



Kochen ist (k)eine Kunst!

Herausforderungen im Unterrichtsgegenstand Ernährung und Hauswirtschaft mit blinden und sehbeeinträchtigten Schülerinnen und Schülern

Dolores Plutsch

Studienjahrgang: 2018

Matrikelnummer: 09891996

Hochschullehrgang:

Sehbehinderten- und Blindenpädagogik

Betreuerinnen:

Mag.^a Beatrix Himmer

Mag.^a Birgit Schloffer (Zweitleserin)

Graz, im November, 2020

Pädagogische Hochschule Steiermark

8010 Graz, Hasnerplatz 12, Tel.: +43 316 8067 0, Fax: +43 316 8067 3199, E-Mail: office@phst.at, www.phst.at

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich, die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen verwendet, sowie die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht zu haben. Die Arbeit wurde bisher weder in identer noch ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch nicht veröffentlicht. Außerdem habe ich die Reinschrift der Abschlussarbeit einer Korrektur unterzogen und ein Belegexemplar verwahrt.

Graz, am _____

Dolores Plutsch

Abstract

Kochen ist eine große Herausforderung für Menschen mit Sehbeeinträchtigung und Blindheit. Durch das Erlernen einzelner kleiner Arbeitsschritte und Arbeitstechniken in den Unterrichtsgegenständen „Lebenspraktische Fertigkeiten“ und „Ernährung und Haushalt“ wird die Freude am Kochen geweckt, was in der Folge die Selbständigkeit der Schülerinnen und Schüler im Alltag fördert. Das Kochen von bestimmten Gerichten ist somit keine Kunst mehr im Sinne von einer schweren Tätigkeit.

In dieser Arbeit geht es um die Frage: „Welchen Wert und in weiterer Folge welche Möglichkeit hat das Unterrichtsfach „Ernährung und Hauswirtschaft“ mit dem Schwerpunkt Kochen bei Schülerinnen und Schülern mit Sehbeeinträchtigung und Blindheit?“

Durch gezieltes Üben und Festigen von Arbeitstechniken kann Kochen nicht nur Anstrengung, sondern vor allem auch Freude bedeuten. Mit positiven Gefühlen kann Kochen Spaß machen und ein selbstbestimmtes Leben fördern und in der Folge das Selbstwertgefühl steigern.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Unterschiede und Gemeinsamkeiten	3
2.1	Auszug aus dem Lehrplan der Sonderschule für blinde Kinder	3
2.2	Umsetzung im Unterricht.....	8
2.3	Unterschiede und Gemeinsamkeiten.....	10
3	Kochen ist (k)eine Kunst.....	13
3.1	Küchenausdrücke - Begriffsbildung	14
3.2	Wichtige Überlegungen im Vorfeld vor Ausübung bestimmter Tätigkeiten.....	26
3.3	Rezepte	33
4	Erinnerungen an den Kochunterricht	40
5	Resümee	42
	Literaturverzeichnis	43
	Abbildungsverzeichnis.....	44

1 Einleitung

Das Ziel dieser Arbeit ist die Erstellung eines Handbuchs für das Unterrichtsfach Ernährung und Haushalt. Es werden Grundgedanken und Grundtätigkeiten beschrieben, die als Voraussetzung für den „Kochunterricht“ wichtig sind. Viele persönliche Erfahrungen und stetiges Üben können Kochroutinen festigen. Ist das Verfestigen des Erlernten nur schwer oder gar nicht möglich, müssen Lösungswege durch das Anwenden von Hilfsmitteln und durch die Annahme von Hilfe gefunden werden.

Für die bessere Lesbarkeit werden die Abkürzungen LPF für Lebenspraktische Fertigkeiten und ENHA für Ernährung und Hauswirtschaft verwendet.

Im Unterricht ENHA geht es um die Aufgaben im Haushalt, die in die Bereiche Versorgung, Wirtschaft und Soziales aufgesplittet sind. Weitere sehr wichtige Themenkomplexe sind Ernährung und Gesundheit, Haushalt und Gesellschaft, Verbraucherbildung und Küchenpraxis, die die Handlungskompetenzen fördern. Das sind sehr wichtige Bereiche im Unterricht ENHA und dürfen nicht vergessen werden. Auf Grund der fehlenden optischen Erfahrung bei Menschen mit Sehbeeinträchtigung beschäftigt sich diese Arbeit vorwiegend mit Blindentechniken in der Küchenpraxis.

Eine wichtige Unterstützung, wenn nicht sogar Grundlage für ENHA, ist das Unterrichtsfach LPF. Die Themen Küche und Kochen sind besondere Erarbeitungsbereiche in LPF. Auch wenn hier einige Tipps aus dem LPF-Bereich angeführt sind, ersetzt diese Arbeit auf keinen Fall den LPF-Unterricht von einer dafür qualifizierten Lehrkraft. Dieses Handbuch ist als eine Art Unterstützung gedacht. Es wird nicht differenziert nach Schülerinnen und Schülern mit Blindheit oder Sehbeeinträchtigung, sondern es werden vor allem Erfahrungen und unterschiedliche Blindentechniken weitergeben.

In einem ersten Schritt wird der Blindenlehrplan der Unterrichtsgegenstände ENHA und LPF genauer analysiert.

Der Hauptteil gibt einen Überblick über Grundbegriffe und richtiges Verhalten in der Küche, sowie über die wichtigsten Blindentechniken beim Kochen, damit einfache und gut zu variierende Rezepte leicht umgesetzt werden können. Es geht

vorwiegend um das Tun, das Zubereiten von kalten und warmen bzw. einfachen und aufwendigen Gerichten mit und ohne Unterstützung.

Am Ende der Arbeit werden persönliche und praktische Erfahrungen aufgezeigt, um zu zeigen, dass Kochen (k)eine Kunst ist.

2 Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Dieses Kapitel zeigt die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Unterrichtsfächer "Ernährung und Haushalt" und "Lebenspraktische Fertigkeiten" auf. Um einen guten Überblick über die beiden Unterrichtsfächer zu bekommen, ist ein Blick in den Lehrplan notwendig. In weiterer Folge wird auf die Unterrichtspraxis eingegangen.

2.1 Auszug aus dem Lehrplan der Sonderschule für blinde Kinder

Der Lehrplan der Sonderschule für blinde Kinder ist ein Rahmenlehrplan und gilt als Grundlage für die Planung und Durchführung des Unterrichts. Da es erforderlich ist die Schülerinnen und Schüler individuell zu fördern, da ihre Fertigkeiten sehr unterschiedlich sind, ist es nicht möglich strikt nach Lehrplan des jeweiligen Schultyps den Gegenstand ENHA abzuhalten. Daher ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler Basiswissen erwerben und einfache Gerichte selbstständig kochen lernen.

Ernährung und Haushalt

Didaktische Grundsätze:

Ernährung und Haushalt soll in einem engen Zusammenhang mit der verbindlichen Übung Lebenspraktische Fertigkeiten gestaltet werden. Dem Kennenlernen und der Verwendung blindenspezifischer Haushaltsgeräte und Hilfsmittel kommt besondere Bedeutung zu.

Die richtige Anwendung der Grundtechniken (Schneiden, Rühren usw.) im Zuge der Speisenzubereitung ist besonders zu beachten. Ein großer Wert soll des Weiteren auch auf eine gute Tischkultur gelegt werden, wozu folgende Bereiche zählen:

- richtiger Einsatz des Besteckes
- Benehmen bei Tisch
- Verwenden unterschiedlichen Geschirrs und Besteckes
- Tisch decken
- Tischdekoration

- Tischgestaltung zu unterschiedlichen Anlässen

Da die Tätigkeiten sehr vielfältig sind, ist für den Unterrichtsgegenstand Ernährung und Haushalt ein erhöhter Zeitaufwand einzuplanen und ein adäquater organisatorischer Rahmen zu schaffen. (BMUKK, 2008, S. 80)

Lebenspraktische Fertigkeiten

Bildungs- und Lehraufgabe:

Durch den Unterricht in Lebenspraktischen Fertigkeiten sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, ihren Alltag möglichst selbständig zu organisieren. Voraussetzung dafür sind die Aneignung der entsprechenden Fertigkeiten, die Kenntnis von Funktionsabläufen sowie die Verwendung effektiver Hilfen und spezieller Methoden. Zur Bewältigung lebenspraktischer Aufgabenstellungen bedarf es gezielter, individuell angepasster Handlungsstrategien. Das Beherrschen von Alltagsfertigkeiten gehört zu den Grundlagen und erleichtert die soziale Integration.

Selbsttätigkeit, selbstbestimmtes Handeln so wie die Übernahme von Eigenverantwortung sind wesentliche Kompetenzen für die gegenwärtige und künftige Lebensgestaltung. Deshalb sollen im Unterricht besonders die Motivation und die Bereitschaft gefördert werden, Neues auszuprobieren und zu erlernen.

Das Ausmaß der erreichbaren Selbständigkeit hängt insbesondere von den individuellen Voraussetzungen, den Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, sowie der Mitarbeit im häuslichen und schulischen Umfeld ab.

Der Lehrstoff umfasst folgende Bereiche:

Begriffsbildung

- Klärung von bekannten Begriffen
- Erarbeitung neuer Begriffe

Förderung motorischer Fähigkeiten

- Förderung der Feinmotorik
- Förderung der Körperkontrolle und Körperhaltung
- harmonische Bewegungsabläufe einüben

Förderung der Wahrnehmung

- Förderung von gustatorischen, olfaktorischen, propriozeptiven, taktilen Sinneseindrücken
- Schulung des Temperatursinnes
- Schulung des Gehörs
- Kinästhetik

Gestaltung des individuellen Lebens- und Arbeitsumfeldes

- Verwendung von geeigneten Kontrasten
- Erarbeitung eines Ordnungssystems und klarer Strukturen
- Erlernen und Anwenden systematischer Suchtechniken
- Kennen und Anwenden von Sicherheitsmaßnahmen für die Bewältigung selbständiger Handlungen

Soziale Kompetenz

- entsprechende Umgangsformen (z.B. das Gesicht dem Gesprächspartner zuwenden) kennenlernen und anwenden
- soziale Interaktionen (Gesprächsregeln beachten usw.)
- Annahme bzw. Ablehnung von Hilfestellungen in angemessener Form

Essensfertigkeiten

- Orientierung am Essplatz und am Teller
- angemessene Umgangsformen bei Tisch, Esskultur
- verschiedene Utensilien rund um das Essen kennenlernen, Erleichterung durch adäquates Geschirr schaffen
- richtige Handhabung des Bestecks (Schiebetechnik, Schneidetechnik)
- Kontroll- und Suchtechniken beim Essen
- Speisen entnehmen
- Flüssigkeiten eingießen

[...]

Hilfsmittel für den Alltag

- Markierungssysteme für verschiedene Lebensbereiche (Lebensmittel kennzeichnen, CDs beschriften usw.)
- verschiedene Messinstrumente kennenlernen und anwenden
- verschiedene Reinigungsmittel kennenlernen, Entwicklung und Förderung umweltbewussten Verhaltens
- Umgang mit dem Telefon

[...]

