

Prüfungsdauer:
90 Minuten

Abschlussprüfung 2006 an den Realschulen in Bayern

Haushalt und Ernährung

Aufgabengruppe D

I.

Fisch – ein wertvolles Lebensmittel

Pflichtbereich

1. Fisch zählt zu den ernährungsphysiologisch wertvollen Lebensmitteln. Belegen Sie dies anhand seiner Inhaltsstoffe.
2. Zählen Sie drei geeignete Garverfahren für die Zubereitung von Fisch auf und begründen Sie Ihre Auswahl.
3. Erläutern Sie vier wesentliche Faktoren der Schadstoffbelastung bei Fisch und Meeresfrüchten.

Wahlbereich: Bearbeiten Sie eine der folgenden Aufgaben.

4. Nennen Sie wesentliche Qualitätsmerkmale von frischem Fisch und formulieren Sie je drei Regeln zur Zubereitung und Lagerung.
5. Stellen Sie ein dreigängiges Fischmenü zusammen und beachten Sie dabei die Vollwertigkeit.

II.

Tischkultur - wir gestalten unsere Abschlussfeier selbst

Pflichtbereich

1. Fertigen Sie eine Liste der organisatorischen Arbeiten an, die im Vorfeld der Abschlussfeier geplant werden müssen.
2. Die Gäste sollen bei diesem Fest bedient werden. Erstellen Sie Regeln, die dabei beachtet werden müssen.
3. Beurteilen Sie die Feier im Vergleich zu einer „ausgelagerten“ Veranstaltung in einer Gaststätte.

Wahlbereich: Bearbeiten Sie eine der folgenden Aufgaben.

4. Benimmkurse für Kinder und Jugendliche liegen im Trend. Nennen Sie vier Ursachen für fehlende Tischsitten. Formulieren Sie grundlegende Regeln für das richtige Benehmen bei Tisch.
5. Die Tischkultur hat sich im Laufe der Zeit sehr gewandelt. Beschreiben Sie je drei wesentliche Merkmale der Tischkultur im Mittelalter, in der Industriezeit und in der Neuzeit.

Abschlussprüfung 2006 an den Realschulen in Bayern

Haushalt und Ernährung

Aufgabengruppe D

I.

Erwartungshorizont: Fisch – ein wertvolles Lebensmittel

Vorbemerkung:

- Die Benotung erfolgt durch die jeweilige Lehrkraft in pädagogischer Verantwortung.
- Bei den Lösungsvorschlägen handelt es sich ausschließlich um Beispiele. Selbstverständlich sind auch andere richtige Lösungen zu akzeptieren, die der Erwartungshorizont nicht vorsieht.
- Es müssen in der Schülerarbeit nicht alle möglichen Antworten und nicht die genaue fachliche Begrifflichkeit aus dem Erwartungshorizont enthalten sein, damit die Leistung mit „sehr gut“ bewertet wird.

1. Fisch zählt zu den ernährungsphysiologisch wertvollen Lebensmitteln. Belegen Sie dies anhand seiner Inhaltsstoffe.

Inhaltsstoffe	Aufgaben im menschlichen Organismus
Kohlenhydrate	<ul style="list-style-type: none">• Brennstoff → Energielieferant• Fisch enthält wenig Kohlenhydrate → geringer Sättigungswert
Fett	<ul style="list-style-type: none">• Brennstoff → Energielieferant• Fettgehalt liegt zwischen 3% (Magerfisch) und 18% (Fettfisch)• Fisch ist reich an ungesättigten Fettsäuren
Eiweiß	<ul style="list-style-type: none">• Baustoff → Wachstum, Erneuerung und Reparatur der Zellen• Fisch enthält hochwertiges Eiweiß; 200g Fisch können den halben Tageseiweißbedarf decken
Wasser	<ul style="list-style-type: none">• Baustoff → Wachstum, Erneuerung und Reparatur der Zellen• Wassergehalt liegt ca. zwischen 66% und 81%
Mineralstoffe	<ul style="list-style-type: none">• Schutz- und Reglerstoffe → schützen vor Krankheiten und regeln Körpervorgänge• Fisch ist der bedeutendste Jodlieferant; Jod ist als Bestandteil der Schilddrüsenhormone notwendig um Schilddrüsenerkrankungen zu verhindern
Vitamine	<ul style="list-style-type: none">• Schutz- und Reglerstoffe → schützen vor Krankheiten und regeln Körpervorgänge• Fisch enthält reichlich B-Vitamine (Stoffwechselfunktionen, Funktion des Nervensystems, Gesunderhaltung der Haut, Wachstum)• Fettfisch enthält außerdem die Vitamine A (Sehkraft, Gesundheit von Haut, Haaren, Knochen und Geschlechtsorganen) und D (Gesundheit von Knochen und Zähnen)

