

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Waren lagern</b> .....	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>Speisen und Getränke herstellen und servieren</b> ..	<b>34</b>
<b>1.1</b>	<b>Frischhalten durch Kühlung</b> .....	<b>8</b>	<b>2.1</b>	<b>Arbeitsplatz Küche</b> .....	<b>36</b>
<b>1.2</b>	<b>Haltbarmachen von Lebensmitteln</b> .....	<b>9</b>		Hygiene bei der Lebensmittelverarbeitung .....	<b>36</b>
	Tiefkühlen .....	9		Abfallentsorgung in gewerblichen Küchen .....	<b>37</b>
	Hitzekonservierung .....	12		Unfallgefahren – Unfallschutz .....	<b>38</b>
	Rezepte – Konservieren .....	13		Erste-Hilfe-Maßnahmen .....	<b>40</b>
	Säuern .....	14		Arbeitsplatz – Arbeitsablauf .....	<b>42</b>
	Konservierung durch Wasserentzug .....	14	<b>2.2</b>	<b>Vorbereitungstechniken</b> .....	<b>43</b>
	Räuchern .....	15		Entfernen von unerwünschten Bestandteilen .....	<b>43</b>
	Konservierung durch Bestrahlung .....	15		Vorbereiten von Gemüse/Salat .....	<b>44</b>
	Vakuumverpackung .....	15		Zerkleinern von Lebensmitteln .....	<b>46</b>
	Konservierungsverfahren – Übersicht .....	16		Mischen und Schlagen von Lebensmitteln .....	<b>47</b>
<b>1.3</b>	<b>Schädlingsbekämpfung</b> .....	<b>17</b>		Aufbereitungsarten .....	<b>48</b>
	Nager: Mäuse und Ratten .....	17	<b>2.3</b>	<b>Gartechniken</b> .....	<b>49</b>
	Insekten: Schaben, Ameisen und Silberfischchen .....	17		Geräte zum Garen .....	<b>49</b>
	Fliegen, Wespen und ähnliche Insekten .....	18		Auswahl von Töpfen .....	<b>52</b>
	Weitere Schädlingsarten .....	18		Kochen .....	<b>53</b>
	Allgemeine Abwehrmaßnahmen gegen Schädlinge .....	19		Garziehen – Pochieren .....	<b>53</b>
<b>1.4</b>	<b>Lebensmittelvergiftungen und -infektionen</b> .....	<b>20</b>		Dämpfen .....	<b>54</b>
	Begriffserklärungen .....	20		Dünsten .....	<b>55</b>
	Lebensmittelverderb durch Mikroorganismen .....	21		Schmoren – Braisieren .....	<b>56</b>
	Schimmelpilze .....	22		Braten in der Pfanne – Kurzbraten .....	<b>56</b>
	Mutterkornpilz .....	22		Braten im Backofen – Langzeitbraten .....	<b>57</b>
	Salmonellose .....	23		Überbacken – Gratinieren .....	<b>57</b>
	Eitererreger – Staphylokokken .....	24		Grillen .....	<b>58</b>
	EHEC .....	25		Frittieren – Ausbacken .....	<b>58</b>
	Listeriose .....	25		Garen in der Mikrowelle .....	<b>59</b>
	Toxoplasmose .....	25		Druckgaren .....	<b>60</b>
	Botulismus .....	26	<b>2.4</b>	<b>Rechnen mit Maßen, Gewichten und Mengen</b> .....	<b>61</b>
<b>1.5</b>	<b>Amtliche Lebensmittelüberwachung</b> .....	<b>27</b>		Umrechnung von Grundrezepten .....	<b>62</b>
<b>1.6</b>	<b>Warenlagerung</b> .....	<b>28</b>	<b>2.5</b>	<b>Speisenrezepte</b> .....	<b>63</b>
	Warenannahme .....	28		Suppen und Soßen .....	<b>63</b>
	Lagerung von Lebensmitteln .....	28		Salate und Rohkost .....	<b>64</b>
	Lagerräume .....	29		Gemüse .....	<b>65</b>
	Überwachung der Lagerbestände – Warenpflege .....	30		Kartoffeln .....	<b>66</b>
	Warenausgabe .....	31		Eierspeisen .....	<b>67</b>
	Lagerbestände .....	32		Fleischteig .....	<b>68</b>
	Lagerkennzahlen .....	32		Fleisch .....	<b>69</b>
	Bestandskontrolle – Inventur .....	33		Fisch .....	<b>70</b>
				Kompott .....	<b>71</b>
				Flammeri .....	<b>72</b>
				Gallerte .....	<b>73</b>

