei der Schwerpunkt auf Portionierungsstandards, Zeitbeschränkungen und kulturellem Kontext liegt.</p>		



6.2.2 VIDEOVORTRAG: MAHLZEITENSTRUKTUR UND PORTIONSGRÖSSEN	Geführtes Lernen	30min
<i>Demonstration typischer Komponenten eines Mittagessens (Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts) sowie Ideen für eine ausgewogene Ernährung (Gemüse, Eiweiß, Kohlenhydrate) und die Kontrolle der Portionsgrößen je nach Aktivitätsniveau.</i>		
6.2.3 LESEN: PLANUNG DES MITTAGSMENÜS	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Erörtert, wie Köche oder Essensplaner bei der Erstellung von Mittagsmenüs Aromen, Texturen und Kosteneffizienz kombinieren (z. B. Business-Lunch-Kombinationen, schnelle Mahlzeiten, mehrgängige Mittagessen), einschließlich Verweisen auf lokale Ernährungsrichtlinien.</i>		
6.2.4 AKTIVITÄT: GESTALTUNG EINES AUSGEWOGENEN MITTAGESSENS	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden erstellen ein einfaches "Mittagsmenü" mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert und überprüfen es anschließend mit einem Antwortschlüssel, der typische Portionsempfehlungen und Ernährungsziele für das Mittagessen erklärt.</i>		
6.2.5 SZENARIO: REGIONALE ESSENSGEWOHNHEITEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Multiple-Choice-Szenario, das kulturelle Aspekte hervorhebt (z. B. ein Mittagessen mit Siesta oder ein Mittagessen zum Mitnehmen). Die Lernenden entscheiden, wie sich die jeweilige Gewohnheit auf die Struktur der Mahlzeit oder die Portionsgrößen auswirkt, mit sofortigem Feedback.</i>		
6.2.6 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DES MITTAGESSENS	Bewertungsaktivität	60min
<i>Ein Online-Quiz zur Identifizierung angemessener Portionsgrößen, gängiger Komponenten des Mittagessens und typischer Varianten (leichtes Mittagessen, Geschäftssessen, mehrgängige Mahlzeiten) in verschiedenen Kulturen.</i>		

6.3 Arten und Merkmale von Abendessen

Einheit	Modus	Dauer
6.3.1 VIDEOVORTRAG: ABENDESEN ALS LETZTE HAUPTMAHLZEIT	Geführtes Lernen	30min
<i>Untersucht die soziale und gastronomische Bedeutung des Abendessens, von informellen Familienzusammenkünften bis hin zu formellen Banketten oder Abendessen in Buffetform. Unterstreicht, wie das Abendessen die tägliche Nahrungsaufnahme begrenzt.</i>		
6.3.2 VIDEOVORTRAG: SPEISENABFOLGE UND GETRÄNKE	Geführtes Lernen	30min



Erläutert, wie ein typisches Abendessen abläuft (Vorspeise, Hauptgericht, Nachspeise), einschließlich Getränkekombinationen oder -alternativen (Wasser, Tee, Wein) und wie sich der Geschmack zwischen den Gängen entwickelt oder kontrastiert.

6.3.3 LESEN: FORMELLES UND INFORMELLES ABENDESSEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Unterscheidet zwischen dem Servieren in der Familie und auf einem Teller und wie sich der Essenskontext auf Portionsgrößen, Beilagen und die am Tisch verbrachte Zeit auswirkt.</i>		
6.3.4 AKTIVITÄT: VERGLEICH DER TRADITIONEN BEIM ABENDESSEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden sehen sich Beispiele für zwei kulturelle Abendessen an (z. B. ein spätes spanisches Abendessen im Vergleich zu einem frühen nordeuropäischen Abendessen) und wählen mit Hilfe eines Antwortschlüssels aus, welche der beiden Traditionen mehr Gänge, längere Essenszeiten oder schwerere Gerichte beinhaltet.</i>		
6.3.5 SZENARIO: PAARUNG VON SPEISEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>In einem kurzen Szenario werden verschiedene Komponenten eines Abendessens vorgegeben. Die Lernenden ordnen diese den möglichen Beilagen oder Getränken zu und erhalten dann eine sofortige Rückmeldung über die Logik der Zusammenstellung (Geschmackskomplement, Portionskontrolle).</i>		
6.3.6 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DES ABENDESSENS	Bewertungsaktivität	60min
<i>Quiz zur Überprüfung der Kenntnisse der Lernenden über die verschiedenen Arten von Abendessen (formell, informell, Buffet, Familienessen), den typischen Ablauf eines Gerichts und die Portionskontrolle.</i>		

6.4 Arten und Merkmale anderer Mahlzeiten- Brunch, Elevenses, Tee und Abendbrot

Einheit	Modus	Dauer
6.4.1 VIDEOVORTRAG: BRUNCH, ELEVENSES, TEE UND ABENDESSEN	Geführtes Lernen	30min
<i>Definiert diese zusätzlichen Mahlzeiten und erklärt ihren Zweck, typische Speisen/Getränke und ihre kulturelle Bedeutung (z. B. Brunch als Mischmahlzeit, Tee als britische Tradition, Abendbrot als leichte Abendmahlzeit).</i>		
6.4.2 LESEN: HYBRIDE UND LEICHTE MAHLZEITEN	Selbstständiges Lernen	60min



Konzentriert sich auf Brunch (Mischung aus Frühstück und Mittagessen), Elevenses (Vormittagssnack) und Abendessen (leichte Mahlzeit vor dem Schlafengehen) sowie auf Beispiele für Getränke (Kaffee, Tee) oder kleine Gerichte, die häufig serviert werden.

