

Meisterklasse 2004 - 2006

der Mildred-Scheel-Schule Böblingen

Kürbis



rund und gesund

Ein Projekt der Meisterschülerinnen der Hauswirtschaft an der



Mildred-Scheel-Schule in Böblingen

Der Kürbis

Die Riesenbeere aus Südamerika!

Als Kulturpflanze der Indianer in Europa
eingeführt

Eine runde Sache - für Ernährung und Gesundheit

Meisterklasse 2004-2006

Mit diesem bisher größten Projekt präsentierte die Klasse ihre Arbeit im Herbst 2005 auf dem Wochenmarkt in Calw erstmals der Öffentlichkeit als Wochenmarkt-Special:

„Leckereien rund um den Kürbis“.

Partner war dabei der Stadtmarketing-Verein Calw.

Zusätzlich erfolgte einige Tage später eine Verkaufsaktion unserer Produkte im Schulhaus.

Meisterklasse 2004-2006



Meisterklasse 2004-2006

Auszüge aus der Projektarbeit

Machbarkeitsstudien

Vertragsabschluss mit dem Stadtmarketing-Verein Calw

Versicherungsfragen

Zu kontaktierende Behörden

Ordnungsamt

Liegenschaftsamt

Gesundheitsamt

Hygienevorschriften (HACCP)

Organisation der Transportmittel – Thermoporten

Kalkulationen mit Excel-Tabellen

Vorkalkulation (Soll-Werte) erstellen

Ist-Kalkulation

Managementkonzeption

Erstellen von Pläne

Produktionspläne

Zeit- und Arbeitspläne

Tabellenform

Balkendiagramme

Meisterklasse 2004-2006



Kürbiskuchen mit Honig
und Mandeln

Kürbis-Orangen-Muffin

Kürbis-Quiche

Die Produktion läuft

Zusammensetzung und Energiewert von Kürbissen

<u>Bestandteil</u>	<u>Ø Gehalt in 100 g eßbarem Anteil</u>	<u>% des Tages bedarfs</u>
Wasser	91,3 g	ca. 8 %
Eiweiß	1,10 g	ca. 2 %
Fett	0,13 g	unerheblich
Kohlenhydrate	5,46 g	ca. 2 %
Ballaststoffe	1,24 g	ca. 4 %
Mineralstoffe	0,77 g	
Energie	28 kcal	ca. 1,5 %

Meisterklasse 2004-2006



Jetzt heißt es



Aufbau mit allen
Kräften

Meisterklasse 2004-2006



„Leckereien rund um den Kürbis“.

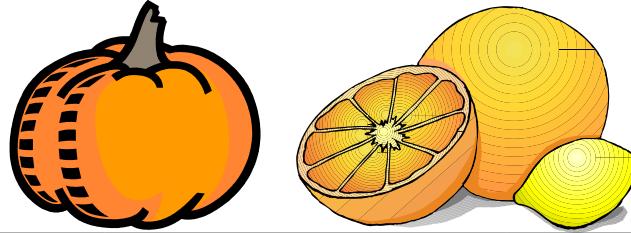
Meisterklasse 2004-2006



Auch die Jüngsten haben ihren
Spaß



Würzige Kürbis-Orangen-Muffins



<u>Menge</u>	<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
280g	Mehl	Alles gut mischen
2 Teel.	Backpulver	
1/2 Teel.	Natron	
1/3 Teel.	Zimt	
1/2 Teel.	Lebkuchengewürz	
1/2 Teel.	Ingwer	
	Vanille	
1Teel.	Abgeriebene Orangenschale/Fertigprodukt	
180 ml	Orangensaft	Gut verquirlen
1	Ei	
85g	geschmolzene Butter	
110g	Zucker	Alle Zutaten nur so lange vermischen bis kein Mehl mehr zu sehen ist
120g	Fein geraspelter Kürbis	
Den Teig in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinsform füllen		
Backen bei 190° - 200°C ca. 20-25 Min.		
Mit Puderzucker zum Bestäuben		



Kürbisquiche



<u>Menge</u>	<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitung</u>
100g	Butter	Aus diesen Zutaten eine Mürbteig herstellen, kurz ruhen lassen. Springform damit auslegen.
200g	Mehl	
1 Teel.	Salz	
3 Essl.	Wasser	
<u>Belag:</u>		
1kg	Kürbis	grob raspeln
1 Stange	Lauch	in feine Ringe schneiden
1 rote	Chilischote	entkernen, in feine Ringe
2	Knoblauchzehen	zerdrücken
1	Zitrone	Saft auspressen
1 Essl.	Zucker	Alle Zutaten vermengen und pikant abschmecken
	Curry	
<u>Guss:</u>		
2	Eier	Zutaten verrühren und über den Kuchen
150 g	Sahne	
100 g	Käse gerieben	
Bei 160°C Umluft 45 Min. backen		gießen