



3.3 Kostformen und Ernährungsformen

1 Was ist eine Kostform?

Es ist die qualitative und mengenmäßige Zusammenstellung sowie Zubereitung der Nahrung, die der Mensch über einen längeren Zeitraum regelmäßig zu sich nimmt.

2 Die Einteilung der Kostformen erfolgt in Kost für Gesunde sowie in Kost für Kranke und Genesende. Geben Sie zu jeder der Gruppen die weitere Unterteilung an.

Kost für Gesunde:

- Vollwertige Mischkost
- Besondere Kostformen

Kost für Kranke und Genesende:

- Leichte Vollkost
- Diätkost

3 Kreuzen Sie die Kostform an, die nicht zur vollwertigen Mischkost zählt.

- 1 Kost für Erwachsene _____
- 2 Kost für Jugendliche _____
- 3 Kost für Kinder _____
- 4 Kost für Diabetiker _____
- 5 Kost für Senioren _____



4 Kreuzen Sie alle Diätkostformen an.

- 1 Kost für Diabetiker _____
- 2 Kost für Allergiker _____
- 3 Kost für Gichtkranke _____
- 4 Kost für Magenkranke _____
- 5 Kost für Vegetarier _____



5 Kreuzen Sie die falsche Aussage für die Erwachsenenkost an.

- 1 Vielseitig essen, aber nicht zu fett _____
- 2 Wenig trinken _____
- 3 Reichlich Obst und Gemüse verzehren _____
- 4 Salz und Zucker sparsam verwenden _____
- 5 Vollkornzerzeugnisse bevorzugen _____





26 Welche Sterilisationsbedingungen sind für Fleischkonserven real?

10 min bei:

- 1 60 °C _____
- 2 80 °C _____
- 3 121 °C _____



27 Mikroorganismen werden ab bestimmten Temperaturen sicher abgetötet. Ordnen Sie die folgenden Temperaturangaben A ab etwa 60 °C, B ab etwa 80 °C, C ab etwa 121 °C den Mikroorganismen zu.

- 1 Bazillen
- 2 Schimmelpilze
- 3 Bakterien
- 4 Hefen

Bazillen ab etwa 121 °C
 Schimmelpilze ab etwa 60 °C
 Bakterien ab etwa 80 °C
 Hefen ab etwa 60 °C

28 Die Messgröße für die Feuchtigkeit in einem Lebensmittel ist der a_w -Wert. Erläutern Sie diesen Begriff.

Der a_w -Wert ist das Maß für das freie, aktive Wasser in einem Lebensmittel und wird zwischen 0 und 1 angegeben.

29 Geben Sie vier Konservierungsverfahren an, die den a_w -Wert in Lebensmitteln senken.

- Trocknen
- Salzen/Pökeln
- Zuckern
- Gefrieren

30 Erklären Sie den Begriff pH-Wert und geben Sie dessen Bereich an.

- pH-Wert ist die Messgröße für den Säuregehalt
- der pH-Wert geht von 0 bis 14
 - pH 7 = Neutralpunkt
 - pH < 7 sauer
 - pH > 7 basisch, alkalisch

31 Ordnen Sie auf der pH-Skala den Mikroorganismen den pH-Bereich zu, in dem sie sich vermehren können.



- A Hefen
- B Schimmelpilze
- C Milchsäurebakterien
- D Darmbakterien
- E Fäulniserreger

Hefen: 3
 Schimmelpilze: 4 bis 7
 Milchsäurebakterien: 4 bis 7
 Darmbakterien: 7 bis 8
 Fäulniserreger: 7 bis 8

4.4 Lebensmittelschädigungen, Lebensmittelverderb



3 Kreuzen Sie die beiden typischen Lebensmittelschädigungen an, die durch Nager verursacht werden.

- 1 Eiablage _____
- 2 Fraßschäden _____
- 3 Verschmutzungen durch Ausscheidungen _____
- 4 Verfärbungen _____
- 5 Farblich wahrnehmbare Gifte _____
- 6 Aromaabbau _____



4.4 Lebensmittelschädigungen, Lebensmittelverderb



→ S. 70 ff.