6.4.3 AKTIVITÄT: PLANUNG EINES THEMATISCHEN BRUNCHS	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden wählen aus einer vorgegebenen Zutatenliste ein zusammenhängendes Brunch-Menü aus und überprüfen ihre Auswahl anhand einer Musterlösung, in der Portionierung, Vielfalt und ausgewogene Ernährung besprochen werden.</i>		
6.4.4 SZENARIO: KULTURELLE BEDEUTUNG VON TEE/ABENDESSEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Ein kurzes Szenario beschreibt eine Tradition des Nachmittagstees im Vergleich zu einer Tradition des späten Abendessens. Die Lernenden beantworten Multiple-Choice-Fragen zu typischen Gerichten, dem Zeitpunkt und dem sozialen Kontext.</i>		
6.4.5 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN ANDERER MAHLZEITEN	Bewertungsaktivität	30min
<i>Online-Quiz, das die Kenntnisse über die Bestandteile des Brunch, das Konzept der Elevenses, Tee als soziales Ritual und den Unterschied zwischen einem Abendessen und einem kompletten Dinner überprüft.</i>		

Modul 7: REZEPTE

7.1 Lesen eines Rezepts

Einheit	Modus	Dauer
7.1.1 VIDEOVORTRAG: AUFBAU UND HAUPTBESTANDTEILE	Geführtes Lernen	30min
<p>Erläutert, wie Rezepte typischerweise aufgebaut sind (Zutaten, Mengen, Anweisungen, Zeitangaben) und stellt gängige kulinarische Terminologie oder Abkürzungen vor, die in Rezeptschritten vorkommen.</p>		
7.1.2 LESEN: INTERPRETIEREN VON ANWEISUNGEN	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Behandelt das Erkennen notwendiger Werkzeuge, die Reihenfolge der Schritte und den Unterschied zwischen Vorbereitungsanweisungen und Kochanweisungen, wobei hervorgehoben wird, warum jedes Detail für konsistente Ergebnisse entscheidend ist.</p>		
7.1.3 AKTIVITÄT: ÜBUNG EINES REZEPTSZENARIOS	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Die Lernenden erhalten ein Teilrezept und wählen die richtige Reihenfolge der Schritte. Sofortiges Feedback verdeutlicht, wie ein Missverständnis der Anweisungen zu Fehlern führen kann.</p>		
7.1.4 BEWERTUNG: LESEN EINES REZEPTS - GRUNDLAGEN	Bewertungsaktivität	30min
<p>Testet die Fähigkeit der Lernenden, Zutaten/Mengen zu analysieren, Abkürzungen zu interpretieren und die wichtigsten Zubereitungsschritte für sicheres, organisiertes Kochen zu erkennen.</p>		

7.2 Maßangaben

Einheit	Modus	Dauer
7.2.1 VIDEOVORTRAG: BEDEUTUNG DER GENAUIGKEIT	Geführtes Lernen	30min
<p>Erörtert, warum genaue Messungen (metrisch vs. imperial) für konsistente Ergebnisse von grundlegender Bedeutung sind, wobei gängige Kücheneinheiten (Gramm, Liter, Tassen, Teelöffel, etc.) hervorgehoben werden.</p>		



7.2.2 LESEN: VERWENDUNG VON MESSWERKZEUGEN	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Erklärt den Unterschied zwischen Volumen- und Gewichtsmessungen, geeignete Hilfsmittel (Waage, Messbecher, Löffel) und wie man Flüssigkeiten von trockenen Zutaten unterscheidet.</p>		
7.2.3 AKTIVITÄT: UMRECHNUNG VON EINHEITEN	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Die Lernenden üben die Umrechnung zwischen metrischen und imperialen Einheiten (Gramm ↔ Unzen, Milliliter ↔ Tassen). Sofortiger Antwortschlüssel verdeutlicht mögliche Fallstricke (z.B. Volumen vs. Gewicht für verschiedene Zutaten).</p>		
7.2.4 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DER MAßANGABEN und MESSUNGEN	Bewertungsaktivität	30min
<p>Online-Quiz zur Überprüfung der Fähigkeit der Lernenden, mit verschiedenen Maßeinheiten umzugehen, die richtigen Messwerkzeuge auszuwählen und den Einfluss der Genauigkeit auf den Kocherfolg zu verstehen.</p>		

7.3 Hochskalieren und Herunterskalieren eines Rezepts

Einheit	Modus	Dauer
7.3.1 VIDEOVORTRAG: SKALIERUNG VON REZEPTEN	Geführtes Lernen	30min
<p>Erläutert die Gründe für die Anpassung von Portionsgrößen (kleine Familienmahlzeit vs. großes Catering) und betont die Bedeutung der Beibehaltung von Verhältnissen und gleichbleibender Qualität bei der Änderung von Portionen.</p>		
7.3.2 VIDEOVORTRAG: MATHEMATISCHE METHODEN	Geführtes Lernen	30min
<p>Zeigt, wie man Zutatenmengen multipliziert/teilt, Kochzeiten oder Gerätegrößen anpasst und auf nichtlineare Skalierungsprobleme achtet (z. B. Pfannentiefe, Würzintensität).</p>		
7.3.3 LESEN: TYPISCHE HERAUSFORDERUNGEN BEIM SKALIEREN	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Zeigt Fälle auf, in denen eine einfache Verdopplung oder Halbierung scheitern könnte (Backen, Soßenreduktion), sowie Lösungen (z. B. Anpassung der Kochtemperaturen, längere Mischzeiten).</p>		
7.3.4 AKTIVITÄT: SKALIERUNGSÜBUNG	Selbstständiges Lernen	30min



Die Lernenden erhalten ein Grundrezept und müssen es auf eine neue Portionsgröße vergrößern oder verkleinern. Sofortiges Feedback weist auf typische Fehler hin (Überwürzung, Vernachlässigung des Ofenraums) und bietet Korrekturen an.

