

Inhaltsverzeichnis

1	Soziales 7 – bist du bereit?	7
1.1	Hygiene	7
1.2	Arbeitseinteilung in der Gruppe	9
1.3	Arbeitsplatzgestaltung	12
1.4	Arbeitstechnik Spülen	15
1.5	Messen und Wiegen	18
1.6	Müll vermeiden und trennen	20
2	Speisen präsentieren – gewusst wie!	24
2.1	Anrichten	24
2.2	Garnieren	26
2.3	Tisch decken	27
2.4	Serviettenfaltung	28
3	So kommst du leicht ans Ziel!	30
3.1	Einkaufsliste	30
3.2	Mindmap	31
3.3	Plakat	32
3.4	Vortrag	32
3.5	Reflexion	33
3.6	Leittext	34
3.7	Expertenbefragung	35
3.8	Computereinsatz	36
	Internetrecherche	36
	Soziale Netzwerke	38
	Präsentieren	39
4	Projekt soziale Berufe – hast du schon einen Plan?	40
4.1	Arbeitsplatzserkundung	40
4.2	Leittext: Frühstück für Mitschüler	41
4.3	Wirtschaften für einen Markt	43
5	Geräte in der Küche – wichtige Küchenhelfer!	46
5.1	Herd	46
5.2	Backofen	48
5.3	Handrührgerät	49
5.4	Pürierstab	51
5.5	Spritzbeutel	51
6	Deine Gesundheit- so hältst du dich fit!	53
6.1	Frühstück	53
6.2	Tagesleistungskurve	54
6.3	Leittext: So hältst du dich fit	56
6.4	Ernährungskreis und Nährstoffe	57

7	Bleib gesund – was steckt in den Lebensmitteln? . . .	64
7.1	Mit allen Sinnen	64
7.2	Lebensmittelgruppe Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	66
7.3	Lebensmittelgruppe Gemüse und Salat	69
7.4	Lebensmittelgruppe Obst	70
7.5	Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte	72
7.6	Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	75
7.7	Lebensmittelgruppe Fette, Öle	77
7.8	Lebensmittelgruppe Getränke	80
7.8	Genussmittel	82
8	Sicher einkaufen – bist du gut informiert?	84
8.1	Lebensmittelkennzeichnung (gesetzliche und freiwillige Angaben)	84
8.2	Kennzeichnung von Eiern (Frische, Verpackungsaufwand, naturbelassen)	88
8.3	Kennzeichnung von Obst und Gemüse (Regionalität, Saisonalität)	92
8.4	Erkundung von Einkaufsquellen	94
8.5	Lebensmittelhygieneverordnung	98
9	Wer die Wahl hat – braucht Rezepte!	100
9.1	Rezeptteil	100
	Grundrezepte	100
	Zubereitungs- und Verarbeitungstechniken	101
	Getränke	102
	Suppen	103
	Salate	104
	Nudelgerichte	106
	Fingerfood	107
	Gebäck süß	112
	Süßspeisen	114
9.2	Obst verarbeiten	117
	Saisonkalender für Obst	118
9.3	Gemüse und Salat verarbeiten	120
	Saisonkalender für Gemüse und Salate	123
9.4	Garverfahren	124
9.5	Küchengeräte.	125
10	Das Wissen ist dein mit Küchenlatein!	126

11	Anhang – Erweiterungen nicht nur für M-Klassen . .	128
	Sich bei Tisch wohl fühlen	128
	Die richtige Portionsgröße finden	129
	Berufsorientierung – ein langjähriger Prozess	130
	Eiweiß und biologische Wertigkeit.	134
	Nährwerttabelle	135
	Literaturverzeichnis	140
	Bildquellenverzeichnis	140
	Alphabetisches Rezeptverzeichnis	141
	Sachwortverzeichnis	142
	Rezeptverzeichnis	144

ISBN 978-3-582-07480-5

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich oder durch bundesweite Vereinbarungen zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Verlag Dr. Felix Büchner – Handwerk und Technik GmbH,
Lademannbogen 135, 22339 Hamburg; Postfach 63 05 00, 22331 Hamburg – 2014
E-Mail: info@handwerk-technik.de – Internet: www.handwerk-technik.de

Satz und Layout: tiff.any GmbH, 10999 Berlin
Umschlagmotiv: Fotolia Deutschland; Berlin, © www.fotolia.de: RAY
Druck: DZA Druckerei zu Altenburg GmbH, Altenburg