1 Warum sind Salmonellen besonders gefährliche Lebensmittelvergifter?

Salmonellenbefall kann nicht durch Riechen, Schmecken oder Fühlen festgestellt werden. Salmonellen bilden Endotoxine. Um eine Infektion auszulösen, bedarf es in der Regel 10.000 bis 1.000.000 Keimen. Sterben die Salmonellen im menschlichen Körper nach der Aufnahme ab, geben sie dieses Gift an den Körper ab. Erst dann beginnt das Gift zu wirken.

2 Welche vier Forderungen sind bei der Salmonellenbekämpfung wichtig?

- 1 Speisen auf etwa 70 °C für mindestens 10 Minuten erhitzen _____
- 2 Keine Frischeier verwenden _____
- 3 Mayonnaise aus pasteurisiertem Eigelb herstellen _____
- 4 Beim Garen von Geflügel auf Kerntemperatur von 70 °C achten _____
- 5 Durchfallerkrankung sofort dem Chef melden _____
- 6 Befallene Lebensmittel einfrieren _____



3 **Lebensmittel werden sensorisch geprüft. Was versteht man darunter?**

Eine sensorische Prüfung findet durch Riechen, Schmecken, Fühlen, Tasten und Hören statt.





48 Nennen Sie Anwendungsbeispiele für das Verfahren Rösten.

Bräunen von Mehl, Brot, Gemüse, Kaffeebohnen, kleinen Fisch- und Fleischscheiben, zartem Geflügel, Obst

49 Stellen Sie den Vorgang des Röstens dar.

- Röstgut wird auf Herdplatten oder Bleche, in Pfannen oder Toaster gebracht.
- Es wird kein oder nur sehr wenig Fett zugesetzt.
- Durch die hohe Hitzeeinwirkung entsteht eine starke Bräunung und Austrocknung.

50 Wofür ist die Kippbratpfanne ungeeignet? Streichen Sie die falschen Verfahren.

- 1 Braten _____
- 2 Schmoren _____
- 3 Überbacken _____
- 4 Pochieren _____
- 5 Kochen _____
- 6 Grillen _____



51 Ordnen Sie den aufgeführten Garverfahren jeweils das entsprechende Gericht zu, indem Sie die Ziffern eintragen.

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1 Kurzbraten | A Wiener Schnitzel _____ |
| 2 Grillen | B Sauerbraten _____ |
| 3 Schmoren | C Schaschlik _____ |



52 Auf einer Speisekarte wird darauf hingewiesen, dass kurzgebratene Fleischspeisen nach Bestellung frisch zubereitet werden. Welche Fachbezeichnung könnte für diese Speisen ebenfalls verwendet werden?

- 1 À part _____
- 2 À la carte _____
- 3 À la minute _____
- 4 À la table _____
- 5 À la manière _____
- 6 À la nage _____



53 Erklären Sie den Begriff Konservierung.

Konservierung ist die Behandlung der Lebensmittel zur Verlängerung der Haltbarkeit. Zur Anwendung kommen physikalische, biochemische und chemische Verfahren.



Küche

76 Erklären Sie *Sous-vide*.

- Vorbereitete, abgekühlte Speisen in hitzestabilen Spezialbeuteln im Vakuumiergerät vakuumieren und dann im Kombigrar oder *Sous-vide*-Garer schonend zubereiten
- Für längere Bevorratung innerhalb von 90 min auf eine Kerntemperatur von 2 bis 3 °C schockkühlen
- Ohne größere Qualitätsverluste im Kühlraum bei 0 bis 3 °C lagerfähig
- Bei Bedarf innerhalb von 2 bis 3 Wochen regenerieren

77 Bringen Sie den Arbeitsablauf zur entkoppelten Zubereitung in die richtige Reihenfolge durch Eintragen der Buchstaben A bis H.

- 1 Schockkühlen _____
- 2 Sauce zugeben, garnieren _____
- 3 Kühl lagern bis 72 Stunden _____
- 4 Vorbereiten _____
- 5 Servieren _____
- 6 Regenerieren durch Heißlegen _____
- 7 Garen _____
- 8 Kalt portionieren und anrichten _____



78 Erklären Sie den Begriff *Regenerieren*.

Speisen aus dem gekühlten bzw. tiefgekühlten Zustand auf eine für den Verzehr geeignete Temperatur bringen.