<b>2.6 Backen</b> .....	74	Käse.....	120
Zubereitung von Teigen und Massen.....	74	Weitere Milcherzeugnisse.....	122
Teiglockerung.....	75		
<b>2.7 Backrezepte</b> .....	76	<b>2.15 Lebensmittelgruppe Fisch, Fleisch, Wurst, Eier</b> .....	123
Rührmasse .....	76	Fisch .....	123
Mürbeteig, süß und salzig.....	77	Einkauf und Verarbeitung von Fisch.....	124
Quarkölteig, süß und salzig .....	78	Fleisch – ein Stück Lebenskraft?.....	126
Hefeteig, süß und salzig .....	79	Einkauf und Verarbeitung von Fleisch .....	128
Brandmasse .....	81	Würste und Fleischwaren .....	129
Strudelteig .....	82	Hühnerei – welche Nährstoffe liefert es? ..	130
Biskuitmasse .....	83	Verarbeitung von Hühnereiern .....	131
<b>2.8 Speisen anrichten und servieren</b> .....	84	<b>2.16 Lebensmittelgruppe Speisefette und Speiseöle</b> .....	132
Anrichten und Garnieren.....	84	Gewinnung von Speiseölen und -fetten ..	132
Tischdecken .....	85	Fettverderb .....	132
Servieren .....	85	Wie entsteht aus Sonnenblumenöl	
<b>2.9 Convenience-Produkte</b> .....	86	Sonnenblumenmargarine? .....	133
<b>2.10 Ernährungskreis – Lebensmittel</b> .....	88	Butterherstellung – Sorten .....	134
Übersicht – Nährstoffe.....	89	Emulsionen.....	134
Wodurch wird der Wert		Garen mit Fett .....	135
der Lebensmittel bestimmt?.....	90	<b>2.17 Trends im Lebensmittelangebot</b> .....	136
<b>2.11 Lebensmittelgruppe Getränke</b> .....	92	Functional Food –	
Trinkwasser als Lebensmittel .....	92	funktionelle Lebensmittel .....	136
Regeln für die Verwendung		Nahrungsergänzungsmittel .....	137
von Wasser.....	93	Novel Food – neuartige Lebensmittel	
Alkoholfreie Erfrischungsgetränke .....	94	und Lebensmittelzusatzstoffe .....	137
Kaffee .....	95	Gentechnisch veränderte	
Tee.....	96	Lebensmittel.....	138
Kakao und Schokolade .....	97	<b>2.18 Zusatzstoffe in Lebensmitteln</b> .....	140
<b>2.12 Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b> .....	98	Farbstoffe .....	140
Getreidekorn – was steckt alles darin? ..	98	Chemische Konservierungsstoffe.....	141
Mehl, Schrot – was heißt das? .....	99	Süßstoffe .....	142
Brot – ein vielfältiges Angebot .....	100	<b>2.19 Lebensmittelkennzeichnung</b> .....	143
Reis – eine andere Getreidesorte .....	101		
Regeln für die Verwendung		<b>3 Personengruppen</b>	
von Stärke.....	101	<b>verpflegen</b> .....	144
Kartoffel – die Sorte bestimmt		<b>3.1 Vollwertige Ernährung</b> .....	146
die Verwendung.....	102	Vollwertig essen und trinken	
Zucker hat viele Namen.....	104	nach den 10 Regeln der DGE .....	146
<b>2.13 Lebensmittelgruppen</b>		Lebensmittelempfehlungen	
<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</b> .....	105	der DGE auf einen Blick.....	147
Gemüse und Obst .....	105	Energiebedarf.....	148
Sekundäre Pflanzenstoffe .....	106	Kohlenhydratbedarf.....	149
Vermarktungsnormen .....	109	Fettbedarf .....	150
Würzmittel .....	112	Eiweißbedarf .....	151
Kräuter .....	112	Mineralstoffe .....	152
Gewürze .....	114	Vitamine .....	154
Hülsenfrüchte .....	116	Verdauung im Überblick .....	156
<b>2.14 Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte</b> .....	117	Mahlzeitengestaltung .....	158
Milch ist ein guter Eiweißlieferant .....	117		
Vollmilch oder fettarme Milch?.....	118		

