

## Inhaltsverzeichnis

|          |                                                           |           |
|----------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Soziales 7 – bist du bereit?</b>                       | <b>7</b>  |
| 1.1      | Hygiene                                                   | 7         |
| 1.2      | Arbeitseinteilung in der Gruppe                           | 9         |
| 1.3      | Arbeitsplatzgestaltung                                    | 12        |
| 1.4      | Arbeitstechnik Spülen                                     | 15        |
| 1.5      | Messen und Wiegen                                         | 18        |
| 1.6      | Müll vermeiden und trennen                                | 20        |
| <b>2</b> | <b>Speisen präsentieren – gewusst wie!</b>                | <b>24</b> |
| 2.1      | Anrichten                                                 | 24        |
| 2.2      | Garnieren                                                 | 26        |
| 2.3      | Tisch decken                                              | 27        |
| 2.4      | Serviettenfaltung                                         | 28        |
| <b>3</b> | <b>So kommst du leicht ans Ziel!</b>                      | <b>30</b> |
| 3.1      | Einkaufsliste                                             | 30        |
| 3.2      | Mindmap                                                   | 31        |
| 3.3      | Plakat                                                    | 32        |
| 3.4      | Vortrag                                                   | 32        |
| 3.5      | Reflexion                                                 | 33        |
| 3.6      | Leittext                                                  | 34        |
| 3.7      | Expertenbefragung                                         | 35        |
| 3.8      | Computereinsatz                                           | 36        |
|          | Internetrecherche                                         | 36        |
|          | Soziale Netzwerke                                         | 38        |
|          | Präsentieren                                              | 39        |
| <b>4</b> | <b>Projekt soziale Berufe – hast du schon einen Plan?</b> | <b>40</b> |
| 4.1      | Arbeitsplatzserkundung                                    | 40        |
| 4.2      | Leittext: Frühstück für Mitschüler                        | 41        |
| 4.3      | Wirtschaften für einen Markt                              | 43        |
| <b>5</b> | <b>Geräte in der Küche – wichtige Küchenhelfer!</b>       | <b>46</b> |
| 5.1      | Herd                                                      | 46        |
| 5.2      | Backofen                                                  | 48        |
| 5.3      | Handrührgerät                                             | 49        |
| 5.4      | Pürierstab                                                | 51        |
| 5.5      | Spritzbeutel                                              | 51        |
| <b>6</b> | <b>Deine Gesundheit- so hältst du dich fit!</b>           | <b>53</b> |
| 6.1      | Frühstück                                                 | 53        |
| 6.2      | Tagesleistungskurve                                       | 54        |
| 6.3      | Leittext: So hältst du dich fit                           | 56        |
| 6.4      | Ernährungskreis und Nährstoffe                            | 57        |

|           |                                                                                   |     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>7</b>  | <b>Bleib gesund – was steckt in den Lebensmitteln?</b> . . .                      | 64  |
| 7.1       | Mit allen Sinnen . . . . .                                                        | 64  |
| 7.2       | Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideprodukte,<br>Kartoffeln . . . . .            | 66  |
| 7.3       | Lebensmittelgruppe Gemüse und Salat . . . . .                                     | 69  |
| 7.4       | Lebensmittelgruppe Obst . . . . .                                                 | 70  |
| 7.5       | Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte . . . . .                              | 72  |
| 7.6       | Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier . . . .                         | 75  |
| 7.7       | Lebensmittelgruppe Fette, Öle . . . . .                                           | 77  |
| 7.8       | Lebensmittelgruppe Getränke . . . . .                                             | 80  |
| 7.8       | Genussmittel . . . . .                                                            | 82  |
| <b>8</b>  | <b>Sicher einkaufen – bist du gut informiert?</b> . . . . .                       | 84  |
| 8.1       | Lebensmittelkennzeichnung<br>(gesetzliche und freiwillige Angaben) . . . . .      | 84  |
| 8.2       | Kennzeichnung von Eiern<br>(Frische, Verpackungsaufwand, naturbelassen) . . . . . | 88  |
| 8.3       | Kennzeichnung von Obst und Gemüse<br>(Regionalität, Saisonalität) . . . . .       | 92  |
| 8.4       | Erkundung von Einkaufsquellen . . . . .                                           | 94  |
| 8.5       | Lebensmittelhygieneverordnung . . . . .                                           | 98  |
| <b>9</b>  | <b>Wer die Wahl hat – braucht Rezepte!</b> . . . . .                              | 100 |
| 9.1       | Rezeptteil . . . . .                                                              | 100 |
|           | Grundrezepte . . . . .                                                            | 100 |
|           | Zubereitungs- und Verarbeitungstechniken . . . . .                                | 101 |
|           | Getränke . . . . .                                                                | 102 |
|           | Suppen . . . . .                                                                  | 103 |
|           | Salate . . . . .                                                                  | 104 |
|           | Nudelgerichte . . . . .                                                           | 106 |
|           | Fingerfood . . . . .                                                              | 107 |
|           | Gebäck süß . . . . .                                                              | 112 |
|           | Süßspeisen . . . . .                                                              | 114 |
| 9.2       | Obst verarbeiten . . . . .                                                        | 117 |
|           | Saisonkalender für Obst . . . . .                                                 | 118 |
| 9.3       | Gemüse und Salat verarbeiten . . . . .                                            | 120 |
|           | Saisonkalender für Gemüse und Salate . . . . .                                    | 123 |
| 9.4       | Garverfahren . . . . .                                                            | 124 |
| 9.5       | Küchengeräte. . . . .                                                             | 125 |
| <b>10</b> | <b>Das Wissen ist dein mit Küchenlatein!</b> . . . . .                            | 126 |

|           |                                                           |            |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>11</b> | <b>Anhang – Erweiterungen nicht nur für M-Klassen . .</b> | <b>128</b> |
|           | Sich bei Tisch wohl fühlen. . . . .                       | 128        |
|           | Die richtige Portionsgröße finden . . . . .               | 129        |
|           | Berufsorientierung – ein langjähriger Prozess . . . . .   | 130        |
|           | Richtiger Umgang mit der Küchenwäsche . . . . .           | 134        |
|           | Nährwerttabelle . . . . .                                 | 135        |
|           | Literaturverzeichnis . . . . .                            | 140        |
|           | Bildquellenverzeichnis . . . . .                          | 140        |
|           | Alphabetisches Rezeptverzeichnis . . . . .                | 141        |
|           | Sachwortverzeichnis . . . . .                             | 142        |
|           | Rezeptverzeichnis . . . . .                               | 144        |