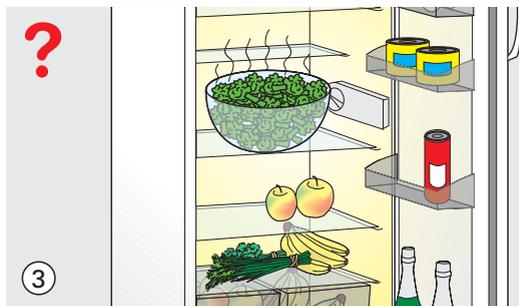


Umweltbewusster Umgang mit Energie – Strom

- Kochplatten rechtzeitig zurückschalten, die Nachwärme ausnutzen.
- Der Dampfdrucktopf spart Energie.
- Auf die richtige Topfgröße achten, bei zu großen oder zu kleinen Töpfen geht Energie verloren.
- Grundsätzlich im geschlossenen Topf garen.
- Wäsche muss nur zum Teil im Kochwaschgang gewaschen werden.
- Wäsche im Trockner nicht übertrocknen, zum Bügeln und Mangeln sollte Restfeuchte vorhanden sein.
- Bei Bügelmaschinen die volle Walzenbreite ausnutzen.
- Türen von Kühlgeräten und Gefriergeräten nie länger offen stehen lassen.
- Speisen nur abgekühlt und in verschlossenen Behältern in Kühlgeräte oder Gefriergeräte geben.
- Beim Kauf von elektrischen Geräten auf den Stromverbrauch – das Energielabel – achten, vgl. S. 144.
- Energiesparlampen anstelle von Glühbirnen benutzen.
- Heizkörper regelmäßig nicht reinigen. Staubige Heizkörper haben eine schlechtere Wärmeabgabe.
- Schornsteine, Fenster im Winter kühlen und weit öffnen.



1. Beschreibe die Vorgänge auf den Abbildungen.
2. Betrachte die Abbildungen. Was wird falsch gemacht?
3. Ordne Merksätze den Abbildungen zu.
4. Notiere die Beschreibungen und die jeweiligen Merksätze in deinem Ordner.
5. Notiere die restlichen Merksätze zum umweltbewussten Umgang mit Wasser und Strom ebenfalls in deinem Ordner.
6. Beurteile die unterschiedlichen Möglichkeiten, Teewasser zu erhitzen.



Dünsten

Dünsten ist ein Garen im eigenen Saft, evtl. unter Zugabe von wenig Fett und/oder Wasser. Wasserreiches Gemüse, z. B. Möhren, kann durch Dünsten gegart werden, vgl. S. 220.



Fett im Topf erhitzen. Möhren dazugeben, andünsten.



1/8 l heißes Wasser, Salz und Zucker dazugeben, aufkochen, herunterschalten.



Im geschlossenen Topf weiterdünsten.

Wasserreiches Obst, z. B. Pflaumen, kann durch Dünsten gegart werden, vgl. S. 225.



Pflaumen mit Zucker bestreuen, mischen, stehen lassen.



Pflaumen dünsten.



Abschmecken und umfüllen.

- ▶ Lebensmittel im geschlossenen Topf unter Rühren andünsten.
- ▶ Bei Gemüse und Fleisch evtl. Fett zur Aromabildung hinzüfugen.
- ▶ Obst nur mit Zucker mischen. Hierbei spricht man von Dünsten im eigenen Saft.
- ▶ Rechtzeitig zurückschalten, auf Flüssigkeitsverluste achten, Flüssigkeit ergänzen.
- ▶ Zu wenig Flüssigkeit: Das Gargut kann anbrennen. Zu viel Flüssigkeit: Das Dünsten geht in Kochen über.
- ▶ Im geschlossenen Topf dünsten. Deckel nicht so oft anheben – Wasserdampf entweicht.
- ▶ **Geeignet für:** wasserreiches Obst und Gemüse, Pilze, Fisch.

