

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	3	<b>4 Ernährung – Lebensmittel</b> .....	48
<b>1 In der Küche arbeiten</b> .....	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
<b>2 Grundtechniken der Nahrungszubereitung</b> .....	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	<b>5 Wir feiern ein Fest</b> .....	82
<b>3 Gartechiken</b> .....	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 – Gratiniieren .....	43		
3.11 Backen .....	44		
3.12 Frittieren .....	45		
3.13 Grillen .....	45		
3.14 Garen in der Mikrowelle .....	46		
3.15 Druckgaren .....	47		
		<b>Rezepte</b>	
		<b>1 Suppen</b> .....	94
		1.1 Salzige Suppen .....	94
		1.2 Obstsuppen/Obstkaltschalen .....	103
		1.3 Suppeneinlagen .....	104

<b>2</b>	<b>Soßen</b> .....	106	<b>12</b>	<b>Kohlenhydratarme Speisen (Diabetiker)</b> .....	168
2.1	Warme salzige Soßen .....	106	<b>13</b>	<b>Süßspeisen</b> .....	169
2.2	Kalte salzige Soßen .....	111	13.1	Obst, roh .....	169
2.3	Kalte süße Soßen .....	112	13.2	Quark .....	170
<b>3</b>	<b>Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide</b> .....	113	13.3	Kompott .....	171
3.1	Kartoffeln .....	113	13.4	Flammeri (einfache Creme) .....	173
3.2	Nudeln, Reis, Getreide .....	119	13.5	Geleespeise/Gallerte .....	176
<b>4</b>	<b>Salate</b> .....	125	13.6	Creme, abgeschlagen .....	177
4.1	Rohkostsalate .....	125	<b>14</b>	<b>Milchmixgetränke</b> .....	178
4.2	Salate aus gegarten Zutaten .....	128	<b>15</b>	<b>Gebäck</b> .....	179
<b>5</b>	<b>Gemüse</b> .....	129	15.1	Rührmasse .....	179
5.1	Gemüse, gedünstet .....	129	15.2	Mürbeteig .....	184
5.2	Gemüse, gekocht .....	132	15.3	Quarkölteig .....	188
<b>6</b>	<b>Eierspeisen</b> .....	135	15.4	Brandmasse .....	192
<b>7</b>	<b>Fleisch</b> .....	140	15.5	Hefeteig .....	195
7.1	Fleischteig .....	140	15.6	Blätterteig .....	201
7.2	Fleisch, gekocht .....	144	15.7	Strudelteig .....	202
7.3	Fleisch, gebraten .....	146	15.8	Biskuitmasse .....	204
7.4	Fleisch, geschmort .....	147	15.9	Makronenmasse .....	206
7.5	Fleisch, im Dampfdrucktopf gegart .....	149	15.10	Weihnachtsgebäck .....	207
7.6	Fleisch, gegrillt .....	152	<b>16</b>	<b>Kleine Näschereien</b> .....	209
7.7	Fleisch, in der Bratfolie gegart .....	153	<b>17</b>	<b>Konservieren</b> .....	211
<b>8</b>	<b>Fisch</b> .....	154	<b>18</b>	<b>Mit Menschen aus englischsprachigen Ländern kochen</b> .....	212
8.1	Fisch, gebraten .....	154		<b>Mit Menschen aus Syrien und anderen arabischen Ländern kochen</b> .....	216
8.2	Fischfilet, überbacken .....	155		<b>Mengennährwerttabelle</b> .....	224
8.3	Fisch, gekocht .....	156		<b>Rezeptverzeichnis</b> .....	230
<b>9</b>	<b>Eintopfgerichte</b> .....	158		<b>Mengenangaben zur Aufstellung und Berechnung von Kostplänen</b> .....	233
<b>10</b>	<b>Garen in Zusatzgeräten</b> .....	161		<b>Maße und Gewichte</b> Umschlag vorne innen	
10.1	Garen in der Mikrowelle .....	161			
10.2	Garen im Wok – Pfannenrühren .....	162			
10.3	Raclette .....	163			
<b>11</b>	<b>Snacks</b> .....	164			