

Infobogen: Koch-AG

Koch-AG: Kochen – gesund & lecker!	
Was machen wir in der Koch-AG?	<p>Wir kochen einfache, schnelle Gerichte, die gesund sind. Nach ein klein wenig Übung schaffen wir es, ein Hauptgericht und einen Nachtisch zuzubereiten. Auf Grund der knappen Zeit nutzen wir zwar z.B. Tiefkühlkost, aber keine Fertigsaucen.</p> <p>Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler sich selbst etwas Leckeres und Gesundes zubereiten können.</p>
Was lernen wir?	<ul style="list-style-type: none">• sicheren Umgang mit heißen Töpfen, Öfen und scharfen Messern• Lebensmittel schälen und schneiden• sich absprechen, zusammenarbeiten• selbständig kochen, also z.B. selbst wissen, wann Nudeln ins Wasser kommen• die Küche sauber zu hinterlassen: von Hand abwaschen, Arbeitsflächen reinigen
Kontaktadresse für weitere Fragen:	<p>morenadreger@aol.com</p>



Koch-AG: Was kochen wir?

Wir fangen mit einfachen Rezepten an, wie z.B. Sandwiches und Rührei, um erst einmal die Küche und die Abläufe kennenzulernen. In der Schulküche ist ja alles anders als zuhause!
Später kommen dann auch ein Nachtisch oder ein Kuchen dazu.

Üblicherweise kochen wir:

- Nudeln mit Tomatensauce
- Pfannkuchen
- Pizza
- Kartoffelspalten (XL-Pommes)
- Gemüse mit Käsesauce

und als Nachtisch machen wir:

- Schichtdessert mit Quark (s. kleines Foto)
- Topfkuchen
- Kekse
- Muffins
- Eis

