

Inhaltsverzeichnis

1	Soziales 8 – bist du bereit?	6
1.1	Ordnung und Hygiene	6
1.2	Tisch decken	8
1.3	Anrichten und Garnieren	11
1.4	Flüssigkeitsmengen	12
2	Planen und Organisieren – gewusst wie!	14
2.1	So schreibst du einen Organisationsplan	14
2.2	Zeit- und Arbeitspläne	17
2.3	So führst du ein Haushaltsbuch	17
3	So kommst du leicht ans Ziel!	18
3.1	Einkaufsliste	18
3.2	Mindmap	19
3.3	Plakat	19
3.4	Vortrag	20
3.5	Reflexion	20
3.6	Leittext	22
3.7	Computereinsatz	23
	Erstellen einer Tabelle	23
	Organisationsplan	23
	Verändern der Spaltenbreite	24
	Zeit- und Arbeitsplan	25
	Rezeptblätter erstellen	26
4	Projekt Berufsfindung – hast du schon einen Plan?	27
4.1	Berufsfindung	27
4.2	Berufsfelderkundung	28
	Berufsfeld Soziales	31
	Berufsfeld Hauswirtschaft	33
4.3	Betriebserkundung	35
4.4	Privater Haushalt	35
4.5	Generationen begegnen sich	37
5	Geräte in der Küche – richtig eingesetzt!	38
5.1	Spritzbeutel	38
5.2	Waffeleisen	39
5.3	Pürrierstab	40
5.4	Dampfdrucktopf	41
5.5	Wok	43
5.6	Mikrowelle	44
5.7	Spülmaschine	46

6	Deine Gesundheit – so hältst du dich fit!	47
6.1	Ernährungspyramide	47
6.2	Fünf am Tag	48
6.3	Mediterrane Küche	49
6.4	Fast Food	50
6.5	Slow Food	51
6.6	Natürlich esse ich Fast Food	53
6.7	Speisen vergleichen	54
7	Bleib gesund – verarbeite unsere Lebensmittel mit Verstand!	55
7.1	Schimmelpilze	55
7.2	Salmonellen	56
7.3	Natürliche Gifte	59
7.4	Schadstoffe	61
7.5	Vorratsschädlinge	65
8	Wer sich gesund ernähren will – braucht gute Rezepte!	67
8.1	Rezeptteil	67
	Grundrezepte	67
	Zubereitungs- und Verarbeitungstechniken	68
	Getränke	70
	Suppen	71
	Salate	72
	Fleischgerichte	75
	Nudelgerichte	77
	Gemüsegerichte	79
	Gerichte im Dampfdrucktopf	80
	Gerichte im Wok	83
	Fingerfood	83
	Gebäck pikant	86
	Gebäck süß	87
	Süßspeisen	89
8.2	Obst verarbeiten	92
	Saisonkalender für Obst	94
8.3	Gemüse und Salat verarbeiten	96
	Saisonkalender für Gemüse und Salate	100
8.4	Garverfahren	101
9	Das Wissen ist dein – mit Küchenlatein!	104

10	Anhang	106
	Tutoren	106
	Nährwerttabelle	107
	Bildquellenverzeichnis	112
	Sachwortverzeichnis	114
	Rezeptverzeichnis	116
	Alphabetisches Rezeptverzeichnis	118