Preisliste

Nummer Artikel Preis

1 Spaghetti 1.50

2 Salat 2.–

3 Schüssel 22.–

…

12 Mineralwasser 6.30

Total 103.05

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1

Land und Leute 5

Geschichte 23

Politik und Wirtschaft 35

Fleischvögel à la Oma

Zutaten für 4 Personen

600 g Saftplätzli (vom Rind, dünn geschnitten)

120 g Mortadella

120 g Salami

2 Bund Petersilie (einer glatt, einer kraus)

2 grosse Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

2 dl Rotwein

4 dl Fonds

Mehl

Zahnstocher

Geschichte des Kochens

Das Kochen gehört zu den ältesten und wichtigsten Kulturtechniken des Menschen. Die frühesten Spuren von Nahrungszubereitung mit Werkzeugen sind 1,5 Millionen Jahre alt: in Kenia gefundene, mit Steinklingen abgeschabte Antilopenknochen und zwischen Steinen geöffnete Markknochen. Der entscheidende Schritt wurde mit der Beherrschung des Feuers durch den Homo erectus gemacht (siehe Prähistorische Feuernutzung). Die frühesten bekannten Spuren, deren Alter auf etwa 500.000 Jahre geschätzt werden, sind Herdstellen mit verkohlten Knochen in der Höhle von Zhoukoudian bei Peking und Reste von Hütten mit Herdstellen am Fundort Terra Amata bei Nizza. Weitere, kaum jüngere Spuren finden sich in ganz Europa. In Afrika sind die ältesten Spuren rund 100.000 Jahre alt.

Die Bedeutung des Kochens liegt vor allem in den chemischen Reaktionen, die dabei ablaufen: das Zellgewebe wird gelockert, Eiweiße gerinnen, Bindegewebe geliert, Fette verflüssigen sich, Stärke verkleistert, Mineralstoffe werden freigesetzt und Geschmacksstoffe gebildet. Neben der leichteren Verdaulichkeit von Fleisch und Früchten, die bis dahin den Hauptteil der Ernährung ausmachten, bewirkte das Kochen vor allem eine enorme Ausweitung des Nahrungsangebots: Bis dahin schwerverdauliche, ungenießbare oder auch giftige Tiere und Pflanzen konnten durch Kochen genießbar gemacht werden, darunter auch stärkehaltige Gräser und Wurzeln, von deren Nachkommen einige schließlich zu Grundnahrungsmitteln wurden. Weiter wirkt Kochen sterilisierend und konservierend, was unmittelbaren Einfluss auf die Gesundheit hat und die Möglichkeiten der Vorratshaltung verbessert. Im Gefolge der Erfindung des Kochens veränderte sich die menschliche Anatomie, vor allem das Gebiss: Es verkleinerte sich stark, was auch der Entwicklung des Sprechapparats und damit der Sprache förderlich war.

Die frühen Kochtechniken vor Erfindung der Töpferei und der Metallurgie lassen sich zum großen Teil nur indirekt rekonstruieren, aus Beschreibungen traditioneller Verfahren in geschichtlicher Zeit und aus der Beobachtung noch heute oder bis vor kurzem existierender steinzeitlicher Gesellschaften. Die ursprünglichsten Verfahren sind sicherlich das Grillen, das Garen in heißer Asche und das Rösten auf im Feuer erhitzten Steinen, das für Fleisch, Wurzeln und Getreide geeignet ist. Für das Kochen im engeren Sinn, also das Erhitzen in Flüssigkeit, dienten Erdgruben und natürliche Gefäße wie Muschelschalen, Straußeneier, Schildkrötenpanzer usw. oder enggeflochtene Körbe, deren Inhalt durch Hineinlegen glutheißer Kochsteine gegart wurde. Erdöfen sind noch heute in Gebrauch, in denen Lebensmittel in Blätter gewickelt, mit heißen Steinen belegt und Gras und Erde isoliert, langsam schmoren. In Osttimor wird noch heute in dicken Bambusstangen Essen im offenen Feuer gekocht. Im frühzeitlichen China wurden Lebensmittel mit Lehm oder Ton umhüllt und so im Feuer geschmort.

*Quelle: Wikipedia*

Lebenslauf

Personalien

Name: Obama

Vorname: Barack

Adresse: Schlossgasse 43

8450 Andelfingen

Telefon: 075 443 383 921

E-Mail: barack@email.ch

Geboren am: 12. Juni 1991

Heimatort: Zurzach

Eltern: Peter und Ruth Obama

Beruf des Vaters: Schreinermeister

Beruf der Mutter: Grafikerin (Teilzeit), Familienfrau

Geschwister: Trudi (12 J.), Sepp (9 J.)

Schulbildung

1998 – 2003: 5 Jahre Primarschule, Zurzach

2003 – 2006: 3 Jahre Bezirksschule, Endingen

Zurzeit 4. Klasse Bezirksschule, Endingen

Hobbys

Seit 2003 Mitglied Volleyball-Club VBC Endingen

Schnupperlehre

April 2006 Drogerie zum Turm, Zurzach, 3 Tage

Referenzen

Frau Herr

Eva Rüetschi Jakob Zürcher

Pfadileiterin Sekundarlehrer

Schaffhauserstr 45 Bahnweg 23

8451 Kleinandelfingen 8450 Andelfingen

Tel. 052 456 58 03 Tel. 056 389 80 15

Würenlingen, im Oktober 2006