










<b>1 Kurzer Leitfaden durch das Modul A</b>	<b>A6</b>
<b>2 Gängige Abkürzungen für Gewichte und Maßeinheiten</b>	<b>A7</b>
<b>3 Kinderernährung</b>	<b>A8</b>
<b>Kochen und Backen mit Kids</b>	<b>A9</b>
<b>1 Frühstück/Snacks</b>	<b>A9</b>
1.1 Crêpes mit diversen Füllungen	A9
1.2 Piratenschiffchen	A10
1.3 Kunterbunte Frühstücksbrote am Spieß	A10
1.4 Lustige Brotgesichter	A11
1.5 Dampflokbrote	A11
1.6 Früchtequark	A12
1.7 Rohkoststicks mit Käse-Curry-Dip	A12
1.8 Knuspermüsli mit frischen Früchten	A13
<b>2 Auf zum Mittagstisch!</b>	<b>A14</b>
2.1 Tortellinispieße mit Käsesoße und Basilikumpesto	A14
2.2 Knusperschnitzel mit Kartoffelwürfel	A15
2.3 Hähnchen-Teriyaki-Puffer	A15
2.4 Kartoffelplätzchen mit Pizzacrème	A16
2.5 Kartoffel-Zucchini-Karotten-Puffer	A16
2.6 Kartoffelmäuschen	A17
2.7 Spaghetti Napoli	A17
2.8 Pasta, Pasta	A18
2.9 Tomaten-Zucchini-Ricotta-Lasagne	A18
2.10 Fleischbällchenschlange	A19
2.11 Pizza-Tom	A20
2.12 Muffin-Cheeseburger	A21
2.13 Panierter Fleischkäse mit Country Potatoes	A21
<b>3 Desserts</b>	<b>A22</b>
3.1 Apfelpfannkuchen	A22
3.2 Vanillesoße	A22
3.3 Rote Grütze	A23
3.4 Exotische Grütze	A23
3.5 Schneewittchencreme	A23
3.6 Sommertraum-Exotika	A24
3.7 Joghurt-Melonencrème	A24
3.8 Schokowürfel	A24
3.9 Eis am Stiel	A25
<b>4 Backwerke (süß und pikant)</b>	<b>A26</b>
4.1 Kunterbunte Hosenknöpfe	A26
4.2 Waffeln in diversen Variationen	A27
4.3 Martinsgänse	A28
4.4 Schneckenrennen	A29
4.5 Kleine Raupe „Friss dich satt“	A29
4.6 Knusprige Schnecken im Salat	A30
4.7 Donuts	A31

<b>5 Getränke</b>	<b>A32</b>
5.1 Wachmacherdrink	A32
5.2 Bananentraum	A32
5.3 Kokos-Ananas-Drink	A32
5.4 Urwaldlimonade	A32
5.5 Sonnenuntergang	A33
5.6 Rosaroter Panter	A33
<b>Internationale Küche</b>	<b>A34</b>
<b>Indische Küche</b>	<b>A34</b>
<b>1 Gewürzmischungen/Gewürzpasten</b>	<b>A35</b>
1.1 Masala Bata (rote Gewürzpaste)	A35
1.2 Garam Masala (dt. heißes Gewürz, Fünf-Gewürze-Pulver)	A35
<b>2 Brote</b>	<b>A36</b>
2.1 Pooris	A36
2.2 Chapatis	A36
<b>3 Beilagen</b>	<b>A37</b>
3.1 Dahi kuchumber (Zwiebel-Minze-Raita)	A37
3.2 Gajar Halwa (Karotten-Halwa)	A37
<b>4 Hauptgerichte</b>	<b>A38</b>
4.1 Anda ki tari (Eier-Curry)	A38
4.2 Sabzi ki Biryani (Gemüseraispfanne)	A38
4.3 Fisch in Kokos-Joghurt-Soße	A39
4.4 Huhn mit Linsen und Gemüse	A40
<b>5 Getränke</b>	<b>A41</b>
5.1 Nariyal Ka Sharbat (Kokos-Ananas-Drink)	A41
5.2 Nimbu Ka Paani (Limettendrink)	A41
<b>6 Desserts</b>	<b>A42</b>
6.1 Mangocrème	A42
6.2 Scharfer Obstsalat	A42
<b>Nordafrikanische Küche</b>	<b>A43</b>
<b>1 Vorspeisen/Suppen</b>	<b>A44</b>
1.1 Dukka (Gewürzmischung)	A44
1.2 Hulba (Bockskleesamendip)	A44
1.3 Falafel	A45
1.4 Mangosoße	A45
1.5 Joghurt-Koriander-Soße	A46
1.6 Fatayer (Spinatplätzchen)	A46
1.7 Couscoussalat	A47
1.8 M'deshesha (Tomatensuppe)	A47
<b>2 Brote</b>	<b>A48</b>
2.1 Kesra (Sesamfladenbrot)	A48
2.2 Raz-el-Hanout-Brötchen	A48



