

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Quark-Öl-Teig	63
Kapitel 1:		Mürbe- oder Knetteig	64
Arbeitsplatzgestaltung	5	Hefeteig	65
Meine Hauswirtschaftsmappe	6	Kapitel 8:	
Bewertung der Hauswirtschaftsmappe	7	Gartechnik Braten	67
Arbeitsorganisation in der Schulküche	8	Merkmale der Gartechnik Braten (<i>Gruppe 1</i>)	68
Rohkostteller mit Quarkdip	11	Tipps zum Braten (<i>Gruppe 2</i>)	69
Gemischter Salat mit Joghurtdressing	12	Verschiedene Bratpfannenmodelle (<i>Gruppe 3</i>)	70
Kapitel 2:		Folie: Bratpfannenmodelle (<i>Gruppe 3</i>)	71
Schau aufs Etikett	13	Fett ist nicht gleich Fett (<i>Gruppe 4</i>)	72
Etikett – Visitenkarte der Verpackung	14	Die Gartechnik Braten sicher anwenden	73
Bohnsensalat mit Käse	16	Zucchini-frittata	76
Kapitel 3:		Kapitel 9:	
Ausgewogene Ernährung	17	Der Dampfdrucktopf	77
„Was soll ich bloß essen?“	18	Teile des Dampfdrucktopfes (<i>Gruppe 1</i>)	78
Die Ernährungspyramide	19	Der Dampfdrucktopf (<i>Gruppe 1</i>)	79
Zuordnung der Lebensmittelgruppen (<i>Gruppe 1</i>) ..	20	Befüllen und Schließen des Topfes (<i>Gruppe 2</i>)	80
Rezept-Analyse (<i>Gruppe 2</i>)	21	Druckanzeige und Garzeiten (<i>Gruppe 3</i>)	81
Ernährungsempfehlungen (<i>Gruppe 3</i>)	22	Öffnen des Dampfdrucktopfes (<i>Gruppe 4</i>)	82
Welche Lebensmittel wählst du aus?	23	Kennst du den Dampfdrucktopf?	83
Shakshuka	24	Kartoffel-Mais-Chowder im Dampfdrucktopf	85
Kapitel 4:		Serbische Bohnensuppe im Dampfdrucktopf	86
Fit mit Gemüse	25	Kapitel 10:	
Mehr Bock auf Frisches!	26	Verschiedene Gartechniken	87
Informationskarten	28	Kartenspiel: Gartechniken	89
Ratatouille	32	Gartechniken: Wer weiß Bescheid?	99
Kapitel 5:		Welche Gartechnik wenden wir heute an?	101
Eiweiß steckt nicht nur im Ei.	33	Milchreis	102
Die Bedeutung von Eiweiß (<i>Gruppe 1</i>)	34	Apfelkompott und roter Beerentraum	103
Eiweiß: Bedarf und Wertigkeit (<i>Gruppe 2</i>)	35	Meine Nachspeise	104
Die tägliche Eiweißzufuhr (<i>Gruppe 3</i>)	36	Kapitel 11:	
Eiweiß – Kennst du dich aus?	37	Abfall geht uns alle an.	105
Kartoffelgratin	40	Müll sortieren – aber richtig! (<i>Spielfeld</i>)	106
Kapitel 6:		Müll sortieren – aber richtig!	107
Das Handrührgerät.	41	Weg mit dem Müll!	111
Wie bediene ich das Handrührgerät?	42	Reispfanne	112
Wissenstest: Das Handrührgerät	44	Asia-Nudeln	113
Joghurt-Sahne-Dessert mit Kirschen	46	Meine Gemüsepfanne	114
Kapitel 7:		Kapitel 12:	
Teig ist nicht gleich Teig	47	Wer kocht, muss auch putzen. ...	115
Grundrezepte	49	Kennst du dich im Putzschrank aus?	116
Backen macht Spaß!	50	Welche Reinigungsmittel wählst du?	120
Steckspiel: Backformen	53	Gnocchiauflauf	122
Rezept-Domino: Rührteig	55	Kapitel 13:	
Rezept-Domino: Quark-Öl-Teig	56	Bist du ein Küchenprofi?	123
Rezept-Domino: Mürbe- oder Knetteig	57	Küchenprofi? – Teste dein Wissen!	124
Rezept-Domino: Hefeteig	58	Urkunde	129
Rezept-Domino (<i>Rückseite</i>)	59	Profibescheinigung	129
Informationskarten	60	Gemüsespieße mit Halloumi	130
Rührteig	62	Lösungen	131