

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Soziales 7 – bist du bereit?</b> . . . . .	7
1.1	Hygiene . . . . .	7
1.2	Arbeitseinteilung in der Gruppe . . . . .	9
1.3	Arbeitsplatzgestaltung . . . . .	12
1.4	Arbeitstechnik Spülen . . . . .	15
1.5	Messen und Wiegen . . . . .	18
1.6	Müll vermeiden und trennen . . . . .	20
<b>2</b>	<b>Speisen präsentieren – gewusst wie!</b> . . . . .	24
2.1	Anrichten . . . . .	24
2.2	Garnieren . . . . .	26
2.3	Tisch decken . . . . .	27
2.4	Serviettenfaltung . . . . .	28
<b>3</b>	<b>So kommst du leicht ans Ziel!</b> . . . . .	30
3.1	Einkaufsliste . . . . .	30
3.2	Mindmap . . . . .	31
3.3	Plakat . . . . .	32
3.4	Vortrag . . . . .	32
3.5	Reflexion . . . . .	33
3.6	Leittext . . . . .	34
3.7	Expertenbefragung . . . . .	35
3.8	Computereinsatz . . . . .	36
	Internetrecherche . . . . .	36
	Soziale Netzwerke . . . . .	38
	Präsentieren . . . . .	39
<b>4</b>	<b>Projekt soziale Berufe – hast du schon einen Plan?</b> . . . . .	40
4.1	Arbeitsplatzserkundung . . . . .	40
4.2	Leittext: Frühstück für Mitschüler . . . . .	41
4.3	Wirtschaften für einen Markt . . . . .	43
<b>5</b>	<b>Geräte in der Küche – wichtige Küchenhelfer!</b> . . . . .	46
5.1	Herd . . . . .	46
5.2	Backofen . . . . .	48
5.3	Handrührgerät . . . . .	49
5.4	Pürrierstab . . . . .	51
5.5	Spritzbeutel . . . . .	51
<b>6</b>	<b>Deine Gesundheit- so hältst du dich fit!</b> . . . . .	53
6.1	Frühstück . . . . .	53
6.2	Tagesleistungskurve . . . . .	54
6.3	Leittext: So hältst du dich fit . . . . .	56
6.4	Ernährungskreis und Nährstoffe . . . . .	57

<b>7</b>	<b>Bleib gesund – was steckt in den Lebensmitteln?</b> . . . .	64
7.1	Mit allen Sinnen . . . . .	64
7.2	Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln . . . . .	66
7.3	Lebensmittelgruppe Gemüse und Salat . . . . .	69
7.4	Lebensmittelgruppe Obst . . . . .	70
7.5	Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte . . . . .	72
7.6	Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier . . . . .	75
7.7	Lebensmittelgruppe Fette, Öle . . . . .	77
7.8	Lebensmittelgruppe Getränke . . . . .	80
7.8	Genussmittel . . . . .	82
<b>8</b>	<b>Sicher einkaufen – bist du gut informiert?</b> . . . . .	84
8.1	Lebensmittelkennzeichnung (gesetzliche und freiwillige Angaben) . . . . .	84
8.2	Kennzeichnung von Eiern (Frische, Verpackungsaufwand, naturbelassen) . . . . .	88
8.3	Kennzeichnung von Obst und Gemüse (Regionalität, Saisonalität) . . . . .	92
8.4	Erkundung von Einkaufsquellen . . . . .	94
8.5	Lebensmittelhygieneverordnung . . . . .	98
<b>9</b>	<b>Wer die Wahl hat – braucht Rezepte!</b> . . . . .	100
9.1	Rezeptteil . . . . .	100
	Grundrezepte . . . . .	100
	Zubereitungs- und Verarbeitungstechniken . . . . .	101
	Getränke . . . . .	102
	Suppen . . . . .	103
	Salate . . . . .	104
	Nudelgerichte . . . . .	106
	Fingerfood . . . . .	107
	Gebäck süß . . . . .	112
	Süßspeisen . . . . .	114
9.2	Obst verarbeiten . . . . .	117
	Saisonkalender für Obst . . . . .	118
9.3	Gemüse und Salat verarbeiten . . . . .	120
	Saisonkalender für Gemüse und Salate . . . . .	123
9.4	Garverfahren . . . . .	124
9.5	Küchengeräte. . . . .	125
<b>10</b>	<b>Das Wissen ist dein mit Küchenlatein!</b> . . . . .	126

<b>11</b>	<b>Anhang – Erweiterungen nicht nur für M-Klassen . . .</b>	<b>128</b>
	Sich bei Tisch wohl fühlen. . . . .	128
	Die richtige Portionsgröße finden . . . . .	129
	Berufsorientierung – ein langjähriger Prozess . . . . .	130
	Richtiger Umgang mit der Küchenwäsche . . . . .	134
	Nährwerttabelle . . . . .	135
	Literaturverzeichnis . . . . .	140
	Bildquellenverzeichnis . . . . .	140
	Alphabetisches Rezeptverzeichnis . . . . .	141
	Sachwortverzeichnis . . . . .	142
	Rezeptverzeichnis . . . . .	144

ISBN 978-3-582-07480-5

---

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich oder durch bundesweite Vereinbarungen zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Verlag Dr. Felix Büchner – Handwerk und Technik GmbH,  
Lademannbogen 135, 22339 Hamburg; Postfach 63 05 00, 22331 Hamburg – 2017  
E-Mail: [info@handwerk-technik.de](mailto:info@handwerk-technik.de) – Internet: [www.handwerk-technik.de](http://www.handwerk-technik.de)

Satz und Layout: tiff.any GmbH, 10999 Berlin  
Umschlagmotiv: Fotolia Deutschland; Berlin, © [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de): RAY  
Druck: UAB STANDARTŲ SPAUSTUVĖ, 02189 Vilnius Litauen