<b>3 Hauptgerichte</b>	<b>A 49</b>
3.1 Kukuye Sabsi (Spinatpfannkuchen)	A 49
3.2 Meshouïya (Tomaten-Paprika-Salat mit Thunfisch)	A 49
3.3 Mderbel Badingian (Schmorgericht mit Auberginen)	A 50
<b>4 Desserts</b>	<b>A 51</b>
4.1 Ghoriba (Grießbällchen)	A 51
4.2 Ka'ab al Ghazal (Gazellenhörnchen)	A 51
<b>Mexikanische Küche</b>	<b>A 52</b>
<b>1 Vorspeisen/Suppen/Dips</b>	<b>A 53</b>
1.1 Erdnussdip	A 53
1.2 Guacamole (Avocadocrème mit Chili)	A 53
1.3 Crema de cacahuete (Erdnuss-Sahne-Suppe)	A 54
1.4 Mexikanischer Tacoeintopf	A 54
1.5 Tortillas	A 55
1.6 Fajita-Füllung	A 55
1.7 Hühnchenfüllung	A 56
1.8 Quesadillas	A 56
<b>2 Beilagen</b>	<b>A 57</b>
2.1 Arroz verde (grüner mexikanischer Reis)	A 57
2.2 Arroz rojo (roter mexikanischer Reis)	A 57
<b>3 Hauptgerichte</b>	<b>A 58</b>
3.1 Gefüllte Tacos	A 58
3.2 Hähnchen-Ananas-Topf mit Kichererbsen	A 58
3.3 Mole poblano mit Putenbrust	A 59
<b>4 Desserts</b>	<b>A 60</b>
4.1 Ensalada de frutas (Melonensalat mit frischer Minze)	A 60
4.2 Nieve de limon (Limettendessert)	A 60
<b>Syrische Küche</b>	<b>A 61</b>
<b>1 Pasten und arabisches Brot</b>	<b>A 62</b>
1.1 Hummus (Kichererbsenpaste)	A 62
1.2 Arabisches Brot	A 63
1.3 Auberginenpaste	A 63
<b>2 Mittagessen</b>	<b>A 64</b>
2.1 Taboulé	A 64
2.2 Börek	A 64
2.3 Kibbeh	A 65
<b>3 Dessert/Kuchen</b>	<b>A 66</b>
3.1 Dattelbällchen	A 66
3.2 Syrischer Zitronenkuchen	A 66
3.3 Kadayif	A 67
<b>Anhang</b>	<b>A 68</b>
Rezeptregister	A 68
Sachwortverzeichnis	A 69
Bildquellenverzeichnis	A 70

