

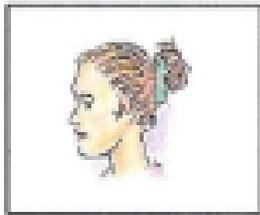
# Hygiene - eine wichtige Sache



## 1. Was bedeutet Hygiene in der Küche?

Das wir sauber und ordentlich in der Küche Lebensmittel und Gerichte zubereiten und somit Keime und Viren vermeiden. Unser Wohlergehen und unsere Gesundheit sind davon abhängig.

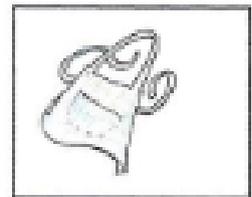
## 2. Wie kann ich in der Küche hygienisch arbeiten?



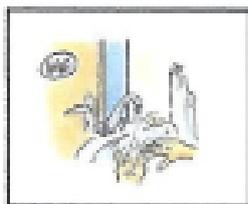
Binde lange Haar zusammen!



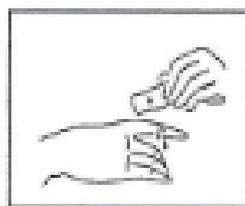
Lege Schmuck ab!



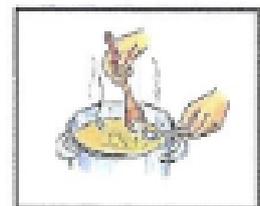
Ziehe eine saubere Schürze an!



Wasche deine Hände!



Decke offene Wunden ab!



Verwende einen Probierlöffel!



Tipp:

- Wasche deine Hände auch während des Kochens öfters.
- Halte deinen Arbeitsplatz sauber.
- Wische Verschüttetes sofort weg.
- Halte Ordnung am Arbeitsplatz.

# Hygiene - eine wichtige Sache

## Aufgaben

1. Schaue dir das Bild genau an.

→ Erkläre was der Koch hier alles falsch macht!



2. Verbinde richtig.



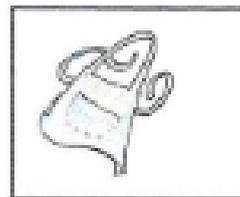
Hände waschen



Schmuck ablegen



Haare  
zusammenbinden



saubere Schürze  
anziehen



offene Wunden  
abdecken



Probierlöffel  
verwenden

## Hygiene - eine wichtige Sache

Das ist Kater Cook, du kannst ihn weiter ausmalen, ausschneiden und in die Küche hängen. Er erinnert dich immer daran auf was du achten solltest, wenn du in der Küche arbeiten möchtest!



(Quelle: aid – der Ernährungsführerschein)

# Hygiene - eine wichtige Sache

So wäschst du deine Hände richtig!



(Quelle: aid – der Ernährungsführerschein)

**Mögliche Videodateien:**

<https://www.youtube.com/watch?v=MGR3T0E36-0>

<https://www.youtube.com/watch?v=KiQrNTHxqBI>



# Bananenquark

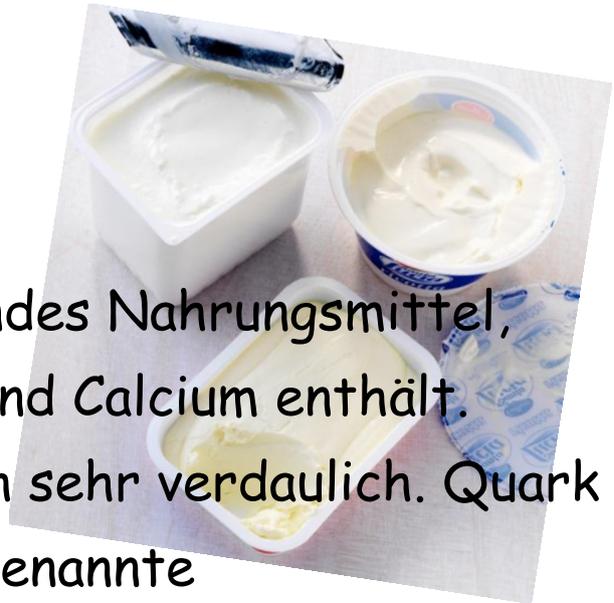


Je reifer eine Banane ist,  
umso süßer schmeckt sie.

<b>Zutaten:</b>	<b>Zubereitung:</b>
3 Bananen  1 Zitrone	→ schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden  → waschen, rollen, halbieren und auspressen    Bananen und Zitronensaft mischen.     Zitronensaft verhindert die Braunfärbung!
250 g Magerquark 1 Be. Jogurt 2 - 3 EL Zucker	} Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.  Nach Belieben süßen und mit den Bananen mischen.
Schokoraspein	Bananenquark in kleine Schüsselchen füllen und mit Schokoraspein bestreuen.

## Info: Quark

Quark ist ein sehr gesundes Nahrungsmittel, das jede Menge Eiweiß und Calcium enthält. Außerdem ist er dadurch sehr verdaulich. Quark entsteht aus Milch. So genannte Milchsäurebakterien sorgen dafür, dass die Milch dick wird, wenn man sie einige Zeit stehen lässt.



### Du kannst auch Quark selber herstellen:

Besorge dir Frischmilch und füge eine Labtablette aus der Apotheke zu (das beschleunigt die Dickwerdung). Lass die Milch einige Tage stehen, bis sie dick wird. Gib die dick gewordene Milch in ein Tuch und drücke die Flüssigkeit aus.