Zubereitung von einfachen Speisen

- Erlernen verschiedener Fertigkeiten wie messen, schälen, schneiden
- Umgang mit Hitze
- Bedienung verschiedener Haushaltsgeräte
- sehbehinderten- und blindengerechte Adaptierungen im Umfeld Küche
- Organisation des Arbeitsplatzes und der Arbeitsschritte
- Gefahrenquellen erkennen und Regeln zur Unfallverhütung beachten
- Sicherheitsmaßnahmen beim Kochen treffen
- Vermeidung von Verletzungsgefahren durch die Vermittlung entsprechender sicherer Methoden
- verschiedene Verpackungen und unterschiedliche Möglichkeiten für das Öffnen und Verschließen kennenlernen
- Möglichkeiten der Mülltrennung kennenlernen
- systematisches Reinigen von kleinen und großen Flächen

Einkaufen

- Einkaufszettel erstellen
- verschiedene Geschäfte und Abteilungen in den Geschäften kennenlernen
- um Hilfe ersuchen
- Fachberatung im Geschäft
- Anwendung höflicher Umgangsformen
- Einkaufsgespräche führen
- Geldmünzen und Geldscheine erkennen

- Verwendung von Gelderkennungshilfen
- Ordnungsmöglichkeiten in der Geldtasche
- Umgang mit Geld

[...]

Didaktische Grundsätze:

Alle vorhandenen Sinneseindrücke und bereits erworbenen Grunderfahrungen sollen genutzt werden, um das Spektrum an Begriffen zu erweitern, damit in neuen Situationen entsprechende Lösungsstrategien entwickelt und komplexe Bereiche des Alltags selbständig bewältigt werden können.

Es ist besonders wichtig, allenfalls vorhandenes Sehvermögen optimal zu nützen und eventuell Sehhilfen für bestimmte Tätigkeiten auszuprobieren und einzusetzen. Kontraste in der Gestaltung des Umfeldes sollen hochgradig sehbehinderten Schülerinnen und Schülern die selbständige Bewältigung von Alltagssituationen erleichtern.

Die verwendeten Methoden müssen unter dem Aspekt der Sicherheit an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden. Daher ist es wichtig, die erlernten Fertigkeiten regelmäßig im Alltag anzuwenden, um mehr Sicherheit in der Durchführung von täglich wiederkehrenden Handlungsabläufen erwerben zu können.

Für die Unterrichtsgestaltung sind beispielhafte Lernanlässe aus dem Leben der Schülerinnen und Schülern zu wählen. Aufgabenstellungen sollen dabei in kleinste Schritte zerlegt und systematisch erarbeitet und geübt werden.

Die Anwendung lebenspraktischer Fertigkeiten ist auch in anderen geeigneten Unterrichtsgegenständen fächerübergreifend zu üben. (BMUKK, 2008, S. 48-52)

Besonders bei blinden Schülerinnen und Schülern ist es wichtig, dass separierte Handlungsabläufe in einen Gesamtkontext integriert werden. Insofern ist es notwendig, lebenspraktische Fertigkeiten möglichst früh in den Alltag einzubinden, um so Verständnis für Handlungen zu vermitteln.

Sehbeeinträchtigte Schülerinnen und Schüler können oft einzelne Fertigkeiten sehr selbständig ausführen. Allerdings brauchen sie bei Handlungsabläufen sehr genaue, oft minutiöse Unterstützung und wirken sehr unsicher.

Im Weiteren wird der Unterschied zwischen Fertigkeiten und Aufgabe erklärt. Der Begriff AUFGABE beinhaltet immer das Komplexe wie z.B. Kuchen backen; während FERTIGKEITEN einzelne Teilschritte sind.

Zu Fertigkeiten beim Kochen zählen unter anderem das geistige Konzept (Habe ich alle Zutaten, die ich brauche?), die Orientierung im Raum, richtiges Dosieren, Umfüllen und Abmessen, weiters das Stellen und Zentrierens des Topfes am Herd sowie die korrekte Betätigung der Schalter.

Sehbeeinträchtigte Schülerinnen und Schüler erfahren im Unterricht, dass einzelne Fertigkeiten noch keine Aufgabe sind. Dies kann ein mühsamer Prozess sein.

2.2 Umsetzung im Unterricht

Im folgenden Kapitel wird die praktische Umsetzung der Lehrinhalte von Ernährung und Hauswirtschaft sowie der Lebenspraktischen Fertigkeiten näher betrachtet und Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten werden herausgearbeitet.

Ernährung und Hauswirtschaft

Im Schulalltag unterrichtet eine Lehrperson eine ganze Klasse, das können vier bis neun Schülerinnen und Schüler sein. Abgesehen von persönlichen Vorerfahrungen haben diese auch unterschiedliche Sehbeeinträchtigungen bzw. einen differenzierten Umgang damit. Zu Beginn eines Arbeitsjahres ist es daher immer wichtig sicherzustellen, dass sich die Schülerinnen und Schüler in der Schulküche orientieren können. Im Weiteren gilt es den Ordnungsrahmen festzulegen und Verhaltensregeln zu definieren. Da während der Unterrichtseinheit ENHA kaum Zeit und Ruhe für individuelles Mobilitätstraining möglich ist, kann es durchaus erforderlich sein, den Raum im Einzelsetting zu erkunden.

Die richtige Benennung der Küchenwerkzeuge muss von Beginn an gelehrt werden und bedarf auch einer guten Planung: Was wird wirklich gebraucht? Wie werden die Werkzeuge benannt? Wie setzt man sie richtig ein?

Für die Hauptarbeit, das Zubereiten von Gerichten, muss einiges berücksichtigt werden. Welche Vorerfahrung haben die Schülerinnen und Schüler? Benötigen sie Blindentechniken oder ist ein Einsatz von Hilfsmitteln notwendig? Wenn

möglich ist auf geschmackliche Vorlieben einzugehen, um die Motivation jedes Einzelnen anzuregen. Dennoch ist es aber auch gut und wichtig, den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, Unbekanntes kennenzulernen und es auszuprobieren.

Wenn neue Rezepte nachgekocht werden, sollten sie die für das Rezept benötigten Handfertigkeiten schon im Vorfeld erlernt und geübt haben. In Kombination mit dem Unterrichtsfach LPF würden im Idealfall diese Tätigkeiten im Einzelunterricht oder in einer Kleingruppe geübt werden.

Zu einer guten Organisation in der Schulküche gehört, dass jede Schülerin bzw. jeder Schüler meist einen eigenen Küchenarbeitsplatz benützt. Die Zuordnung des Arbeitsplatzes bleibt für das laufende Schuljahr bestehen, damit sich diese nicht immer neu orientieren müssen. Für die Lehrperson bedeutet dies jedoch, dass sie von einer Küchenkoje zur nächsten gehen muss, um jede Schülerin und jeden Schüler gut betreuen zu können. Von diesen wird dadurch selbständiges und freies Arbeiten verlangt.

Nicht zu unterschätzen ist die hohe Konzentrationsanforderung während der Unterrichtseinheiten in ENHA. Vom Beginn der Stunde bis zum Unterrichte sind die Schülerinnen und Schüler sehr gefordert in der Orientierung, im Umgang mit dem Lärmpegel, mit dem Faktor Zeit und in der Ausübung diverser Handfertigkeiten.

Orientierung: Her- und Wegräumen der Lebensmittel, des Geschirrs usw. am Arbeitsplatz

Lärmpegel: natürlicher Arbeitslärm in einer Schulküche (Töpfe, Geräte, notwendiger verbaler Austausch zwischen Lehrperson, Schülerinnen und Schülern)

Faktor Zeit: vorgegebene Zeit der Unterrichtseinheit versus selbständiges Tun

Handfertigkeiten: gelernte Einzelfertigkeiten anwenden können und in Handlungsabläufe integrieren

Des Weiteren gehört zum Unterrichtsfach ENHA eigenständiges Einkaufen im Supermarkt. Dies wird aber aus oben erwähnten Gründen nicht immer möglich sein. Selbständiges Einkaufen ist ein sehr komplexes Thema für Schülerinnen und Schüler und kann daher bei Bedarf nur im Einzelsetting in Zusammenarbeit mit der LPF-Trainerin oder dem LPF-Trainer erarbeitet werden.

Lebenspraktische Fertigkeiten

Dieses Unterrichtsfach findet meistens im Einzelsetting statt, um auf die speziellen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler gezielt eingehen zu können, damit an individuellen Themen gearbeitet werden kann. Es ist wichtig, ihnen Raum und Zeit zu geben, um Teilhandlungen herausheben und extra üben zu können. In ENHA geht es um die Zubereitung der ganzen Speise und ein Handgriff folgt dem anderen. In LPF werden Teilfertigkeiten erlernt und öfters wiederholt, z.B. Eier aufschlagen. Wie fühlt sich ein rohes oder gekochtes Ei an? Was ist der Unterschied zwischen Eidotter und Eiklar? Wie kann ich ein Ei aufschlagen bzw. trennen?

Techniken in Ruhe und ohne Stress zu üben, damit sie verinnerlicht werden können, ist das Ziel der Verbindlichen Übung LPF. Dann kann diese erworbene Tätigkeit auch in einem Arbeitsprozess in ENHA leichter oder sogar ganz selbstverständlich umgesetzt werden.

2.3 Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Im Lehrplan sind die Inhalte von Ernährung und Haushalt voll und ganz in jenem von Lebenspraktischen Fertigkeiten enthalten. Es wird auch auf eine gute Verknüpfung dieser Unterrichtsgegenstände hingewiesen. Diese wird in der Praxis gut umgesetzt.

Der Unterschied liegt in der Zielsetzung, sowie in den unterschiedlichen Rahmenbedingungen für die Abhaltung des Unterrichts.

ENHA	LPF
Klassenunterricht	Einzelunterricht
Orientiert sich an Rezepten	Orientiert sich an Fertigkeiten

Lehrplanorientiert; das Lerntempo ist durch den Lehrplan bestimmt	Schülerorientiert; das Lerntempo bestimmt der Schüler bzw. die Schülerin
kaum die Möglichkeit auf einzelne Wünsche und Bedürfnisse einzugehen	an Wünschen und Bedürfnissen der Schülerin und des Schülers orientiert
Übersichtlichkeit ist schwer zu erzielen (Teilaufgaben werden von verschiedenen Personen erzielt)	Übersicht ist gegeben, Lehrperson darf nichts verändern
Lernkontrolle ist schwierig	Lernkontrolle ist gewährleistet, da alles, was passiert, die Schülerin bzw. der Schüler macht; die Kontrolle ist unmittelbar gegeben
Lärmpegel - Gespräche in der Kochgruppe, mit der Lehrkraft, mehr Nebengeräusche	ruhigere Arbeitssituation
Faktor Zeit - unterschiedliches Arbeitstempo innerhalb der Gruppe	individuelles Arbeitstempo

Bei LPF liegt der Schwerpunkt auf dem Vermitteln und Erlernen jener Arbeitstechnik, die für die Schülerin und den Schüler am besten passt. Die Lehrperson ist vorwiegend für eine Schülerin bzw. einen Schüler zuständig, beobachtet genau die Körperhaltung, das aktive Hantieren und kann dadurch genau den Arbeitsprozess analysieren. Dafür wird Raum und Zeit zur Verfügung gestellt. Durch viel Üben wird die Tätigkeit gefestigt und soll in einem weiteren Verlauf in stressigen Situationen gut reproduziert werden können.