<b>1 Kurzer Leitfaden durch das Modul B</b>	<b>B 4</b>
1.1 Abkürzungen/Maßeinheiten/Gewichte	B 5
1.2 Grundmengen für eine und für vier Portionen	B 6
<b>2 Basis-Kostformen/Ernährungsberatung</b>	<b>B 7</b>
2.1 Vollwertige Ernährung	B 7
2.1.1 Nährstoff- und Energiebedarf	 <b>Lernvideo</b> B 8
2.1.2 Berechnung der Nährstoffzufuhr eines Menschen	B 11
2.1.3 Beurteilung des Körpergewichts	 <b>Lernvideo</b> B 12
2.1.4 Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts von Speisen ► <b>AB</b>	B 13
2.1.5 Mahlzeiten	B 15
2.2 Ernährungsberatung	B 15
2.2.1 Allgemeine Grundsätze der Beratung	B 16
2.2.2 Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts mithilfe eines Ernährungsprotokolls ► <b>AB</b>	B 16
2.2.3 Der Tageskostplan	B 18
2.3 Angepasste Vollkost	B 19
2.4 Reduktionskost	B 25
<b>3 Krankheiten/Störungen und Ernährungstherapien</b>	<b>B 30</b>
3.1 Diabetes mellitus (► Zuckerkrankheit)	B 30
3.1.1 Diabetes mellitus Typ 1	 <b>Lernvideo</b> B 31
3.1.2 Diabetes mellitus Typ 2	B 37
3.2 Erkrankung von Magen und Darm	B 43
3.2.1 Zöliakie	B 43
3.2.2 Obstipation	B 49
3.3 Erkrankung von Herz und Kreislauf (► Hypertonie)	 <b>Lernvideo</b> B 55
3.4 Fettstoffwechselstörungen (► FSS)	B 61
3.4.1 Überblick	B 61
3.4.2 Hypertriglyceridämie	B 62
3.4.3 Hypercholesterinämie	 <b>Lernvideo</b> B 67
3.5 Gicht	B 74
3.6 Allergische und nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten	B 79
3.6.1 Allergische Lebensmittelunverträglichkeiten	 <b>Lernvideo</b> B 79
3.6.2 Nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten	 <b>Lernvideo</b> B 82
<b>Projektaufgaben zu den ausgewiesenen Kapiteln ► AB</b>	<b>B 86</b>
<b>Anhang</b>	
Rezeptregister	B 88
Sachwortverzeichnis	B 89
Bildquellenverzeichnis	B 90

<b>1 Kurzer Leitfaden durch das Modul C</b>	 <b>Lernvideo</b>	<b>C5</b>
<b>2 Ausbildung im Gastgewerbe</b>		<b>C6</b>
2.1 Ausbildungsordnung		C6
2.2 Ausbildungsberufe des Gastgewerbes		C6
2.3 Berufsprofile		C7
<b>3 Servicekräfte</b>		<b>C10</b>
3.1 Erscheinungsbild/persönliche Hygiene		C10
3.2 Umgangsformen		C11
3.3 Ausrüstung einer Servicekraft		C12
3.4 Unfallschutz		C13
<b>4 Rund um den Tisch</b>		<b>C14</b>
4.1 Tische & Stühle		C14
4.2 Tafelformen		C17
4.3 Tischwäsche		C18
4.3.1 Tischwäsche (► allgemein)		C18
4.3.2 Tischwäsche (► Servicekraft)		C21
4.3.3 Materialkunde Tischwäsche		C22
4.3.4 Pflege und Aufbewahrung von Tischwäsche		C22
4.4 Geschirr/Essgeschirr		C23
4.4.1 Material und Eigenschaften von Essgeschirr		C23
4.4.2 Grundausrüstung Tafelservice		C26
4.4.3 Grundausrüstung Tee- oder Kaffeeservice		C27
4.4.4 Sonderausstattungen		C27
4.4.5 Reinigung von Essgeschirr		C27
4.5 Besteck		C28
4.5.1 Material und Arten		C29
4.5.2 Grundbesteck		C30
4.5.3 Vorlegebesteck (► Serviergeräte)		C31
4.5.4 Spezial- und Hilfsbesteck		C31
4.5.5 Reinigung von Besteck		C32
4.6 Gläser		C33
4.6.1 Glasqualität		C33
4.6.2 Formen und Arten von Gläsern		C34
4.6.3 Reinigung von Gläsern		C35
4.7 Tisch- und Tafeldekorationen		C36
4.7.1 Blumenschmuck		C36
4.7.2 Dekorative Accessoires		C36
4.7.3 Platz- und Menükarten		C36
4.7.4 Allgemeines zu Menükarten		C37
4.7.5 Servietten dekorativ falten	 <b>Lernvideos</b>	C40
<b>5 Der Service</b>		<b>C41</b>
5.1 Vorbereitungsarbeiten im Service		C41
5.2 Herrichten von Tischen und Tafeln		C42
5.3 Eindecken Schritt für Schritt		C44
5.4 Gedeckarten		C46
5.5 Servicearten und Servicemethoden		C47
5.5.1 Servicearten		C47
5.5.2 Servicemethoden		C48
5.6 Wichtige Regeln beim Service		C49
5.6.1 Checkliste – Allgemeine Serviceregeln		C49
5.6.2 Wichtige Regeln beim Tellerservice		C49
5.6.3 Wichtige Regeln beim Präsentieren und Vorlegen von Speisen (► Plattenservice)		C51
5.6.4 Wichtige Regeln beim Einschenken und Einsetzen von Getränken		C52
5.6.5 Überblick: Präsentieren und Einsetzen von Speisen/Getränken		C52