79 Nennen Sie Verfahren zur Vollendung von Speisen.

- Garnieren
- Abschmecken
- Nappieren
- Aufwerten (Geschmack, Nährwert)
- Sautieren
- Flambieren
- Gratинieren

80 Welche Gesichtspunkte sind beim Anrichten von Speisen zu beachten?

- Bei Tellergerichten: portionsgerecht und ansprechend anrichten
- Namensgebende Komponente liegt direkt vor dem Gast
- Gemüsebeilage rechts oben platzieren
- Sättigungsbeilage links oben platzieren
- Sauce nicht über den Tellerrand gießen, auch separat reichen
- Für heiße Speisen gut vorgewärmte und für kalte Speisen gekühlte Teller verwenden
- Garnierung muss geschmacklich, farblich und in der Proportion mit den anderen Speisenteilen harmonisieren
- Tellerrand bleibt frei und ist sauber



9 Im Verkaufsgespräch sollen Sie drei Süßwasserfische vorschlagen. Wählen Sie die richtige Gruppe aus.

- 1 Forelle, Zander, Schleie _____
- 2 Zander, Seelachs, Steinbutt _____
- 3 Flunder, Forelle, Seeteufel _____
- 4 Dorsch, Thunfisch, Seeteufel _____
- 5 Karpfen, Forelle, Seezunge _____

10 Welche Fische gehören zu den Seefischen? Kreuzen Sie diese an.

- 1 Seeteufel _____
- 2 Steinbutt _____
- 3 Schleie _____
- 4 Lachs _____
- 5 Makrele _____
- 6 Aal _____

11 Fische werden nach der Körperform eingeteilt. Welche Gruppe enthält nur Plattfische?

- 1 Scholle, Makrele, Hecht _____
- 2 Rotzunge, Steinbutt, Kabeljau _____
- 3 Schleie, Karpfen, Seezunge _____
- 4 Heilbutt, Flunder, Seeteufel _____
- 5 Steinbutt, Seezunge, Scholle _____

12 Wählen Sie die Gruppe aus, die nur Rundfische angibt.

- 1 Makrele, Scholle, Karpfen _____
- 2 Lachs, Zander, Rotzunge _____
- 3 Hering, Renke, Forelle _____
- 4 Kabeljau, Seelachs, Flunder _____
- 5 Hecht, Heilbutt, Rotbarsch _____



9 Grundlagen im Service

9.1 Räume, Textilien, Arbeitsmittel und ihre Pflege



→ S. 268 ff.

1 Erklären Sie einem neuen Auszubildenden die Unterschiede zwischen **Gasttisch**, **Beistelltisch**, **Servicetisch** und **Servierwagen**.

Am **Gasttisch** sitzen die Gäste.

Der **Beistelltisch** wird an den Gasttisch gestellt und zum Tranchieren, Filetieren, Anrichten, Vorlegen sowie Getränkeservice benötigt.

Die **Servicetische** bilden Arbeitsplatz und Abstellfläche für das Servicepersonal.

Die **Servierwagen** dienen zum Transport von Speisen und zum Rücktransport von gebrauchtem Geschir.

2 Was sind Allongen?



Allongen sind Verlängerungen, um Tische zu vergrößern.

3 Nennen Sie sechs Grundsätze für den Einsatz von Reinigungs- und Pflegemitteln.

- Bestimmen der Oberflächenbeschaffenheit des zu reinigenden Materials
- Bestimmen von Schmutzart und -intensität
- Bevorzugen von milden, weniger aggressiven Mitteln
- Verzicht auf phosphat-, formaldehyd-, chlor- und sulfathaltige Mittel
- Einhalten der Dosiervorschriften und Anweisungen
- Niemals verschiedene chemische Reinigungsmittel miteinander mischen

4 Nennen Sie die Einsatzgebiete für die folgenden Mittel:

- 1 Schmierseife
- 2 Spiritus
- 3 Essig
- 4 Zitronensäure

- 1 Allgemein für eine intensive Reinigung geeignet
- 2 Zum Putzen von Fenstern, Fliesen, Desinfizieren von Abflüssen
- 3 Zum Entkalken von beispielsweise Armaturen und Kaffeemaschinen, Bleichen, Weichspülen, Auffrischen von Farben
- 4 Zum Entkalken, Bleichen, Weichspülen und Auffrischen von Farben

5 Beschreiben Sie die Verwendung der folgenden lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel: **Aceton**, **Fleckenwasser** und **Salmiak**

Aceton wird zum Entfernen von Lack-, Harz-, Teer- und Klebstoffverschmutzungen verwendet.