Es besteht auch die Möglichkeit in Kleingruppen zu arbeiten; das hängt von den einzelnen Schülerinnen und Schülern sowie von der zu erwerbenden Fertigkeit ab.

Im Schulalltag ist der Stundenbedarf für LPF wesentlich höher als die dafür zur Verfügung stehenden Ressourcen und daher ist es nicht möglich, jeder Schülerin und jedem Schüler in ausreichendem Maß LPF zuteil werden zu lassen. Diese werden dann nach Prioritäten der Schülerinnen und Schüler ausgeführt und beinhalten verständlicherweise nicht nur Kochen und Haushalt, sondern Schultätigkeiten, Körperhygiene u.v.m.

Wie oben bereits erwähnt ist der Zeitfaktor im Unterricht ein großes Problem. Theoretisches Wissen zu Themen wie Gesundheit und gesunde Ernährung kommen in den Unterrichtsstunden ENHA viel zu kurz, daher ist fächerübergreifender Unterricht notwendig und wünschenswert. Dieses in anderen Unterrichtsfächern erworbene Wissen kann dann in den Unterricht von ENHA einfließen.

Es wäre wünschenswert, wenn die Schülerinnen und Schüler über folgendes Grundwissen verfügen:

- Verschiedene Lebensmittel kennen und unterscheiden können. Wie gesund ernähre ich mich? Was sagt die Ernährungspyramide aus?
- Was braucht mein Körper? Grundinhaltsstoffe von Lebensmitteln kennen
- Wissen über die Grundlebensmittel, das Gütesiegel und dessen Bedeutung haben
- Verständnis für den richtigen Umgang in der Küche, die Handhabung des Kochequipments und Essbestecks haben; Messhilfen richtig anwenden können
- Küchenarbeitsgeräte sachgerecht auswählen und verwenden können
- Einkaufen, Haushaltsführung, Markierungsmöglichkeiten von Lebensmitteln (Klebefunkte, Gummiringerln, Prägemaschinen, Klebefunkte für diverse Sprachstifte) kennen
- Orientierung in der Küche, Arbeitsplatz übersichtlich organisieren, Gefahrenquellen in der Küche erkennen
- Reinigungsarbeiten im Haushalt ausführen, Gefahrenzeichen und ihre Bedeutung verstehen

Durch viel Übung, oftmaliges Wiederholen von Arbeitsschritten und die Offenheit Neues zu lernen - am besten in beiden Unterrichtsfächern - können verschiedene Kochtechniken erlernt werden, um sicheres Kochen zu ermöglichen und auch Freude daran zu haben.

3 *Kochen ist (k)eine Kunst*

Damit Kochen keine Kunst ist, müssen die Schülerinnen und Schüler mit ihren Fähigkeiten im Mittelpunkt stehen. Die Tätigkeit Kochen setzt viele unterschiedliche Fertigkeiten voraus: Lebenserfahrungen, diverse Vorbildungen und Vorerfahrungen im Haushaltsbereich der Schülerinnen und Schüler. Wir können davon ausgehen, dass nicht jedes Kind ohne Sehbeeinträchtigung kochen kann. Diese Vorerfahrungen werden zusätzlich noch stark von der Sehbeeinträchtigung beeinflusst. Signifikante Unterschiede in den Vorerfahrungen sind zu erkennen, wenn eine Schülerin oder ein Schüler von Geburt an blind ist, im Kindes- oder im Jugendalter erblindet, sehbeeinträchtigt ist (von wenig bis stark, mit Gesichtsfeld einschränkungen oder zusätzlich kognitiv beeinträchtigt ist).

Es gilt zu beachten, dass Schülerinnen und Schüler mit einer Sehbeeinträchtigung dazu neigen mit dem Kopf sehr nahe an Gegenständen zu gehen, um diese besser sehen zu können. Das kann bei heißen Sachen oder Küchengeräten wie Mixer und spitzen Gegenständen gefährlich werden. Dieser Schülergruppe fällt das Annehmen von Blindentechniken meistens schwer. Gespräche zur Sensibilisierung mit den Betroffenen sind daher sehr wichtig.

Es ist möglich, dass Schülerinnen und Schüler am Anfang nur einige Teilbereiche der Zubereitung übernehmen können. Dann arbeitet ein Team zusammen an dem Gericht. Einige Schülerinnen und Schüler benötigen mehr Zeit zum Erlernen bestimmter Handlungskompetenzen. Wenn diese nicht erlernt werden können, dann ist es sinnvoll, Teilkompetenzen zu erlernen. Da ist der Gedanke des Mitmachens und Teilhabens für die persönliche Entwicklung enorm wichtig. Der Schülerin und dem Schüler muss bewusst sein, was zusätzlich zum eigenen Können noch alles an Tätigkeiten z.B. für eine fertige Speise notwendig ist. Daraus sollen wertvolle Kenntnisse über die Selbsteinschätzung gewonnen werden. Was kann ich? Wann brauche ich Hilfe?

Die Handlungsschritte sollen zur Routine und automatisiert bzw. verinnerlicht werden. Das Durchführen der einzelnen Arbeitsschritte benötigt anfangs sehr viel Konzentration, ebenso der Einsatz des Temperatursinns, Geschmackssinns, Tastsinns (Nahsinn), Hörsinns (Fernsinn). Alle Erfahrungen, die gemacht wurden, müssen bewusst zu einem Ganzen zusammengeführt werden.

Lerntypgerechte und individuelle Übungsangebote wecken das Interesse und steigern die Motivation.

Welche Überlegungen sind für die nächste Unterrichtseinheit relevant und können gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern oder auch ohne diese getroffen werden:

- Was soll gekocht werden? Themenwahl anbieten
- Wie wird das gemacht? Ist es aufwendig und wäre es vielleicht möglich eine leichte, ähnliche Speise als Vorbereitung zu kochen?
- Sind Teilfertigprodukte auch eine Lösung?
- Ist das Rezept gut und verständlich?
- Sind die Arbeitstechniken für das Gericht erlernt?
- Welche Arbeitsmaterialien, welche Arbeitsschritte und welche Arbeitstechniken werden gebraucht?
- Was ist dafür ausreichend im Schulküchenvorrat vorhanden und was muss eingekauft werden?
- Ist ausreichend Zeit für ein gemütliches Essen, für ein gemeinsames Wegräumen und für die Vor- und Nachbesprechung?

Im folgenden Teil der Arbeit werden Fachausdrücke und Geräte erklärt sowie Tipps für die Küchenhygiene und Unfallvorsorge gegeben.

3.1 Küchenausdrücke - Begriffsbildung

Die Vorerfahrungen im Bereich der Küche und die Kochfertigkeiten der Schülerinnen und Schüler sind sehr unterschiedlich. Es hängt davon ab, ob und was die Eltern bzw. Großeltern kochen, und ob die Schülerinnen und Schüler überhaupt mithelfen dürfen, sollen und können. Die Angst der Eltern, dass sich ihr Kind verletzen kann, ist überaus verständlich. Für die Entwicklung ist es jedoch wichtig, schon früh mit Alltagstätigkeiten, die auch gefährlich sein können, zu beginnen, damit es langsam und sicher an die Handlung und Handhabung herangeführt werden kann. Betroffene können mit einem sehenden Begleiter die Küche erforschen, alle Kästen und Läden öffnen und auf eine Entdeckungsreise der

Küchenutensilien und Küchengeräte gehen. Eine Vielfalt von neuen Ausdrücken und Geräten, die noch nie angegriffen wurden, findet man in der Küche. Deren Funktion soll erfahren und begreifbar gemacht werden. Die Geräte können erforscht und ausprobiert werden, dann werden sie besser im Gedächtnis abgespeichert. Der Geschirrspüler soll z.B. ganzheitlich erfasst werden. Das beginnt mit dem Ertasten der einzelnen inneren und äußeren Bestandteile, die erklärt werden müssen und endet mit dem systematischen Einräumen von diesem.

Ganz wichtig ist auch ein gutes Verständnis für diverse Mengenbegriffe, wie z.B. viel, wenig, voll, leer und halbvoll. Diese müssen den Schülerinnen und Schülern bekannt sein und können in spielerischer Form erworben und in vielen Unterrichtsgegenständen geübt werden. Genauso der Umgang mit unterschiedlichen Messgeräten wie Messbecher oder Küchenwaage muss beherrscht werden.

Die Sensibilisierung für Kochgeräusche, die Beschreibung und Deutung von diesen gehören auch zum Unterricht. Kocht das Wasser schon oder siedet es? Brutzelt da schon etwas? Die Unterscheidung diverser Geräusche, die beim Kochen entstehen, ist notwendig, um das Kochgeschehen zu verfolgen und dementsprechend weitere Handlungsabläufe folgen lassen zu können.

Wenn man schon einmal in einem Kochbuch geblättert hat, erkennt man, dass verschiedene Fachwörter vorkommen. Zum besseren Verständnis sollte man verschiedene Küchenbegriffe und ihre Erklärungen durchgehend einheitlich anwenden wie z.B. das Wasser kochen lassen, bis es sprudelt.

Damit viele Begriffe gefestigt werden, ist es notwendig, individuell angepasst zu beginnen und Schülerinnen und Schüler langsam und sicher an Fachausdrücke und Tätigkeiten heranzuführen.

Küchenhelfer und Küchenbegriffe

Hier werden für die unter Punkt 3.3. angeführten Rezepte benötigten Utensilien beschrieben und ein paar besondere Hilfsmittel erwähnt. Der Einsatz und Umgang mit den Geräten muss besprochen und erarbeitet werden. Es gibt viele praktische Küchenutensilien zusätzlich zu den hier vorgestellten.

KOCHLÖFFEL

In der Küchenarbeit mit Schülerinnen und Schülern mit einer Sehbehinderung unterscheidet man zwischen zwei Kochlöffeln.

Einerseits einen Kochlöffel aus Holz. Er wird liebevoll auch „Küchenlangstock“ genannt. Wichtig ist das Holz, weil er hitzebeständig sein muss. Mit ihm wird nicht gekocht, deshalb sollte dieser immer sauber bleiben. Man verwendet ihn, um an heißen Gegenständen, wie am Herd oder Kochtopf, entlang zu gleiten, um sich einen Überblick über die Kochstelle zu verschaffen und z.B. Topfgriffe sicher finden zu können. Der Haupteinsatz vom Küchenlangstock ist das Zentrieren des Kochtopfes auf dem Kochfeld.

Dann gibt es noch den Kochlöffel zum Umrühren. Dieser kann aus Holz oder Kunststoff sein.