<b>6 Getränke</b>		C53
6.1 Aperitif	▶ Lernvideo	C53
6.2 Wein		C57
6.2.1 Anbaugebiete	▶ Lernvideo	C57
6.2.2 Rebsorten		C58
6.2.3 Weinbereitung (▶ Rotwein/Weißwein) ▶ AB		C59
6.2.4 Weinlagerung		C62
6.2.5 Güteklassen von Wein	▶ Lernvideo	C63
6.2.6 Geschmacksangaben von Wein		C64
6.2.7 Das Weinetikett ▶ AB		C65
6.2.8 Präsentieren und Einschenken von Wein		C65
6.3 Bier		C66
6.3.1 Vom Rohstoff zum Bier ▶ AB	▶ Lernvideos	C66
6.3.2 Beispiele für Biergattungen, Bierarten, Biersorten		C68
6.3.3 Die wichtigsten Biersorten auf einen Blick		C68
6.3.4 Ausschank von Bier am Zapfhahn		C69
6.4 Wasser		C69
6.4.1 Überblick bestimmter Wasserarten		C69
6.4.2 Trinkwasser	▶ Lernvideos	C70
6.4.3 Natürliches Mineralwasser	▶ Lernvideo	C71
6.4.4 Das Etikett	▶ Lernvideo	C71
6.5 Digestifs		C72
<b>7 Frühstück</b>		C74
7.1 Frühstücksarten		C74
7.2 Frühstücksservice		C75
7.3 Frühstücksgedecke (▶ Tisch/Etage)		C76
7.4 Frühstücksbüfett und Brunch ▶ AB		C78
7.5 Kaffee und Kaffeespezialitäten		C79
7.5.1 Vom Kaffeestrauch bis zum Mahlprozess		C79
7.5.2 Kaffee mit besonderer Behandlung		C80
7.5.3 Zubereitung von Kaffee		C80
7.5.4 Zehn Tipps für die Herstellung von gutem Kaffee		C81
7.5.5 Kaffee und Kaffeespezialitäten ▶ AB		C81
7.6 Tee		C83
7.6.1 Teeproduktion	▶ Lernvideo	C83
7.6.2 Teesorten und Inhaltsstoffe		C85
7.6.3 Ziehdauer von Tee		C86
7.6.4 Angebotsformen für das Teetrinken		C86
<b>8 Der richtige Umgang mit dem Gast</b>		C87
8.1 Der richtige Umgang mit verschiedenen Gästetypen ▶ AB		C87
8.2 Verkaufsgespräche richtig führen		C89
8.3 Gästegruppen zufriedenstellen		C91
<b>Projektaufgaben zu den ausgewiesenen Kapiteln ▶ AB</b>		C92
<b>Anhang</b>		
Sachwortverzeichnis		C97
Bildquellenverzeichnis		C100

