

Inhaltsverzeichnis

1	Soziales 9 – bist du bereit?	5
1.1	Organisationsplan	5
1.2	Zeit- und Arbeitspläne	6
1.3	Tisch decken	7
	Servietten falten	8
1.4	Garnieren	10
1.5	Büfett	12
1.6	Servieren	14
2	Planen und Organisieren – gewusst wie!	15
2.1	Menüplanung	15
2.2	Saisonkalender	16
2.3	Garverfahren	16
2.4	Speisenauswahl	17
3	So kommst du leicht ans Ziel!	18
3.1	Projektmappe	18
3.2	Informationsblatt	19
3.3	Präsentation	19
3.4	Reflexion	19
3.5	Computereinsatz	20
	Aufbau eines Tabellenkalkulationsprogramms	20
	Arbeiten mit einem Tabellenkalkulationsprogramm	22
	Haushaltsbuchführung	22
	Menükarten	25
	Mindmaps erstellen	26
4	Projekt Berufsfindung – hast du schon einen Plan?	27
4.1	Die Großküche	27
4.2	Fachkraft für Systemgastronomie	30
4.3	Soziales Projekt mit Vorschulkindern	32
5	Sicher einkaufen – bist du gut informiert?	33
5.1	EU-Energielabel	33
5.2	Sicherheits- und Schutzzeichen	34
5.3	Reklamation	36
5.4	Projekt: Waren und Dienstleistungen testen	38
6	Deine Gesundheit – was ist sie dir wert?	40
6.1	Dreidimensionale Lebensmittelpyramide	40
6.2	Energiebedarf	41
6.3	Ernährungsregeln	43
6.4	Ernährungssituationen	44
6.5	Essstörungen	45
7	Lebensmittelangebot – du bestimmst die Nachfrage!	48
7.1	Funktionelle Lebensmittel	48

7.2	Lightprodukte	50
7.3	Bioprodukte	52
7.4	Fertiggerichte und Convenience Food	55
8	Blick über den Tellerrand – andere Länder, andere Küche! . . .	57
8.1	Fremdländische Küchen	57
8.2	Asiatische Küche	58
8.3	Deutsche Küche	61
	<i>Projekt: Spezialitäten aus der regionalen Küche</i>	64
8.4	Feste im Jahreskreis	65
9	Wer die Wahl hat – braucht Rezepte!	68
9.1	Rezeptteil	68
	Grundrezepte	68
	Zubereitungs- und Verarbeitungstechniken	72
	Getränke	75
	Suppen	76
	Salate	78
	Nudelgerichte	79
	Beilagen	80
	Fleischgerichte	81
	Soßen	83
	Gemüsegerichte	84
	Gerichte im Wok	86
	Fingerfood	87
	Gebäck, pikant	88
	Gebäck, süß	91
	Süßspeisen	94
9.2	Obst verarbeiten	97
	Saisonkalender für Obst	99
9.3	Gemüse und Salat verarbeiten	100
	Saisonkalender für Gemüse und Salate	105
9.4	Garverfahren	106
10	Das Wissen ist dein mit Küchenlatein	110
11	Anhang – Erweiterungen für den M-Zug	112
	Alkopops	112
	Rauschtrinken	113
	Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide	114
	Direktvermarktung	115
	Einblick in den Beruf des/der Altenpflegers/in	117
	Nährwerttabelle	119
	Literaturverzeichnis	124
	Bildquellenverzeichnis	124
	Rezeptverzeichnis	125
	Rezeptverzeichnis alphabetisch	126
	Sachwortverzeichnis	126