7.3.5 SELBSTKONTROLLE: ANPASSUNG DER GARZEITEN	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Kurze Beispiele (z.B. kleine vs. große Menge Suppe) werden vorgestellt. Die Lernenden wählen die richtigen Garzeiteinstellungen aus einem Multiple-Choice-Verfahren aus und lernen dabei, wie sich die Menge auf die Wärmeverteilung und den gesamten Garprozess auswirkt.</p>		
7.3.6 AKTIVITÄT: ÜBERLEGUNGEN ZUR AUSRÜSTUNG	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Die Lernenden erhalten Informationen darüber, wie die Skalierung mit der Topfgröße oder dem Fassungsvermögen des Mixers zusammenhängt. Sie wählen die empfohlenen Geräte aus einer Liste aus und überprüfen jede Wahl mit einem Antwortschlüssel.</p>		
7.3.7 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DES SKALIERENS	Bewertungsaktivität	120min
<p>Online-Quiz, das das Wissen der Lernenden über Verhältnisanpassungen, mögliche Garzeitänderungen, Gerätebeschränkungen und typische Fallstricke beim Kochen in großen Mengen oder mit reduzierten Portionen prüft.</p>		

7.4 Mise en place

Einheit	Modus	Dauer
7.4.1 VIDEOVORTRAG: DEFINITION UND BEDEUTUNG	Geführtes Lernen	30min
<p>Einführung in das Konzept des Mise en Place (Organisation des Arbeitsbereichs, der Werkzeuge und der Zutaten im Voraus) und wie es sowohl in der professionellen Küche als auch in der Küche zu Hause Effizienz gewährleistet, Fehler reduziert und Zeit spart.</p>		
7.4.2 VIDEOVORTRAG: SCHRITTE FÜR EIN EFFEKTIVES MISE EN PLACE	Geführtes Lernen	30min
<p>Demonstriert die Kennzeichnung von Zutaten, deren Vorbereitung (Schneiden, Abmessen) und die Positionierung von Werkzeugen oder Geräten in logischer Reihenfolge und zeigt, wie Engpässe im Arbeitsablauf vermieden werden können.</p>		
7.4.3 LESEN: MISE EN PLACE IN VERSCHIEDENEN KONTEXTEN	Selbstständiges Lernen	60min



Erläutert, wie Profiköche aus Gründen der Schnelligkeit/des Volumens stark darauf angewiesen sind, während Hausfrauen und -männer eine abgespeckte Version anwenden können, um Stress und Kochfehler zu reduzieren.

7.4.4 AKTIVITÄT: PERSÖNLICHER MISE-EN-PLACE-PLAN

Die Lernenden wählen ein einfaches Rezept aus, listen alle benötigten Zutaten/Werkzeuge auf und messen sie ab. Ein Antwortschlüssel zeigt einen Musterplan zur Überprüfung der Organisation.

Selbstständiges Lernen

60min

7.4.5 SELBKONTROLLE: EFFIZIENZ DER ARBEITSABLÄUFE

Selbstständiges Lernen

60min

Ein kurzes Szenario stellt eine chaotische Küche dar. Die Lernenden ordnen die Aufgaben in einer logischeren Reihenfolge neu an. Durch sofortiges Feedback wird erklärt, wie durch richtiges Mise en Place Probleme vermieden werden können (vergessene Zutaten, Zeitverschwendungen beim Suchen).

7.4.6 BEWERTUNG: MISE EN PLACE GRUNDLAGEN

Bewertungsaktivität

60min

Bewertet die Fähigkeit der Lernenden, die richtige Reihenfolge der Aufgaben, Aufbewahrungslösungen und Etikettierungserfordernisse vor dem eigentlichen Kochen zu erkennen und stärkt die besten Praktiken für einen organisierten, effizienten Arbeitsablauf.



Modul 8: NACHHALTIGE PRAKTIKEN

8.1 Verringerung der Menge an Abfällen und Resten

Einheit	Modus	Dauer
8.1.1 VIDEOVORTRAG: BEWUSSTSEIN FÜR LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG	Geführtes Lernen	60min
<i>Erörtert die ökologischen und wirtschaftlichen Auswirkungen von Essensresten, stellt Portionierungsstrategien vor und zeigt auf, wie eine bessere Planung unnötige Lebensmittelabfälle verhindert.</i>		
8.1.2 LESEN: PORTIONIERUNG UND BESTANDSKONTROLLE	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Erklärt, wie genaue Portionsgrößen, Mahlzeitenplanung und ordnungsgemäße Bestandskontrollen (Etikettierung, rotierende Bestände) dazu beitragen, Verderb und die Ansammlung von Resten zu minimieren.</i>		
8.1.3 SZENARIO: ERKENNEN HÄUFIGER URSAECHEN FÜR VERSCHWENDUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden sehen sich eine kurze Geschichte an, in der unsachgemäße Lagerung oder Überkäufe zu Verderb führen. Multiple-Choice-Fragen klären bessere Ansätze zur Reduzierung von Abfällen.</i>		
8.1.4 AKTIVITÄT: KÜCHENABFALLPROTOKOLL	Selbstständiges Lernen	30min
<i>Über einen bestimmten Zeitraum (z. B. ein oder zwei Tage) verfolgen die Lernenden die Menge an weggeworfenen Lebensmitteln in ihrer eigenen Küche und vergleichen sie dann mit bewährten Verfahren für die Portionierung und die Verwendung von Resten, die in einem Antwortschlüssel angegeben sind.</i>		
8.1.5 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN VON ABFÄLLEN UND RESTEN	Bewertungsaktivität	30min
<i>Online-Quiz zur Überprüfung der Kenntnisse über die wichtigsten Abfallursachen (falsche Portionierung, falsche Handhabung) und die besten Methoden zur Minimierung der Resteerzeugung. Die Lernenden erhalten sofortiges Feedback zu jeder Antwort.</i>		