Übung: die unterschiedlichen Arten von Kochlöffeln differenzieren können, Rührbewegungen erlernen und den Einsatz des Küchenlangstocks ohne Hitze üben

KOCHSCHÜRZE

Diese dient nicht nur zum Schutz der Kleidung, mit einer guten Bauchtasche ist sie zugleich sehr dienlich um wichtige Utensilien wie den "Küchenlangstock" und einen Kochhandschuh bei sich zu haben. Schürzen mit langen Bändern sind gut, da es einfacher ist, sich die Schürze vorne zu zubinden.

Übung: Kochschürze anlegen und zubinden

RUTSCHFESTE UNTERLAGE

Das Unterlegen einer rutschfesten Unterlage verhindert das Wegrutschen vom Schneidbrett oder von Schüsseln und erleichtert dadurch wieder die Konzentration auf das Schneiden oder Rühren.

Übung: Rutschfeste Unterlage ohne Falten auflegen, reinigen

SCHNEIDBRETT

Es gibt viele verschiedenen Formen für unterschiedliche Einsatzbereiche. Im Grunde reicht das Wissen über verschiedene Größen, Materialien (Holz, Kunststoff, Glas) und verschiedene Ausfertigungen der Bretter wie zum Beispiel mit

Safrille für saftiges Schnittgut. Es gibt auch faltbare Schneidbretter; durch das Zusammendrücken des Griffes erhält es eine Trichterform und erleichtert das Umschütten des Schnittgutes. Ein Schneidbrett mit gummierter Unterlage verhindert das Wegrutschen und ersetzt die rutschfeste Unterlage.

Übung: Schneidbretter und deren Funktion unterscheiden, Umgang mit einem Faltbrett ausprobieren, reinigen

SCHÄLER

Es gibt viele verschiedene Ausführungen von Schälern. Die Unterrichtsgegenstände ENHA und vor allem LPF bieten eine gute Möglichkeit einen guten Schäler für sich zu finden, der gut in der Hand liegt und mit dem gut gearbeitet werden kann.

Übung: verschiedene Schäler auf unterschiedlichen Lebensmitteln ausprobieren

MESSER

Küchenmesser und Allzweckmesser sollen scharf sein, egal ob sie groß oder klein, mit oder ohne Wellenschliff, abgerundet oder spitz sind. Mit einem stumpfen Messer kann man nicht gut schneiden.

Es gibt auch Universalhacker oder Multizerkleinerer. Bei diesen Geräten muss besonderes Augenmerk auf deren Reinigungsfähigkeit gelegt werden. Dabei ist Vorsicht geboten bei den teilweise schwer zu erreichenden spitzen Klingen. Das Weinen beim Schneiden von Zwiebeln kann mit einem Multizerkleinerer vermieden werden und ist somit ein großer Vorteil für Schülerinnen und Schüler mit Sehbehinderung.

Ein spezielles Gerät ist das Schneidbrett mit fixierter Messerspitze. Dieses erleichtert das Führen des Messers beim Gemüseschneiden, da die Spitze fixiert ist.

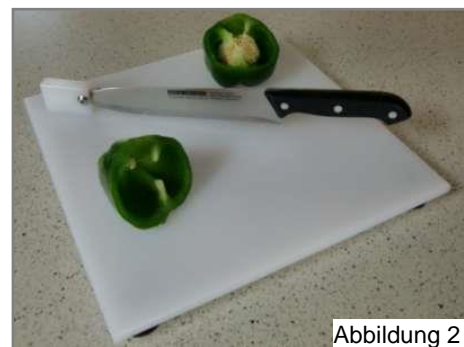


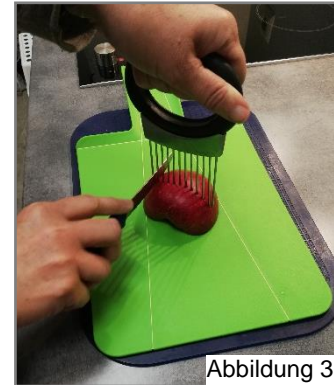
Abbildung 2

Übung: Messer und deren Verwendung unterscheiden können, Schneid- und Sägebewegung durchführen, Umgang mit einem Universalhacker erlernen, Reinigung

ZWIEBELHALTER

Um das Schneiden von Gemüse, Obst und Fleisch zu erleichtern, kann der Zwiebelhalter eingesetzt werden. Stahlzinken halten das Schneidgut fest und ergeben eine Führung für das Messer, wodurch es in gleich große Stücke geschnitten werden kann.

Übung: Handhabung, Reinigung



FINGERSCHUTZ

Lebensmittel mit einem Messer zu schneiden gehört zur Basisfertigkeit in der Küche. Durch unterschiedliche Vorerfahrungen der Schülerinnen und Schüler kann es Probleme und Angst beim Erlernen und Ausüben der Schneidetechnik mit einem scharfen Messer geben. Damit die Finger, die das Schneidgut fixieren, geschützt sind, kann ein Fingerschutz verwendet werden. Es gibt auch Schnittschutzhandschuhe für die Küche

Übung: ausprobieren, ob es hilfreich ist oder nicht

TISCHMISTKÜBEL

Das ist ein Behälter, der sich gut von anderen unterscheidet. Dieser erleichtert die Sauberkeit am Arbeitsplatz und erspart Wege in der Küche.



Übung: wo ist der beste Platz dafür, ausleeren, reinigen

ESSIG- und ÖLDOSIERER

Pumpsprühflaschen ermöglichen eine einfache Dosierung.

Übung: Umgang mit Sprühflaschen, wieviel kommt bei einmaligem Drücken raus, nachfüllen, wenn die Flasche leer ist, Reinigung der Flasche (außen) nach der Verwendung

BRATWENDER

Für das Wenden von Bratgut wird ein Doppelbratwender und ein einfacher Bratwender verwendet. Der Doppelbratwender wird zum Greifen und Wenden des Bratgutes eingesetzt und der Bratwender zum Führen und Tasten.

Übung: Doppelbratwender in der Handhabung erarbeiten, Wendevorgang mit Vorübungen ohne Hitze erarbeiten



SCHMUTZTELLER

Das ist ein Teller, um verwendete Kleingeräte zwischendurch ablegen zu können, damit die Arbeitsfläche sauber bleibt.

Übung: Platzierung des Tellers, Arbeitsgeräte darauf ablegen, Reinigung

FÜLLSTANDSANZEIGER

Dieser wird an den Rand eines Gefäßes aufgesteckt und durch kleine Metallstifte wird bei Kontakt mit Flüssigkeit ein akustisches, piepsendes Signal ausgelöst. Je mehr Flüssigkeit die Metallstifte umschließt, desto schneller wird das Signal in einen Dauerton umgewandelt. Es gibt unterschiedliche Ausführungen: nur piepsend, piepsend und vibrierend, höhenverstellbar



Übung: Anwendung – wie groß ist der Abstand bei welchem Piepsgeräusch bis zum Rand des Gefäßes, Reinigung

EIERTEILER

Zum Aufschneiden der hartgekochten Eier oder von Mozzarella verwendet man einen Eierteiler. Damit kann man sicher und ohne viel Aufwand gleichdicke Stücke schneiden.

Übung: Handhabung, Reinigen

EIDOTTERFÄNGER

Dieser wird über eine Tasse gelegt, dann wird das Ei aufgeschlagen und der Inhalt des Eis in den Löffel geleert. Das Eiklar rinnt ab und im Eidotterfänger bleibt das Eidotter zurück.

Übung: Handhabung, Ei aufschlagen in den Eidotterfänger oder in eine Schüssel und anschließend in das Gerät leeren, auch die Handmethode (den Eihalt in der Hand halten, Eiklar rinnt durch die Finger ab) ausprobieren



PIEP-EI

Das Piep-Ei wird mit dem Ei mitgekocht. Wird ein bestimmter Härtegrad erreicht, dann ertönt ein bestimmter Signalton für ein weiches, mittelgekochtes und hartes Ei.

Übung: Ergebnisse je nach Melodie testen, Umgang mit heißem Wasser

EIERKOCHER

Es gibt verschiedene Ausführungen mit der Möglichkeit der stufenlosen

Einstellung des Härtegrades. Bei Erreichen des gewünschten Härtegrades ertönt ein Signalton.

Übung: Handhabung üben, Wasser einfüllen, Härtegrad einstellen, Reinigen des Gerätes, Umgang mit Hitze,

KOCHALARMSCHEIBE

Das ist ein hitzebeständiges Glas, welches durch Klappern das Kochen der Flüssigkeit signalisiert.

KÜCHENTIMER

Kurzzeitmesser gibt es in unterschiedlichen Ausführungen: mit großer Schrift, mit guten Tastmöglichkeiten, digital mit Tasten zum Einstellen, mit Sprachausgabe oder einfach als Alternative das Handy verwenden.

Übung: Handhabung verschiedener Küchentimer testen, Batterie wechseln üben

MESSBECHER

Im Unterricht kommen handelsübliche Becher in den Größen von 1/8 l, 1/4 l und 1/2 l zum Einsatz, die sich eventuell in Form und Farbe unterscheiden sollen. Es gibt Messbecher mit Sprachausgabe, die einfach zu bedienen sind. Die Messergebnisse werden automatisch oder auf Knopfdruck ausgegeben. Es können verschiedene Flüssigkeiten und auch Lebensmittel wie Zucker gemessen werden.

Übung: verschiedene Möglichkeiten für die gleiche Menge ausprobieren und individuell entscheiden, was passend ist, Reinigen des Arbeitsgerätes

MESSLÖFFEL

Prinzipiell kann man die in der Küche vorhandenen Löffel verwenden oder eben die Löffelsets mit den Maßeinheiten von 1 ml (1/4 Teelöffel), 2 ml (1/2 Teelöffel), 5 ml (1 Teelöffel) und 15 ml (1 Esslöffel). Die Schülerinnen und Schüler müssen auch folgende Ausdrücke kennen und unterscheiden können: gestrichen, gehäuft, eine Messerspitze, eine Prise

Übung: waagrecht abstreifen lernen, verschiedene Möglichkeiten für die gleiche Menge anwenden und individuell entscheiden, was passend ist, Reinigen des Arbeitsgerätes

KÜCHENWAAGE

Es können handelsübliche Waagen mit guter, großer Anzeige und einem guten Kontrast verwendet werden. Diese sollen einfach in der Handhabung sein und auch große, kontrastreiche und gut fühlbare Tasten haben.

Küchenwaagen mit Sprachausgabe sind abschaltbar, ihre Lautstärke ist regelbar, jedoch können sie nur im Spezialfachhandel teuer erworben werden.

Übung: Handhabung und Einstellungen der Küchenwaage erlernen, Tara Funktion verstehen lernen, abwiegen und einfüllen üben, Flüssigkeiten abwiegen üben (100 g = 100 ml), Reinigung, Batterie wechseln

KÜCHENGESCHIRR

Zur Grundausstattung einer Küche gehören drei verschieden große Töpfe und Deckel sowie Bratpfannen, Rührschüsseln und Aufbewahrungsschüsseln.