<b>1</b>	<b>Kurzer Leitfaden durch das Modul D</b>	📺 Lernvideo	<b>D 5</b>
<b>2</b>	<b>Grundsätzliches</b>		<b>D 6</b>
2.1	Hygienearten	📺 Lernvideo	D 6
2.2	Unfallschutz und Arbeitssicherheit	📺 Lernvideo	D 8
2.3	Erste-Hilfe-Maßnahmen im Brandfall und bei Unfall		D 11
2.4	Schutz- und Prüfzeichen		D 12
2.5	Sicherheitszeichen		D 13
2.6	Arbeitsplatzgestaltung (► ergonomische Grundsätze)		D 14
2.7	Arbeitsplanung ► AB		D 17
2.8	Arbeitsorganisation		D 18
2.9	Umweltschutz		D 19
2.10	Reinigungsfaktoren (► Sinner'scher Kreis)		D 20
<b>3</b>	<b>Reinigung</b>		<b>D 23</b>
3.1	Schmutzarten		D 23
3.2	Reinigungsarten		D 23
3.3	Reinigungsverfahren		D 25
3.3.1	Trockenreinigung		D 25
3.3.2	Feuchtwischen	📺 Lernvideo	D 26
3.3.3	Nasswischen	📺 Lernvideo	D 27
3.3.4	Sonstige Reinigungsverfahren im Überblick	📺 Lernvideo	D 28
3.4	Reinigungsmittel		D 31
3.4.1	Arten von Reinigungsmitteln		D 32
3.4.2	Inhaltsstoffe von Reinigungsmitteln		D 32
3.4.3	Dosierung und fachgerechter Umgang mit Reinigungsmitteln		D 33
3.5	Pflegemittel		D 34
3.6	Natürliche Fleckenentfernungsmittel		D 36
3.7	Reinigungstextilien		D 36
3.7.1	Vier-Farb-System ► Quattro-System)		D 39
3.7.2	Tuchfalttechnik		D 39
3.8	Reinigungsgeräte (► mechanisch und elektrisch)	📺 Lernvideos	D 39
3.9	Materialkunde		D 45
3.9.1	Holz (► Artikel, Arten, Reinigung/Pflege)		D 45
3.9.2	Kunststoff		D 46
3.9.3	Metall		D 47
3.9.4	Glas	📺 Lernvideo	D 51
3.9.5	Leder		D 53
3.9.6	Keramische Erzeugnisse		D 54
3.10	Fußbodenbeläge im Überblick		D 55
3.10.1	Steinfußböden		D 56
3.10.2	Elastische Bodenbeläge		D 57
3.10.3	Textile Bodenbeläge		D 58
3.10.4	Holzfußböden		D 60
3.11	Reinigungsarbeiten		D 62
3.11.1	Reinigung von Fenstern	📺 Lernvideo	D 62
3.11.2	Reinigung von Türen		D 63
3.11.3	Reinigung von Wohnräumen		D 64
3.11.4	Reinigungsarbeiten in Sanitärräumen (► Bad/WC)		D 67
3.11.5	Reinigungsarbeiten in der Küche		D 69
3.12	Desinfektion	📺 Lernvideo	D 75
<b>4</b>	<b>Wäschepflege</b>		<b>D 79</b>
4.1	Textilerzeugnisse im Überblick		D 79
4.2	Überblick: Fasern		D 80
4.2.1	Naturfasern (► tierisch/pflanzlich)		D 80
4.2.2	Chemiefasern (► zellulösische und synthetische Basis)		D 85
4.3	Fasermischungen		D 90
4.4	Ausrüstungsverfahren (► Veredelungsverfahren)		D 91
4.5	Textilkennzeichnung		D 93

