

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3	4 Ernährung – Lebensmittel	48
1 In der Küche arbeiten	6	4.1 Ernährungskreis – eine Checkliste für jeden Tag	48
1.1 Planen und Zubereiten einer Mahlzeit für zwei Personen ..	6	4.2 Lebensmittelgruppe: Getränke	50
1.2 Arbeitshygiene	8	4.3 Lebensmittelgruppe: Getreide, Kartoffeln	52
1.3 Arbeitssicherheit	10	M Planspiel – wir eröffnen ein Kartoffelrestaurant	58
1.4 Arbeitsgestaltung	14	4.4 Lebensmittelgruppen: Gemüse und Obst	59
1.5 Umweltschutz	18	4.5 Lebensmittelgruppe: Milch und Milchprodukte	70
1.6 Reinigung	22	4.6 Lebensmittelgruppe: Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	72
2 Grundtechniken der Nahrungszubereitung	30	M Wir schreiben eine Bildergeschichte – „Fleischlos glücklich“	72
2.1 Entfernen von unerwünschten Bestandteilen	31	4.7 Lebensmittelgruppe: Fette und Öle	78
2.2 Zerkleinerungstechniken	32	4.8 Lebensmittelkennzeichnung	80
2.3 Mischen und Schlagen von Lebensmitteln	34	M Wir erstellen ein Etikett	80
2.4 Aufbereitungsarten	35	5 Wir feiern ein Fest	82
3 Gartechiken	36	5.1 Tischdekorationen	83
3.1 Gasherd und Elektroherd	36	5.2 Arbeitsablauf beim Tischdecken ...	84
3.2 Allgemeine Regeln für das Garen ..	37	5.3 Servieren	85
M Wir erstellen eine Rezeptdatei	38	5.4 Speisen anrichten und garnieren ..	86
3.3 Kochen	39	5.5 Projekt – Wir frühstücken gemeinsam	89
3.4 Garziehen	39	5.6 Umgangsformen beim Essen	90
3.5 Dämpfen	40	5.7 Festliches Menü	92
3.6 Dünsten	41	5.8 Kaltes Büfett	93
3.7 Schmoren	42		
3.8 Braten in der Pfanne	42		
3.9 Braten im Backofen	43		
3.10 Überbacken – Gratiniere	43		
3.11 Backen	44		
3.12 Frittieren	45		
3.13 Grillen	45		
3.14 Garen in der Mikrowelle	46		
3.15 Druckgaren	47		
		Rezepte	
		1 Suppen	94
		1.1 Salzige Suppen	94
		1.2 Obstsuppen/Obstkaltschalen	103
		1.3 Suppeneinlagen	104

2	Soßen	106	11	Snacks	164
2.1	Warme salzige Soßen	106	12	Speisen für Diabetiker	168
2.2	Kalte salzige Soßen	111	13	Süßspeisen	169
2.3	Kalte süße Soßen	112	13.1	Obst, roh	169
3	Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide	113	13.2	Quark	170
3.1	Kartoffeln	113	13.3	Kompott	171
3.2	Nudeln, Reis, Getreide	119	13.4	Flammeri (einfache Creme)	173
4	Salate	125	13.5	Geleespeise/Gallerte	176
4.1	Rohkostsalate	125	13.6	Creme, abgeschlagen	177
4.2	Salate aus gegarten Zutaten	128	14	Milchmixgetränke	178
5	Gemüse	129	15	Gebäck	179
5.1	Gemüse, gedünstet	129	15.1	Rührmasse	179
5.2	Gemüse, gekocht	132	15.2	Mürbeteig	184
6	Eierspeisen	135	15.3	Quarkölteig	188
7	Fleisch	140	15.4	Brandmasse	192
7.1	Fleischteig	140	15.5	Hefeteig	195
7.2	Fleisch, gebraten	144	15.6	Blätterteig	201
7.3	Fleisch, gekocht	145	15.7	Strudelteig	202
7.4	Fleisch, geschmort	147	15.8	Biskuitmasse	204
7.5	Fleisch, im Dampfdrucktopf gegart.	149	15.9	Makronenmasse	206
7.6	Fleisch, gegrillt	152	15.10	Weihnachtsgebäck	207
7.7	Fleisch, in der Bratfolie gegart	153	16	Kleine Näschereien	209
8	Fisch	154	17	Konservieren	211
8.1	Fisch, gebraten	154	18	Mit Freunden aus anderen europäischen Ländern kochen	212
8.2	Fischfilet, überbacken	155	Mengennährwerttabelle	216	
8.3	Fisch, gekocht	156	Sachwortverzeichnis	220	
9	Eintopfgerichte	158	Rezeptverzeichnis	222	
10	Garen in Zusatzgeräten ...	161	Mengenangaben zur Aufstellung und Berechnung von Kostplänen	225	
10.1	Garen in der Mikrowelle	161	Maße und Gewichte Umschlag vorne innen		
10.2	Garen im Wok – Pfannenrühren ...	162			
10.3	Raclette	163			