1. Nenne wasserreiche Obst- und Gemüsesorten, die gedünstet werden.
2. Nenne wasserarme Obst- und Gemüsesorten, die gekocht werden.
3. Paprika-Zwiebel-Gemüse soll gedünstet werden. Beschreibe den Arbeitsablauf.
4. Erstellt **Steckbriefe**, vgl. S. 73,  zu den einzelnen Gartechniken, z. B. „Im Topf herrscht dichter Nebel, obwohl nur wenig Wasser darin ist.“ „Die Nährstoffverluste sind gering und der Geschmack ist super.“ Die restlichen Mitschülerinnen und Mitschüler sollen die von euch beschriebenen Gartechniken erraten.

Verarbeitung von Fisch

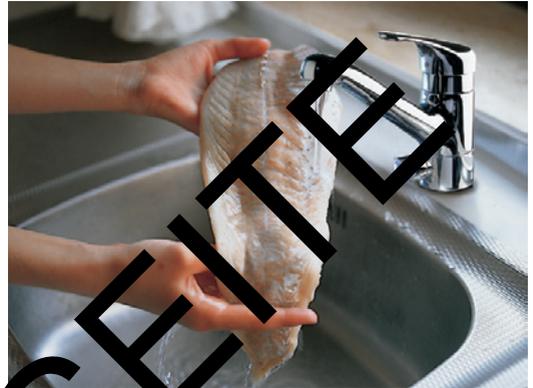
- ▶ Frischer Fisch hat folgende Merkmale: rote Kiemen, straffe Haut – keine Druckstellen und keinen starken Fischgeruch.
- ▶ Frischfisch kühl aufbewahren. Am Einkaufstag verarbeiten. Fisch verderbt leicht.



Frischer Fisch: rote Kiemen, straffe Haut

Vorbereiten von Fisch

- ▶ Fisch **säubern** – nur kurz unter fließendem Wasser waschen, Wasser löst sonst wertvolle Nährstoffe heraus.
- ▶ Fisch mit Zitronensaft oder Essig **säuern**. 5 Minuten stehen lassen. Das Fischfleisch wird weißer und fester.
- ▶ Fisch erst unmittelbar vorm Garen **salzen**. Salz entzieht dem Fisch Flüssigkeit mit wertvollen Nährstoffen.



Säubern

Garen

- ▶ Besonders geeignet sind Dünsten, Braten und Grillen. Diese Gartechniken ermöglichen eine besonders schmackhafte Zubereitung.
- ▶ Fisch nicht kochen, sondern gar ziehen lassen.
- ▶ Garflüssigkeit für Soßen oder Saucen verwenden.
- ▶ Fisch gut würzen oder mit würzigen Beilagen servieren. Fisch hat wenig Eigengeschmack.
- ▶ Fisch vor dem Panieren gut abtupfen, die Panade bleibt sonst durch.
- ▶ Tiefgekühlte Fischstücke, z.B. Fischstäbchen, langsam getaut braten. Die Form bleibt so besser erhalten.



Säuern



Fisch – nährstoffschonend zubereitet



Salzen

Magersucht – Anorexia nervosa

Bei dieser Essstörung wird der Gewichtsverlust absichtlich und selbst herbeigeführt. Durch Hungern wird versucht, dem Körper möglichst wenig Nahrung zuzuführen. Trotz extremem Untergewicht empfinden sich die betroffenen Personen häufig als zu dick.

Folgen der Magersucht sind Unterernährung, Muskelschwund und Mangelernährung – z. B. Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen.

Ess-Brech-Sucht – Bulimia nervosa

Die Betroffenen sind meist normalgewichtig, haben aber große Angst vor dem „Dickwerden“ – einer Gewichtszunahme. Durch Sport, Abführmittel und Fasten versuchen sie, ihr Gewicht gering zu halten.

Durch diesen Mangelzustand des Körpers kommt es zu Essattacken, hierbei werden große Mengen von sonst verbotenen „Dickmachern“ heruntergeschlungen.