2. Zählen Sie drei geeignete Garverfahren für die Zubereitung von Fisch auf und begründen Sie Ihre Auswahl.

Dünsten	Braten	Grillen
<ul style="list-style-type: none"> • Schonende Gartechnik • Geringe Nährstoffverluste • Garen in der Folie wird auch als Dünsten bezeichnet • Fettarme Zubereitungsart 	<ul style="list-style-type: none"> • Relativ schonendes Garverfahren • Garen ohne oder mit geringer Fettzugabe → schmackhafte und zugleich energiearme Zubereitung möglich • Nur hitzeempfindliche Vitamine werden zerstört; sonst gibt es kaum Nährstoffverluste • Bildung aromatischer Röststoffe • Zugabe von Fett erhöht den Energiegehalt 	<ul style="list-style-type: none"> • Bildung aromatischer Röststoffe • Hitzeempfindliche Vitamine werden zerstört • Fettarme Zubereitungsart

3. Erläutern Sie die wesentlichen Faktoren der Schadstoffbelastung bei Fisch und Meerestheissen.

- **Wasserqualität:** Schwermetalle (v.a. Quecksilber), chlorierte Kohlenwasserstoffe sowie Lösungs- und Pflanzenschutzmittel findet man vor allem in Fischen aus der Ost- und Nordsee, dem Mittelmeer, aus Küstengegenden und Flussmündungen.
- **Alter des Fisches:** Schadstoffe reichern sich in der Leber des Tieres an. → Kleine, junge Fische sind weniger belastet als ältere und größere Fische.
- **Fettgehalt des Fisches:** Viele Schadstoffe sind fettlöslich. → Bei mageren Fischarten wie Seelachs, Kabeljau, Flunder und Scholle ist die Schadstoffbelastung deutlich geringer als z. B. beim Hering.
- **Intensive Fischzucht:** Medikamentenrückstände wie Antibiotika findet man z. T. in Fischen aus intensiven Fischzuchten, wo Medikamente zur Krankheitsprophylaxe eingesetzt werden.

4. Nennen Sie wesentliche Qualitätsmerkmale von frischem Fisch und formulieren Sie je drei Regeln zur Zubereitung und Lagerung.

Qualitätsmerkmale von frischem Fisch:

- minimaler Geruch und glänzende Haut
- hellrote, fest anliegende Kiemen
- festes aber elastisches Fleisch

Regeln zur Zubereitung (3-S-Regel):

- Säubern: Nach dem Putzen innen und außen unter kaltem Wasser abspülen, niemals im Wasser liegen lassen, mit Haushaltskrepp gut trockentupfen
- Säuern: Mit Zitronensaft oder Essig beträufeln; Fleisch wird dadurch fester, Fischgeruch wird gemildert
- Salzen: Fisch erst kurz vor dem Garen salzen, da er sonst Wasser zieht und auslaugt

Regeln zur Lagerung:

- Fisch sofort nach dem Einkauf aus der Verpackung nehmen und in einem abgedeckten Gefäß mit Siebeinsatz kühl lagern
- Frischen Fisch am Einkaufstag weiterverarbeiten
- Tiefkühlfisch bis zum Verbrauch bei minus 18°C lagern; tiefgekühlte, panierte Fischstücke unaufgetaut weiterverarbeiten

5. Stellen Sie ein dreigängiges Fischmenü zusammen und beachten Sie dabei die Vollwertigkeit.

Menüvorschlag

Vorspeise: Lachsklößchen in Kräuterbrühe

Hauptspeise: Rotbarschfilet im Tomatenbett mit Wildreismischung und gegrilltem Gemüse

Dessert: Jogurt-Zitronen-Creme

Getränke: Mineralwasser und/oder leichter Weißwein

Beurteilung der Vollwertigkeit

Suppe: reichlich Flüssigkeit, hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren (Lachs), hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt (frische Kräuter), hoher Fettgehalt (Lachs und Sahne), hochwertiges Eiweiß (Lachs)

Fischfilet mit Beilagen: wertvolle Kohlenhydratträger (Wildreismischung, Tomaten, gegrilltes Gemüse), mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Fisch, Olivenöl), hochwertiges Eiweiß (Wildreismischung, Fisch), Wasser (Reis, Fisch, Gemüse), Vitamine und Mineralstoffe (Fisch, Reis, Gemüse), niedriger Fettgehalt (Magerfisch)

Jogurt-Zitronen-Creme: relativ niedriger Fettgehalt (Jogurt), hoher Eiweißgehalt (Jogurt, Quark), relativ hoher Vitamin- und Mineralstoffgehalt (Zitrone, Jogurt, Quark)

Gesamtbewertung

Das Menü beinhaltet alle Inhaltsstoffe.

