

Inhaltsverzeichnis

I	Mein Start in die Berufswelt	7	Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe	62
	Berufe und Ausbildungswege	8	1 Kohlenhydrate	63
1	Wege nach der Polytechnischen Schule	10	1.1 Der Bauplan	63
1.1	Besuch einer weiterführenden Schule	12	1.2 Wirkung von Kohlenhydraten in unserem Körper	65
1.2	Lehrausbildung	13	1.3 Wie viele Kohlenhydrate brauchen wir?	65
2	Lehrberufe im Tourismus	14	1.4 Bedeutung für die Küche	66
2.1	Was ist eigentlich Tourismus?	14	2 Kohlenhydratreiche Lebensmittel	67
2.2	Welche Lehrberufe gibt es im Tourismus?	14	2.1 Getreide	67
			2.2 Stoffe mit Süßgeschmack	71
			2.3 Kartoffeln (Erdäpfel)	73
II	Mein Arbeitsplatz	19	3 Fette	75
	Arbeitsplatzgestaltung	20	3.1 Der Bauplan	75
1	Berufsspezifische Erkrankungen	21	3.2 Wirkung von Fetten in unserem Körper	76
2	Ergonomie	22	3.3 Wie viel Fett brauchen wir?	77
3	Fit und gesund am Arbeitsplatz	23	3.4 Bedeutung für die Küche	78
	Sicherheit und Hygiene	28	4 Speiseöle und Fette	80
1	Sicherheit am Arbeitsplatz	29	4.1 Speiseöle	80
1.1	Arbeitsschutz durch Unternehmen	29	4.2 Speisefette und Speisefettmischungen	81
1.2	Arbeitsschutz durch Mitarbeiter/innen	31	5 Eiweißstoffe (Proteine)	82
2	Hygiene am Arbeitsplatz	35	5.1 Der Bauplan	83
2.1	Personalhygiene – die Hygiene der Mitarbeiter/innen	35	5.2 Wirkung von Eiweißen in unserem Körper	83
2.2	Lebensmittelhygiene – Gefahrenquelle Keime	38	5.3 Wie viel Eiweiß brauchen wir?	83
2.3	Betriebshygiene – Räume und Ausstattung	40	5.4 Bedeutung für die Küche	85
III	Ernährung und Lebensmittel	45	6 Eiweißreiche Lebensmittel	85
	Unsere Ernährung	46	6.1 Milch und Milchprodukte	85
1	Ernährungsverhalten	47	6.2 Eier	88
1.1	Warum essen wir?	47	6.3 Fleisch	90
1.2	Essen wir uns krank?	47	6.4 Fisch	93
2	Die „gesunde Ernährung“	49	7 Wasser	94
2.1	Die drei Säulen der Gesundheit	49	7.1 Wirkung von Wasser in unserem Körper	94
2.2	Gesunde Ernährung ist ganz einfach	49	7.2 Wie viel Wasser brauchen wir?	95
3	Inhaltsstoffe unserer Nahrung	52	7.3 Bedeutung in der Küche	96
3.1	Lebensmittel, Nahrungsmittel, Genussmittel	52	8 Vitamine	97
3.2	Woraus besteht die Nahrung?	52	8.1 Steckbriefe	97
3.3	Nährstoffe und ihre Aufgaben	53	8.2 Wie viele Vitamine brauchen wir?	99
4	Energie- und Nährstoffbedarf	55	9 Mineralstoffe	100
4.1	Wozu benötigen wir Energie?	55	9.1 Wozu wir Mineralstoffe brauchen	101
4.2	Den Energiebedarf optimal decken	57	9.2 Steckbriefe	101
4.3	Körpergewicht	57	10 Gemüse und Obst	104
			10.1 Gemüse	104
			10.2 Obst	107
			11 Würzmittel	111
			12 Richtige Lagerung und Haltbarmachung	113
			12.1 Warum Lebensmittel verderben	113
			12.2 Haltbarmachen (Konservieren)	114

IV	Küchenführung und Kochen	123	V	Servier- und Getränkekunde	271
Grundlagen der Küchenführung		124	Servieren		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
			4.1	Die Mise en Place	286
			4.2	Das Decken der Tische	287
			5	Das Einmaleins des Servierens	292
			6	Grundlegende Servier- und Tragetechniken	294
			7	Servierarten	297
			8	Gästebetreuung	299
Arbeits- und Kochverfahren		144	Getränke		306
1	Vorbereiten von Lebensmitteln	145	1	Alkoholfreie Getränke	307
1.1	Vorbereiten von Gemüse und Obst	145	1.1	Wasser	307
1.2	Vorbereiten von Fleisch, Geflügel und Fisch	150	1.2	Frucht- und Gemüsegetränke	308
2	Die Garmethoden	150	1.3	Limonaden	308
2.1	Die Garmethoden im Überblick	151	2	Aufgussgetränke	310
2.2	Bindemittel	157	2.1	Kaffee	310
			2.2	Tee	312
			2.3	Kakao	313
Rezepte		161	3	Alkoholische Getränke	316
1	Grundrezepte	162	3.1	Bier	316
2	Buttermischungen und Brotaufstriche	175	3.2	Wein	318
3	Kalte Saucen	178	3.3	Schaumweine	322
4	Salate	181	3.4	Likörweine	323
5	Kalte Vorspeisen	183	3.5	Spirituosen	323
6	Suppen und Suppeneinlagen	187			
7	Warme Saucen	198		Rezeptverzeichnis	328
8	Eier- und Gemüsegerichte	200		Stichwortverzeichnis	330
9	Gerichte mit Hülsenfrüchten und Kartoffeln	205		Literaturnachweis	332
10	Knödelgerichte	209		Bildnachweis	332
11	Teig- und Nudelgerichte	210			
12	Getreidegerichte	214			
13	Beilagen	216			
14	Fischgerichte	223			
15	Fleischgerichte	224			
16	Süßspeisen	236			
17	Brot, Gebäck, Kuchen, Torten und Schnitten	248			
18	Füllungen, Saucen, Cremen und Glasuren	264			