<b>4.6</b>	Internationale Pflegesymbole ► <b>AB</b>	<b>D 94</b>
<b>4.7</b>	Waschmaschinen	<b>D 95</b>
4.7.1	Bautypen von Waschvollautomaten (► Frontlader und Toplader)	<b>D 95</b>
4.7.2	Industrielle Waschvollautomaten	<b>D 95</b>
4.7.3	Aufbau eines Waschvollautomaten (► Waschmaschine)	<b>D 95</b>
4.7.4	Reinigung und Pflege von Waschmaschinen	<b>D 98</b>
<b>4.8</b>	Waschmittel	<b>D 99</b>
4.8.1	Anforderungen an Waschmittel	<b>D 99</b>
4.8.2	Angebotsformen	<b>D 99</b>
4.8.3	Inhaltsstoffe von Waschmitteln	<b>D 100</b>
4.8.4	Arten von Waschmitteln	<b>D 102</b>
4.8.5	Dosierung von Waschmitteln	<b>D 103</b>
<b>4.9</b>	Waschhilfsmittel	<b>D 104</b>
<b>4.10</b>	Nachbehandlungsmittel	<b>D 105</b>
<b>4.11</b>	Fleckenentfernungsmittel	<b>D 106</b>
<b>4.12</b>	Waschfaktoren	<b>D 107</b>
<b>4.13</b>	Handwäsche	<b>D 109</b>
<b>4.14</b>	Überblick: Der Kreislauf der Wäsche	<b>D 110</b>
	 <b>Lernvideos</b>	
<b>4.15</b>	Trockner	<b>D 119</b>
4.15.1	Ablufttrockner	<b>D 119</b>
4.15.2	Kondensationstrockner	<b>D 119</b>
4.15.3	Kondensationstrockner mit Wärmepumpe (► Wärmepumpentrockner)	<b>D 120</b>
4.15.4	Trockengeräte im Großbetrieb	<b>D 120</b>
4.15.5	Wäsche im Trockner trocknen	<b>D 120</b>
4.15.6	Reinigung und Pflege eines Trockners	<b>D 122</b>
<b>4.16</b>	Bügelgeräte	<b>D 123</b>
4.16.1	Bügeleisen (► ohne Dampf)/Dampfbügeleisen	<b>D 123</b>
4.16.2	Dampfbügelstation	<b>D 123</b>
4.16.3	Dampfbügelstation mit externem Dampferzeuger	<b>D 124</b>
4.16.4	Dampfbügelsystem	<b>D 124</b>
4.16.5	Wäschemangel (► Privathaushalt/Gewerbe)	<b>D 124</b>
4.16.6	Bügelpresse	<b>D 126</b>
4.16.7	Finisher	<b>D 126</b>
4.16.8	Reinigung und Pflege der Bügelgeräte	<b>D 127</b>
<b>4.17</b>	Fallstudie Wäsche	<b>D 127</b>
4.17.1	Fallstudie: Wäsche bügeln	<b>D 127</b>
4.17.2	Fallstudie: Wäsche legen	<b>D 129</b>
	 <b>Lernvideos</b>	
<b>4.18</b>	Arbeiten zur Werterhaltung von Wäsche	<b>D 130</b>

<b>5</b>	<b>Wohnumfeld und Funktionsbereiche gestalten</b>	<b>D 131</b>
5.1	Generelle Wohnbedürfnisse	<b>D 131</b>
5.2	Individuelle Wohnbedürfnisse ermitteln	<b>D 132</b>
5.3	Wohnfunktionen beurteilen	<b>D 133</b>
5.4	Wohnbedürfnisse im Großhaushalt	<b>D 134</b>
5.5	Wohngrundrisse – zeichnen und beurteilen	<b>D 135</b>
<b>5.6</b>	Gestaltungselemente	<b>D 138</b>
5.6.1	Farbenlehre ► <b>AB</b>	<b>D 138</b>
5.6.2	Beleuchtung	<b>D 142</b>
5.6.3	Wände/Fußböden	<b>D 144</b>
<b>5.7</b>	Räume einrichten und gestalten	<b>D 147</b>
5.7.1	Wohnzimmer	<b>D 147</b>
5.7.2	Kinder- und Jugendzimmer	<b>D 149</b>
5.7.3	Bad und Toilette	<b>D 150</b>
5.7.4	Küche (► Privathaushalt)	<b>D 151</b>

<b>Projektaufgaben zu den ausgewiesenen Kapiteln ► AB</b>	<b>D 154</b>
---	--------------






