



Darmstadt  
Rhein Main Neckar

## Zusatzqualifikation „Vegetarische und vegane Küche“

### Rahmenlehrplan

#### Überblick

1. Ernährung und Gesundheit	40 Stunden
2. Berufliche Grundbildung	40 Stunden
3. Berufliche Fachbildung	60 Stunden
<b>Gesamt</b>	<b>140 Stunden</b>

<b>1.</b>	<b>Ernährung und Gesundheit</b>	
1.1	Problemfelder moderner Ernährung und Lebensmittelproduktion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswirkungen von Trends wie Fast Food, Convenience Food, Functional Food erläutern</li> <li>• Einsatzbereiche und Risiken der Gentechnik; Kennzeichnung von Genprodukten und Gentechnikgesetz</li> <li>• Auswirkungen von Lebensmittelbestrahlung und die EU-Strahlenrichtlinien beschreiben</li> <li>• Lebensmittelzusatzstoffe und Zuordnung in Klassen; Risiken aufzählen.</li> </ul>
1.2	Lebensmittelqualität	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundsätze, Gesundheitsverträglichkeit, Umweltverträglichkeit und Sozialverträglichkeit der vegetarischen und veganen Lebensweise</li> <li>• Bedeutung des staatlichen Biosiegels</li> <li>• Umfang des Biosiegels; verschiedene Siegel aufzuzeigen; Zertifizierung Bio</li> <li>• Geschichte, Definition und Grundsätze der ökologischen Landwirtschaft</li> <li>• Grundlagen des ökologischen Pflanzenbaus</li> <li>• Bedeutung von Bodenbearbeitung und Humuswirtschaft</li> </ul>

1.3	Ernährungsgeschichte ab 1950 - heute	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derzeitige Altersstruktur (2010) Pyramide</li> <li>• Ernährung im Erwachsenenalter</li> <li>• Geschichte der Vollwerternährung (Max Bircher-Benner, Waerland-System, Werner Kollath) darstellen. Grundlagen der Vollwerternährung</li> <li>• Verschiedene Ansätze der Vollwerternährung (z. B. nach Schnitzer; Bruker; Koerber; Männle; Leitzmann; Hay; Rohkost; vegan) und Unterschiede</li> </ul>
1.4	Ernährungslehre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptgruppen der vegetarischen Lebensweise (Ovo, Lacto, Ovo-Lacto).</li> <li>• Struktur und Quellen der Hauptnährstoffe (Kohlehydrate, Fette, Proteine).</li> <li>• Veganer</li> <li>• Verwertung im Körper und Folgen mangelnder oder überhöhter Zufuhr der Hauptnährstoffe (Kohlehydrate, Fette, Proteine).</li> <li>• Struktur und Vorkommen von Vitaminen und Mineralstoffen</li> <li>• Verwertung im Körper und Folgen mangelnder oder überhöhter Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen</li> <li>• Die Bedeutung weiterer gesundheitsfördernder Nahrungsinhaltsstoffe</li> <li>• Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt und die Darmflora</li> <li>• Ernährungsabhängige Krankheiten und Ernährungsempfehlungen</li> <li>• Besonderheiten und Unterschiede in der Ernährung bestimmter Personengruppen (Schwangere, Stillende, Kinder, Jugendliche, Alte, Sportler)</li> <li>• Ernährungsempfehlungen für Säuglinge und Kleinkinder</li> </ul>
	Milch und Molkereiprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unerwünschte Inhaltsstoffe und Unverträglichkeiten</li> <li>• Unterschiede zwischen Bioprodukten und konventionellen Produkten</li> </ul>
	Getreide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen des ökologischen Pflanzenbaus</li> <li>• Getreide und Ernährung</li> <li>• Getreidearten</li> </ul>

