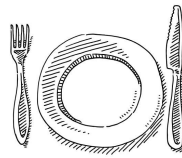
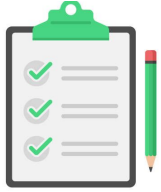


Ämter in der Küche



Zutaten-Prüfer/in

Hygiene-Wächter/in

Esskultur-Expert/in

Zeitwächter/in

Eine Einkaufsliste schreiben

Eine Einkaufsliste ist hilfreich, damit man im Supermarkt den Überblick behalten kann. So wird man nicht so leicht von Werbung und Sonderangeboten gelockt. Man kauft nur das ein, was man wirklich braucht. Am besten ordnet man die Zutaten vor dem Einkaufen und notiert sich, wie viel man davon jeweils braucht.

	Menge	Lebensmittelname
Getränke	1 L	Apfelsaft
Obst und Gemüse	2 Stk. 100 g 1 kg	Zitronen Himbeeren Apfel
Getreide + Kartoffeln	250 g	Haferflocken
Tierische Produkte	200 g	Jogurt
Öle + Fette		
Gewürze + Sonstiges	1 TL	Kakao

Einen Arbeitsplan erstellen

Vor dem Kochen muss man sich gut überlegen, was man wann macht. Dafür ist es wichtig zu wissen, wie lange die Zubereitungszeit der einzelnen Speisen ist. Was kann man direkt am Anfang schon machen und was muss man erst zum Schluss machen? So vermeidet man Chaos und Stress bei der Nahrungszubereitung.

Kocht man zusammen in einer Gruppe, muss man sich vorher überlegen, wer welche Aufgaben übernimmt. So sind alle beteiligt und die Arbeit wird gerecht auf alle verteilt.

Zeit	Speise 1	Speise 2	Speise 3

Reflexion

Um aus seinen Fehlern lernen zu können und feststellen zu können, was schon gut gelungen ist, reflektiert man seine Leistung. So kann man zum Beispiel beim nächsten Mal etwas verbessern oder Gelungenes beibehalten.