Durch die Kombination hochwertiger tierischer und pflanzlicher Eiweißstoffe wird eine hohe biologische Wertigkeit erreicht.

Der Fettgehalt bleibt insgesamt ausgewogen, der Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren ist hoch.

Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist relativ hoch.

Ballaststoffe und wertvolle Kohlenhydratträger sind ebenfalls vorhanden.

Das Getränk sichert einen Teil des täglichen Wasserbedarfs. Bei Kindern und Jugendlichen darf kein Wein gereicht werden.

II.

Erwartungshorizont: Tischkultur – wir gestalten unsere Abschlussfeier selbst

Vorbemerkung:

- Die Benotung erfolgt durch die jeweilige Lehrkraft in pädagogischer Verantwortung.
- Bei den Lösungsvorschlägen handelt es sich ausschließlich um Beispiele. Selbstverständlich sind auch andere richtige Lösungen zu akzeptieren, die der Erwartungshorizont nicht vorsieht.
- Es müssen in der Schülerarbeit **nicht** alle möglichen Antworten und nicht die genaue fachliche Begrifflichkeit aus dem Erwartungshorizont enthalten sein, damit die Leistung mit „sehr gut“ bewertet wird.

1. Fertigen Sie eine Liste der organisatorischen Arbeiten an, die im Vorfeld der Abschlussfeier geplant werden müssen.

Vorbereitung Bewirtung Dekoration	<ul style="list-style-type: none">• Termin abgleichen• Festart bestimmen (bestimmtes Motto?)• Einladungsart (schriftliche Einladung!)• Anzahl der Gäste ermitteln (Eltern, Schüler, Lehrkräfte, Ehrengäste).• Speisen und Getränkeauswahl• Berechnung der Lebensmittelmengen• Organisation von Geschirr, Besteck, Gläser (Partyservice?)• Bestellung und Einkauf• Zeitplan für Einkauf und Speisenzubereitung• Raum- und Tischdekoration (Materialbedarf, Einkauf, Herstellung der Dekoration)• Möglichkeiten Getränke und Speisen bereitzustellen
Helfer	<ul style="list-style-type: none">• Personalplanung (Welche Helfer sind wofür verantwortlich?)• Reinigung (Zwischenspülen des anfallenden Geschirrs, Endräumarbeiten)• Rahmenprogramm (z.B. Reden, musikalische bzw. künstlerische Einlagen)
Finanzielle Mittel	<ul style="list-style-type: none">• Finanzierung (Welche Mittel stehen zur Verfügung? Welche Zuschüsse können evtl. in Anspruch genommen werden?)
Räumlichkeiten Ausstattung	<ul style="list-style-type: none">• Räumlichkeiten bestimmen (z.B. Aula, Turnhalle, usw)• Tische und Bestuhlung (Hausmeister, Partyservice? Wie angeordnet?)

2. Die Gäste sollen bei diesem Fest bedient werden. Erstellen Sie Regeln, die dabei beachtet werden müssen.

Grundregeln beim Service:

- Plattenservice erfolgt von links, damit sich der Gast mit der rechten Hand bedienen kann
- Tellerservice erfolgt beim Servieren und Abservieren von rechts
- Getränke werden von der rechten Seite mit der rechten Hand eingeschenkt; der Flaschenhals darf nicht auf den Glasrand aufgesetzt werden
- Gebrauchtes Geschirr wird immer von rechts abserviert
- Zuerst Platten und Schüsseln vom Tisch nehmen, dann erst Teller und Besteck (dabei Besteck auf einem Teller sammeln)
- Speisen mit Vorlegebesteck versehen
- Beim Nachschenken von Getränken und Nachlegen von Speisen fragen, ob es auch erwünscht ist
- Erst abservieren, wenn alle Gäste an diesem Tisch fertig sind und das Besteck parallel auf dem Teller liegt
- Stets höflich und freundlich zu den Gästen sein

3. Beurteilen Sie die Feier im Vergleich zu einer „ausgelagerten“ Veranstaltung in einer Gaststätte.

Schulinterne Feier	„Ausgelagerte Feier“
<ul style="list-style-type: none"> • Für Raumgestaltung, Tischdekoration usw. kann ein persönlicher Stil entwickelt werden • Durch Planung und Vorbereitung wird die Kreativität der Schüler angeregt und gefördert • Gemeinsames Arbeiten fördert den Teamgeist und soziale Kompetenzen • Musik und Showeinlagen können vor Ort geprobt werden. • Verantwortung liegt bei Schülern, Eltern, Lehrern → erhöhter Stressfaktor • Finanzielle Planung im Vorfeld ist besser möglich → Überblick über eingekaufte Lebensmittel und Getränke • Hoher Anteil an Eigenleistung senkt die Kosten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung des Raumes muss meist dem Veranstalter überlassen werden • Schüler haben wenig Möglichkeit ihre Ideen einzubringen • Proben für Sondereinlagen sind mit erhöhtem Zeitaufwand verbunden (Fahrzeit, Transport notwendiger Utensilien) • Verantwortung liegt beim Veranstalter → Situation entspannter • Finanzielle Planung nur eingeschränkt möglich, da kein Überblick (z. B. über Getränke) besteht • Es fallen evtl. Mietkosten für die Räumlichkeiten an • Speisen und Getränke sind erheblich teurer und Kosten für Bedienung fallen an