Fleckenwasser wird zum Entfernen von Flecken jeglicher Art benutzt.

Salmiak ist zum Entfernen von Farbflecken geeignet.



15.2 Postbearbeitung

1 Wer darf folgende Briefe öffnen?

Frau Anne Müller
 Hotel Bel Étage
 Musterstraße 1
 20000 Musterstadt

1

Hotel Bel Étage
 Frau Anne Müller
 Musterstraße 1
 20000 Musterstadt

2

- 1 Nur Frau Anne Müller darf den Brief öffnen.
- 2 Befugte Mitarbeiter; sie geben den Brief an Frau Müller weiter.

3 Um einen Nachweis zu besitzen, dass wichtige Geschäftspost auch ihr Ziel erreicht hat, bieten Postämter sogenannte „gesicherte Sendungen“ an. Erklären Sie folgende Begriffe:

- Einschreiben „mit Rückschein“
- Einschreiben „eigenhändig“
- Einschreiben „Einwurf“

Einschreiben mit Rückschein: Der Empfänger bestätigt den Erhalt auf separatem Beleg (Rückschein); den Rückschein erhält der Absender.

Einschreiben „eigenhändig“: Die Sendungsübergabe erfolgt nur an den Empfänger persönlich oder an einen besonderen Bevollmächtigten.

Einschreiben „Einwurf“: In diesem Fall erfolgt keine persönliche Übergabe. Der Zusteller bestätigt den Auslieferungsbeleg mit Einwurf in den Briefkasten (Postfach).

4 Briefsendungen werden in Standardbriefe, Kompaktbriefe, Maxibriefe und Großbriefe unterteilt. Beschreiben Sie die Normen.

Standardbrief: L: 140 bis 235 mm, B: 90 bis 125 mm, H: ≤ 5 mm bis 20 g

Kompaktbrief: L: 100 bis 235 mm, B: 70 bis 125 mm, H: ≤ 10 mm bis 50 g

Großbrief: L: 100 bis 353 mm, B: 70 bis 250 mm, H: ≤ 20 mm bis 500 g

Maxibrief: L: 100 bis 353 mm, B: 70 bis 250 mm, H: ≤ 50 mm bis 1 000 g

5 Welche Expressversandmöglichkeiten bietet die Deutsche Post?

- Expressservice
- Express vor 9.00 Uhr
- Express vor 10.00 Uhr
- Express vor 12.00 Uhr
- Express Sonn- und Feiertag



37.6 Abendessen

1 Wann sollte spätestens das Abendessen zu sich genommen werden?

Spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollte eine gut verdauliche und nicht zu reichliche Mahlzeit verzehrt werden.

2 Die nächtliche Nahrungspause sollte 10 bis 12 Stunden betragen. Wie erklären Sie diese Forderung?

In der Nacht sind die Verdauungs- und Resorptionsleistungen stark vermindert. Die Nahrungspause ist erforderlich, um eine zu starke Belastung des menschlichen Organismus zu vermeiden.

3 Sollte man nach dem Abendessen Knabbereien verzehren?

Insbesondere die Fernsehabend-Kost – Knabbereien sowie energiereiche Getränke – stellt umfangmäßig meist eine Zwischenmahlzeit dar, ist demzufolge eine Mahlzeit zu viel. Falls man am späten Abend nochmals Hunger bekommt, können Frischobst, Knäckebrot oder Fruchtquark gegessen werden.

4 Eine Hochzeitsgesellschaft möchte um Mitternacht noch einen kleinen Imbiss zu sich nehmen. Nennen Sie geeignete Speisen.

Salate, Suppen, mageres Fleisch, Obst, Käse

5 Die Materialkosten für ein Abendessen betragen 8,57 €. Wie hoch ist der Inklusivpreis, wenn mit einem Kalkulationsfaktor von 3,5 gerechnet wird?

$$8,57 \cdot 3,5 = 30,00 \text{ €}$$

Der Inklusivpreis beträgt 30,00 €.

