

# Soja – Vom Acker auf den Teller

Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

## Baustein 6: Soja in der Nahrungszubereitung

<b>Kurzvorstellung</b>	<b>Schulart</b>	Realschule
Geeignete Schulrezepte rund um Soja	<b>Alter</b>	13-16
	<b>Methodik</b>	Nahrungszubereitung

### Kompetenzen

### Methodisch-didaktischer Kommentar

### Hintergrundinformationen für die Lehrperson

### Materialien

### Weiterführende Ideen

### Kommentierte Literaturhinweise und Links

### Didaktischer Anker: Bezüge zu den Bildungsplänen

### Impressum

Soja – Vom Acker auf den Teller  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks, 2017

### Herausgeber und Rechteinhaber

Freistaat Bayern  
Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)  
Vöttinger Str. 38, 85354 Freising  
[www.lfl.bayern.de](http://www.lfl.bayern.de)

### Konzeption

Sonja Huber  
Theresa Mayer  
Prof. Dr. Udo Ritterbach  
Pädagogische Hochschule Freiburg

### Layout

Annika Bohnert

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## **Hinweise**

Es handelt sich um ein urheberrechtlich geschütztes Werk. Der Rechteinhaber gestattet jedermann die unentgeltliche und nicht-kommerzielle Nutzung für Lehr-, Fort- und Weiterbildungszwecke. Jede Um- oder Bearbeitung bedarf der Zustimmung des Rechteinhabers in jedem Einzelfall.

Bei der Nutzung ist auf das Soja-Netzwerk und die Förderung durch die Bundesrepublik Deutschland hinzuweisen.

Trotz großer Sorgfalt bei der Ausarbeitung können Fehler und Irrtümer nie gänzlich ausgeschlossen werden. Daher wird keine Haftung übernommen.

Die Schriftart 'Druckschrift BY WOK' entstammt dem kostenlosen Programm 'Lesen Lernen' von Wolfram Esser, [www.derwok.de](http://www.derwok.de)".

## **Ansprechpartner für Lizenzfragen**

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)  
Abteilung Zentrale Verwaltung  
Vöttinger Str. 38, 85354 Freising  
E-Mail: [poststelle@lfl.bayern.de](mailto:poststelle@lfl.bayern.de)

## **Ansprechpartner für inhaltliche Fragen**

Pädagogische Hochschule Freiburg  
Institut für Alltagskultur, Bewegung und Gesundheit  
Fachrichtung Ernährung und Konsum  
Sonja Huber  
Kunzenweg 21, 79117 Freiburg  
E-Mail: [sonja.huber@ph-freiburg.de](mailto:sonja.huber@ph-freiburg.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Soja – Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

## Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- können einfache Rezepte mit Tofu zubereiten

## Methodisch-didaktischer Kommentar

Die vielseitigen Rezepte können im fachpraktischen Nahrungszubereitungsunterricht umgesetzt werden. Die Rezepte sind so ausgewählt, dass sie miteinander kombiniert werden können oder herkömmliche Rezepte ergänzen können.

Es wurde darauf geachtet für Schülerinnen und Schüler attraktive Rezepte auszuwählen, welche auch in der knappen Unterrichtszeit umzusetzen sind.

Je nach Leistungsstand der Gruppe können anspruchsvollere Rezepte umgesetzt werden.

## Hintergrundinformationen für die Lehrperson

Tofu und andere Sojaprodukte sind mittlerweile in jedem Supermarkt zu bekommen. Manche speziellen Produkte (Miso) müssen vom Asia Fachhandel bezogen werden.

## Arbeitsmaterialien

Unterrichtsmaterial	Beschreibung	Einsatz im Unterricht
- Tofu Basilico mit Tomate	- Vegane Alternative zum klassischen Tomaten-Mozzarella Salat	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Seidentofu – Cremesüppchen mit Basilikum	- Vegane Kartoffelsuppe	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Karamellierter Tofu Natur mit Orangenfilets und Ahornsirup	- Veganes winterliches Dessert	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Räucher-Tofu-Burger „WesternStyle“	- Aufwändigeres Rezept für geübte Schülerinnen und Schüler mit außergewöhnlichen Zutaten	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Pizza-Pizza Bratfilets an Penne Nudeln	- Aufwändigeres Rezept für geübte Schülerinnen und Schüler mit außergewöhnlichen Zutaten	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Tomatenquiche mit Seidentofu	- Vegane Quichevariante	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Mapo Tofu	- Traditionelles chinesisches Tofurezept mit Hackfleisch	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Schoko Mousse	- Hervorragende schnelle Alternative zur klassischen Mousse au -	- Einzelarbeit - Partnerarbeit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Soja – Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Unterrichtsmaterial	Beschreibung	Einsatz im Unterricht
	chocolat	
- Tofu-Brottaufstrich	- Schnell zubereiteter Brottaufstrich	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Feldsalat mit Räuchertofuwürfeln	- Gute alternative zu klassischen Croutons oder Speck im Feldsalat	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Tofu Burger	- Etwas aufwändigeres Burgerrezept	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Thai-Tofu-Brottaufstrich	- Exotisch-frisch schmeckender Brottaufstrich	- Einzelarbeit - Partnerarbeit

## Weiterführende Ideen

Die Rezepte können nach Belieben abgeändert oder ergänzt werden.

