

| | |
|--|------------|
| 1 Kurzer Leitfaden durch das Modul A | A6 |
| 2 Gängige Abkürzungen für Gewichte und Maßeinheiten | A7 |
| 3 Kinderernährung | A8 |
| Kochen und Backen mit Kids | A9 |
| 1 Frühstück/Snacks | A9 |
| 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 |
| 2 Auf zum Mittagstisch! | A14 |
| 2.1 Tortellinispieße mit Käsesoße und Basilikumpesto | A14 |
| 2.2 Knusperschnitzel mit Kartoffelwürfel | A15 |
| 2.3 Hähnchen-Teriyaki-Puffer | A15 |
| 2.4 Kartoffelpätzchen 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 |
| 3 Desserts | A22 |
| 3.1 Apfelpfannkuchen | A22 |
| 3.2 Vanillesoße | A22 |
| 3.3 Rote Grütze | A23 |
| 3.4 Exotische Grütze | A23 |
| 3.5 Schneewittchencrème | A23 |
| 3.6 Sommertraum-Exotika | A24 |
| 3.7 Joghurt-Melonencrème | A24 |
| 3.8 Schokowürfel | A24 |
| 3.9 Eis am Stiel | A25 |
| 4 Backwerke (süß und pikant) | A26 |
| 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 |

| | |
|---|------------|
| 5 Getränke | A32 |
| 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 |
| Internationale Küche | A34 |
| Indische Küche | A34 |
| 1 Gewürzmischungen/Gewürzpasten | A35 |
| 1.1 Masala Bata (rote Gewürzpaste) | A35 |
| 1.2 Garam Masala (dt. heißes Gewürz, Fünf-Gewürze-Pulver) | A35 |
| 2 Brote | A36 |
| 2.1 Pooris | A36 |
| 2.2 Chapatis | A36 |
| 3 Beilagen | A37 |
| 3.1 Dahi kuchumber (Zwiebel-Minze-Raita) | A37 |
| 3.2 Gajar Halwa (Karotten-Halwa) | A37 |
| 4 Hauptgerichte | A38 |
| 4.1 Anda ki tari (Eier-Curry) | A38 |
| 4.2 Sabzi ki Biryani (Gemüsereispfanne) | A38 |
| 4.3 Fisch in Kokos-Joghurt-Soße | A39 |
| 4.4 Huhn mit Linsen und Gemüse | A40 |
| 5 Getränke | A41 |
| 5.1 Nariyal Ka Sharbat (Kokos-Ananas-Drink) | A41 |
| 5.2 Nimbu Ka Paani (Limettendrink) | A41 |
| 6 Desserts | A42 |
| 6.1 Mangocrème | A42 |
| 6.2 Scharfer Obstsalat | A42 |
| Nordafrikanische Küche | A43 |
| 1 Vorspeisen/Suppen | A44 |
| 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 |
| 2 Brote | A48 |
| 2.1 Kesra (Sesamfladenbrot) | A48 |
| 2.2 Raz-el-Hanout-Brötchen | A48 |

| | |
|--|------------|
| 3 Hauptgerichte | A49 |
| 3.1 Kukuye Sabsi (Spinatpfannkuchen) | A49 |
| 3.2 Meshouïya (Tomaten-Paprika-Salat mit Thunfisch) | A49 |
| 3.3 Mderbel Badingian (Schmorgericht mit Auberginen) | A50 |
| 4 Desserts | A51 |
| 4.1 Ghoriba (Grießbällchen) | A51 |
| 4.2 Ka'ab al Ghazal (Gazellenhörnchen) | A51 |
| Mexikanische Küche | A52 |
| 1 Vorspeisen/Suppen/Dips | A53 |
| 1.1 Erdnussdip | A53 |
| 1.2 Guacamole (Avocadocrème mit Chili) | A53 |
| 1.3 Crema de cacahuate (Erdnuss-Sahne-Suppe) | A54 |
| 1.4 Mexikanischer Tacoeintopf | A54 |
| 1.5 Tortillas | A55 |
| 1.6 Fajita-Füllung | A55 |
| 1.7 Hühnchenfüllung | A56 |
| 1.8 Quesadillas | A56 |
| 2 Beilagen | A57 |
| 2.1 Arroz verde (grüner mexikanischer Reis) | A57 |
| 2.2 Arroz rojo (roter mexikanischer Reis) | A57 |
| 3 Hauptgerichte | A58 |
| 3.1 Gefüllte Tacos | A58 |
| 3.2 Hähnchen-Ananas-Topf mit Kichererbsen | A58 |
| 3.3 Mole poblano mit Putenbrust | A59 |
| 4 Desserts | A60 |
| 4.1 Ensalada de frutas (Melonensalat mit frischer Minze) | A60 |
| 4.2 Nieve de limon (Limettendessert) | A60 |
| Syrische Küche | A61 |
| 1 Pasten und arabisches Brot | A62 |
| 1.1 Hummus (Kichererbsenpaste) | A62 |
| 1.2 Arabisches Brot | A63 |
| 1.3 Auberginenpaste | A63 |
| 2 Mittagessen | A64 |
| 2.1 Taboulé | A64 |
| 2.2 Börek | A64 |
| 2.3 Kibbeh | A65 |
| 3 Dessert/Kuchen | A66 |
| 3.1 Dattelbällchen | A66 |
| 3.2 Syrischer Zitronenkuchen | A66 |
| 3.3 Kadayif | A67 |
| Anhang | A68 |
| Rezeptregister | A68 |
| Sachwortverzeichnis | A69 |
| Bildquellenverzeichnis | A70 |

| | |
|---|------------|
| 1 Kurzer Leitfaden durch das Modul B | B4 |
| 1.1 Abkürzungen/Maßeinheiten/Gewichte | B5 |
| 1.2 Grundmengen für eine und für vier Portionen | B6 |
| 2 Basis-Kostformen/Ernährungsberatung | B7 |
| 2.1 Vollwertige Ernährung | B7 |
| 2.1.1 Nährstoff- und Energiebedarf | B8 |
| 2.1.2 Berechnung der Nährstoffzufuhr eines Menschen | B11 |
| 2.1.3 Beurteilung des Körpergewichts | B12 |
| 2.1.4 Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts von Speisen ► AB | B13 |
| 2.1.5 Mahlzeiten | B15 |
| 2.2 Ernährungsberatung | B15 |
| 2.2.1 Allgemeine Grundsätze der Beratung | B16 |
| 2.2.2 Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts mithilfe eines Ernährungsprotokolls ► AB | B16 |
| 2.2.3 Der Tageskostplan | B18 |
| 2.3 Angepasste Vollkost | B19 |
| 2.4 Reduktionskost | B25 |
| 3 Krankheiten/Störungen und Ernährungstherapien | B30 |
| 3.1 Diabetes mellitus (► Zuckerkrankheit) | B30 |
| 3.1.1 Diabetes mellitus Typ 1 | B31 |
| 3.1.2 Diabetes mellitus Typ 2 | B37 |
| 3.2 Erkrankung von Magen und Darm | B43 |
| 3.2.1 Zöliakie | B43 |
| 3.2.2 Obstipation | B49 |
| 3.3 Erkrankung von Herz und Kreislauf (► Hypertonie) | B55 |
| 3.4 Fettstoffwechselstörungen (► FSS) | B61 |
| 3.4.1 Überblick | B61 |
| 3.4.2 Hypertriglyceridämie | B62 |
| 3.4.3 Hypercholesterinämie | B67 |
| 3.5 Gicht | B74 |
| 3.6 Allergische und nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten | B79 |
| 3.6.1 Allergische Lebensmittelunverträglichkeiten | B79 |
| 3.6.2 Nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeiten | B82 |
| Projektaufgaben zu den ausgewiesenen Kapiteln ► AB | B86 |

Anhang

| | |
|------------------------|-----|
| Rezeptregister | B88 |
| Sachwortverzeichnis | B89 |
| Bildquellenverzeichnis | B90 |

| | | |
|--|---|------------|
| 1 Kurzer Leitfaden durch das Modul C |  Lernvideo | C5 |
| 2 Ausbildung im Gastgewerbe | | C6 |
| 2.1 Ausbildungsordnung | | C6 |
| 2.2 Ausbildungsberufe des Gastgewerbes | | C6 |
| 2.3 Berufsprofile | | C7 |
| 3 Servicekräfte | | C10 |
| 3.1 Erscheinungsbild/persönliche Hygiene | | C10 |
| 3.2 Umgangsformen | | C11 |
| 3.3 Ausrüstung einer Servicekraft | | C12 |
| 3.4 Unfallschutz | | C13 |
| 4 Rund um den Tisch | | C14 |
| 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 Grundausstattung Tafelservice | | C26 |
| 4.4.3 Grundausstattung 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 |  Lernvideos | C40 |
| 5 Der Service | | C41 |
| 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 |

| | | |
|---|--------------|------------|
| 6 Getränke | | C53 |
| 6.1 Aperitif | ▶ Lernvideo | C53 |
| 6.2 Wein | ▶ Lernvideo | C57 |
| 6.2.1 Anbaugebiete | | 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 |
| 7 Frühstück | | 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 |
| 8 Der richtige Umgang mit dem Gast | | C87 |
| 8.1 Der richtige Umgang mit verschiedenen Gästetypen ▶ AB | | C87 |
| 8.2 Verkaufsgespräche richtig führen | | C89 |
| 8.3 Gästegruppen zufriedenstellen | | C91 |
| Projektaufgaben zu den ausgewiesenen Kapiteln ▶ AB | | C92 |

Anhang

| | | |
|------------------------|--|------|
| Sachwortverzeichnis | | C97 |
| Bildquellenverzeichnis | | C100 |

| | | |
|--|---|-------------|
| 1 Kurzer Leitfaden durch das Modul D |  Lernvideo | D 5 |
| 2 Grundsätzliches | | D 6 |
| 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 |
| 3 Reinigung | | D 23 |
| 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 |
| 4 Wäschepflege | | D 79 |
| 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 |

| | | |
|---|--|--------------------|
| 4.6 | Internationale Pflegesymbole ► AB | D 94 |
| 4.7 | Waschmaschinen | D 95 |
| 4.7.1 | Bautypen von Waschvollautomaten (► Frontlader und Toplader) | D 95 |
| 4.7.2 | Industrielle Waschvollautomaten | D 95 |
| 4.7.3 | Aufbau eines Waschvollautomaten (► Waschmaschine) | D 95 |
| 4.7.4 | Reinigung und Pflege von Waschmaschinen | D 98 |
| 4.8 | Waschmittel | D 99 |
| 4.8.1 | Anforderungen an Waschmittel | D 99 |
| 4.8.2 | Angebotsformen | D 99 |
| 4.8.3 | Inhaltsstoffe von Waschmitteln | D 100 |
| 4.8.4 | Arten von Waschmitteln | D 102 |
| 4.8.5 | Dosierung von Waschmitteln | D 103 |
| 4.9 | Waschhilfsmittel | D 104 |
| 4.10 | Nachbehandlungsmittel | D 105 |
| 4.11 | Fleckenentfernungsmittel | D 106 |
| 4.12 | Waschfaktoren | D 107 |
| 4.13 | Handwäsche | D 109 |
| 4.14 | Überblick: Der Kreislauf der Wäsche | ► Lernvideos D 110 |
| 4.15 | Trockner | D 119 |
| 4.15.1 | Ablufttrockner | D 119 |
| 4.15.2 | Kondensationstrockner | D 119 |
| 4.15.3 | Kondensationstrockner mit Wärmepumpe (► Wärmepumpentrockner) | D 120 |
| 4.15.4 | Trockengeräte im Großbetrieb | D 120 |
| 4.15.5 | Wäsche im Trockner trocknen | D 120 |
| 4.15.6 | Reinigung und Pflege eines Trockners | D 122 |
| 4.16 | Bügelgeräte | D 123 |
| 4.16.1 | Bügeleisen (► ohne Dampf)/Dampfbügeleisen | D 123 |
| 4.16.2 | Dampfbügelstation | D 123 |
| 4.16.3 | Dampfbügelstation mit externem Dampferzeuger | D 124 |
| 4.16.4 | Dampfbügelsystem | D 124 |
| 4.16.5 | Wäschemangel (► Privathaushalt/Gewerbe) | D 124 |
| 4.16.6 | Bügelpresse | D 126 |
| 4.16.7 | Finisher | D 126 |
| 4.16.8 | Reinigung und Pflege der Bügelgeräte | D 127 |
| 4.17 | Fallstudie Wäsche | D 127 |
| 4.17.1 | Fallstudie: Wäsche bügeln | D 127 |
| 4.17.2 | Fallstudie: Wäsche legen | ► Lernvideos D 129 |
| 4.18 | Arbeiten zur Werterhaltung von Wäsche | D 130 |
| 5 | Wohnumfeld und Funktionsbereiche gestalten | D 131 |
| 5.1 | Generelle Wohnbedürfnisse | D 131 |
| 5.2 | Individuelle Wohnbedürfnisse ermitteln | D 132 |
| 5.3 | Wohnfunktionen beurteilen | D 133 |
| 5.4 | Wohnbedürfnisse im Großhaushalt | D 134 |
| 5.5 | Wohngrundrisse – zeichnen und beurteilen | D 135 |
| 5.6 | Gestaltungselemente | D 138 |
| 5.6.1 | Farbenlehre ► AB | D 138 |
| 5.6.2 | Beleuchtung | D 142 |
| 5.6.3 | Wände/Fußböden | D 144 |
| 5.7 | Räume einrichten und gestalten | D 147 |
| 5.7.1 | Wohnzimmer | D 147 |
| 5.7.2 | Kinder- und Jugendzimmer | D 149 |
| 5.7.3 | Bad und Toilette | D 150 |
| 5.7.4 | Küche (► Privathaushalt) | D 151 |
| Projektaufgaben zu den ausgewiesenen Kapiteln ► AB | | D 154 |

Anhang

| | |
|------------------------|-------|
| Sachwortverzeichnis | D 158 |
| Bildquellenverzeichnis | D 160 |

Inhaltsverzeichnis

4

Leitfaden durch den Basis-Kochordner ► AB

9

| | | |
|---|---|----|
| 1 Fachtheorie | 21 | |
| 1.1 Hygienearten |  Lernvideos | 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 |  Lernvideo | 32 |
| 1.7 Umweltschutz |  Lernvideos | 34 |
| 1.7.1 Umweltschutz im Betrieb |  Lernvideo | 34 |
| 1.7.2 Mülltrennung |  Lernvideo | 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 |  Lernvideo | 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 | 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 | 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 | 85 |
| 1.28 | Lebensmittelverschwendungen | 86 |
| 1.29 | Lebensmittelkennzeichnung | 87 |
| 1.30 | Verfahren der Haltbarmachung | 89 |
| 1.31 | Convenience Food ► AB | 93 |
| 1.32 | Gedeckarten | 95 |
| 1.33 | Servierregeln | 96 |
| 1.34 | Servietten falten ► AB | 97 |
| 1.35 | Sketchnotes – mein „Spickzettel“ | 98 |
| 2 | Frühstück/Brunch | 104 |
| 2.1 | Theorie (► Frühstück, Brunch) | 104 |
| 2.2 | Bruschetta | 106 |
| 2.3 | Crostini | 108 |
| 2.4 | Frühstück mit Herz (für 1 Person) | 108 |
| 2.5 | Aufstriche | 110 |
| 2.6 | Overnight-Müsli | 112 |
| 2.7 | Eierspeisen | 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 |

| | |
|---|-----|
| 3 Suppen, Kaltschalen, Suppeneinlagen, Soßen | 136 |
| 3.1 Einführung Suppen | 136 |
| 3.2 Klare Suppen | 137 |
| 3.3 Gebundene Suppen | 140 |
| 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 |
| 4 Fleisch, Fisch, Geflügel | 168 |
| 4.1 Einführung Fleisch ► AB | 168 |
| 4.2 Rind | 173 |
| 4.3 Schwein | 180 |
| 4.4 Hackfleisch | 186 |
| 4.5 Kalb | 192 |
| 4.6 Fisch ► AB | 196 |
| 4.7 Geflügel | 204 |
| 4.8 Sketchnotes – mein „Spickzettel“ | 210 |
| 5 Teigwaren, Pfannkuchen, Semmelgerichte | 216 |
| 5.1 Einführung Teigwaren – allgemein | 216 |
| 5.2 Nudeln | 217 |
| 5.3 Spätzle | 228 |
| 5.4 Pfannkuchen | 232 |
| 5.5 Semmelgerichte | 236 |
| 5.6 Sketchnotes – mein „Spickzettel“ | 240 |
| 6 Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte | 246 |
| 6.1 Einführung Kartoffeln | 246 |
| 6.2 Einführung Getreide | 258 |
| 6.3 Einführung Reis | 264 |
| 6.4 Einführung Hülsenfrüchte ► AB | 271 |
| 6.5 Sketchnotes – mein „Spickzettel“ | 276 |

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

| | |
|---|-----|
| 11 Weihnachtsgebäck, Getränke, Konservierung | 472 |
| 11.1 Weihnachtsgebäck | 472 |
| 11.2 Getränke | 482 |
| 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 |
| 12.8 Sweets | 516 |
| 12.9 Projekte ► AB | 519 |
| 12.10 Sketchnotes – mein „Spickzettel“ | 522 |
| | |
| Rezeptregister | 523 |
| | |
| Sachwortregister | 527 |
| | |
| Bildquellenverzeichnis | 532 |