



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      |
| <br>Gesamt                  | <br>140 Stunden |

| 1.  | <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>   |