8.2 Verwertung von Abfällen und Resten

Einheit	Modus	Dauer
8.2.1 VIDEOVORTRAG: VOLLSTÄNDIGE VERWERTUNG VON ZUTATEN Zeigt kreative Möglichkeiten zur Wiederverwendung von Gemüseschalen, Knochen, altem Brot usw. auf und erörtert den ökologischen und wirtschaftlichen Wert der Reduzierung von Lebensmittelabfällen durch einfallsreiches Kochen.	Geführtes Lernen	30min
8.2.2 VIDEOVORTRAG: BRÜHEN, SAUCEN UND GRUNDREZEPTE Zeigt, wie Reste (Knochen, Abfälle) die Grundlage für Brühen, Soßen und Suppen bilden können, um die Verwendung von Zutaten zu erweitern und Abfall zu vermeiden.	Geführtes Lernen	30min
8.2.3 LESEN: IDEEN UND REZEPTE ZUM WIEDERVERWENDEN Bietet kurze, auf Resten basierende Rezepte (z. B. altes Brot → Croutons, Gemüseschalen → Suppenbrühe) zusammen mit Tipps zur sicheren Handhabung (Kühlzeiten, Aufwärmtemperaturen).	Selbstständiges Lernen	30min
8.2.4 SZENARIO: SPEISERESTE NEU ZUBEREITEN Die Lernenden erhalten eine Liste mit Resten (Reis, gebratenes Gemüse, Hähnchenreste) und wählen eine Methode aus, um ein neues Gericht zu kreieren. Sofortiges Feedback erklärt Geschmackskombinationen und Richtlinien zum sicheren Aufwärmen.	Selbstständiges Lernen	60min
8.2.5 SELBKONTROLLE: WOCHEPLAN ZUR WIEDERVERWENDUNG Die Lernenden planen die mögliche Wiederverwendung typischer Reste (z.B. "Tag 1 Braten → Tag 2 Suppe") und überprüfen jeden Schritt anhand eines vorgegebenen Beispielplans, um optimale Vielfalt und minimale Verschwendungen zu erreichen.	Selbstständiges Lernen	60min
8.2.6 AKTIVITÄT: ÜBERPRÜFUNG DER SICHERHEIT BEI WIEDERVERWENDUNG Erklärt sichere Aufbewahrungszeiten für gekochte Lebensmittel, korrekte Kühlmethoden und Aufwärmtemperaturen zur Vermeidung von Kontaminationen. Die Lernenden beantworten kurze Fragen mit sofortigen Korrekturen.	Selbstständiges Lernen	30min
8.2.7 BEWERTUNG: WIEDERVERWENDUNG VON ABFLÄLLEN UND RESTEN Testet das Verständnis der Lernenden für Wiederverwendungstechniken, Grundlagen der Fondherstellung, Richtlinien zum sicheren Wiederaufwärmen und typische Rezepte mit Resten. Sofortige Rückmeldung verdeutlicht richtige oder falsche Entscheidungen.	Bewertungsaktivität	60min

8.3 Lokale Produkte und Saisonalität

Einheit	Modus	Dauer
8.3.1 VIDEOVORTRAG: VORTEILE LOKALER UND SAISONALER LEBENSMITTEL	Geführtes Lernen	30min
<p>Konzentriert sich darauf, wie die lokale Beschaffung Transportkosten/Emissionen reduzieren kann, einen frischeren Geschmack bietet und die regionale Wirtschaft unterstützt. Erörtert, wie saisonale Produkte auch den Bedarf an Verpackung und Kühlung reduzieren können.</p>		
8.3.2 LESEN: SAISONALE ZUTATEN UND BESCHAFFUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Erläutert, wie man lokale Lieferanten/Bauernmärkte findet, Saisonkarten interpretiert und Rezepte an das regionale Angebot und die Kosteneffizienz anpasst.</p>		
8.3.3 SZENARIO: ERSTELLUNG EINES SAISONALEN MENÜS	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Die Lernenden sehen sich eine hypothetische monatliche Liste mit verfügbaren Produkten an und wählen dann die für ein einfaches Gericht am besten geeigneten Produkte aus, wobei sie auf die Kosten und den Nährwert achten. Sofortiges Feedback unterstreicht die Synergie von lokalen, saisonalen Zutaten.</p>		
8.3.4 AKTIVITÄT: ANPASSEN EINES REZEPTS AN SAISONALE MÖGLICHKEITEN	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Die Lernenden wählen ein Standardrezept (z. B. Salat) und ersetzen die Produkte außerhalb der Saison durch lokale Alternativen und überprüfen dies mit einer Musterlösung, die die Kosten- und Umweltvorteile erklärt.</p>		
8.3.5 BEWERTUNG: LOKALE PRODUKTE UND SAISONALITÄT	Bewertungsaktivität	30min
<p>Online-Quiz zur Beurteilung des Verständnisses, wie saisonale Menüs den CO2-Fußabdruck reduzieren, den Geschmack bewahren und die lokale Wirtschaft unterstützen. Die Lernenden erhalten sofortige Korrekturen/Erklärungen nach jeder Frage.</p>		



8.4 Abfall- und Energiemanagement

Einheit	Modus	Dauer
8.4.1 VIDEOVORTRAG: ABFALLTRENNUNG UND ENTSORGUNG <i>Erklärt, wie man in einer Küche Wertstoffe, kompostierbare Abfälle und Deponieabfälle trennt, wobei die Vorteile der Kompostierung und die ordnungsgemäße Entsorgung von kontaminierten Verpackungen hervorgehoben werden.</i>	Geführtes Lernen	30min
8.4.2 LESEN: REDUZIERUNG DES ENERGIEVERBRAUCHS <i>Behandelt praktische Tipps (Verwendung von Deckeln, Anpassung der Topfgröße an den Brenner, Kochen in Chargen), um den Strom-/Gasverbrauch zu senken, sowie die Auswahl effizienter Geräte (Energy Star-Geräte, Induktionskochfelder).</i>	Selbstständiges Lernen	60min
8.4.3 SZENARIO: SORTIERUNG VON KÜCHENABFÄLLEN <i>Die Lernenden lesen ein Szenario mit verschiedenen Küchenabfällen (Dosen, Gemüsereste, Plastikverpackungen). Sie entscheiden sich für den richtigen Behälter für jeden Gegenstand. Das Feedback verdeutlicht die Logik (recyceln vs. kompostieren vs. wegwerfen).</i>	Selbstständiges Lernen	60min
8.4.4 SELBKONTROLLE: ENERGIEKONTROLLE <i>Die Lernenden stellen fest, wie sie derzeit kochen (z. B. Geräte im Standby-Modus lassen, den Ofen zu lange vorheizen). Sie erhalten Lösungsvorschläge und empfehlen Änderungen, wie z. B. das Kochen in Chargen oder die Anpassung der Herdplattennutzung.</i>	Selbstständiges Lernen	60min
8.4.5 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DES ABFALL- UND ENERGIEMANAGEMENTS <i>Abschließendes Quiz zur Überprüfung der Kenntnisse über richtige Abfallentsorgungsmethoden, Kompostierung, Recycling und energiesparende Strategien beim täglichen Kochen. Die Lernenden erhalten ein sofortiges Feedback.</i>	Bewertungsaktivität	30min



Modul 9: EUROPÄISCHE KÜCHE

9.1 Kontinentale Küche

Einheit	Modus	Dauer
9.1.1 VIDEOVORTRAG: KONZEPT UND ENTWICKLUNG DER KONTINENTALEN KÜCHE	Geführtes Lernen	30min
<p><i>Einführung in die geschichtliche und kulturelle Bedeutung der kontinentalen Küche, wobei ihr breites Spektrum (mediterran, mitteleuropäisch, nordisch) abgedeckt wird und wie die regionale Geographie gemeinsame Kochpraktiken geprägt hat.</i></p>		
9.1.2 VIDEOVORTRAG: HAUPTZUTATEN UND GRUNDTTECHNIKEN	Geführtes Lernen	30min
<p><i>Untersucht Grundzutaten (Olivenöl, Milchprodukte, Getreide, Kräuter, Fleisch) sowie zentrale Methoden (Braten, Schmoren, Backen), die in allen europäischen Regionen verbreitet sind, und stellt ihre unterschiedlichen Anwendungen und Geschmacksgrundlagen vor.</i></p>		
9.1.3 LESEN: REGIONALE GEOGRAPHIE UND KLIMA	Selbstständiges Lernen	60min
<p><i>Untersucht, wie Geografie (Küste vs. Binnenland) und Klima (mild vs. kalt) die verfügbaren Zutaten (Meeresfrüchte, Eintöpfe) beeinflussen und zu unterschiedlichen kontinentalen Subregionen führen, einschließlich mediterraner, alpiner oder nordischer gastronomischer Identitäten.</i></p>		
9.1.4 SZENARIO: KARTIERUNG VON SCHLÜSSELREGIONEN	Selbstständiges Lernen	60min
<p><i>Den Lernenden wird ein Szenario mit einer "Kontinentalkarte" vorgelegt, in dem wichtige Regionen (z. B. Nordeuropa) mit Beispielgerichten oder Hauptzutaten verglichen werden. Sofortiges Feedback verdeutlicht die Rolle des Klimas bei der Entwicklung der Grundnahrungsmittel jeder Region (Fisch, Getreide, Wurzelgemüse).</i></p>		
9.1.5 SELBSTKONTROLLE: KULTURELLE EINFLÜSSE UND TECHNIKEN	Selbstständiges Lernen	60min
<p><i>Eine schnelle interaktive Aufgabe, bei der die Lernenden bekannte Techniken (Schmoren, Dünsten) mit den Regionen in Verbindung bringen, die sie populär gemacht haben, und die Antworten mit einem eingebetteten Schlüssel überprüfen, der den Kochstil der jeweiligen Region erklärt.</i></p>		
9.1.6 AKTIVITÄT: REFLEXION DER KULTURELLEN BEDEUTUNG	Selbstständiges Lernen	60min
<p><i>Die Lernenden lesen kurze Notizen zu historischen Ereignissen (Gewürzhandel, regionale Expansionen) und füllen ein Arbeitsblatt aus, um herauszufinden, wie diese die kulinarische Entwicklung der einzelnen Regionen beeinflusst haben (z. B. die Verwendung von Gewürzen in Süd- und Nordeuropa).</i></p>		

9.1.7 BEWERTUNG: GRUNDLAGEN DER KONTINENTALEN KÜCHE
Bewertungsaktivität
60min

Online-Quiz, das die Kenntnisse über die wichtigsten Unterregionen, Grundzutaten und wichtigsten Zubereitungsmethoden prüft. Die Lernenden erhalten sofortiges Feedback zu den richtigen Antworten und Begründungen.

9.2 Ausgewählte Rezepte von europäischen Gerichten

Einheit	Modus	Dauer
9.2.1 VIDEOVORTRAG: ÜBERBLICK ÜBER TRADITIONELLE GERICHTE	Geführtes Lernen	60min
<p>Bekannte Beispiele wie <i>Coq au Vin</i> in Frankreich, <i>Risotto alla Milanese</i> in Italien, <i>Paella Valenciana</i> in Spanien, <i>Sauerbraten</i> in Deutschland, <i>Pierogi</i> in Polen usw. werden vorgestellt, wobei der kulturelle Kontext und die Bedeutung der Bewahrung der Authentizität betont werden.</p>		
9.2.2 VIDEOVORTRAG: WICHTIGE VORBEREITUNGSSCHRITTE	Geführtes Lernen	60min
<p>Demonstration typischer Vorgehensweisen beim Marinieren von Fleisch, bei der Zubereitung von <i>Soffritto</i>, beim Kochen von Reis/Pasta oder beim Umgang mit regionalen Zutaten, wobei gezeigt wird, dass die Techniken von Land zu Land unterschiedlich sein können, aber gemeinsame europäische gastronomische Grundlagen haben.</p>		
9.2.3 LESEN: REGIONALE VARIATIONEN UND ANPASSUNGEN	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Erläutert, wie sich der Geschmack oder die Zutaten eines Hauptgerichts je nach Region verändern können (z. B. <i>Paella</i> mit Meeresfrüchten oder gemischtem Fleisch) und wie moderne Ernährungsgewohnheiten oder lokale Produkte zu alternativen Versionen führen (z. B. vegetarische <i>Pierogi</i>, glutenfreie Pasta).</p>		
9.2.4 SZENARIO: ANALYSE VON AUTHENTIZITÄT UND INNOVATION	Selbstständiges Lernen	30min
<p>In einem Szenario wird eine "modernisierte" Version eines klassischen Gerichts vorgestellt. Die Lernenden geben ihre Meinung dazu ab, ob die Änderungen (Ersatz von Quinoa, Verwendung neuer Soßen) mit der Tradition übereinstimmen oder eine kreative Fusion widerspiegeln, und erhalten sofortiges Feedback über das Gleichgewicht zwischen beidem.</p>		
9.2.5 SZENARIO: ERKUNDUNG KULTURELLER UNTERSCHIEDE	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Die Lernenden lernen verschiedene Rezepte und Gerichte aus europäischen Ländern kennen. Sie ordnen das Profil jedes Landes dem richtigen nationalen Rezept zu und erhalten sofortiges Feedback, das die Bedeutung der lokalen Bräuche und Zutaten erklärt.</p>		