Speisekomponenten – Grundmengen . . . .	160		
Berechnung des Energie- und Grundnährstoffgehaltes von Speisen und Getränken . . . . .	162		
<b>3.2 Ernährung besonderer Personengruppen . . . . .</b>	<b>164</b>	<b>4 Personen zu unterschiedlichen Anlässen versorgen . . . . .</b>	<b>214</b>
Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit. . . . .	164	<b>4.1 Festliche Menüs . . . . .</b>	<b>216</b>
Ernährung des Säuglings . . . . .	165	Grundsätze für die Zusammenstellung eines Menüs . . . . .	216
Ernährung im Kindesalter . . . . .	167	Herrichten von Tischen und Tafeln . . . . .	218
Ernährung im Alter . . . . .	169	Besteck . . . . .	220
<b>3.3 Unterschiedliche Ernährungsformen . . . .</b>	<b>171</b>	Getränkewahl und Gläser . . . . .	222
Übersicht – alternative		Servieren eines festlichen Menüs . . . . .	224
Ernährungsformen . . . . .	171	Abservieren eines festlichen Menüs . . . . .	225
Vegetarische Ernährung – pflanzliche Ernährung . . . . .	172	<b>4.2 Gestalten von Büfets . . . . .</b>	<b>226</b>
Vollwert-Ernährung . . . . .	174	Brunchbüfett . . . . .	227
<b>3.4 Ausgewählte Diätformen . . . . .</b>	<b>176</b>	Salatbüfett . . . . .	227
Leichte Vollkost – Schonkost . . . . .	176	Frühstücksbüfett . . . . .	228
Bluthochdruck – natriumarme Diät . . . . .	178	Anrichten von kalten Platten . . . . .	229
Energiereduzierte Mischkost . . . . .	180	Kuchenbüfett . . . . .	230
Überernährung . . . . .	182	Kalkulation eines Büfets . . . . .	231
Essstörungen . . . . .	184	Berechnung des Abfalls . . . . .	233
Gicht – Hyperurikämie . . . . .	186	Mengen- und Preisberechnung . . . . .	233
Fettstoffwechselstörungen . . . . .	188	<b>4.3 Regionale und fremdländische Küche . . . .</b>	<b>234</b>
Obstipation – Verstopfung . . . . .	190	Regionale Küche . . . . .	234
Diabetes mellitus . . . . .	191	Ess- und Trinkgewohnheiten im Ausland . . . . .	235
Lebensmittelallergien . . . . .	194	Projekt: Getreide – Grundnahrungsmittel für alle Menschen dieser Welt . . . . .	236
Zöliakie . . . . .	196	<b>4.4 Gesprächsführung . . . . .</b>	<b>237</b>
Laktoseintoleranz . . . . .	196	Wie werden Speisen und Getränke appetitlich beschrieben? . . . . .	237
Ernährung bei Krebs . . . . .	197	Wie wird die Zubereitung von Speisen und Getränken erklärt? . . . . .	238
<b>3.5 Verpflegungs- und Speisenausgabesysteme . . . . .</b>	<b>198</b>	Was mir bei Gesprächen besonders schwerfällt . . . . .	239
Verpflegungssysteme . . . . .	198	Planspiel – Wir feiern ein Kartoffelfest . . . .	240
Speisenausgabesysteme . . . . .	199		
<b>3.6 Arbeitsabläufe – Teamarbeit . . . . .</b>	<b>200</b>		
<b>3.7 Qualität in der Gemeinschaftsverpflegung . . . . .</b>	<b>202</b>		
Qualitätsbeurteilung . . . . .	202		
Fast Food – schnelles Essen . . . . .	204		
HACCP-Konzept . . . . .	206		
EG-Verordnung 852/2004 über Lebensmittelhygiene (Auszug) . . . . .	208		
<b>3.8 Gesprächsführung . . . . .</b>	<b>210</b>		
Die Getränkebar – Rollenspiel . . . . .	210		
Vegetarische Ernährung – Rollenspiel . . . .	211		
Diskussion . . . . .	212		
Sonderkommission Ernährung . . . . .	213		

## Anhang

<b>Kohlenhydrataustauschtabelle für Diabetiker . . . .</b>	<b>241</b>
<b>Nährwerttabelle . . . . .</b>	<b>242</b>
<b>Sachwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>248</b>