

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	7
Das Lebensmittelrecht in Europa	8
Deutsches Lebensmittelrecht	10
Hygienetipps für den Privathaushalt.	10
Nachhaltige Ernährung	12
Ernährungslehre auf einen Blick	17
Omnivore, Vegetarier oder Veganer – Die Vielfalt der modernen Ernährung	20
Maßnahmen zur Unfallverhütung am Arbeitsplatz	25
Arbeitsplatzvorbereitung und Arbeitsablauf	26
Arbeitsmittel	28
Gargeräte	30
Exkurs: Suppen und Soßen	44
Exkurs: Mayonnaisen	48
Exkurs: Keime und Sprossen	59
Exkurs: Gelatine	52
Exkurs: Blanchieren	53
Exkurs: Fette	54
Exkurs: Zucker	55

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Kräuter und Gewürze	59
Überblick: Kräuter	60
Überblick: Gewürze	62
Bedeutung von Kräutern und Gewürzen für die Ernährung	64
Herstellung von Gewürzen	65
Einkauf und Lagerung	66
Küchentechnische Verwendung	67
Besonderheiten bei der Verwendung von Gewürzen	67
Rezepte	68

FLEISCH

Fleisch	191
Bedeutung von Fleisch für die Ernährung	192
Fleischsorten	193
Einkauf und Lagerung von Fleisch	193
Verwendung von Fleisch in der Nahrungszubereitung	195
Überblick: Aufteilung des Rindes	198
Überblick: Aufteilung des Kalbes	200
Überblick: Aufteilung des Schweines	202
Überblick: Aufteilung des Schafes	204
Überblick: Geflügel	205
Vorbereitung von Wildfleisch	206
Rezepte	207

EIER

Eier	235
Bedeutung von Eiern für die Ernährung	236
Einkauf und Lagerung von Eiern	237
Küchentechnische Verwendung	238
Rezepte	239

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Milch und Milchprodukte	249
Überblick: Warenkunde	250
Bedeutung von Milch und Milchprodukten für die Ernährung	251
Milch- und Milchprodukte	251
Käse	252
Einkauf und Lagerung	253
Küchentechnische Verwendung	254
Exkurs: Milchmixgetränke	255
Rezepte	256

GETREIDE

Getreide 275

Überblick: Getreidearten 276

Überblick: Getreideerzeugnisse 277

Bedeutung von Getreide und Getreideprodukten
für die Ernährung 279

Einkauf und Lagerung 282

Küchentechnische Verwendung 282

Rezepte 284

BACKEN

Backen 311

Teiglockerungsverfahren 312

Rührmasse – Grundrezept 315

Mürbeteig (Knetteig) – Grundrezept 316

Hefeteig – Grundrezept 317

Biskuitmasse – Grundrezept 318

Brandteigmasse – Grundrezept 319

Quarkölteig – Grundrezept 320

Strudelteig – Grundrezept 321

Exkurs: Randformen 326

Exkurs: Hefekleingebäck 332

Rezepte 322

Tischlein deck dich 360

Menükunde 361

Menüvorschläge 364

Durchschnittliche Verzehrmenen pro Person 365

Internetadressen 366

Verzeichnis der Rezepte nach Gruppen 367

Rezeptverzeichnis 370

Sachwortverzeichnis 373

Bildquellenverzeichnis 375

Saisonkalender 377