

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Mein Start in die Berufswelt</b>	<b>7</b>	<b>Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe</b>	<b>62</b>
<hr/>				
<b>Berufe und Ausbildungswwege</b>				
1	Wege nach der Polytechnischen Schule	10	1 Kohlenhydrate	63
1.1	Besuch einer weiterführenden Schule	12	1.1 Der Bauplan	63
1.2	Lehrausbildung	13	1.2 Wirkung von Kohlenhydraten in unserem Körper	65
2	Lehrberufe im Tourismus	14	1.3 Wie viele Kohlenhydrate brauchen wir?	65
2.1	Was ist eigentlich Tourismus?	14	1.4 Bedeutung für die Küche	66
2.2	Welche Lehrberufe gibt es im Tourismus?	14	 2 Kohlenhydratreiche Lebensmittel	67
			2.1 Getreide	67
			2.2 Stoffe mit Süßgeschmack	71
			2.3 Kartoffeln (Erdäpfel)	73
<b>II</b>	<b>Mein Arbeitsplatz</b>	<b>19</b>	3 Fette	<b>75</b>
<hr/>				
<b>Arbeitsplatzgestaltung</b>				
1	Berufsspezifische Erkrankungen	20	3.1 Der Bauplan	75
2	Ergonomie	21	3.2 Wirkung von Fetten in unserem Körper	76
3	Fit und gesund am Arbeitsplatz	21	3.3 Wie viel Fett brauchen wir?	77
		23	3.4 Bedeutung für die Küche	78
 <b>Sicherheit und Hygiene</b>				
1	Sicherheit am Arbeitsplatz	28	4 Speiseöle und Fette	80
1.1	Arbeitsschutz durch Unternehmen	29	4.1 Speiseöle	80
1.2	Arbeitsschutz durch Mitarbeiter/innen	29	4.2 Speisefette und Speisefettmischungen	81
2	Hygiene am Arbeitsplatz	31	5 Eiweißstoffe (Proteine)	82
2.1	Personalhygiene – die Hygiene der Mitarbeiter/innen	35	5.1 Der Bauplan	83
2.2	Lebensmittelhygiene – Gefahrenquelle Keime	35	5.2 Wirkung von Eiweißen in unserem Körper	83
2.3	Betriebshygiene – Räume und Ausstattung	38	5.3 Wie viel Eiweiß brauchen wir?	83
		40	5.4 Bedeutung für die Küche	85
			6 Eiweißreiche Lebensmittel	85
			6.1 Milch und Milchprodukte	85
			6.2 Eier	88
			6.3 Fleisch	90
			6.4 Fisch	93
			7 Wasser	94
<b>III</b>	<b>Ernährung und Lebensmittel</b>	<b>45</b>	7.1 Wirkung von Wasser in unserem Körper	<b>94</b>
<hr/>				
<b>Unsere Ernährung</b>				
1	Ernährungsverhalten	46	7.2 Wie viel Wasser brauchen wir?	95
1.1	Warum essen wir?	47	7.3 Bedeutung in der Küche	96
1.2	Essen wir uns krank?	47	 8 Vitamine	97
2	Die „gesunde Ernährung“	47	8.1 Steckbriefe	97
2.1	Die drei Säulen der Gesundheit	49	8.2 Wie viele Vitamine brauchen wir?	99
2.2	Gesunde Ernährung ist ganz einfach	49	 9 Mineralstoffe	100
3	Inhaltsstoffe unserer Nahrung	49	9.1 Wozu wir Mineralstoffe brauchen	101
3.1	Lebensmittel, Nahrungsmittel, Genussmittel	52	9.2 Steckbriefe	101
3.2	Woraus besteht die Nahrung?	52	10 Gemüse und Obst	104
3.3	Nährstoffe und ihre Aufgaben	53	10.1 Gemüse	104
4	Energie- und Nährstoffbedarf	52	10.2 Obst	107
4.1	Wozu benötigen wir Energie?	55	 11 Würzmittel	111
4.2	Den Energiebedarf optimal decken	55	12 Richtige Lagerung und Haltbarmachung	113
4.3	Körpergewicht	57	12.1 Warum Lebensmittel verderben	113
		57	12.2 Haltbarmachen (Konservieren)	114

Inhaltsverzeichnis

<b>IV</b>	<b>Küchenführung und Kochen</b>	123	<b>V</b>	<b>Servier- und Getränkekunde</b>	271
<hr/>					
<b>Grundlagen der Küchenführung</b>		124	<b>Servieren</b>		272
1	Gängige Arbeitsgeräte in der Küche	125	1	Umgangsformen als Gast	273
1.1	Küchengeschirr	125	2	Die Servicemitarbeiter/innen	277
1.2	Messer und andere Arbeitsgeräte	126	2.1	Berufskleidung	277
2	Einkauf und Kalkulation von Lebensmitteln	128	2.2	Berufsausrüstung	277
2.1	Mengenberechnungen	129	2.3	Verhaltensregeln im Service	278
2.2	Berechnung des Wareneinsatzes (Kalkulation eines Gerichtes)	131	3	Inventar im Service	278
3	Menüplanung	133	3.1	Tischwäsche	279
4	Arbeitsplanung	135	3.2	Speisengeschirr	279
5	Umweltfreundliche Abfallentsorgung	138	3.3	Bestecke	281
			3.4	Gläser	282
			3.5	Tischschmuck	283
			4	Vorbereitungsarbeiten	286
<b>Arbeits- und Kochverfahren</b>		144	4.1	Die Mise en Place	286
1	Vorbereiten von Lebensmitteln	145	4.2	Das Decken der Tische	287
1.1	Vorbereiten von Gemüse und Obst	145	5	Das Einmaleins des Servierens	292
1.2	Vorbereiten von Fleisch, Geflügel und Fisch	150	6	Grundlegende Servier- und Tragetechniken	294
2	Die Garmethoden	150	7	Servierarten	297
2.1	Die Garmethoden im Überblick	151	8	Gästebetreuung	299
<b>Rezepte</b>		161	<b>Getränke</b>		306
1	Grundrezepte	162	1	Alkoholfreie Getränke	307
2	Buttermischungen und Brotaufstriche	175	1.1	Wasser	307
3	Kalte Saucen	178	1.2	Frucht- und Gemüsegetränke	308
4	Salate	181	1.3	Limonaden	308
5	Kalte Vorspeisen	183	2	Aufgussgetränke	310
6	Suppen und Suppeneinlagen	187	2.1	Kaffee	310
7	Warme Saucen	198	2.2	Tee	312
8	Eier- und Gemüsegerichte	200	2.3	Kakao	313
9	Gerichte mit Hülsenfrüchten und Kartoffeln	205	3	Alkoholische Getränke	316
10	Knödelgerichte	209	3.1	Bier	316
11	Teig- und Nudelgerichte	210	3.2	Wein	318
12	Getreidegerichte	214	3.3	Schaumweine	322
13	Beilagen	216	3.4	Likörweine	323
14	Fischgerichte	223	3.5	Spirituosen	323
15	Fleischgerichte	224	<b>Rezeptverzeichnis</b>		328
16	Süßspeisen	236	<b>Stichwortverzeichnis</b>		330
17	Brot, Gebäck, Kuchen, Torten und Schnitten	248	<b>Literaturnachweis</b>		332
18	Füllungen, Saucen, Cremen und Glasuren	264	<b>Bildnachweis</b>		332