9.2.6 LESEN: MODERNE KOCHTRENDS IN EUROPA	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Untersucht z. B. "neue nordische", pflanzenbasierte Bewegungen oder Fusionseinflüsse in den EU-Staaten. Diskutiert, wie Köche klassische Rezepte an die sich entwickelnden Ernährungsvorlieben anpassen und alte Traditionen mit dem Geschmack der Gegenwart verbinden.</p>		
9.2.7 AKTIVITÄT: LOKALE ANPASSUNG EINES EUROPÄISCHEN GERICHTS	Selbstständiges Lernen	30min
<p>Die Lernenden wählen ein repräsentatives Gericht aus und schlagen vor, lokale/saisonale Zutaten aus Kosten- oder Verfügbarkeitsgründen auszutauschen, wobei sie sich auf typische Schritte des Originalrezepts beziehen. Sofortiges Feedback erklärt, wie ein Gericht seine Authentizität bewahren oder verlieren kann.</p>		
9.2.8 BEWERTUNG: WISSEN ÜBER EUROPÄISCHE GERICHTE	Bewertungsaktivität	60min
<p>Online-Quiz zum Erkennen bekannter EU-Rezepte, wichtiger Zubereitungsschritte, typischer Zutatenvariationen und der Frage, wie regionale/kulturelle Faktoren die Identität der einzelnen Gerichte prägen. Sofortiges Feedback klärt die richtigen Antworten.</p>		
9.2.9 BEWERTUNG DER THEORETISCHEN MODULE	Bewertungsaktivität	120min
<p>Die Lernenden werden von den Fachtrainer:innen über die in den Modulen 1-9 behandelten Inhalte beurteilt, um die Bereitschaft für das praktische, in-person Modul 10 sicherzustellen. Die Bewertung kann virtuell oder persönlich durchgeführt werden, muss aber vor der Anmeldung zu Modul 10 erfolgreich abgeschlossen werden.</p>		



Modul 10: PRAKTISCHE DEMONSTRATION DER IN DEN VORANGEGANGENEN LERNMODULEN ERWORBENEN THEORETISCHEN KENNTNISSE UND FÄHIGKEITEN

10.1 Anwendung von Sicherheits- und Hygienestandards in einem Arbeitsumfeld

Einheit	Modus	Dauer
10.1.1 VORFÜHRUNG VOR ORT: PERSÖNLICHE HYGIENE UND HYGIENE AM ARBEITSPLATZ	Geführtes Lernen	60min
<i>Zeigt, wie man sich richtig die Hände wäscht, Schutzkleidung benutzt und Oberflächen reinigt, wobei die HACCP-Grundsätze eingehalten werden, um eine gefahrlose Umgebung zu erhalten.</i>		
10.1.2 PRAKTISCHE ÜBUNG: TÄGLICHE STATIONSKONTROLLEN UND GEFAHRENABWEHR	Selbstständiges Lernen	120min
<i>Die Lernenden überprüfen die Küchenstationen (Feuerlöscher, Beschilderung, Schutzausrüstung), identifizieren hypothetische Gefahren (nasse Böden, defekte Geräte) und simulieren ein Meldeszenario, um etwaige Gefahren zu beheben, bevor sie mit der Zubereitung von Speisen beginnen.</i>		
10.1.3 SZENARIO-BASIERTE ÜBUNG: ALLERGENMANAGEMENT UND KREUZKONTAMINATION	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden kennzeichnen allergene Zutaten, verwenden getrennte Utensilien für verschiedene Allergene und ordnen die Lagerung so an, dass ein Kreuzkontakt vermieden wird, und besprechen die Grundsätze hinter jedem Schritt.</i>		
10.1.4 SZENARIO-BASIERTE ÜBUNG: ERSTE HILFE BEI UNFÄLLEN	Selbstständiges Lernen	60min
<i>In angeleiteten Übungen üben die Lernenden unter Aufsicht der Fachtrainer:innen Sofortmaßnahmen bei Verschüttungen, kleinen Bränden oder leichten Verletzungen, indem sie grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen anwenden und Gefahren beseitigen.</i>		
10.1.5 PRAKTISCHE ÜBUNG: UMSETZUNG DES HACCP-PLANS	Selbstständiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden befolgen einen einfachen HACCP-Plan, um Temperaturen aufzuzeichnen, Reinigungsintervalle zu protokollieren und zu überprüfen, dass bei der Lagerung oder Zubereitung von Lebensmitteln keine Kontaminationsrisiken entstehen.</i>		
10.1.6 PERSÖNLICHE BEURTEILUNG: HYGIENE- UND SICHERHEITSCHECK	Bewertungsaktivität	120min

Die Fachtrainer:innen beobachten die Lernenden bei der Durchführung der erforderlichen Sicherheits-/Hygieneaufgaben (Verwendung von Desinfektionsmitteln, Kennzeichnung von Allergenen) und können Fragen zur Gefahrenvermeidung stellen. Die Leistung wird nach Genauigkeit, Konsistenz und Einhaltung der Vorschriften bewertet.