Selbst herbeigeführtes Erbrechen folgt den Fressattacken in diesem Teufelskreislauf der Sucht.

Ess-Brech-Süchtige leiden an Mangelernährung. Durch das Erbrechen bzw. die Abführmittel verliert der Körper wichtige Mineralstoffe und andere Nährstoffe. Durch den gestörten Mineralstoffhaushalt wird u. a. die Herzfähigkeit negativ beeinflusst.

Fressattacken – Binge-Eating

Fressattacken treten im Zusammenhang mit suchtsüchtigen Heißhungergefühlen auf. Von Binge-Eating wird gesprochen, wenn mindestens während sechs Monaten an wenigstens zwei Tagen pro Woche ein Anfall von Heißhunger auftritt, bei dem in kürzester Zeit große Mengen an Lebensmitteln aufgenommen werden.

Die Betroffenen ergreifen aber keine Maßnahmen, durch die eine Gewichtszunahme verhindert wird, wie z. B. Erbrechen oder intensiver Sport.

Binge-Eating kann also zu Übergewicht bzw. Fettsucht – Adipositas – führen.

Zum Weiterlesen – Maureen Stewart: Essen? Nein, danke!

Rebecca wog jetzt **vierzig Kilo**, jedenfalls heute Morgen hatte sie genau vierzig Kilo gewogen. Zu viel, viel zu viel. Auf jeden Fall zu viel für jemanden, der 165 Zentimeter groß war. Sie konnte die Haut von ihrem Bauch abziehen und das schwabbelige Fett mit den Fingern tasten. Beim bloßen Gedanken daran wurde ihr übel. (...)



Neununddreißig Kilo

Reberras Herz schlug schneller, ihr Blut pulsier... Sie hatte an diesem einen Tag ein ganzes Kilo verloren. Das Leben war... es geschafft, sie hatte sich unter Kontrolle. Sie hatte alles unter Kontrolle. (...)

Rebecca zählte die Erbsen auf ihrem Teller. Fünfundzwanzig! Wie sollte sie das schaffen, fünfundzwanzig Erbsen zu essen – und dazu noch zwei Röstkartoffeln und Lamnbraten mit Unmengen von Bratenfett und Soße. Ihr Hals war wie zugeschnürt.

Vorsichtig schnitt sie ein Stück Lammfleisch in acht Stücke und steckte ein Stück in den Mund. Sie kaute es zwölfmal, bevor sie es herunterschluckte. Zwölf war heute die Zahl. Also wollte sie auch zwölf Erbsen essen und dazu ein Stück Kartoffel zwölfmal durchgekaut. (...)

Vierunddreißig Kilo. Rebecca konnte es kaum glauben. Wunderbar! Sie kroch ins Bett zurück und machte Pläne für den Tag. Sie war geschwächt, aber glücklich. Überglücklich! ...

Es muss noch einiges geschehen, bis Rebecca begreift, dass sie dabei ist, sich umzubringen.

Wir erstellen ein Etikett



Es soll ein Etikett für einen Becher Speisequark erstellt werden.

Vielleicht könnt ihr auch Erdbeerquark zubereiten und diesen mit der notwendigen Lebensmittelkennzeichnung zur Aufbesserung der Klassenkasse verkaufen.

Wir sammeln notwendige Informationen für die Erstellung der Lebensmittelkennzeichnung.

Für den Speisequark wurde das folgende Rezept verwendet:

250 g Erdbeeren (240 g ohne Abfall)

250 g Magerquark

1/8 l Vollmilch

20 g Zucker

1 Vanillinzucker (10 g)



Wir informieren uns über die Lebensmittelkennzeichnung von Fertigprodukten, vgl. S. 130.

- ▶ Was möchte ich über den Speisequark wissen, um eine Kaufentscheidung treffen zu können?
- ▶ Welche Angaben beschreibt das Lebensmittelrecht?
- ▶ Welche zusätzlichen Informationen auf Lebensmittelpackungen sind freiwillig?

Anhand der vorliegenden Informationen erarbeiten wir Lösungsvorschläge für das Etikett.

Wir vergleichen und diskutieren unsere Ergebnisse:

- ▶ Sind die Angaben vollständig?
- ▶ Gibt es weitere Angaben, mit denen wir den Verkauf steigern könnten?

Wir erstellen das Etikett für den Speisequark und verkaufen ihn.

1. Erkundet in Geschäften die Lebensmittelkennzeichnung für verschiedene Joghurtsorten, Speisequarksorten.
2. Im Laden entdeckst du eine Packung Speisequark ohne Etikett im „Sonderangebot“. Würdest du den Speisequark kaufen?
3. Trage zusammen, was du über den Speisequark wissen möchtest.
4. Erstelle ein Etikett – mit der notwendigen Lebensmittelkennzeichnung – für eine Packung Erdbeerspeisequark (vgl. Rezept).



Konsum und Schulden

1. Erstellt Collagen:
„Muss ich das haben, um in der Clique mithalten zu können? – Woher nehme ich das Geld?“
2. Lest das Fallbeispiel.
Diskutiert das Fallbeispiel und sucht nach Handlungsalternativen für Chris.
3. Schreibt auf Karten Tipps zum besseren Auskommen mit dem Einkommen. Vgl. z. B. S. 141, 150.
4. Überprüft Werbeanzeigen von Sparkassen und Banken.
 - a) Wer soll dadurch angesprochen werden?
 - b) Welche Vorstellungen und Wünsche werden geweckt?
 - c) Wie sieht die Wirklichkeit aus?
5. Stellt fest, ob es an eurem Wohnort eine Schuldnerberatung gibt.

Vorteilhaft einkaufen mit ZAHLPAUSE UND RATENKAUF

Bei größeren Anschaffungen bieten wir Ihnen gleich drei vorteilhafte Zahlungsmöglichkeiten:

1) ZAHLPAUSE

Jetzt kaufen – in 7 Tagen bezahlen!

Sie können die Zahlpause für das gewünschte Angebot nutzen. Geben Sie diesen Wunsch bei Ihrer Bestellung im Warenkorb im Schritt „Zahlungswunsch“ an. Den genauen Zahlungstermin finden Sie auf Ihrer Rechnung.

2) RATENKAUF

Bequem in kleinen Monatsbeträgen bezahlen.

3) RATENKAUF + ZAHLPAUSE

Die Zahlpause können Sie mit den Monatsraten 4, 8, 12, 18 oder 24 kombinieren.



Warenkorb

Zum Weiterlesen – Felicitas Naumann:

Das schnelle Geld

Chris, Azubi, tappt schrittweise in die Schuldenfalle. Beim Shoppen, Surfen im Internet und in Versandkatalogen locken die Sonderangebote. Chris nutzt das Angebot aus: Mit Kleinkredit, Kauf auf Raten ... Bis er arbeitslos wird – die Falle schnappt zu. Schadenlos bleiben die Gläubiger ihr Geld ein. Weitaus kein Einzelfall, denn immer mehr Jugendliche verschulden sich durch die Möglichkeiten, die Banken, Internet und Handy bieten.



„Was darf doch nicht wahr sein! Chris antwortet nach dem Programmheft und blättert: Nichts als Schrott! Und wenn was läuft, hab ich garantiert keine Zeit, und die besten Filme gehen mir durch die Lappen. Chris beschloss: Morgen bestelle ich mir einen DVD-Recorder, und zwar aus dem Katalog – auf Raten. Die laufen wie nebenbei, die merkt man kaum. Einen dieser Kataloge hatte er erst gestern in der Wohnung seiner Eltern herumliegen sehen.

Shopping von heute auf morgen.

Bezahlen nach Wunsch, wie's am besten passt. Persönliche Beratung im 24-Stunden-Service – und sogar sonntags. Kaufen Sie ein, rund um die Uhr, sparen Sie Zeit und Geld.

[...] Kassensturz. Chris rechnete: Von den 535 Euro Lehrgeld gehen ab: 100 Euro Kostgeld an die Mutter und 43,48 Euro Ratenzahlung für den DVD-Recorder. Bleiben mir also noch rund 390 im Monat übrig.

Der Rest geht drauf für dies und das. Und der Führerschein? Ach was, den stottere ich irgendwie ab. Das wird schon gehen. Was soll's? Ich krieg das schon hin.“

Versicherungsfälle – Wie würdest du entscheiden?

1. Lies die folgenden Fallbeispiele.
2. Wer trägt die Unfallkosten:
 - a) eine gesetzliche oder freiwillige Versicherung?
 - b) die Familie?
3. Welche Folgen haben die Unfälle für die Familien?

1. Fall:

Martin besucht die 10. Klasse einer Hauptschule. Mit Freunden geht er am Freitag in die Diskothek. Er trinkt zwei Bier, mehr trinkt er nie, denn er will ja noch mit seinem Moped nach Hause fahren. Auf sein Moped ist Martin besonders stolz, er kann damit schneller fahren als alle anderen. Dass sein Moped „frisiert“ ist, wissen natürlich alle. Auf dem Heimweg will Martin einmal wieder der Schnellste sein. Er sieht nicht, dass die Ampel auf Rot springt, als er über die Kreuzung rast. Es kracht. Martin wird mit seinem Moped durch die Luft geschleudert. Ein Rettungswagen bringt ihn in die Unfallklinik. Hier stellt man u. a. eine schwere Kopfverletzung fest. Wie dieser Unfall ausgeht, was er für Martins Zukunft und seine Eltern bedeutet, weiß in dem Moment keiner.

2. Fall:

Udo hat wie gewöhnlich kein Schulbrot mitgenommen. In der ersten großen Pause geht er mit seinem Freund zum Bäcker, um Kuchen zu kaufen. Dies ist gar nicht so leicht, denn sie müssen sich an dem Lehrer, der Pausenaufsicht hat, vorbeimogeln. Die Schulordnung besagt: „Das Verlassen des Schullands ist während der Pausen verboten.“ Udo und sein Freund rennen über die Straße. Sie wollen rechtzeitig zum Unterrichtsbeginn zurück sein. Brummen, quietschen und dann kracht es. Udo blickt sich erschrocken um. Ein Autofahrer hat scharf gebremst und das Steuer zur Seite gerissen, um sie nicht anzufahren. Die Polizei wird gerufen. Sie stellt erheblichen Sachschaden an dem Auto fest. Der Fahrer war zum Glück unbeschadet geblieben.

3. Fall:

Franz D. ist zehn Jahre auf dem Bau tätig. Er ist seit drei Jahren verheiratet. Seine Frau kümmert sich um die Kinder, die zwei Jahre bzw. acht Monate alt sind. Sie hat keine Berufsausbildung. Franz hat keine freiwillige Lebens- oder Berufsunfähigkeitsversicherung abgeschlossen, warum auch? Das Einkommen reicht auch so kaum zum Leben, Schulden haben sie allerdings nicht, darauf ist Franz besonders stolz. Sein einziges Hobby ist sein Auto, es wird gepflegt und poliert, es sieht wie neu aus.

Vor einem halben Jahr passierte es dann. Nach einem Ausflug fuhr Franz mit überhöhter Geschwindigkeit durch die Innenstadt. Kinder liefen ihm vor den Wagen. Geistesgegenwärtig riss Franz das Steuer herum, prallte dann aber gegen einen Baum. Nun, nach einem halben Jahr, ist er aus dem Krankenhaus entlassen worden. Das rechte Bein musste amputiert werden, Franz ist arbeitsunfähig. Wie soll es weitergehen?



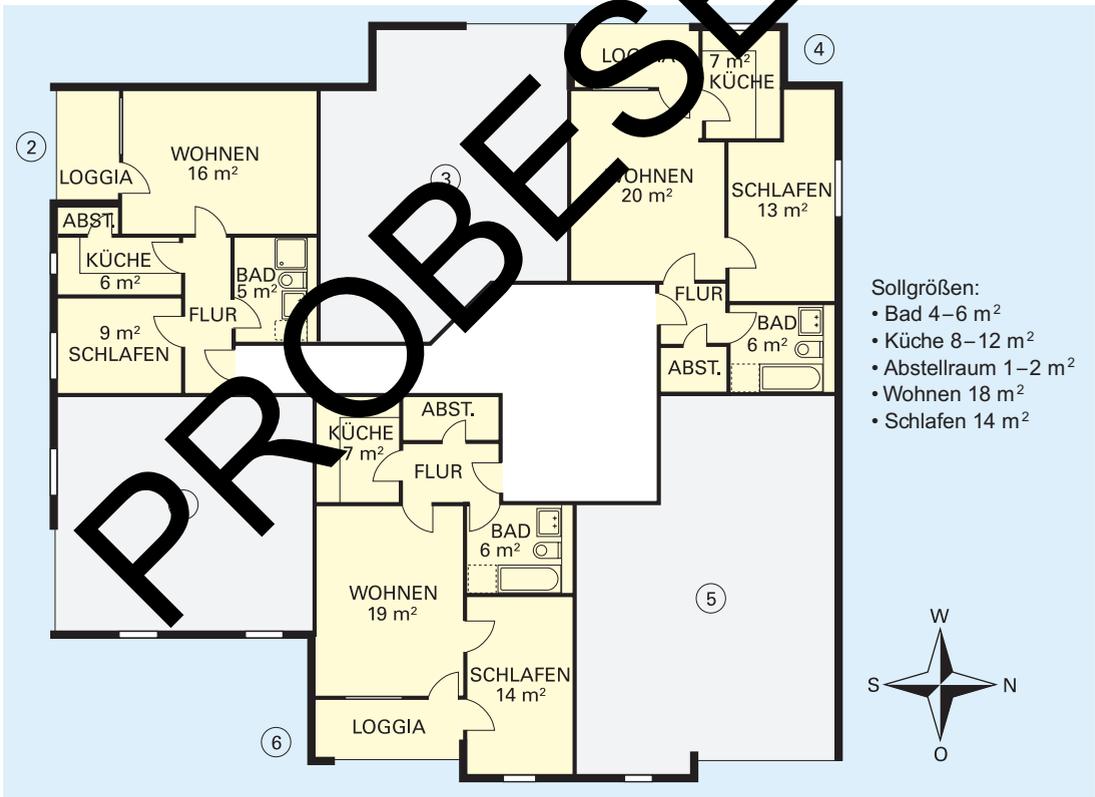
Beurteilung von Wohnungsgrundrissen

Da Sabine und Claudia bisher keine passende Wohnung gefunden haben, gehen sie zu einem Wohnungsmakler. Er zeigt ihnen den Grundriss einer Etage in einem Mietshaus. Insgesamt sechs Wohnungen befinden sich hier. Die Wohnungen 1, 3 und 5 sind bereits vermietet. Die Wohnungen 2, 4 und 6 stehen noch leer. Claudia und Sabine wollen feststellen, ob eine dieser Wohnungen für sie geeignet sein könnte. Ihre übrigen Wohnbedürfnisse, z. B. Lage der Wohnung innerhalb der Ortschaft, werden mit diesem Angebot weitgehend erfüllt. Auch die erforderliche Miete können sie aufbringen.

1. Übertrage die Tabelle auf S. 173 in dein Heft.

2. Bildet Gruppen.
Tragt für Sabine und Claudia jeweils Vor- und Nachteile für eine der drei Wohnungen in eine Tabelle ein.

3. Vergleicht anschließend eure Ergebnisse.
Stellt fest, ob eine der drei Wohnungen in dem Mietshaus den Bedürfnissen von Sabine und Claudia entspricht.



Wohnungsgrundrisse informieren – maßstabgetreu verkleinert – über die Größe und Anzahl der Räume und über die Raumzuordnung. Es ist auch zu erkennen, nach welcher Himmelsrichtung die Räume liegen. Fenster und Türen sind ebenfalls eingezeichnet. Außerdem kann festgestellt werden, in welche Richtung die Türen zu öffnen sind.

Informationen auf Waschmittelpackungen

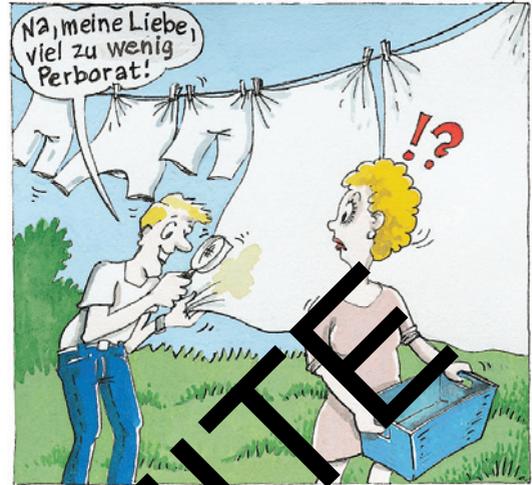


Inhaltsstoffe
(gemäß Detergenzien-Verordnung): < 5%: Seife, Polycarboxylate, Phosphonate, nichtionische Tenside, aliphatische Kohlenstoffe, 15%–30%: anionische Tenside, Bleichmittel auf Sauerstoffbasis, Zeolithe. Weitere Inhaltsstoffe: Enzyme (Cellulase, Glycosidase, Protease, Lipase), optische Aufheller, Duftstoffe (Benzyl salicylate Hexyl cinnamal, Linalol)

Ergiebigkeit: Bei mittlerer Wasserhärte (2) und mittlerem Verschmutzungsgrad reicht die Packung Waschfix für 18 Wäschen im Hauptwaschgang bei normaler Beladung von 4,5 kg Trockenwäsche.

Dosierungsempfehlung für Waschfix
bei mittlerem Verschmutzungsgrad:

Wasserhärtebereich 1	65 ml
Wasserhärtebereich 2	85 ml
Wasserhärtebereich 3	110 ml



Beim Leitungswasser werden drei Härtebereiche unterschieden:

- ▶ 1 weich
- ▶ 2 mitt
- ▶ 3 hart, sehr hart

Das zuständige Wasserwerk gibt Auskunft über den Härtebereich des örtlichen Leitungswassers.

Je härter das Wasser, umso mehr Waschmittel wird benötigt.

Tenside (anionische, nichtionische)	lösen zusammen mit anderen Wirkstoffen den Schmutz von den Fasern und binden ihn in der Waschlauge, besonders öl- und fettthaltige Verschmutzungen.
Perborat	entfernt bleichbare Flecken, z. B. Obst, Tee.
Enzyme	unterstützen die Entfernung eiweißhaltiger Flecken.
Aliphatische Kohlenwasserstoffe	lösen öl- und fettthaltige Verschmutzungen.
Polycarboxylate, Phosponate, Zeolith A u. a.	enthärten das Wasser und schützen Wäsche und Waschmaschine vor schädlicher Kalkablagerung.
Silikate	verhindern die Korrosion der Waschmaschine.
Natriumcarbonat	enthärtet das Wasser, verbessert die Pulverqualität.
Optische Aufheller	erhalten die Brillanz der Wäsche, Weißkraftverstärker.
Duftstoffe	geben der Wäsche einen angenehmen, frischen Duft.
Stabilisierungsstoffe	sichern die Wirksamkeit einzelner Inhaltsstoffe.

Servieren

- ▶ Grundsätzlich sollten alle Essensteilnehmer möglichst gleichzeitig bedient werden.
- ▶ Hektik und Lärm sind beim Servieren zu vermeiden.

Von welcher Seite wird der Gast bedient?

Von der rechten Seite des Gastes:

- ▶ Alle Speisen auf Tellern – Tellerservice – werden von rechts eingesetzt und von rechts auch wieder ausgehoben.
- ▶ Leere Teller für den nächsten Menügang werden ebenfalls von rechts eingesetzt.
- ▶ Da die Gläser rechts stehen, werden auch die Getränke von rechts eingegossen. Der Flaschenhals befindet sich dabei 1 bis 2 cm über dem Glas.
- ▶ Ausnahmen gibt es, wenn das Einsetzen von rechts z.B. aus räumlichen Gründen nicht möglich ist.

Von der linken Seite des Gastes:

- ▶ Wenn sich der Gast selbst aus den Saucenschildern usw. bedient – Plattenservice – werden die Speisen von links angeboten. So kann sich der Gast mit der rechten Hand die Speisen auffüllen. Der Gast nimmt sich nun mit dem Vorlegebesteck die gewünschte Menge auf den Teller.
- ▶ Gedeckteile für z.B. Salat, Kompott, Brot sowie Resteteller, die ihren Platz auf der linken Seite des Gastes haben, werden auch von links eingesetzt und abgeräumt.

Bewegungsrichtung beim Servieren:

- ▶ Grundsätzlich vorwärts gehen.
- ▶ Beim Einsetzen von Tellern – von rechts – geht man im Uhrzeigersinn um den Tisch.
- ▶ Werden die Speisen von links angeboten, bedient sich der Gast also selbst, geht die servierende Person jeweils nach rechts weiter – also gegen den Uhrzeigersinn.
- ▶ Abserviert wird, wenn alle Gäste einen Gang bzw. das Menü beendet haben. Dies ist daran zu erkennen, dass die Bestecke parallel mit den Griffen nach rechts auf den Tellern liegen.



Einsetzen des Tellers von rechts



Bewegungsrichtung beim Einsetzen



Anreichen der Speisen von links



Einschenken von Getränken



Ausheben eines Tellers von rechts

Hackfleischsoße

2 kleine Zwiebeln

250 g Rinderhack

2 EL Tomatenmark

1 EL Mehl

1/8 l heißes Wasser

Salz, Pfeffer, Paprika

evtl. Kräuter, z. B. Oregano

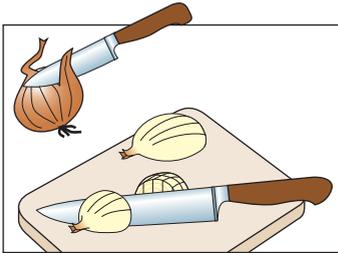


160 kcal

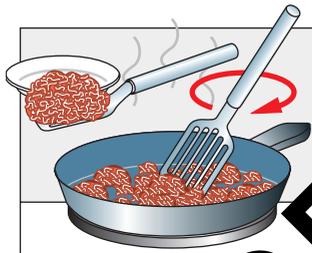
15 g E

8 g F

6 g KH



Zwiebeln schälen, würfeln.



Rinderhack in der Pfanne anbraten, Rinderhack dabei zerteilen, ständig rühren.



Zwiebelwürfel und Tomatenmark dazugeben, mitbraten.



Mehl darüberstreuen, unter Rühren durchschmelzen lassen.



1/8 l heißes Wasser unter Rühren dazugeben. Soße aufkochen lassen. Herunterschalten.



Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. Kräuter zugeben: Thymian, Oregano, Basilikum.

- Im Rinderhack ist genügend Fett enthalten, es kann im Allgemeinen ohne Fett angebraten werden. Falls erwünscht, in **1 EL Öl** anbraten.
- Anstelle von reinem Rinderhack können auch **halb Schweinehack und halb Rinderhack** verwendet werden. Höherer Energiegehalt!
- Anstelle von Tomatenmark und Wasser können auch **200 g Schältomaten** aus der Dose verwendet werden.
- **Soße Bolognese: Hackfleisch mit einem Bund Suppengrün.**
- **Hackfleischsoße eignet sich für:** Teigwaren, Eierpannkuchen.