6 Die Materialkosten für ein Abendessen betragen 16,16 €. Errechnen Sie den Bruttopreis bei folgenden Aufschlägen: 55 % Küchenkosten, 60 % Gemeinkosten, 18 % Gewinn, 15% Umsatzbeteiligung und Mehrwertsteuer.

Materialkosten	100 %			16,16 €
+ Gemeinkosten	60 %			
Selbstkosten	160 % - 100 %			
			160 · 16,16 : 100 = 25,86 €	
+ Gewinn	18 %			
Vorläufiger Nettopreis	118 % - 100 %			118 · 25,86 : 100 = 30,51 €
+ Umsatzbeteiligung	15 %			
Nettopreis	115 % - 100 %			115 · 30,51 : 100 = 35,09 €
+ Mehrwertsteuer	19 %			
Bruttopreis (Inklusivpreis)				119 · 35,09 : 100 = 41,76 €

Der Bruttopreis beträgt 41,76 €.



19 Führen Sie die Regeln zur Menükarten-Erstellung an.

- Das Menükartenpapier soll dem Anlass entsprechen.
- Die Menükartenfarbe ist mit dem Ambiente abzustimmen.
- Die äußere Form sollte ansprechend gestaltet sein.
- Die Schrift muss gut leserlich sein, auch bei geringer Beleuchtung.
- Jeder Gang soll in der Hauptzeile das Wesentliche enthalten, Nebenzeilen bleiben für Beilagen und Erläuterungen.
- Die Reihenfolge der Gänge entspricht dem klassischen Menü.
- Die Speisenanordnung sollte zentriert erfolgen.
- Der Anlass, der Ort und das Datum gehören auf die Vorderseite der Menükarte.

20 Eine Speisekarte kann nach den folgenden Speisengruppen aufgebaut sein. Ordnen Sie die genannten Speisen den Angebotsgruppen zu.

- | | | |
|--------------------|-----------------------------|--|
| | A Lachsterrine _____ | |
| 1 Kalte Vorspeisen | B Seezungenröllchen _____ | |
| 2 Suppen | C Consommé double _____ | |
| 3 Fischgerichte | D Saltimbocca _____ | |
| 4 Fleischspeisen | E Omelett en surprise _____ | |
| 5 Süßspeisen | F Apfelkaltschale _____ | |
| | G Chateaubriand _____ | |
| | H Apfelbeignets _____ | |

21 Eine Getränkekarte kann nach den folgenden Getränkegruppen aufgebaut sein. Ordnen Sie die genannten Getränke den Gruppen zu.

- | | | |
|-------------------------|-----------------------------|--|
| | A Pharisäer _____ | |
| | B Châteauneuf-du-Pape _____ | |
| 1 Aperitifs | C Edelzwicker _____ | |
| 2 Alkoholfreie Getränke | D Ouzo _____ | |
| 3 Biere | E Cognac _____ | |
| 4 Wein | F Rosé _____ | |
| 5 Spirituosen | G Sherry _____ | |
| 6 Bargetränke | H Campari Orangensaft _____ | |
| 7 Heißgetränke | I Grüner Tee _____ | |
| | J Porter _____ | |
| | K Apollinaris _____ | |



Regionale und ausländische Küche

11 Welche Zutaten sind typisch für die belgische Küche?

Chicorée, Kartoffeln

12 Zählen Sie Merkmale der niederländischen Küche auf.

Grundlage bilden der Obst- und Gemüseanbau
Vorliebe für indonesische Speisen
Gouda und Edamer geschätzt

13 Erklären Sie einem Gast den Begriff *Smörgåsbord*.

Schwedisches Büfett mit marinierten und geräucherten Fischen, Meeresfrüchten, Elchfleisch, Rentierschinken, Klippfisch, Suppen, Salaten, Fleischklößchen, Käse, Schmalzgebäck

14 Was gehört zum englischen Frühstück?



Das traditionelle englische Frühstück ist noch vielfältiger: Zunächst early-morning tea: Tee, der kurz nach dem Aufstehen getrunken wird; heute auch Obst- oder Gemüsesaft als erstes Getränk. Danach sehr reichhaltiges Angebot: Tee mit Milch, vorzugsweise Toast, Butter, Marmelade (nach EU-Recht die eindeutige Bezeichnung für englische Orangemarmelade), Eierspeisen, Grapefruit, Obst in Kompottform, weiter Porridge (Haferflockenbrei, mit Wasser gekocht, separat Milch, Zucker). Traditionell werden bacon (Speck), Schinken, Würstchen, Haddocks (geräucherter Schellfisch), Kippers (gepökelter, geräucherter Hering), auch kleine Grillspeisen von Lamm und Kalb gereicht.