## Anhang

Sachwortverzeichnis	<b>D 158</b>
Bildquellenverzeichnis	<b>D 160</b>



<b>Willkommen bei „Kreativ Kochen lernen“</b>	<b>▶ Lernvideo</b>	<b>3</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>		<b>4</b>
<b>Leitfaden durch den Basis-Kochordner ▶ AB</b>		<b>9</b>
<b>1 Fachtheorie</b>		<b>21</b>
1.1 Hygienearten	<b>▶ Lernvideos</b>	21
1.2 HACCP		25
1.3 Unfallschutz und Arbeitssicherheit		27
1.4 Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Brand und Unfall		30
1.5 Sicherheitskennzeichen		31
1.6 Arbeitsplatzgestaltung in der Küche		32
1.6.1 Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung		32
1.6.2 Arbeitsorganisation	<b>▶ Lernvideo</b>	32
1.7 Umweltschutz	<b>▶ Lernvideos</b>	34
1.7.1 Umweltschutz im Betrieb	<b>▶ Lernvideo</b>	34
1.7.2 Mülltrennung	<b>▶ Lernvideo</b>	35
1.8 Messen und Wiegen ▶ AB		36
1.9 Schneidewerkzeuge		38
1.9.1 Wichtige Schneidewerkzeuge		38
1.9.2 Checkliste – der richtige Umgang mit Schneidewerkzeugen	<b>▶ Lernvideo</b>	39
1.9.3 Messer schärfen (▶ schleifen/abziehen)		40
1.9.4 Professionelles Schneiden und Hacken		40
1.10 Küchenhelfer ▶ AB		41
1.11 Vorbereitungstechniken von Lebensmitteln		44
1.12 Wichtige küchentechnische Vorgänge		48
1.13 Küchenkleingeräte		50
1.14 Kochstellen		52
1.15 Kochgeschirr		55
1.15.1 Anforderungen an ein gutes Kochgeschirr		55
1.15.2 Energiesparen beim Garprozess		55
1.15.3 Dampfdrucktopf (▶ DDT) ▶ AB		56
1.16 Backofen		59
1.17 Mikrowellengerät		61
1.18 Dialoggarer		62
1.19 Kühl- und Gefriergeräte		62
1.20 Geschirrspülmaschine		67
1.21 Garverfahren		70
1.22 Küchenkräuter		72

1.23	Gewürze	📺 Lernvideo	74
1.24	Aufbau eines Grundrezeptes ► GR		78
1.25	Vollwertige Ernährung		80
1.25.1	Inhaltsstoffe und deren Vorkommen in der Nahrung		80
1.25.2	Ernährungskreis/Ernährungspyramide		80
1.25.3	Checkliste – Vollwertige Ernährung nach Empfehlungen der DGE		81
1.26	Vegetarismus 🍌		82
1.26.1	Zitate von Vegetariern		82
1.26.2	Gründe für den Vegetarismus		82
1.26.3	Formen vegetarischer/veganer Ernährung	📺 Lernvideo	83
1.26.4	Vegetarische Ernährungspyramide		83
1.27	Vollwert-Ernährung		84
1.27.1	Aspekte der Vollwert-Ernährung		84
1.27.2	Checkliste – Grundsätze der Vollwert-Ernährung	📺 Lernvideos	85
1.28	Lebensmittelverschwendung	📺 Lernvideo	86
1.29	Lebensmittelkennzeichnung	📺 Lernvideos	87
1.30	Verfahren der Haltbarmachung	📺 Lernvideos	89
1.31	Convenience Food ► AB		93
1.32	Gedekarten		95
1.33	Servierregeln		96
1.34	Servietten falten ► AB		97
1.35	Sketchnotes – mein „Spickzettel“		98
<b>2</b>	<b>Frühstück/Brunch</b>		104
2.1	Theorie ► Frühstück, Brunch		104
2.2	Bruschetta		106
2.3	Crostini		108
2.4	Frühstück mit Herz (für 1 Person)	📺 Lernvideo	108
2.5	Aufstriche		110
2.6	Overnight-Müsli		112
2.7	Eierspeisen	📺 Flow Pages Eier    📺 Lernvideo	114
2.8	Dips mit Naschgemüse		119
2.9	Aufgespießtes/Party-Häppchen		120
2.10	Pancakes		122
2.11	Gebäck/Fingerfood		124
2.12	Sketchnotes – mein „Spickzettel“		130