## Kommentierte Literaturhinweise und Links

<https://taifun-tofu.de/rezepte>

Hier finden sich viele weitere ansprechende Rezepte.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Soja – Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

**Didaktischer Anker: Bezüge zu den Bildungsplänen**

Unterrichtsbaustein	<b>06</b>	<b>Soja in der Nahrungszubereitung</b>
Stufe	<b>SEK I 7.-10.Kl.</b>	
Die Schüler und Schülerinnen....		
<ul style="list-style-type: none"> <li>können einfache Rezepte mit Tofu zubereiten</li> </ul>		
<b>Hierzu gehören die folgenden Lerninhalte</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tofurezepte</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Asiatische Küche</li> </ul>

Die Unterrichtsmaterialien wurden auf der Grundlage der Ergebnisse einer Bildungsplananalyse entwickelt. Sie leisten einen Beitrag zu den folgenden Kompetenzen und Inhalte der Bildungspläne.

<b>Baden-Württemberg (2016)</b>			
<b>Fach</b>	<b>Klassenstufe</b>	<b>Kompetenzen oder Inhalte</b>	<b>Seite</b>
Alltagskultur, Ernährung, Soziales	7 - 9	Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung Die Schülerinnen und Schüler können Kenntnisse über Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung anwenden und dabei Hygiene und Sicherheitsmaßnahmen sowie Kriterien der Nachhaltigkeit beachten. Sie erweitern die Fähigkeit, Mahlzeiten, auch unter Zuhilfenahme medialer Quellen, allein und im Team zu planen, diese zuzubereiten und zu bewerten. Sie kennen unterschiedliche Küchen und Esskulturen, erleben dabei unterschiedliche Esstraditionen und zeigen Offenheit und Toleranz gegenüber anderen Lebensweisen.	22
AES	7-9	Die Schülerinnen und Schüler können (2) den sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln (unter anderem küchentechnische Eigenschaften, entsprechende Zubereitungstechniken) und Arbeitsgeräten beschreiben und in Bezug auf die Zielsetzung des Rezepts passende Zubereitungsarten erörtern und umsetzen	22
AES	7-9	3.1.2.3 Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung: Die Schülerinnen und Schüler können Kenntnisse über Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung anwenden und dabei Hygiene und Sicherheitsmaßnahmen sowie Kriterien der Nachhaltigkeit beachten	22

<b>Bayern (2000)</b>			
<b>Fach</b>	<b>Klassenstufe</b>	<b>Kompetenzen oder Inhalte</b>	<b>Seite</b>
Haushalt und Ernährung (RS)	7	Bei der gemeinsamen Zubereitung und Einnahme von Speisen setzen sie sich nicht nur mit dem Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit auseinander, sondern bemühen sich um einen ansprechend gedeckten Tisch und gepflegte Umgangsformen	282

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

	9	Die Schüler setzen sich nun schwerpunktmäßig mit den Inhaltsstoffen wichtiger Lebensmittel und Lebensmittelgruppen auseinander und lernen, sie gezielt auszuwählen und sachgerecht zuzubereiten	478
		Kriterien für die Auswahl und Verarbeitung von Lebensmitteln	478
		Die gewonnenen Erkenntnisse setzen die Schüler in der Praxis um: Aus dem vielfältigen Produktangebot wählen sie ernährungsphysiologisch hochwertige, aber dennoch finanzierbare Lebensmittel aus und verarbeiten sie zu ansprechenden Gerichten	478
		Situationsabhängig geeignete Techniken der Nahrungszubereitung auswählen, planen und durchführen	478

### Brandenburg (2008)

Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Wirtschafts- Arbeit- Technik (Sek I)	7-8	- ökonomische, ökologische, soziale, kulturelle, technische und zeitliche Aspekte der Nahrungsmittelherstellung in Haushalt und Industrie - unterschiedliche Arten der Nahrungsmittelherstellung in Haushalt und Unternehmen mit ausgewählten Kriterien analysieren und vergleichen	53