Übung: Benennung des Küchengeschirrs und dessen Verwendung, Reinigung

KÜCHENGERÄTE

Die Schülerinnen und Schüler sollen im Laufe ihrer Ausbildung viele Küchengeräte wie Mixer, Pürierstab, Backrohr, Herd, Mikrowelle, Dampfgarer, Geschirrspüler usw. ausprobieren können und kennen.

Übung: Benennung und Anwendungsmöglichkeiten der Geräte, Handhabung, Reinigung und Pflege

PRODUKTERKENNUNG

Dank neuer Apps auf dem Smartphone ist die Produkterkennung durch den Barcode möglich. Die Anwendung muss intensiv geübt werden, da das Auffinden des Produktcodes und die exakte Ausrichtung der Kamera darauf nicht immer leicht ist. Für einen reibungslosen Ablauf im Haushalt sind eine Braillebeschriftung sowie gute Ordnungssysteme sehr wichtig. Dinge sollen stets am selben Ort

aufbewahrt werden, für den privaten Haushalt ist ein Beschriftungssystem der Lebensmittel empfehlenswert. Klebepunkte, Braillebeschriftungen an den Aufbewahrungsgefäßen, die Kontrolle der Vorräte mit sehender Hilfe sowie Etiketten für Anybook, Penfriend oder Penny Talks erleichtern die Organisation des täglichen Lebens.

Kochbegriffe

Die Schülerinnen und Schüler müssen eine Vielzahl an Begriffen rund um das Thema „Kochen“ kennen. In der Folge finden Sie einen kleinen Ausschnitt über Maß- und Temperaturangaben sowie weitere Fachausdrücke rund um das Thema „Kochen“.

Küchenkurzschrift:

EL	Esstlöffel
KL	Kaffeelöffel
TL	Teelöffel
Msp	Messerspitze
Pkg	Päckchen, Packung
g/dag/kg	Gramm/Dekagramm/Kilogramm
l	Liter
°C	Grad Celsius
min	Minuten
ca.	zirka
evtl.	eventuell
kl.	klein/e

Zubereitungsarten:

kochen - viel Wasser, Temperatur von über 100°C, Wasser sprudelt stark

dünsten - wenig Wasser, niedrigere Temperatur

braten - in einer Pfanne mit heißem Öl, Butter, Schmalz,

dämpfen - mit Dampfeinsatz, das Lebensmittel kommt nicht mit dem
Wasser in Berührung

backen - im Backrohr oder in der Pfanne (wie braten)

frittieren - in heißem Öl backen

Mikrowelle - erhitzen, auftauen

Typische Kochausdrücke:

verquirlen, versprudeln - umrühren

beträufeln - einzelne Tropfen, nicht zu viel Flüssigkeit auf etwas fallen lassen

abschrecken - Lebensmittel wie Eier oder Erdäpfel nach dem Kochen mit kaltem Wasser abspülen

abschmecken – eine Speise kosten

garnieren – verzieren einer Speise

anrichten – Speisen schön auf einen Teller legen

Küchenhygiene

In der Küche ist im Umgang mit den Lebensmitteln besonders auf Hygiene zu achten. Jeder Mensch hat die Verantwortung über seine persönliche Hygiene und vor allem im Kochunterricht gilt es Rücksicht und Sauberkeit walten zu lassen. Dazu gehören:

- gründliches Händewaschen mit Seife am Beginn der Unterrichtseinheit, nach Schmutzarbeiten und der Verarbeitung von Fleisch, Eiern u. ä. sowie nach jedem Toilettengang
- adäquate Kleidung: Eine Schürze zum Schutz der Alltagskleidung, damit der Küchenlangstock, ein Küchentuch und der Kochhandschuh gut bei sich getragen werden können und um sich eventuell schnell einmal die Finger zu säubern.
- Schmuck ablegen
- Haare: Haare zusammenbinden, Kopfbedeckung
- Abwaschschwamm und Geschirrtücher regelmäßig waschen bzw. austauschen
- nach dem Kochen das Geschirr und die Küchengeräte ordentlich reinigen
- Verpackungen von Lebensmitteln und Dosendeckel sollen vor dem Öffnen gereinigt werden. Es kann sonst Schmutz auf den Inhalt übertragen werden.

- Lebensmittel, die nicht mehr gut riechen oder von Schimmelpilz befallen sind, gehören entsorgt.
- Arbeitsfläche und Abwaschbecken müssen vor und nach der Arbeit gereinigt werden

Unfallvorsorge

Das Thema „Erste Hilfe im Wohnbereich“ ist ein fixer Unterrichtsinhalt von LPF und ENHA. Dieses Thema kann meist in einer Kleingruppe erarbeitet werden.

Tipps zur Unfallvermeidung im Haushalt

- auf die Kleidung oder auf Schmuck achten, um ein Hängenbleiben an Küchengeräten zu vermeiden, eventuell soll ein langärmeliges Oberteil getragen werden, um Verbrennungen am Unterarm zu vermeiden oder um sich vor heißen Ölspritzern zu schützen
- Flaschen mit giftigem oder gefährlichem Inhalt gut kennzeichnen und gesondert (für Kinder unerreichbar) aufbewahren, um Verwechslungen zu vermeiden
- eine Löschdecke griffbereit aufbewahren, aber nicht zu nahe an der Herdstelle
- bei elektrischen Geräten nur in ausgeschaltetem Zustand Stecker aus der Steckdose ziehen und reinigen
- nie mit nassen Händen Steckdosen oder Schalter berühren
- wenn etwas ausgeschüttet wird, sofort aufwischen
- beim Hantieren mit heißen Gefäßen oder Gegenständen Topfhandschuhe verwenden
- den Deckel vom Topf mit heißem Inhalt immer mit einem Kochhandschuh und weg vom Körper öffnen; zuerst nur einen kleinen Spalt, damit die erste heiße Dampf Wolke entweichen kann; der Deckel fungiert hier wie ein Schutzschild. Schülerinnen und Schüler mit einer Sehbeeinträchtigung kochen im Kochunterricht meist ohne Deckel, wodurch es eine Gefahrenquelle weniger gibt und der Kochvorgang im Topf dadurch akustisch auch besser wahrnehmbar ist.
- heißes Wasser immer weg vom Körper abgießen

- Backrohr möglichst von der Seite öffnen oder Gesicht und Oberkörper wegdrehen, da im ersten Moment des Öffnens ein heißer Dampf austritt
- Messer immer mit der Messerspitze nach unten tragen
- den eingeschalteten Herd, Bügeleisen und Geräte, die Hitze erzeugen, nie unbeobachtet lassen
- eine Leiter verwenden und nicht auf einen Sessel steigen, um etwas weit oben zu verstauen oder herunter zu holen

3.2 Wichtige Überlegungen im Vorfeld vor Ausübung bestimmter Tätigkeiten

Die Autorin Pamela Cory hat sich in dem Buch "Mit Sehbeeinträchtigung im Alltag klarkommen" mit der Umsetzung von nicht visuellen Methoden im Kochunterricht auseinandergesetzt. Dabei stellt sie folgende allgemeine Überlegungen an, die auch für die Vorbereitung und im Weiteren für ein optimales Einsetzen von Methoden im Kochunterricht für Schülerinnen und Schülern mit Sehbeeinträchtigung notwendig sind.

Ist es eine sichere und so ungefährliche wie mögliche Methode?

Ist es eine zuverlässige zum Ziel führende Methode?

Ist es eine einfache Methode?

Ist es eine nicht zu sonderbare Methode wegen der sozialen Integration?

Ist es eine ökonomische Methode?

Wie ist die Anwendbarkeit in ähnlichen Situationen?

Ist das ein Hilfsmittel unbedingt nötig oder gibt es einen anderen Weg?

Ist die Schülerin bzw. der Schüler mit der Methode einverstanden?

(vgl. Cory, 2020, S. 79-81)

Zusammenfassend muss die Methode SICHER (gefahrlos, zuverlässig), MACHBAR (Fertigkeit für Beidhänder kann kein Einhänder problemlos anwenden), EINFACH, an der sehenden NORM orientiert (kulturbedingt), ÜBERTRAGBAR (für ähnliche Situationen), EINSICHTIG (es verstehen) und wenn möglich OHNE HILFSMITTEL (machen abhängig, wenn es auch ohne machbar wäre) sein.

Tischfläche und Arbeitsfläche reinigen

Es gibt im Wesentlichen zwei Techniken für die Reinigung von Arbeitsflächen. In dieser Arbeit wird jedoch nur eine davon beschrieben.

Um einen Eindruck von der Größe der zu reinigenden Fläche zu bekommen, werden von einer Seite oder mittig ausgerichtet mit beiden Händen die Begrenzungen abgetastet.

Mittels einer Suchtechnik werden Gegenstände ertastet und sicher weggestellt, wobei nur die kleinen Finger Kontakt zur verunreinigten Fläche haben.

Nun erfolgt die Vorreinigung, um Brösel vor der Feuchtreinigung zu entfernen. Dies kann mit einem Tischstaubsauger erfolgen oder mit Hilfe der klassischen Variante. Dafür wird an der linken oder rechten Außenkante der zu reinigenden

Fläche begonnen. Der Tischmiskübel oder die zu einer Schüssel geformte Orientierungshand wird vor der Körpermitte knapp unter den Tischrand gehalten. Die andere Hand wird mit der Handkante parallel zur



Abbildung 9

oberen Tischkante gelegt und ev. mit Küchenpapier umwickelt, um die Brösel in Bahnen zur Orientierungshand zu ziehen. Es wird immer senkrecht zur Orientierungshand und in überlappenden Bahnen gearbeitet. Nach zwei bis drei Bahnen geht die Schülerin oder der Schüler einen kleinen Schritt weiter und wiederholt diesen Vorgang bis zum Ende der Fläche. Eventuell sollte zwischendurch die Orientierungshand ausgeleert werden, bei vielen Bröseln entweder gleich den Tischmiskübel verwenden oder einen Miskübel in Reichweite haben. Es kann auch ein Gegenstand zur Orientierung für die Weiterarbeit hingelegt werden.

Für die Feuchtreinigung wird ein passendes Reinigungstuch gewählt, nicht größer als die Handfläche (ev. falten). Eine Schüssel mit Wasser und Spülmittel herrichten und gut positionieren. Das Putztuch feucht machen und flach auf die Fläche legen, mit etwas Druck auf die Fingerspitzen wird die Arbeitsfläche kreisend (aus Ellenbogen-, Schultergelenk) wieder in Bahnen abgewischt. Die andere Hand wird zur Orientierung an die Tischkante angelegt. Das Reinigungstuch sollte zwischendurch ausgespült werden. Das Umstellen der Wasserschüssel nicht vergessen und an der Stelle wischen, wo diese gestanden ist. Zum Schluss

noch die Kantenseite abwischen.

Zum Trocknen wird die gesamte Fläche noch einmal in Bahnen mit einem frischen, trockenen Tuch abgezogen. (vgl. Hundegger/Steiner, 2012, S. 63)

Obst und Gemüse schälen bzw. schneiden

Um mit frischem Obst und Gemüse arbeiten zu können, muss man folgende Regeln einhalten:

- Hände waschen
- Obst/Gemüse waschen
- Arbeitsplatzgestaltung (rutschfeste Unterlage, verschiedene Behälter für Obst, Gemüse und Abfall, Küchenrolle, Schäl- bzw. Schneidewerkzeug)

Diese Regeln werden in den Unterrichtsstunden immer wieder eingefordert, bis die Schülerinnen und Schüler möglichst selbständig daran denken und diese automatisch umsetzen.