15 Nennen Sie Spezialitäten aus Italien.

Antipasti, Minestrone, Saltimbocca, Spaghetti bolognese, Ossobuco, Tiramisu, Panettone, Mandelkuchen, Panna Cotta

16 Beschreiben Sie die spanischen Mittagsmahlzeiten.

Ab 13.30 Uhr meist in 3 Gängen: als 1. Gang Gemüse, Eintopf, Suppe oder Salat; 2. Gang Fleisch- oder Fischspeisen mit frittierten Kartoffeln. 3. Gang mit Speiseeis, Früchten mit Schokoladenüberzug, Joghurt, Creme, Pudding

17 Das sind doch nicht alles portugiesische Spezialitäten? Nennen Sie Falsches und die wirkliche Herkunft.

- | | |
|----------------------------|---------------|
| 1 Paella | 4 Caldo verde |
| 2 Tortilla | 5 Bacalao |
| 3 Geflügel- und Lammwürste | |

- 1 Paella: Spanien
- 2 Tortilla: Spanien

18 Die griechische Küche gehört zur mediterranen Küche. Nennen Sie dafür typische Zutaten.

Olivenöl, Fisch, Lamm, Reis, Schafskäse, Gemüse (Tomaten, Auberginen, Gurke usw.), Obst, Knoblauch, Thymian, Salbei



- 5 Tofu wird in Deutschland vielfältig verarbeitet. Charakterisieren Sie das Erzeugnis und geben Sie Verwendungsmöglichkeiten an.**

Zutat in der chinesischen und japanischen Küche; auch als Sojaquark oder Bohnenquark bezeichnet. Aus Sojamilch hergestellt, die mit Salz und Säuren behandelt und dabei erhitzt wird. Es setzt sich ein „Quark“ ab, der durch Abgießen und Pressen zur festen puddingartigen Masse wird. Tofu wird geschätzt wegen des hohen Eiweißgehaltes, dem geringen feinen Eigengeschmack und seiner glatten und weichen Konsistenz. Er dient als Ersatz für Milcherzeugnisse, Fleisch und Fisch. Er kann gekocht, gegrillt, gedünstet und gebraten werden. Tofu eignet sich als Suppeneinlage, für Salat, für Aufläufe oder als Brotbelag. Mit vielen Speisen kombinierbar. Er wird frisch, tiefgefroren, als Konserve oder Pulver gehandelt.

- 6 Was sind chinesische Eier? Nennen Sie falsche Aussagen.**

Chinesische Spezialität; gekochte Enteneier werden etwa 100 Tage in eine Mischung aus Asche, Kleie und Limettensaft eingelegt. Durch den Luftabschluss werden sie – vergleichbar mit der Käsereifung – enzymatisch abgebaut. Das Eiklar wird bernsteinfarben gelatiniert, das Eigelb hart und schwefelgrün. Als Frühstücksei anbieten. Dazu Ingwer, Tee, Wein reichen.

Falsch: gekocht, Frühstücksei

- 7 Reis gilt in Asien als Grundnahrungsmittel. Kreuzen Sie in der Aufstellung asiatische Zubereitungen an.**

- 1 Duftreis _____
 2 Klebreis _____
 3 Wasserreis _____
 4 Curryreis _____
 5 Milchreis _____
 6 Erbsenreis _____



- 8 Beschreiben Sie das Besondere beim Pfannenrühren.**

Zutaten werden mit wenig Öl bei starker Hitze im Wok gerührt und gewendet.

- 9 Zählen Sie asiatische Spezialitäten auf, die inzwischen auch in Europa geschätzt werden.**

Sushi, Hühnercurry, Peking-Ente, Glasnudeln, Haifischflossensuppe, Wok-Speisen