10.2 Anwendung von Werkzeugen, Zutaten und Zubereitungsmethoden

Einheit	Modus	Dauer
10.2.1 VORFÜHRUNG VOR ORT: GRUNDLEGENDE KÜCHENWERKZEUGE UND -GERÄTE	Geführtes Lernen	60min
<i>Der Kursleiter zeigt den sicheren Umgang mit Messern, Schneidebrettern, Öfen und Mixern, wobei der Schwerpunkt auf Unfallverhütung, reibungslosen Arbeitsabläufen und Wartung (z. B. Reinigung nach Gebrauch) liegt.</i>		
10.2.2 VORFÜHRUNG VOR ORT: VORVERARBEITUNG DER ZUTATEN	Geführtes Lernen	120min
<i>Behandelt das Waschen, Schälen und Portionieren von Fleisch, Fisch und Gemüse sowie das Etikettieren und Lagern von küchenfertigen Produkten (mise en place). Betont die richtige Schnitttechnik und die Trennung von rohen und verzehrfertigen Lebensmitteln.</i>		
10.2.3 VORFÜHRUNG VOR ORT: FORTGESCHRITTENE GERÄTE	Geführtes Lernen	60min
<i>Der Kursleiter demonstriert spezielle Geräte (Kombidämpfer, industrielle Küchenmaschinen usw.) und erklärt die richtige Verwendung, Reinigung und typische Zeit- oder Temperatureinstellungen, um die Konsistenz zu erhalten.</i>		
10.2.4 PRAKTISCHE ÜBUNG: MISE EN PLACE UND EINFACHES KOCHEN	Selbstständiges Lernen	120min
<i>Die Lernenden messen und bereiten die Zutaten unter Aufsicht vor und führen dann grundlegende Kochmethoden (Kochen, Sautieren) durch. Die Fachtrainer:innen unterrichten sie über sichere Temperaturen, das richtige Tempo und die Vermeidung von Kreuzkontaminationen.</i>		
10.2.5 PRAKTISCHE ÜBUNG: ZUBEREITUNG VON MAHLZEITEN IN MEHREREN SCHRITTEN	Selbstständiges Lernen	120min
<i>Die Lernenden bereiten ein Gericht zu, das aus mindestens zwei Komponenten besteht (z. B. einer Soße und einer Hauptspeise), wobei sie die richtige Zeitspanne zwischen den einzelnen Arbeitsschritten einhalten und Kreuzkontaminationen vermeiden müssen. Die Fachtrainer:innen beobachten die Technik und den Arbeitsablauf.</i>		



10.2.6 SZENARIO-BASIERTE ÜBUNG: KOORDINIERUNG MEHRERER AUFGABEN

Selbstständiges Lernen

90min

Die Fachtrainer:innen weisen mehrere gleichzeitige Kochaufgaben zu (z. B. Braten, Kochen), so dass die Lernenden verschiedene Fertigstellungszeiten verfolgen und gleichzeitig sicherstellen müssen, dass keine Hygieneverluste auftreten. Sie üben, die Aufgaben gemeinsam zu erledigen, um einen zusammenhängenden Service zu gewährleisten.

10.2.7 PRAKТИSCHE ÜBUNG: VERBESSERUNG VON GESCHWINDIGKEIT UND KONSISTENZ

Selbstständiges Lernen

90min

Die Lernenden wiederholen das Schneiden, Portionieren oder kurze Garen unter leichtem Zeitdruck mit dem Ziel, Qualität und Sicherheit zu gewährleisten. Der Kursleiter gibt Tipps, um die Arbeitsschritte zu straffen, ohne dabei Abstriche zu machen.

10.2.8 SZENARIO-BASIERTE ÜBUNG: LÖSUNG TYPISCHER PROBLEME

Selbstständiges Lernen

90min

Plötzlich auftretende Probleme (z. B. fehlende Zutaten, Gerätefehler). Die Lernenden entwickeln Lösungen vor Ort, indem sie die Kochzeiten anpassen oder Zutaten austauschen. Die Fachtrainer:innen besprechen, wie man mit Unvorhersehbarkeiten in der Praxis umgeht.

10.2.9 PRAKТИSCHE ÜBUNG: VERWENDUNG SPEZIELLER ZUTATEN

Selbstständiges Lernen

90min

Konzentriert sich auf anspruchsvollere Produkte (z. B. Schalentiere, Gebäckteig usw.). Der Kursleiter überprüft die korrekte Reinigung, Vorverarbeitung oder Temperaturkontrolle und stellt sicher, dass die Lernenden die richtigen Schritte für die Sicherheit und die Endqualität befolgen.

10.2.10 PERSÖNLICHE BEURTEILUNG: PRÜFUNG DER WERKZEUGE UND ZUTATEN

Bewertungsaktivität

120min

Konzentriert sich auf anspruchsvollere Produkte (z.B. Schalentiere, Gebäckteig, etc.). Die Fachtrainer:innen prüfen die korrekte Reinigung, Vorverarbeitung oder Temperaturkontrolle und stellen sicher, dass die Lernenden die richtigen Schritte für die Sicherheit und die Endqualität befolgen.

10.3 Selbständige Zubereitung einfacher Gerichte

Einheit

Modus

Dauer

10.3.1 VORFÜHRUNG VOR ORT: EINFACHES GERICHT

Geführtes Lernen

30min

Der Kursleiter kocht ein einfaches Gericht (z.B. Eier mit Gemüse), wobei er die korrekte Reihenfolge der Arbeitsschritte (Mise en place, Kochschritte, Anrichten) und den sicheren Umgang mit Hitze hervorhebt.