Schälen

Eine einfache Möglichkeit ist Obst und Gemüse mit einem Sparschäler zu schälen. Im Folgenden wird diese Art des Schälen näher beschrieben.

Zuerst sollte man sich auf eine Schälrichtung festlegen: von sich weg, zu sich her, von einer Seite zur anderen Seite und von 12 Uhr zu 6 Uhr oder umgekehrt. Wichtig ist, dass möglichst wenig „in der Luft“ gearbeitet wird, das Schneidegut sollte immer am Brett liegen.

Beim Ansetzen des Schälers muss beachtet werden, dass die Klinge mittig am Schneidegut liegt. Weiters ist es wichtig, den richtigen Winkel zu erkennen. Bei einem Schäler mit Doppelklinge kann nur in eine Richtung geschält werden.

Ist der Schäler gut auf dem Obst oder Gemüse angelegt, kann man Druck darauf ausüben. Um einen langen Schnitt zu bekommen, sollte man zügig durchziehen und dann das Lebensmittel systematisch weiterdrehen, bis es fertig geschält ist. Dadurch kann man gut abtasten und fühlen, was schon geschält wurde.

Längeres Schneidegut, wie Karotte, Gurke u. ä., wird von der Mitte aus in eine Richtung geschält, dann wird das Obst oder Gemüse umgedreht und die andere Seite geschält. Zum Fixieren kann ein Maiskolbenspieß unterstützend verwendet werden.

Schneiden

Vorübungen werden bereits in LPF initiiert. Im Einzelsetting werden verschiedene Lebensmittel (z.B. ungeschälte Bananen) für Schneideübungen verwendet.

Schneiden besteht aus zwei Bewegungen, der Sägebewegung von 12 nach 6 (Uhrzeigersystem) und einer Druckbewegung nach unten. Dabei wird das Messer senkrecht geführt.

Die Lebensmittel können halbiert, geviertelt, gewürfelt, in Scheiben oder Streifen geschnitten werden. Nicht zu vergessen ist, dass diese Begriffe vorher erarbeitet und geklärt werden müssen.

Prinzipiell halbiert man zuerst größeres Obst oder Gemüse. Dann legt man die Hälften mit der geraden Schnittfläche nach unten auf ein Brett. Der zu schneidende Gegenstand ist dadurch weniger instabil. Erst dann wird weiter zerkleinert. Eine gute Fingerhaltung wie z.B. Brückengriff oder Dreiecksgriff ist dabei notwendig. In der weiteren Folge werden diese Griffe näher erklärt.

Brückengriff:

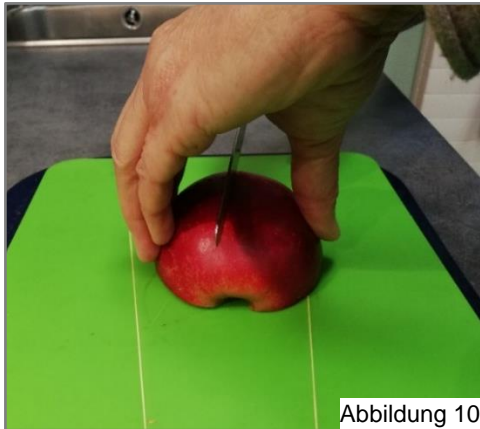


Abbildung 10

Dabei greift man von oben auf das Lebensmittel. Der Daumen ist auf einer Seite und die anderen Finger liegen gegenüber. Die Finger werden dabei so steif wie möglich und gebündelt auf das Schneidegut gedrückt. Das Messer wird jetzt „unter der Brücke“ durchgeführt und mittels Sägebewegung und Druck wird geschnitten.

Dreiecksgriff:

Drei Punkte, der Daumen, der Zeigefinger und der Mittelfinger, fixieren das Schneidegut. Der Daumen wird dabei etwas zurückgestellt. Die Fingerkuppen jetzt noch etwas einknicken, das Schneidegut mit den Fingernägeln halten, damit die Fingerspitzen gleich geschützt sind. Das Messer kann nun am Fingerrücken entlang gleiten und schneiden.

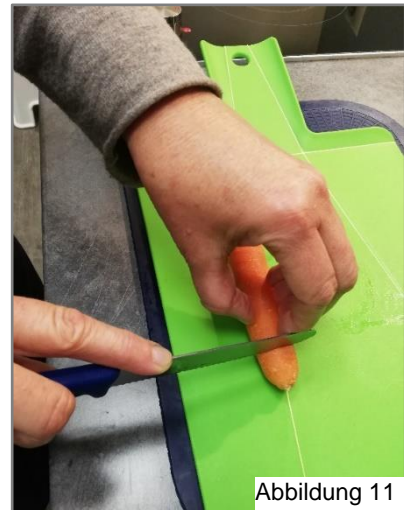


Abbildung 11

Der Schneidevorgang ist eine Sägebewegung. Dabei wird mit genügend Druck, bis man das Schneidbrett spürt, das Messer immer wieder vorgeschoben und zurückgezogen. Es ist für die Schülerinnen und Schüler sehr schwierig, die korrekte Ausführung dieser Tätigkeit wahrzunehmen. Dabei sollte mehr Druck auf die Messerspitze ausgeübt werden. Die Finger werden zum Markieren und Abtasten für die Größe des zu schneidenden Lebensmittels verwendet. Es kann zum Beispiel die Zeigefingerspitze über dem Messerblatt auf das Schneidegut gelegt werden, um die Stärke des Abschnittes zu ertasten. (vgl. Hundegger/Steiner, 2012, S. 2-3)

Backrohr

Den Umgang mit dem Backrohr zu erarbeiten ist sehr diffizil. Zuerst erforscht die Schülerin oder der Schüler das Gerät im kalten Zustand ohne Küchenhandschuh, dann kommt die Erschwernis mit Küchenhandschuh und zum Schluss wird das Arbeiten mit dem heißen Backrohr geübt. Für diese Punkte folgen jetzt nähere Ausführungen.

Üben im kalten Zustand:

Das Backrohr wird zu Beginn im kalten Zustand erkundet. Wo befinden sich die Scharniere der Türe? Wie öffnet man die Backrohtüre, ist es versenkbar oder aufklappbar? Wie viele Schienen zum Einschieben der Bleche befinden sich im Rohr? Wo befinden sich die Bedienelemente? Welche Einstellungen kann ich vornehmen? Die Schülerin bzw. der Schüler muss für die Bedienung der Einstellungen schalterfit sein. Für das Einschieben eines Bleches (Gitterrost) wird die Backrohtüre geöffnet. Wenn es möglich ist, kann das Blech vor dem Einschieben

noch auf der Backrohtüre abgestellt werden, um umzugreifen. Nun mit beiden Händen vorne an das Blech greifen, damit auch die Schienen im Rohr mit dem Zeigefinger abgetastet werden können. Das Blech wird von unten an die erste Schiene geführt, dann wird von Schiene zu Schiene weitergetastet, bis die gewünschte Einschubhöhe erreicht ist. Danach wird das Backblech oder der Gitterrost eingeschoben und die Backrohtüre geschlossen.



Abbildung 12

Für das Öffnen des Backrohrs stellt sich die Schülerin bzw. der Schüler vor die Ofentür. Die Hände an den Griff der Backrohtür legen. Mit ausgestreckten Armen werden der Oberkörper und das Gesicht etwas zur Seite gedreht und der Ofen einen kleinen Spalt geöffnet, damit die Hitze entweichen kann. In der Zwischenzeit werden die Kochhandschuhe angezogen. Das Backrohr vollständig öffnen und bei nicht versenkbaren Türen ein Geschirrtuch auf die Tür legen. Dies dient zum Schutz vor Verbrennungen. Jetzt mit beiden Händen vom unteren Rand hinaufgleiten bis zum Backblech oder Gitterrost. Danach vorsichtig das Backblech oder die Kuchenform mit beiden Händen etwas herausziehen, nachgreifen und ganz aus dem Backrohr nehmen und wenn möglich auf die Backrohtüre abstellen und kontrollieren, ob das Backgut fertig ist. Wenn es fertig ist, geht es weiter zur vorbereiteten Arbeitsfläche und wenn es noch nicht fertig ist, wird es noch einmal in das Backrohr geschoben.

Es gibt verschiedene Backrohrausführungen, auf die hier nicht eingegangen wurde, wie ein Backrohr mit versenkbarer Backrohtür oder ein Backrohr mit herausziehbaren Blechschielen. Dabei ist zu bedenken, dass diese einige andere Herangehensweisen, als oben beschrieben, erfordern.

Üben mit heißem Backrohr:

Die Vorgehensweise, wie zuvor beschrieben, wurde im kalten Zustand erlernt. Dann geht es weiter zum heißen Backrohr, Backblech oder der Kuchenform. Um eine gefährliche Handlung weniger zu haben, kann das Backgut in das kalte Backrohr geschoben werden



Abbildung 13

(längere Backzeit beachten). Das Herausnehmen der Bleche muss im heißen Zustand auch geübt werden. (vgl. Hundegger/Steiner, 2012, S 17-18)

Abwaschen

Mit dem Geschirrspüler

Um mit einem Geschirrspüler arbeiten zu können, müssen die Schülerinnen und Schüler einmal erfassen, wie dieser funktioniert. Sie sollen das Einräumen und Entscheiden lernen, was hineingegeben werden kann und was per Hand abgewaschen werden muss.

Handabwasch mit zwei Spülbecken

Zuerst werden das Spülbecken und die Abtropffläche gereinigt. Das Geschirr wird rechts vom Spülbecken nach Material und Verunreinigung sortiert. Die Gläser zusammenstellen, das Besteck zusammenlegen, die Teller übereinanderstapeln, die Schüsseln und die Töpfe ineinander stellen. Bei beiden Spülbecken die Abflusstöpfe schließen und mit warmem Wasser bis zur Hälfte füllen. In das rechte Spülbecken Spülmittel über einen Finger der freien Hand laufen lassen. Mit dieser Technik kann man ungefähr die Menge des verwendeten Spülmittels abschätzen. Das Spülmittel erst nach dem Befüllen mit Wasser zugeben, damit sich nicht zu viel Schaum bildet.

Nun ein Stück nach dem anderen des zu reinigenden Geschirrs nehmen und mit einem Spülschwamm oder Spüllappen die Oberflächen (innen und außen) sorgfältig abreiben. Eine Hand hält das Geschirr und die andere den Schwamm. Das Geschirr sollte beim Abwaschen immer auf dem Boden der Spüle stehen, um einen Widerstand spüren zu können.

Danach gleich im linken, mit klarem Wasser gefüllten, Spülbecken abspülen und auf die Abtropffläche stellen. Zum besseren Abtropfen werden Töpfe und ähnliches umgedreht hingestellt und Bretter schräg aufgestellt.