<b>3</b>	<b>Suppen, Kaltschalen, Suppeneinlagen, Soßen</b>	136
3.1	Einführung Suppen	136
3.2	Klare Suppen	137
3.3	Gebundene Suppen	140
	 <b>Lernvideo</b>	
3.4	Gebundene braune Suppen/Eintöpfe	146
3.5	Kaltschalen	150
3.6	Suppeneinlagen	152
3.7	Essbarer Schaum – Air	156
3.8	Soßen	157
3.9	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	162
<b>4</b>	<b>Fleisch, Fisch, Geflügel</b>	168
4.1	Einführung Fleisch ► <b>AB</b>	168
4.2	Rind	173
4.3	Schwein	180
4.4	Hackfleisch	186
4.5	Kalb	192
4.6	Fisch ► <b>AB</b>	196
	 <b>Lernvideos</b>	
4.7	Geflügel	204
4.8	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	210
<b>5</b>	<b>Teigwaren, Pfannkuchen, Semmelgerichte</b>	216
5.1	Einführung Teigwaren – allgemein	216
5.2	Nudeln	217
	 <b>Lernvideo</b>	
5.3	Spätzle	228
5.4	Pfannkuchen	232
5.5	Semmelgerichte	236
5.6	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	240
<b>6</b>	<b>Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte</b>	246
6.1	Einführung Kartoffeln	246
6.2	Einführung Getreide	258
	 <b>Lernvideos</b>	
6.3	Einführung Reis	264
6.4	Einführung Hülsenfrüchte ► <b>AB</b>	271
	 <b>Lernvideo</b>	
6.5	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	276

<b>7</b>	<b>Salate, Gemüse</b>	282
7.1	Einführung Salate und Gemüse ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	282
7.2	Salate ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	285
7.3	Salatsoßen – Salatmarinaden – Dressings	292
7.4	Gartensalate/Pflücksalate/Zichoriensalate/Blattsalate	📺 Lernvideo 296
7.5	Rohe Gemüsesalate	300
7.6	Gegarte Gemüsesalate	306
7.7	Gemischte Salate	309
7.8	Salate im Glas – Salad Bowls	310
7.9	Gemüse ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	312
7.10	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	326
<b>8</b>	<b>Desserts</b>	332
8.1	Einführung – Desserts	332
8.2	Desserts – Obst ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	📺 Lernvideo 335
8.3	Desserts – Milchprodukte	342
8.4	Desserts – pflanzliche Bindemittel	348
8.5	Desserts – Gelatine	📺 Lernvideo 352
8.6	Desserts – Speiseeis	360
8.7	Desserts – süße Soßen	362
8.8	Desserts – sonstige Leckereien ► <b>AB</b>	364
8.9	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	368
<b>9</b>	<b>Rührmasse, Biskuitmasse, Brandmasse</b>	374
9.1	Einführung Massen und Teige	374
9.2	Rührmasse ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	374
9.3	Biskuitmasse ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	📺 Lernvideo 386
9.4	Brandmasse	396
9.5	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	404
<b>10</b>	<b>Hefeteig, Mürbeteig, Quark-Öl-Teig, Quarkblätterteig, Strudelteig</b>	410
10.1	Hefeteig ► <b>AB, digitaler Backform-Umrechner</b>	410
10.2	Mürbeteig ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	434
10.3	Quark-Öl-Teig ► <b>AB, digitaler Backform-Umrechner</b>	📺 Lernvideo 450
10.4	Quarkblätterteig (► Blitzblätterteig) ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	456
10.5	Strudelteig	462
10.6	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	466

11 Weihnachtsgebäck, Getränke, Konservierung

472

11.1 Weihnachtsgebäck

472

Lernvideo

11.2 Getränke

482

Lernvideo

11.3 Konservierung (▶ Haltbarmachung) ▶ AB

490

11.4 Sketchnotes – mein „Spickzettel“

496

12 Streetfood, Projekte

502

12.1 Streetfood/Foodtrucks

502

12.2 Burger

502

12.3 Hotdogs

506

12.4 Sandwiches

508

12.5 Wraps

510

12.6 Nudelbox und Gemüsechips

512

12.7 Kartoffelvariationen

514

Lernvideo

12.8 Sweets

516

12.9 Projekte ▶ AB

519

Lernvideos

12.10 Sketchnotes – mein „Spickzettel“

522

Rezeptregister

523

Sachwortregister

527

Bildquellenverzeichnis

532