4. Benimmkurse für Kinder und Jugendliche liegen im Trend. Nennen Sie vier Ursachen für fehlende Tischsitten. Formulieren Sie grundlegende Regeln für das richtige Benehmen bei Tisch.

Ursachen für fehlende Tischsitten:

- Gemeinsame Mahlzeiten in der Familie werden immer seltener → Vorbildfunktion fehlt
- Viele Erwachsene messen den Tischsitten wenig Bedeutung bei
- Es wird häufig in Fast Food Restaurants gegessen → bestimmte Tischsitten sind hier nicht notwendig
- Aus zeitlichen und finanziellen Gründen, bzw. mangelndem Einfallsreichtum wird in der Familie oft auf Tischdekoration verzichtet
- Tischsitten sind bei vielen Jugendlichen derzeit „out“

Grundlegende Regeln für das Benehmen bei Tisch:

- Vor dem Essen Hände waschen
- Gemeinsamer Essensbeginn, wenn sich alle am Tisch bedient haben
- Gerade Sitzhaltung, der Ellenbogen gehört nicht auf den Tisch
- Geräuschloses Essen ist selbstverständlich; langsam essen, nicht schlingen
- Teller nicht überladen, lieber ein zweites Mal nachnehmen
- Passenden Gesprächsstoff wählen
- Höflichkeit und Rücksichtnahme z. B. das Zureichen und Weiterreichen der Platten
- Serviette zum Abwischen des Mundes benutzen
- Warten, bis alle mit dem Essen fertig sind, dann erst aufstehen

5. Die Tischkultur hat sich im Laufe der Zeit sehr gewandelt. Beschreiben Sie je drei wesentliche Merkmale der Tischkultur im Mittelalter, in der Industriezeit und in der Neuzeit.

Mittelalter (800-1500 n. Chr.)	Industriezeit (16. –18. Jh.)	Neuzeit (ab 19. Jh.)
<ul style="list-style-type: none"> • Untergang des Römischen Reiches → Tafelluxus gerät in Vergessenheit • Gegessen wurde an Holztischen mit Vertiefungen für die Speisen • Tischordnungen waren bedeutend, die Etikette streng geregelt • Zurückkehrende Kreuzritter brachten neue Tischregeln mit (Hygienevorschriften gewannen an Bedeutung) • Besteck wurde lediglich zum Tranchieren der Speisen benutzt, gegessen wurde mit den Fingern • Löffel benutzte man nur zum Vorlegen oder für Konfekt • Suppen und Soßen trank man direkt aus der Schüssel • Später ersetzen Holzbretter altbackenes Brot als Teller • Servietten und Tischdecken wurden erst im 15. Jahrhundert gebräuchlich 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Streben des Bürgertums, es der Aristokratie gleichzutun, führte zu einer raschen Verbreitung der verfeinerten Sitten. • Prunkvolle Tafelaufsätze und Dekorationen waren modern • Der Zinnteller löste den Holzteller ab • Einflüsse aus England wirkten sich vor allem auf prunkvolle Einrichtung und Gestaltung der Speiseräume aus • „Gabelfrühstück“ und Selbstbedienung am Büfett wurden modern • Einflüsse aus Italien machten die Gabel salonfähig (im Mittelalter als Satanswerkzeug verpönt) • Einflüsse aus Frankreich kultivierten die Tischkultur maßgeblich (Essen mit Messer und Gabel, Verwendung von Servietten, aufwändig dekoriertes Tellerservice) 	<ul style="list-style-type: none"> • Industrialisierung und Verstädterung verändern die Mahlgemeinschaft (räumliche Trennung von Familie und Arbeitsplatz) • Entstehung der Nahrungsmittelindustrie (Kantinenessen, Fast-Food-Kultur) • Tischsitten wandelten sich nach dem 2. Weltkrieg erheblich → amerikanische Sitten bürgerten sich ein, man benahm sich lockerer, ungezwungener • Genuss und Gemeinschaft rückten zu Gunsten der Zweckmäßigkeit in den Hintergrund • Gegenwärtig ist Tischkultur geprägt vom sozialen Umfeld • Es gibt mehrere Tischkulturen, die nebeneinander existieren und ihre Berechtigung haben (Globalisierung)