

# Leittext

## „Veränderung von Rezepturen bei gleichzeitiger Reduzierung des Energiegehaltes“

für Auszubildende im Ausbildungsberuf  
Hauswirtschafter/Hauswirtschafterin

Auszubildende/r	Ausbildungsbetrieb
Name Vorname	Name Vorname
Ortsteil Straße	Ortsteil Straße
PLZ Wohnort	PLZ Wohnort
Zeitraum der Bearbeitung: Zusammenarbeit mit:	

## Impressum

**Stand:** März 2021

**Bestell-Nr.** 4723

### **Herausgeberin:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: +49 (0)228 6845-0

Internet: [www.ble.de](http://www.ble.de), [www.landwirtschaft.de](http://www.landwirtschaft.de), [www.praxis-agrar.de](http://www.praxis-agrar.de),

[www.leittexte.de](http://www.leittexte.de)

**In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis der zuständigen Stellen für die Berufsbildung im Verband der Landwirtschaftskammern e. V. entstanden**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### **Autorinnen:**

Janine Albrecht, Bianka Bangsow, Nadine Bobel, Susanne Brasch, Jenny Getz, Jana Hinrichs und Caroline Paschke, alle Schülerinnen der Klasse SGB 91 – Staatlich geprüfte hauswirtschaftliche Betriebsleiterinnen – an der Fachschule für Agrarwirtschaft „Johann Heinrich von Thünen“ in Güstrow

### **Redaktion:**

Dr. Gesine Sofke

Fachschule für Agrarwirtschaft „Johann Heinrich von Thünen“

Bockhorst 1

18273 Güstrow

### **Ansprechperson im Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL) in der BLE:**

Hildegard Gräf

E-Mail: [hildegard.graef@ble.de](mailto:hildegard.graef@ble.de)

**Damit eine laufende Aktualisierung des Leittextes vorgenommen werden kann, wird darum gebeten, Anregungen und Verbesserungsvorschläge aus der Ausbildungspraxis an das BZL weiterzugeben.**

## Worum geht's?

Die stetige Abnahme körperlicher und die gleichzeitige Zunahme geistiger Arbeit führen zu einem verringerten Energiebedarf der Bevölkerung. Gleichzeitig ansteigender Bewegungsmangel durch zum Beispiel ausbleibenden Sportunterricht an weiterführenden Schulen, wenige sportliche Aktivitäten im Freizeitbereich, das Nutzen öffentlicher Verkehrsmittel oder die Fahrt mit dem PKW zur Arbeitsstätte durch lange Arbeitswege verstärkt die Notwendigkeit der Senkung der Energiezufuhr. Viele Erwachsene – und auch immer mehr junge Erwachsene – haben hierzulande mit Übergewicht zu kämpfen, was weiterführend verschiedene Erkrankungen nach sich zieht.

Es besteht das Erfordernis, die Essgewohnheiten dauerhaft zu ändern. Um auf liebgewonnene Gerichte nicht verzichten zu müssen und traditionelle Küche zu erhalten, sollten Rezepte energetisch modifiziert werden.

Der vorgestellte Leittext hilft dabei, Grundlagen zu vermitteln, wie Rezepte verändert werden können, ohne dass das Geschmackserlebnis beeinträchtigt wird und trotzdem weniger Kalorien aufgenommen werden. Hierbei sollen die Grundsätze einer modernen Ernährung berücksichtigt werden. Mit Hilfe eines Evaluierungsbogens soll die Akzeptanz der veränderten Rezepturen bei Gästen sowie Kundinnen und Kunden erfragt werden.

## Was kann ich hier lernen bzw. verfestigen?

- Regionale traditionelle Gerichte kennenlernen
- Energiebedarf des Körpers in verschiedenen Situationen ermitteln
- Wirkungsweise der Nährstoffe im Körper
- Austausch von höherkalorischen durch niederkalorische Lebensmittel
- Berechnung der Energiegehalte von Mahlzeiten
- Entwickeln eines Evaluierungsbogens
- Arbeitsplanung
- Herstellen eines geplanten Menüs
- fertige Arbeit kontrollieren und bewerten

Der Leittext wird empfohlen für Auszubildende **nach der Zwischenprüfung.**

## Wann bearbeite ich dieses Thema?

Die Bearbeitung ist während des ganzen Jahres möglich.