Wenn alles abgewaschen ist, werden die Abflusstöpfe aus beiden Spülbecken genommen, damit das Abwaschwasser ablaufen kann. Danach werden die Spülbecken gleich mit fließendem Wasser gereinigt. Die Speisereste aus dem Abflussgitter nehmen und entsorgen, das verhindert eine Verstopfung des Abflussrohres.

Das Geschirr mit einem sauberen Geschirrtuch abtrocknen und wegräumen. (vgl. Hundegger/Steiner, 2012, S.61-63)

3.3 Rezepte

Im Folgenden werden einige Rezepte vorgestellt, die einfach zu variieren sind und von den Schülerinnen und Schülern auch leicht zu Hause nachgekocht werden können.

Die Rezepte setzen schon viele Kochfertigkeiten voraus. Die hier angeführten Kochanleitungen sind in ENHA in zwei Unterrichtseinheiten gut bewältigbar und erlauben auch den Schülerinnen und Schülern bei Beherrschung der Handlungsabläufe selbständig zu arbeiten. Die Handlungsabfolge der Rezepte ist nicht ausschließlich für die Schülerinnen und Schüler geschrieben.

Die Rezepte und Handgriffe werden gemeinsam erarbeitet. Die Wiederholung und die Festigung einzelner Arbeitsschritte sind sehr wichtig, damit die Schülerinnen und Schüler das Gericht selbständig nachkochen und, wenn nicht anders möglich, kleine Teilschritte verinnerlichen und anwenden können.

Zu Stundenbeginn gibt es eine Besprechung. Danach richten aller Schülerinnen und Schüler ihren Arbeitsplatz in der Küche für einen reibungslosen Ablauf her; das wird auch "Mise en place" genannt. Dazu gehört die Vorbereitung des notwendigen Küchenwerkzeuges, des Kochgeschirrs und der Zutaten. Erst dann kann mit dem Kochen begonnen werden.

Kontinuierlicher Kochunterricht führt zu folgenden Resultaten:

- einfache Speisen selbständig zubereiten
- Rezepte nach eigenem Geschmack abändern
- selbständige Arbeitseinteilung

- abschätzen der Koch- bzw. Zubereitungszeit

Es hat sich auch bewährt, die Rezepte mit den Schülerinnen und Schülern nachzubesprechen und in eigenen Worten schriftlich festzuhalten.

Am Ende des Schuljahres haben die Schülerinnen und Schüler eine kleine Rezeptsammlung, die sie während der Ferien selbständig nachkochen, verfeinern und ergänzen können.

Im Folgenden werden einige bewährte Rezepte vorgestellt. Um einen guten Überblick zu erhalten, werden sie in folgende Punkte aufgegliedert: Grundfertigkeiten, Arbeitsmaterial, Zutaten und Zubereitung.

PARTYSTICKS

Grundfertigkeiten: unterschiedliche Lebensmittel waschen und schneiden

Arbeitsmaterial: rutschfeste Unterlage, Schneidbrett, Messer, Tischmiskübel, Teller

Zutaten: Brot, Wurst, Käse (nicht aufgeschnitten), Oliven, Mozzarella, Gurke, Weintrauben, Cocktailtomaten, Zahnstocher

Zubereitung:

Die Zutaten werden gewaschen und in ca. 2x2 cm kleine Stücke geschnitten. Jede Zutat wird in eine eigene Schüssel abgelegt, so ist es leichter, die Sticks zu variieren. Als nächstes werden die Zutaten auf einen Zahnstocher gespießt und auf einen Servierteller gestellt.

Tipp: Es sollten nicht mehr als drei Zutaten aufgespießt werden, da sonst der Turm umfällt. Um eine gute Stabilität zu erhalten, steckt man das Stück Brot als letztes auf den Zahnstocher, um es dann darauf zu stellen.

Variation: Obstspieße

Diese Snacks sind für Schülerinnen und Schüler mit zusätzlichen kognitiven Beeinträchtigungen gut und eventuell auch selbständig ausführbar.

SCHUHSOHNEN

Grundfertigkeiten: Umgang mit dem Blätterteig (rechtzeitig aus dem Kühlschrank geben, auspacken, nicht zu warm werden lassen), Teig ausrollen, schneiden, aufstreichen, Backrohrhandhabung

Arbeitsmaterial: Messer, Pizzaschneider, zwei EL, Backblech, Backpapier, Tischmiskübel

Zutaten: 1 Pkg Blätterteig, 4-5 EL Kristallzucker, Marmelade

Zubereitung:

Den Blätterteig auspacken und ausrollen. Mit einem Pizzaschneider wird der Teig in Rechtecke geschnitten und mit Kristallzucker bestreut. Damit der Zucker gut haftet, wird er mit den Händen leicht angedrückt. Als nächsten Schritt legt man Backpapier auf ein Backblech und die Schuhsohlenteile darauf. Das Blech wird in die Mittelschiene des vorgeheizten Backrohres geschoben (Ober-/Unterhitze 200°C). Die Backzeit beträgt ca. 10 Minuten. Die fertig gebackenen Schuhsohlenteile werden auf einer Seite mit Marmelade bestrichen und mit einer weiteren Schuhsohle zugedeckt.

Blätterteig ist vielseitig anwendbar und dadurch eine sehr gute Grundzutat. Wenn die Schülerinnen und Schüler mit dem Backrohr umgehen können und den Blätterteig zu bearbeiten wissen, ist eine Vielzahl an Speisekreationen möglich.

WÜSTCHEN IM SCHLAFROCK

Grundfertigkeiten: Umgang mit dem Blätterteig (rechtzeitig aus dem Kühlschrank geben, auspacken, nicht zu warm werden lassen), Teig ausrollen, schneiden, aufstreichen, Backrohrhandhabung

Arbeitsmaterial: Messer, Pizzaschneider, Tischmiskübel, Backblech, Backpapier, Backpinsel, Schüssel für das Ei

Zutaten: 1 Pkg Blätterteig, 3 Paar Frankfurter Würstchen, 1 Ei

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Blätterteig ausrollen und in 6 gleiche Vierecke schneiden. Die Würstchen halbieren, in die Mitte der Blätterteigstücke legen und mit dem Teig umwickeln. Das Ei in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Die Würstchen im Teig damit bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Das Blech wird in die Mittelschiene des vorgeheizten Backrohres geschoben. Die Backzeit beträgt 10 bis 12 Minuten.



PIZZA mit BLÄTTERTEIG

Grundfertigkeiten: Umgang mit dem Blätterteig (rechtzeitig aus dem Kühlschrank geben, auspacken, nicht zu warm werden lassen), Teig ausrollen, schneiden, aufstreichen, Backrohrhandhabung, Dose öffnen, Becher öffnen (Folie abziehen), Ölsprühflasche bedienen, dosieren

Arbeitsmaterial: Messer, Pizzaschneider, Tischmiskübel, Backblech, Backpapier, Schüssel

Zutaten: 1 Pkg Blätterteig, 1 EL Sauerrahm, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Öl
Salz, Pfeffer, ev. Oregano, Basilikum oder gleich Pizzagewürz
für den Belag: Zwiebel, Tomaten, Mozzarella, Schinken, Mais aus der Dose

Zubereitung:

Das Backrohr auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schinken, Zwiebel, Tomaten und Mozzarella werden in kleine Stücke geschnitten. Den Blätterteig auspacken, ausrollen und mit dem Pizzaschneider in Rechtecke schneiden. Die Teigstücke auf ein Backblech mit Backpapier legen. Der Sauerrahm wird mit Tomatenmark in einer Schüssel verrührt und Gewürze werden hinzugefügt. Die Masse auf die Teigstücke streichen. Dann nach Belieben belegen und mit Öl beträufeln

oder die Ölsprühflasche verwenden. Das Backblech auf die Mittelschiene schieben und ca. 10 min backen.

Tipp: Diese Pizza kann auch mit Toastbrot anstatt Blätterteig zubereitet werden. Dabei ist der Vorteil, dass das Backrohr nicht vorgeheizt werden muss.

EIER KOCHEN

Grundfertigkeiten: Verarbeitung von Eiern, für weiche Eier nur frische Eier nehmen, Handhabung des Eierkochers, Umgang mit heißem Wasser

Arbeitsmaterial: Eierkocher bzw. Topf, Küchenlangstock, Küchenhandschuhe

Zutaten: frische Eier

Zubereitung:

Am einfachsten ist die Zubereitung von weichen oder harten Eiern in einem Eierkocher. Den Eierkocher mit Wasser befüllen, die Eier hineinstellen und einschalten. Vorsicht das Gerät kann heiß werden.

Die andere Möglichkeit ist, in einem Topf mit Wasser die Eier zu kochen. Die Eier in den Kochtopf legen und mit ausreichend Wasser, sodass die Eier bedeckt sind, füllen. Den Kochtopf auf die Kochplatte stellen. Die Kochplatte auf höchste Stufe (Begriffserklärung) einstellen. Je nach Eiergröße ist bei einer Minute kochendem Wasser das Ei gut weich, für ein hartes Ei reichen dann ca. 7 Minuten Kochzeit. Die Herdplatte abschalten und den heißen Kochtopf mit Kochhandschuhen nehmen und in die Spüle stellen. Von sich weg das heiße Wasser ausleeren und mit kaltem Wasser die Eier abschrecken. Die Eier herausnehmen, in einen Eierbecher oder auf ein Teller geben. Den Kochtopf wieder mit Wasser befüllen und auf die noch heiße Herdplatte mit Hilfe des Küchenlangstocks stellen, damit man nicht unabsichtlich etwas darauflegt und beim Putzen daran erinnert wird, dass die Platte noch heiß sein kann.

Üblicherweise legt man Eier in kochendes Wasser, in der Blindentechnik legt man die Eier aber in das kalte Wasser, damit wird die Situation mit heißem Wasser umgangen.

SPIEGELEI

Grundfertigkeiten: Verarbeitung von Eiern, Umgang mit Herd, hantieren mit heißem Öl

Arbeitsmaterial: Schüssel, Esslöffel, Pfanne, Küchenlangstock, Küchenhandschuhe

Zutaten: 1 Ei, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Das Ei in eine Tasse aufschlagen. Einen Esslöffel Öl in die Pfanne gegeben, den Herd auf mittlere Hitze einschalten und das Öl warm werden lassen. Das Ei in die Pfanne leeren und braten. Der Dotter befindet sich als Ganzes ca. in der Mitte des Eiklars. Mit geringer Hitze wird es so lange gebraten, bis das Klar ganz weiß ist und es schon ein bisschen zu duften beginnt. Das Spiegelei aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und mit Salz, Pfeffer oder Kräutern bestreuen.

EIERSPEISE

Grundfertigkeiten: Verarbeitung von Eiern, Umgang mit Herd, hantieren mit heißem Öl

Arbeitsmaterial: Schüssel, Esslöffel, Pfanne, Küchenlangstock, Kochlöffel, Küchenhandschuhe

Zutaten: 2 Eier, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung: Die Eier werden in eine Tasse aufschlagen, gewürzt und mit einer Gabel verrührt. Öl in einer Pfanne erwärmen, anschließend die Eier in die Pfanne gießen und kurz anbraten lassen. So lange umrühren, bis die Eier fest sind (Widerstand wird etwas fester beim Rühren). Die Eierspeise auf einen Teller anrichten.

OMELETTE

Grundfertigkeiten: Verarbeitung von Eiern, Umgang mit Herd, Hantieren mit heißem Öl, Bratwender anwenden, Schneidetechnik

Arbeitsmaterial: Schüssel, Esslöffel, Pfanne, Küchenlangstock, Doppelbratwender, Bratwender, ev. Küchenhandschuhe

Zutaten: 2 Eier, 1 EL Öl, kleine halbe Zwiebel, Schinken, Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Schinken klein schneiden. Dann die Eier in eine Tasse aufschlagen und mit einer Gabel umrühren. Die Pfanne mit Öl auf die Kochplatte stellen und auf mittlere Hitze einschalten. Wenn das Öl warm ist, die Zwiebeln und den Schinken anschwitzen und die Eier in die Pfanne dazugießen, bis die Masse stockt (fest wird). Dann anbraten lassen und mit dem Doppelbratwender und einem zusätzlichen Bratwender wenden. Noch einmal kurz anbraten lassen, auf einem Teller anrichten, würzen und fertig ist das Gericht.

4 Erinnerungen an den Kochunterricht

Mit Hilfe der fünf Sinne werden im Alltag viele Herausforderungen bewältigt. Wenn ein Sinn oder mehrere eingeschränkt sind, wird das Alltagsleben erschwert und es kann Probleme geben. Die Unterrichtsfächer ENHA und LPF geben Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, Wege zu erlernen und zu üben, um den Haushalt in Zukunft möglichst selbständig zu meistern.

In den folgenden zwei Texten erzählen eine ehemalige Schülerin und ein ehemaliger Schüler ihre Eindrücke über den damaligen Kochunterricht und wie sie ihre gelernten Fähigkeiten und Fertigkeiten in ihrem Leben einsetzen können.

Karin (Namen geändert), blind, 33 Jahre

Ich muss ehrlich sagen, dass ich mich nicht mehr so auf das Kochen in der Blindenschule erinnere. Zu dieser Zeit hat mir das Kochen nicht so gefallen. Ich weiß, dass wir viel geschnitten haben. Ich hatte das Gefühl, dass die Kochlehrerin mehr Angst hatte als wir selbst. Wenn es um das Rausbacken oder etwas in den Herd reinschieben gegangen ist, hat sie uns alles abgenommen. Natürlich muss man vorsichtig sein, aber die Schüler sollten einbezogen werden. Sie müssen selbst herausfinden, wie sie sich am leichtesten tun. Es gibt kein fixes Rezept. Jeder findet sein eigenes. Die Freude und das Interesse am Kochen sind dann später gekommen. Ich mache vieles mit Gefühl oder mit dem Geruch. Man riecht z.B., wenn die Zwiebel fertig geröstet ist. Gebackene Gerichte mache ich nicht gerne. Am liebsten koche ich schnelle Gerichte. Spaghetti oder ein Putengeschnetzeltes mit Reis und Gemüse gehören zu meinen Lieblingsspeisen. Das Sprichwort: „Übung macht den Meister!“ trifft auch beim Kochen zu. Ich habe auch schon ein paar Gerichte wegwerfen müssen, aber ich denke wer nicht? Das gehört einfach dazu. Es soll Spaß machen und wenn es dann noch schmeckt, dann ist es perfekt!

Christian (Name geändert), sehbeeinträchtigt, 31 Jahre

Der Kochunterricht gestaltete sich in der Hauptschule wie auch danach im BBI recht ähnlich. Bis auf etwas genauere Anweisungen bezüglich Dicke der Streifen, Würfel, ... und dem vorsichtigeren Umgang mit Messern, Flammen, ... fand

einfach Kochunterricht statt. Da ich seit meinem 19. Lebensjahr alleine wohne, muss ich auch für die Kulinarik selbst sorgen. Ich koche fast täglich in vielen Varianten. Wichtig ist für mich dabei, die Produkte einmal in der Hand zu haben, um ein Gefühl zu bekommen, wie das Verarbeiten ablaufen kann. Nur so ist für mich feststellbar wie lange Anbraten und Garen dauern kann, oder wie oft gewendet werden muss. Schwierig ist es mit Saucen, die auf den Punkt fertig sein müssen, um genießbar zu sein (z.B. Hollandaise). Hier habe ich noch keine Lösung gefunden, ich probiere herum und lebe mit dem 50/50-Ergebnis. Um zu kontrollieren, ob etwas so gelingt wie man es sich wünscht, hilft aber am Ende nur ein beherrzter Fingerkontakt (bei dem man sich speziell im Backofen schnell einmal ein paar Haare vom Handrücken „rodet“). Backen ist auf Grund von Hilfsmitteln wie sprechenden Waagen kein großes Problem, ich habe da aber auch noch keine Kunststücke versucht. Um unfallfrei und mit gutem Ergebnis zu kochen, helfen am Ende nur das richtige Werkzeug, Erfahrung, Vorsicht, Geduld und Hilfsmittel wie sprechende Waagen, Thermometer, ...

5 Resümee

Herausforderungen sind dazu da, um bewältigt zu werden. „Kochen ist (k)eine Kunst“ – wenn man Fertigkeiten erlernt, beherrscht und sie in den Küchenalltag integrieren und meistern kann. ENHA dient als Plattform um Hürden zu überwinden, selbsttätig Dinge ausprobieren zu können und um Ängste abzubauen. Was gibt es Schöneres, als nach einer Kocheinheit gemeinsam mit Freunden zu essen!

Die vorliegende Arbeit zeigt auf, wie Schwierigkeiten im Unterricht ENHA mit speziellen Techniken, Methoden und Hilfsmitteln bewältigt werden können. Sehbeeinträchtigte Menschen müssen nicht immer angewiesen sein auf Fertiggerichte oder Lieferdienste. Im Unterricht haben sie die Möglichkeit, ihren Bedürfnissen angepasst Gerichte zuzubereiten und sie anschließend in der Gruppe zu verkosten und ihre Erfahrungen auszutauschen. Auch Missgeschicke passieren und nach einer Fehleranalyse probiert man es gemeinsam noch einmal. Motivation und Freude sollten den Küchenstress aufwiegen!

Schülerinnen und Schüler mit Sehbeeinträchtigung benötigen mehr Zeit, dennoch können sie vieles selbständig schaffen. Wenn es Grenzen gibt, soll nicht daran verzweifelt werden, sondern mit Unterstützung ein Weg gefunden werden, der die Schülerin oder den Schüler zufrieden stellt. Das kann das gemeinsame Kochen mit Ausführungen von Teilhandlungen oder geführten Kochbewegungen sein, bis zum Heranführen zum eigenständigen Kochen.

"Viele gute Köche sind gerade dadurch verdorben worden,
dass sie zur Kunst übergingen."

(Paul Gauguin)

Literaturverzeichnis

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (2008). Lehrplan der Sonderschule für blinde Kinder. BGBl. II Nr. 137 vom 30. April 2008

Cory P. (2020). *Mit Sehbehinderung im Alltag klarkommen*. München: Reinhardt Verlag

Gruber H., Hammer A. (2002). *Ich sehe anders*. 2. Auflage. Würzburg: edition bentheim

Hundegger / Steiner (2012). *Viele kleine Schritte... Leitfaden für den Unterricht in Lebenspraktischen Fertigkeiten*. Abschlussarbeit für den Studienfachbereich Hochschullehrgang für RehabilitationslehrerInnen. PH Linz

Jaritz, Schloffer, Schrenk (Hrsg.) (2016). *Gib mir Zeit ... und vieles wird möglich*. Würzburg: edition bentheim

Kohlbauer A. (2009). *Ernährung und Haushalt*. 3. Auflage. Linz: Trauner Verlag

Pirkl Susanne (2011). *Kochbuch in einfacher Sprache*. 1. Auflage. Wien: E. Dornner GmbH

Staatsinst. für Schulpädagogik und Bildungsforschung (2000). *Mobilität und Lebenspraktische Fertigkeiten*. Würzburg: edition bentheim

Walther Renate (2005). *Einführung in die Blinden- und Sehbehindertenpädagogik*. 2. Auflage. München: Reinhardt Verlag

Internetquellen

Alltagshilfen 24: <https://www.alltagshilfen24.com/kuechenhilfen-fuer-behinderte-rheumakranke-und-senioren> (zuletzt aufgerufen am 28.10.2020, 10:00)

Asböck I., Buchinger A., Eisenrauch M.-C., Hauder G., Holub S., Hubatka I., Kern I., Schoeller H., Ortner K. (2015). Orientierungsrahmen zur Qualitätssicherung ENHA Hauptschule. OÖ: <https://www.schule.at/portale/ernaehrung-und-haushalt-eks/lehrplaene-standards/standards-kompetenzen/detail/bildungsstandards-fuer-ehh.html> (zuletzt aufgerufen am 27.10.2020, 09:45)

Blindenverband Wien, Niederösterreich, Burgenland: https://www.blindenverband-wnb.at/fileadmin/user_upload/Blindenverband/Kataloge_Hilfsmittels-hop/kueche_kochen.pdf (zuletzt aufgerufen am 28.10.2020, 09:32)

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Logo PH Steiermark.....	Deckblatt Abschlussarbeit
https://moodle.phst.at/mod/folder/view.php?id=134118 (zuletzt aufgerufen, am 8.11.2020)	
Abbildung 2: Schneidbrett mit fixierter Messerspitze	17
https://www.alltagshilfen24.com/Schneidebrett.html (zuletzt aufgerufen, am 28.10.2020)	
Abbildung 3: Zwiebelhalter, Quelle: Eigenes Foto.....	18
Abbildung 4: Tischmiskübel, Quelle: Eigenes Foto	18
Abbildung 5: Vorübung Bratgut wenden, Quelle: Eigenes Foto	19
Abbildung 6: Füllstandsanzeige, Quelle: Eigenes Foto	19
Abbildung 7: Eidotterfänger, Quelle: Eigenes Foto	20
Abbildung 8: Eier trennen Handmethode, Quelle: Eigenes Foto	20
Abbildung 9: Vorreinigung einer Tischfläche, Quelle: Eigenes Foto	27
Abbildung 10: Brückengriff, Quelle: Eigenes Foto	29
Abbildung 11: Dreiecksgriff, Quelle: Eigenes Foto	30
Abbildung 12: Backrohr, Gitterrost in die Schiene führen, Quelle: Eig. F.	31
Abbildung 13: Backrohr, Übung mit Kochhandschuh, Quelle: Eigenes Foto ...	32
Abbildung 14: Schüler beim Blätterteig schneiden, Quelle: Eigenes Foto.....	36
Abbildung 15: Schülerin schneidet Würstel, Quelle: Eigenes Foto	36
Abbildung 16: Würstel im Schlafrock, Quelle: Eigenes Foto.....	36