	Öle und Fette	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen und ausgewählte Problemstellungen</li> <li>• Die wichtigsten Speiseöle und Fette</li> </ul>
	Eier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die landwirtschaftliche Massenproduktion</li> <li>• Ernährungsphysiologische Bewertung</li> </ul>
	Brot, Backwaren und Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot und Kleingebäck</li> <li>• Vollkornbrot</li> <li>• Getreideprodukte Mehltypen nach DIN 405-1800</li> </ul>
	Zucker, andere Süßungsmittel und Süßwaren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Warenkunde Zucker</li> <li>• Alternative Süßungsmittel</li> <li>• Honig</li> </ul>
	Würzmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> <li>• Salziges, Saures und Scharfes</li> <li>• Kräuter, Gewürze und Gewürzzubereitungen</li> <li>• Zutaten, Aromen und Konservierungsmethoden</li> </ul>
	Hülsenfrüchte und Sojaprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hülsenfrüchte</li> <li>• Die Sojabohne</li> <li>• Sojaprodukte</li> </ul>
	Nüsse, Saaten und Trockenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nüsse</li> <li>• Nussprodukte</li> <li>• Ölsaaten</li> <li>• Trockenfrüchte</li> </ul>
1.5	Allergien und Intoleranzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ablauf, Auslöser und Ursachen allergischer Reaktionen beschreiben.</li> <li>• Verschiedene Formen allergischer Erkrankungen benennen.</li> <li>• Intoleranzen beschreiben (Pseudoallergien, Laktoseintoleranz, Fructoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit).</li> <li>• Verträglichkeit ausgewählter Lebensmittelgruppen kennen und Verzehrempfehlungen im Kundengespräch einbringen.</li> <li>• Allergene generell, EU Verordnung 1169</li> </ul>

2.	<b>Berufliche Grundbildung</b>	
2.1	Umweltschutz	Vermeidung betriebsbedingter Umweltbelastungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mögliche Umweltbelastungen durch den Betrieb und seinen Beitrag zum Umweltschutz.</li> <li>• Möglichkeiten der wirtschaftlichen und umweltschonenden Energie- und Materialverwendung nutzen.</li> <li>• Abfälle vermeiden; Stoffe und Materialien einer umweltschonenden Entsorgung zuführen.</li> </ul>
2.2	Einsetzen von Geräten, Maschinen und Gebrauchsgütern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräte, Maschinen und Gebrauchsgüter wirtschaftlich einsetzen.</li> </ul>
2.3	Küchenbereich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produkte auf Beschaffenheit prüfen und Verwendungsmöglichkeiten zuordnen.</li> <li>• Arbeitstechniken und Garverfahren zur Herstellung der Speisen anwenden.</li> <li>• Vorgefertigte Produkte unter Beachtung von Verarbeitungsstufen, Rezepturen und Wirtschaftlichkeit zu einfachen vegetarischen Speisen verarbeiten.</li> <li>• Produktpräsentation</li> <li>• Modern-kreative Speiseplangestaltung</li> </ul>
2.4	Warenwirtschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waren ihren Ansprüchen gemäß einlagern; sortieren nach Bio-Verordnung.</li> <li>• Verkaufspreise nach betrieblichem Kalkulationsverfahren ermitteln.</li> </ul>
2.5	Umgang mit Gästen, Beratung und Verkauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gespräche gast- und unternehmensorientiert führen.</li> <li>• Reklamationen entgegennehmen, bearbeiten und Lösungen aufzeigen.</li> <li>• Gäste unter Berücksichtigung ihrer Wünsche beraten.</li> <li>• Berufsbezogene Rechtsvorschriften anwenden.</li> </ul>
2.6	Werbung und Verkaufsförderung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkaufsfördernde Maßnahmen</li> <li>• Anlassbezogene Dekoration</li> <li>• Werbewirksame Angebote erstellen</li> </ul>

<b>3.</b>	<b>Berufliche Fachbildung</b>	
3.1	Anwenden arbeits- und küchentechnischer Verfahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitstechniken</li> <li>• Garverfahren</li> <li>• Speisen anrichten</li> </ul>
3.2	Zubereitung von	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salaten</li> <li>• Gemüse und Kartoffeln</li> <li>• Hülsenfrüchten</li> <li>• Getreide und Mahlprodukten</li> <li>• Teigwaren und Mehlspeisen</li> </ul>
3.3	Suppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fonds, klare Suppen &amp; gebundene Suppen</li> </ul>
3.4	Vorspeisen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rohkost / Salate / Vorspeisen</li> </ul>
3.5	Aus dem Ofen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptgänge / Vorspeisen, was immer die Jahreszeiten hergeben.</li> </ul>
3.6	Desserts & Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pudding, Cremespeisen, Obstspeisen, Smoothies</li> </ul>