## Wie lange werde ich etwa für die Bearbeitung brauchen?

Für die Bearbeitung benötigen Sie etwa 16-18 Stunden.

## Was könnte mir bei der Durchführung helfen?

- Anweisungen des Ausbilders/der Ausbilderin
- Hilfsmittel aus dem Betrieb
- **Literatur:**
  - Dörr, M.: „Ernährung und Stoffwechsel“, Bildungsverlag Eins GmbH, Troisdorf 2016, 3. Auflage
  - de Groot, Hilka & Jutta Farhadi: „In Sachen Ernährung“, Verlag EUROPA-LEHRMITTEL, Haan-Gruiten 2016, 7. Auflage
  - Höll-Stüber, E.: „Hauswirtschaft nach Lernfeldern; Ernähren und Verpflegen“, Verlag Handwerk und Technik, Hamburg 2019, 8. Auflage
  - Nestle Deutschland AG (Hrsg.): „Kalorien Mundgerecht“, Neuer Umschau-Buchverlag, Neustadt/Weinstr. 2019, 16. Auflage
  - Polenz, A.: „Kochen und Backen – gewusst wie“, Verlag Handwerk und Technik, Hamburg 2018, 4. Auflage
  - Schlieper, Cornelia A.: „Lernfeld Hauswirtschaft“, Verlag Handwerk und Technik, Hamburg 2018, 10. Auflage
  - Schlieper, Cornelia A.: „Ernährung heute“, Verlag Handwerk und Technik, Hamburg 2017, 16. Auflage
- **Internet-Adressen:**
  - [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)
  - [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)
  - [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)
  - [www.lebensmittel-tabelle.de](http://www.lebensmittel-tabelle.de)
  - [www.fragebogen.de](http://www.fragebogen.de)
  - [www.ernaehrung.de/tipps/](http://www.ernaehrung.de/tipps/)

## Zum Thema passende BLE-Medien (Beispiele)

- BZfE-Heft „Die Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“, DIN A5, Druckexemplar € 1,50, **Download kostenlos**, Bestell-Nr. 3899
- BZfE-Broschüre „Essen mit Körper, Herz und Verstand. Achtsamkeit in der Ernährung“, DIN A4, Druckexemplar 4,75 €, **Download kostenlos**, Bestell-Nr. 1733
- BZfE-Heft „Fisch und Fischerzeugnisse“, DIN A5, Druckexemplar €2,50, **Download kostenlos**, Bestell-Nr. 1001

### **Bezugsadresse für BLE-Medien:**

*BLE-Medienservice, Telefon +49 (0)38204 66544, Fax +49 (0)30 1810 6845 520*

*bestellung@ble-medienservice.de, [www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de) (Versandkostenpauschale: 3,00 Euro)*

## Was muss ich noch wissen, bevor ich anfangen?

In einem Leittext sind **Informationsbeschaffung, Planung, praktische Durchführung** und **Kontrolle** so miteinander verknüpft, dass Sie ihn weitgehend **selbstständig** bearbeiten können.

Sie sollten während der Bearbeitung in **regelmäßigem Austausch mit Ihrem Ausbilder/mit Ihrer Ausbilderin** stehen und sich auch von ihm/ihr beraten lassen. Dadurch vergessen Sie nichts, vermeiden Fehler und schließen fachliche Lücken.

Kein Leittext ist wie der andere – auch nicht, wenn Sie den gleichen wie andere Auszubildende bearbeiten. Ein Leittext ist **betriebsbezogen**. Deshalb haben Sie auch die Möglichkeit, einzelne Fragen abzuwandeln, wegzulassen oder zu ergänzen. Ganz so, wie es in Ihrem Betrieb notwendig ist.

**Abschließend** sollten Sie das Ergebnis gemeinsam mit Ihrem Ausbilder/Ihrer Ausbilderin **besprechen**. Dafür sind die letzten Aufgaben in diesem Leittext vorgesehen.

### Doch zuallererst:

Damit Sie wissen, welche Aufgaben auf Sie zukommen, lesen Sie den Leittext einmal ganz durch!

## LEITFRAGEN

### 1. Nährstoffe und Energiegehalt

1.1 Nennen Sie die Nährstoffgruppen und deren Wirkungsweise im Körper.

1)

---

---

---

2)

---

---

---

3)

---

---

---

4)

---

---

---

5)

---

---

---

1.2 Welche davon sind energieliefernd? Wie viel Energie liefern die verschiedenen Nährstoffe?

Nährstoff	Energiegehalt

2. Was versteht man unter dem Energiebedarf des Körpers? Wie setzt er sich zusammen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Welche gesundheitlichen Folgen hat eine längerfristige Überschreitung des Energiebedarfes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Berechnen Sie den Energiebedarf für einen jungen Erwachsenen in der Berufsschule (leichte körperliche Arbeit).

Wie hoch sollte der Energiegehalt einer warmen Mahlzeit hierbei sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



5. Berechnen Sie den Energiebedarf für einen körperlich mittelschwer arbeitenden Berufstätigen im mittleren Alter.

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Nennen Sie Lebensmittel mit einem hohen Energiegehalt und ordnen Sie in der Tabelle vergleichbare Lebensmittel zu, die weniger Energie liefern.

Hoher Energiegehalt kcal/100g	Niedriger Energiegehalt kcal/100g
<b>Beispiel:</b> Pommes frites 264 kcal/100g	Salzkartoffeln 70 kcal/100g

7. Wählen Sie ein traditionelles, regionales, vollständiges Gericht mit einem hohen Energiegehalt aus. Berechnen Sie den Energiegehalt entsprechend der Zutatenmengen laut Originalrezept pro Person.

Name des Gerichtes:

---

Zutaten	Mengen	Energiegehalt in kcal

8. Wie können Sie den Energiegehalt reduzieren? Unterbreiten Sie Vorschläge!

---

---

---

---

---

---

---

9.1 Verändern Sie die in Aufgabe 7 angegebene Rezeptur hinsichtlich einer Reduzierung des Energiegehaltes.  
Berechnen Sie den Energiegehalt pro Person neu.

Zutaten	Mengen	Energiegehalt in kcal

9.2 Vergleichen Sie die neue Rezeptur mit dem Energiebedarf eines jungen Erwachsenen in der Berufsschule für eine warme Mahlzeit aus Aufgabe 4.

Wie bewerten Sie die neue Rezeptur hinsichtlich der Eignung als warme Mahlzeit für den genannten Personenkreis?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10. Erkunden Sie, welche Evaluierungsbögen (Fragebögen zur Rückmeldung) in Gaststätten und Kantinen eingesetzt werden.

Welche Rückmeldungen werden erfragt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11. Entwickeln Sie einen Evaluierungsbogen für die Essensteilnehmer zur Ermittlung der Akzeptanz des nach verändertem Rezept zubereiteten Gerichtes.

Berücksichtigen Sie dabei mindestens die Kriterien Optik und Geschmack sowie drei weitere von Ihnen gewählte Aspekte.

Heften Sie den Evaluierungsbogen zum Leittext.



13. Besprechen Sie Ihren Evaluierungsbogen und Ihren Arbeitsplan mit Ihrem Ausbilder/Ihrer Ausbilderin.  
Welche Änderungen nehmen Sie vor?

---

---

---

---

---

---

14. Bereiten Sie das Menü zu!

**Abschließende Bewertung**

15. Bitten Sie die Essensteilnehmer, den Evaluierungsbogen auszufüllen.  
Fassen Sie die Ergebnisse auf einem Bogen zusammen und heften Sie diesen zum Leittext.
16. Kontrollieren und beurteilen Sie Ihre Arbeit anhand der Evaluierungen.  
Halten Sie Ihre Beurteilung schriftlich fest.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

17. Erörtern Sie Ihre Bewertung mit Ihrem Ausbilder/Ihrer Ausbilderin und schreiben Sie wesentliche Ergebnisse aus diesem Gespräch hier auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mögliche Zusatzaufgabe:**

Erstellen Sie in Absprache mit Ihrem Ausbilder/Ihrer Ausbilderin weitere energiereduzierte Rezepturen und überprüfen Sie die Akzeptanz anhand Ihres Evaluierungsbogens.

18. Stellen Sie die Erfahrungen, die Sie bei der Bearbeitung dieses Leittextes gewonnen haben, anderen Auszubildenden vor (z. B. im Rahmen des Berufsschulunterrichts).

---

Ich bestätige, dass ich diesen Leittext selbstständig bearbeitet und mich regelmäßig mit meinem Ausbilder/meiner Ausbilderin ausgetauscht habe.

---

Datum

---

Unterschrift des/der Auszubildenden

---

Datum

---

Unterschrift des Ausbilders/der Ausbilderin