10.3.2 VORFÜHRUNG VOR ORT: GRUNDLEGENDE TECHNIKEN	Geführtes Lernen	30min
<i>Erweitert um Tipps zum Kochen oder Sautieren. Die Lernenden beobachten, wie Die Fachtrainer:innen die Temperatur kontrollieren, rühren, würzen und den Gargrad prüfen. Die Demonstration verdeutlicht typische Fehler (z. B. Überkochen, Nichtbeachtung der Sauberkeit).</i>		
10.3.3 PRAKТИSCHE ÜBUNG: KOCHEN EINES EINFACHEN GERICHTS	Selbstständiges Lernen	120min
<i>Unter Anleitung der Fachtrainer:innen bereiten die Lernenden das demonstrierte Gericht von Grund auf nach, wobei sie sich auf die korrekte Vorbereitung, Zubereitung, Würzung und das Anrichten konzentrieren. Echtzeit-Feedback spricht alle technischen und zeitlichen Lücken an.</i>		
10.3.4 PRAKTIK: VERFEINERUNG DER TECHNIK	Selbstständiges Lernen	120min
<i>Die Lernenden wiederholen das Gericht oder passen es an, um den Geschmack, die Textur oder die Präsentation zu verfeinern, und erhalten sofortige Hinweise zu Verbesserungen (z. B. Anpassung der Hitze oder der Marinierzeiten). Diese Übung hilft ihnen, Selbstvertrauen und Konsistenz in der Ausführung aufzubauen.</i>		
10.3.5 SZENARIO-BASIERTE ÜBUNG: ZEITLICHE BESCHRÄNKUNG	Unabhängiges Lernen	60min
<i>Die Lernenden kochen das einfache Gericht innerhalb eines moderaten Zeitlimits und achten dabei auf Sicherheit (richtige Innentemperaturen, Oberflächen) und Geschmack. Die Fachtrainer:innen beobachten, wie effektiv sie die Aufgaben unter leichtem Druck bewältigen.</i>		
10.3.6 PRAKТИSCHE ÜBUNG: ANRICHTEN VON SPEISEN	Selbstständiges Lernen	120min
<i>Konzentriert sich auf das Anrichten oder Garnieren eines einfachen Gerichts. Die Lernenden lernen, Portionen sauber anzurichten und dabei Farbkontraste oder kleine Beilagen zu verwenden. Die Fachtrainer:innen geben Tipps zur Portionskontrolle und zur ästhetischen Gestaltung.</i>		
10.3.7 PERSÖNLICHE BEURTEILUNG: TEST EINES EINFACHEN GERICHTS	Bewertungsaktivität	120min
<i>Jeder Lernende wird individuell von den Fachtrainer:innen oder der Prüfungskommission über die selbstständige Zubereitung eines kurzen Gerichtes, von den Rohzutaten bis zum Anrichten, auf der Grundlage eines vorgegebenen Rezeptes bewertet. Die wichtigsten Bewertungspunkte sind Hygiene, korrekte Technik, Timing, Geschmack und Gesamtpräsentation.</i>		



10.4 Zubereitung von Gerichten mittlerer Komplexität unter Anleitung

Einheit	Modus	Dauer
10.4.1 VORFÜHRUNG VOR ORT: MITTELKOMPLEXES REZEPT	Geführtes Lernen	120min
<p>Der Kursleiter skizziert ein Gericht, das mehrere Methoden erfordert (z. B. Marinieren, Grillen, Fertigstellung im Ofen), und erklärt die Zeitplanung für die Marinade, die Ruhezeiten, die korrekte Lagerung von teilweise vorbereiteten Produkten und typische Texturziele für jede Phase.</p>		
10.4.2 VORFÜHRUNG VOR ORT: FORTGESCHRITTENE METHODEN	Geführtes Lernen	120min
<p>Behandelt Schritte wie Blanchieren, Glasieren, Überbacken. Der Kursleiter erklärt, wie diese zusätzlichen Verfahren den Geschmack oder die Präsentation verbessern können und worauf zu achten ist (Gefahr des Anbrennens der Sauce). Die Lernenden beobachten den gesamten Arbeitsablauf.</p>		
10.4.3 PRAKТИSCHE ÜBUNG: BETREUTES MITTELKOMPLEXES GERICHT	Selbstständiges Lernen	120min
<p>Die Lernenden stellen ein Rezept mit mehreren Komponenten (z. B. marinierter Eiweiß, Sauce, Beilage) unter Anleitung der Fachtrainer:innen her, wobei sie sich auf die richtige Reihenfolge der Aufgaben (Marinieren, Sautieren, abschließende Garnierung) und die Einhaltung bewährter Verfahren (Temperaturprotokolle, Sauberkeit) konzentrieren.</p>		
10.4.4 PRAXIS: VERFEINERUNG DER TECHNIK NACH FEEDBACK	Selbstständiges Lernen	120min
<p>Die Lernenden bereiten das Gericht neu zu oder passen es an, um den Geschmack, das Aussehen oder die Zeiteffizienz zu verbessern. Sie notieren Änderungen (längeres Marinieren, geringere Grillhitze, andere Art des Anrichtens) und erfahren, wie sich diese auf das Endergebnis auswirken. Die Fachtrainer:innen leiten sie in Echtzeit an.</p>		
10.4.5 SZENARIO-BASIERTE ÜBUNG: ANALYSE DER ARBEITSEFFIZIENZ	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Die Lernenden verfolgen die Start-/Endzeit der einzelnen Schritte. Sie identifizieren Engpässe (z.B. das Warten auf den Ofen) und schlagen alternative Abläufe vor, um das Kochen zu rationalisieren. Die Fachtrainer:innen geben Einblicke in typische Planungsabläufe in der Praxis.</p>		
10.4.6 PRAKТИSCHE ÜBUNGEN: FORTGESCHRITTENES ANRICHTEN UND PRÄSENTIEREN	Selbstständiges Lernen	60min
<p>Konzentriert sich auf das saubere Anrichten mehrerer Komponenten (Fleisch/Fisch, Sauce, Beilagen, Garnierungen). Die Fachtrainer:innen kritisieren die endgültige Präsentation auf ästhetische Kohärenz und Ausgewogenheit der Portionen.</p>		
10.4.7 SZENARIO-BASIERTE REFLEXION: VERBESSERUNGSPLAN	Selbstständiges Lernen	60min



Vor der Abschlussprüfung reflektieren die Lernenden über die Herausforderungen (Zeitplanung, fortgeschrittene Techniken). Die Fachtrainer:innen schlagen Verbesserungsstrategien für zukünftige Kochversuche vor.

10.4.8 PERSÖNLICHE BEWERTUNG: PRÜFUNG MITTELKOMPLEXES GERICHT

Bewertungsaktivität

300 Min

In der Abschlussprüfung kochen die Lernenden ein mittelkomplexes Gericht nach einem vorgegebenen Rezept mit minimaler Anleitung vor der Prüfungskommission. Die abschließende Bewertung umfasst Fragen und Antworten, eine Verkostung und eine offizielle Punktevergabe. Bewertungskriterien und Rubriken sind in einem separaten Dokument im Anhang verfügbar.