

Kochen mit dem Steamer

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Die SuS lesen den Infotext und lösen das Arbeitsblatt. Danach im Plenum das Arbeitsblatt korrigieren und ergänzen. Die SuS suchen sich ein Rezept heraus und erstellen eine Einkaufsliste mit den Zutaten, die sie zum Zubereiten benötigen. In der nächsten Hauswirtschaftslektion wird das Gericht im Steamer zubereitet.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS wissen, welches die Vorteile eines Steamers sind und wie er zu einer gesunden Ernährung beitragen kann. Sie können ein Menü im Steamer zubereiten.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Infotext• Arbeitsblatt
Sozialform	EA Plenum
Zeit	3 Std.

Zusätzliche Informationen:

- Die SuS vergleichen den Zeitaufwand zwischen konventionell Kochen und der Zubereitung im Steamer. Dazu nach der Menüwahl die Zeiten berechnen für Vorbereitung, Zubereiten, Küche räumen.
- Das Thema kann bezüglich „gesunde Ernährung“ erweitert werden.

Kochen mit dem Steamer

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Lies den Text sorgfältig durch.
Trage danach in der Tabelle die vielen Vorteile eines Steamers zusammen.
Anschliessend ergänzt und korrigiert ihr eure Liste in der Klasse.

Was ein Steamer alles kann

Gerichte aus dem Steamer sind ein Genuss. Beim Essen, aber auch beim Zubereiten. Mit dem Steamer kochst du stressfrei und sorgenlos so kannst du dich darauf konzentrieren, deine Gerichte zu verfeinern. Und das ist es, was einen guten Koch ausmacht.

Sie tragen aber auch dazu bei, dass du dich in der Küche wohlfühlst. Gesundheit ist wertvoll und wichtig, und Gesundheit beginnt schon auf dem Teller. Mit einem Steamer kannst du einfach,

ausgewogen und gesund kochen. Keine andere Garmethode ist so schonend wie das drucklose Dampfgaren. Mineralstoffe und Vitamine bleiben weitgehend erhalten. So kannst du dich sehr einfach gesund ernähren.

Schön, dass die gesündesten Gerichte zugleich die schmackhaftesten sind: Neben lebenswichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen bleibt auch der Eigengeschmack der Lebensmittel besser erhalten.



Das Zubereiten von Gerichten ist nur das eine. Echte Geniesser gehen weiter. Etwa, indem sie mit viel Sorgfalt raffinierte Menüs zusammenstellen, die weit mehr sind als bloss die Aneinanderreihung einzelner Gerichte:

Die traditionelle Küche bietet grosse Inspiration für das Kochen mit Dampf. Kochen mit Dampf hat lange Tradition. Mit Dampf kannst du Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte weit schonender zubereiten als im

Salzwasser oder in der Bratpfanne. Vitamine und Mineralstoffe bleiben besser erhalten, ebenso der Geschmack der Lebensmittel.

Steamer sind Alleskönner: Sie dämpfen, regenerieren, pochieren, garen und backen. Viele Gerichte, die bisher kompliziert und heikel waren, gelingen dir im Steamer spielend leicht. Entdecke, welche Köstlichkeiten du mit einem Steamer oder Kombisteamer auf den Tisch zaubern kannst. Besprecht in der Kochgruppe, wer welche Arbeiten übernimmt.

Kochen mit dem Steamer

Arbeitsunterlagen



Ihr habt gemeinsam die Möglichkeit, einfache oder auch speziellere und aufwändigere Gerichte zu erproben und zu kreieren.

Natürlich gibt es verschiedene Steamer und Steamerkombinationen:

Einige Geräte ermöglichen die Kombination verschiedener Steamfunktionen, z. B. mehrere Back- und Garfunktionen im gleichen Gerät.

Es gibt auch mehrere Backfunktionen in einem Gerät: Ober-/Unterhitze, Heissluft, Pizza, Grossflächen-Infrarotgrill, Heissluft feucht und Zartgaren.



Backen auf zwei oder sogar drei Ebenen gleichzeitig: Der Kombisteamer ermöglicht den Einsatz echter Heissluft. Ob Guetzli auf zwei oder drei Blechen, ob Früchte- und Gemüsewähen oder Gratin:

Dank der optimalen Heissluftverteilung und der Backraumlüftung erreichst du ein perfektes Back- oder Kochresultat.

Vorteile eines Steamers:

Kochen mit dem Steamer

Lösungen



Mögliche Lösungen

Vorteile eines Steamers

- Gesunde und schmackhafte Ernährung: Die zubereiteten Nahrungsmittel trocknen nicht aus und bleiben zart. Vitamine und Mineralstoffe, die in den Speisen sind, bleiben erhalten.
- Ein Steamer ist sehr einfach zu bedienen.
- Da es einen herausnehmbaren Wasserbehälter hat, ist kein zusätzlicher Wasseranschluss erforderlich.
- Sieht gut aus
- Gerät mit geringem Wasser- und Stromverbrauch
- Schöne Farbe, Volumen und Eigengeschmack der Speisen bleiben erhalten.
- Kein Anbrennen der Speisen
- Kochgeschirr wird eingespart
- Kein zusätzliches Fett notwendig
- Ermöglicht knusprige und luftige Brotwaren wie vom Bäcker
- Äusserst pflegefreundliche, glatte Oberflächen
- Zeitersparnis
- Fleisch wird zart
- Kaum Restwasser im Garraum