### Niedersachsen (2010)

Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Arbeit- Wirtschafts- Technik (GeS)	5-10	Arbeitsplatz Küche- Techniken der Nahrungszubereitung - Gesundheitsbewusste Auswahl von Lebensmitteln und vollwertige Ernährung	9

### Nordrhein-Westfalen (2013)

Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Arbeitslehre (HS)	7-8	Inhaltsfeld 1: Ernährungsphysiologische und gesundheitliche Aspekte der Nahrungszubereitung Inhaltliche Schwerpunkte: - Nahrungszubereitung Sachkompetenz: - Die SuS erklären sicherheitsrelevante Aspekte in der Schulküche sowie den sicheren Umgang mit Arbeitsmitteln bei der Nahrungszubereitung, - Die SuS erläutern die Handhabung und Funktion eingesetzter Arbeitsmittel und Nahrungsmittel, - Die SuS ordnen Lebensmitteln verschiedene Be- und Verarbeitungsverfahren sowie die hierzu benötigten Arbeitsmittel zu, - Die SuS erläutern einfache Rezepte und beschreiben einfache Verfahren der Nahrungsmittelzubereitung, - Die SuS erläutern Maßnahmen zur persönlichen Hygiene sowie zur Arbeitsplatz- und Lebensmittelhygiene,	29

<b>Rheinland-Pfalz (2000)</b>			
<b>Fach</b>	<b>Klassenstufe</b>	<b>Kompetenzen oder Inhalte</b>	<b>Seite</b>
Arbeitslehre (HS)	7	<p>Grundlegende Qualifikationen des Handlungsfeldes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen von Arbeitstechniken zur sachgerechten Nahrungszubereitung</li> </ul> <p>Lernziele: Kenntnisse einfacher Orientierungshilfen für vollwertige Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ernährungskreis, Ernährungspyramide</li> </ul> <p>Lernziele: Fähigkeit, Nahrungszubereitung sachgerecht, sicher und rationell auszuführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fertigungsstufen der Nahrungszubereitung</li> <li>- Arbeitsplatzgestaltung</li> <li>- Arbeitsablauf</li> <li>- Zeit- und Mitteleinsatz</li> <li>- Arbeitstechniken</li> </ul> <p>Rezepte den Fähigkeiten der Lerngruppe anpassen.</p>	53 (27)
	9	<p>9/4 Ernährung, Umwelt und Gesundheit:</p> <p>Lernziele: Fähigkeit einüben, sich bei Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln bedarfsgerecht, ökologisch und ökonomisch verantwortlich zu verhalten</p> <p>Hinweise: Produktlinienanalyse nachvollziehen „Wieviel Kilometer esse ich zum Frühstück?“ z.B.: Erdbeermarmelade, Fruchtjoghurt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Produkte der Region verwenden</li> <li>- Produkte der Saison verwenden</li> <li>- Zukunftswerkstatt: „Ernährung und Umwelt“</li> </ul>	79 (40)

**Sachsen (2009)**

<b>Fach</b>	<b>Klassenstufe</b>	<b>Kompetenzen oder Inhalte</b>	<b>Seite</b>
Wirtschaft, Technik, Haushalt, Soziales	8	Grundtechniken der Nahrungszubereitung	10

**Sachsen (2011)**

<b>Fach</b>	<b>Klassenstufe</b>	<b>Kompetenzen oder Inhalte</b>	<b>Seite</b>
Wirtschaft, Technik, Gesundheit und Soziales	Mittelschule	Übertragung von Kenntnissen zu Grundtechniken der Nahrungszubereitung auf die Gestaltung internationaler und regionaler Mahlzeiten	11

**Sachsen-Anhalt (2012)**

<b>Fach</b>	<b>Klassenstufe</b>	<b>Kompetenzen oder Inhalte</b>	<b>Seite</b>
Hauswirtschaft	7-8	Lebensmittel unter der Beachtung ihrer Inhaltsstoffe für eine Speise auswählen sowie fachgerecht und Nährstoffschonend be- und verarbeiten	16
	9-10	Arbeitsaufgaben der Nahrungszubereitung fach-, situations- und alltagsgerecht selbstständig planen, ausführen und auswerten	18
	9-10	Prozesse und Arbeitsergebnisse der Nahrungszubereitung präsentieren und beschreiben	18

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



**Soja – Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

	9-10	typische Grundnahrungsmittel andere Länder und Kulturen exemplarisch be- und verarbeiten sowie verkosten	19
--	------	--	----

### Legende:

GS: Grundschule		
MeNuK: Mensch, Natur und Kultur	HuSU: Heimat und Sachunterricht	EvRL: Evangelische Religionslehre

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Soja – Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Soja – Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Soja – Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Soja – Vom Acker auf den Teller**  
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks