

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4

Theorieteil

1. Pädagogische Chancen beim Selberkochen	5
2. Organisationsmöglichkeiten für die Freizeitenküche	8
3. Kalkulation für die Freizeitenküche	11
4. Drei Freizeiten	14
5. Maßnahmen zur Unfallverhütung in der Küche	16
6. Hygienische Anforderungen beim Kochen und Backen	18
7. Küchenausstattung	22
8. Gartetechniken	25
9. Fette und Öle	28
10. Küchenkräuter und Gewürze, ihr Geschmack und ihre Verwendung	29
11. Mengen, Berechnungen, Maße	31
12. Einkaufen	36
13. Einkaufsliste	39
14. Zusammenstellung des Speiseplans	41
15. Grillen	43
16. Anregungen für weitere Mahlzeiten	45
17. Küchentipps	50
18. Haltbarkeit ausgewählter Lebensmittel	53
19. Einfuhrbestimmungen für die Länder Europas	58

Rezeptteil

Vorwort Rezeptteil	64
Rezeptverzeichnis	66
1. Hauptmahlzeiten mit Fleisch	69
2. Aus dem Ofen	85
3. Hauptmahlzeiten mit Gemüse	107
4. Hauptmahlzeiten mit Fisch	125
5. Hauptmahlzeiten süß, Desserts	141
6. Suppen, Saucen, Eintöpfe	155
7. Salate	175

Anhang

Lebensmittel in fremden Sprachen	
Deutsch – Englisch – Französisch – Spanisch – Italienisch – Dänisch – Schwedisch ..	193
Rezeptverzeichnis: Preiswerte Rezepte	198
Rezeptverzeichnis: Vegetarische Rezepte	199
Stichwortverzeichnis	200