

INHALTSVERZEICHNIS

1	SPEISEN UND GETRÄNKE	
	HERSTELLEN UND SERVIEREN	1
	Kompetent in den Beruf	1
1.1	Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln	2
1.1.1	Lebensbedingungen der Mikroorganismen	3
1.1.2	Lebensmittelverderb durch Mikroorganismen	6
1.1.3	Hygienemaßnahmen	9
1.1.4	Rechtsvorschriften sichern die Lebensmittelhygiene und -qualität	12
1.1.5	Abfallentsorgung	13
1.2	Arbeitssicherheit	14
1.2.1	Unfallverhütung	15
1.2.2	Erste Hilfe	16
1.2.3	Gesetzliche Unfallversicherung	17
1.3	Herstellung von Speisen und Getränken	18
1.3.1	Kühl- und Gefriergeräte	19
	Kühlschränke	19
	Gefriergeräte	21
1.3.2	Spezialgeräte und Kleingeräte	24
1.3.3	Techniken der Nahrungszubereitung	26
	Die mechanische Zerkleinerung von Lebensmitteln	27
	Das Mischen von Lebensmitteln	29
	Garverfahren	31
1.3.4	Elektroherde, Gasherde und Gargeräte	38
	Elektroherde	38
	Backöfen	40
	Zusatzausstattung des Elektroherdes	41
	Gasherde	42
	Gasbackofen	43
	Geräte zum Dampfgaren	44
	Kippbratpfannen und Kochkessel	45
	Fritteuse	45
	Mikrowellengeräte	46
	Grillgeräte	48
1.4	Lebensmittelinhaltsstoffe und ihre Eigenschaften	50
1.4.1	Kohlenhydrate	51
	Vorkommen und chemischer Aufbau	51
	Bedarf und ernährungsphysiologische Bedeutung	53
	Küchentechnische Eigenschaften der Kohlenhydrate	54
1.4.2	Fette	58
	Vorkommen und chemischer Aufbau	58
	Bedarf und ernährungsphysiologische Bedeutung	60
	Küchentechnische Eigenschaften	61
1.4.3	Eiweiß	64
	Vorkommen und chemischer Aufbau	64
	Bedarf und ernährungsphysiologische Bedeutung	66
	Küchentechnische Eigenschaften	67
1.4.4	Ballaststoffe	70
	Vorkommen	70
	Küchentechnische Eigenschaften	71
	Bedarf und ernährungsphysiologische Bedeutung	71
1.4.5	Sekundäre Pflanzenstoffe	72
	Bedarf und ernährungsphysiologische Bedeutung	74
1.4.6	Vitamine	74
	Küchentechnische Eigenschaften der Vitamine	76
	Bedarf und ernährungsphysiologische Bedeutung	77
1.4.7	Mineralstoffe	79
	Vorkommen	79
	Eigenschaften und technologische Bedeutung	81
	Bedarf und ernährungsphysiologische Bedeutung	82
1.4.8	Wasser	83
	Vorkommen und chemischer Aufbau	83
	Physikalische und küchentechnische Eigenschaften	83
	Bedarf und ernährungsphysiologische Bedeutung	85
1.4.9	Zusatzstoffe	86
	Farbstoffe	87
	Konservierungsstoffe	88
	Antioxidantien	88
	Emulgatoren	89
	Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe	89
	Zuckeraustauschstoffe	90
	Dickungsmittel	91
	Chemische Lockerungsmittel	91
	Aromastoffe und Geschmacksverstärker	92
1.5	Lebensmittelqualität	94
1.5.1	Qualitative Beurteilung von Lebensmitteln	94
1.5.2	Einflussfaktoren auf die Lebensmittelqualität	95
	Züchtung und Erzeugung	95
	Transport und Lagerung	95
	Lebensmittelverarbeitung	95
1.5.3	Novel Food	96
	Gentechnisch erzeugte Lebensmittel	97
1.5.4	Functional Food	97

1.5.5	Proteinangereicherte Lebensmittel	98	2.5.4	Bluthochdruck (Hypertonie)	152
1.5.6	Superfood	99	2.5.5	Fettstoffwechselstörungen	154
1.5.7	Convenience-Produkte	99	2.5.6	Gicht (Hyperurikämie)	157
1.6	Lebensmittelauswahl und Speisen-angebote	102	2.5.7	Magen- und Darmbeschwerden	159
1.6.1	Mahlzeitengestaltung	102		Verstopfung (Obstipation) – nichts geht mehr	160
1.6.2	Frühstück – Pausenfrühstück	103		Durchfallerkrankungen (Diarrhö)	162
1.6.3	Mittagessen	105		Zöliakie oder Sprue (Glutenunverträglichkeit)	163
1.6.4	Abendessen	106		Lactose- und Fructoseunverträglichkeit	163
1.6.5	Zusammenstellen von Gerichten und Menüs	106	2.6	Arbeitsorganisation in der Verpflegung	164
Mathe-Check		108	2.6.1	Planung und Durchführung von Arbeitsabläufen	165
English-Check		109	2.6.2	Funktionsbereiche in der Küche	168
	Practice: Role Play	109	2.6.3	Qualitätssicherung bei der Speisenherstellung	170
EDV-Check		110	2.6.4	Verpflegungssysteme	172
	Einen Menüplan mit Word gestalten	110	2.6.5	Ausgabesysteme	174
2	PERSONEN VERPFLEGEN	112	2.6.6	Preisvergleich beim Einkauf, Planung des Materialeinsatzes, Berechnung von Rezepturen, Kostenkalkulation	178
	Kompetent in den Beruf	112		Preisvergleiche	178
2.1	Ernährung und Gesundheit	113		Berechnung von Rezepturen	180
2.1.1	Verdauung und Stoffwechsel	115		Kostenkalkulation	180
2.1.2	Hunger und Sättigung	117		Convenience-Produkte sparen Zeit und Geld!??	182
2.1.3	Ernährungsgewohnheiten	118	Mathe-Check		183
2.2	Nährstoff- und Energiebedarf	119	English-Check		184
2.2.1	Ernährungskreis, Dreidimensionale Lebensmittelpyramide	119		Practice: Food Pyramid	184
2.2.2	Energiebedarf	121	EDV-Check		185
2.2.3	Nährstoffbedarf	122		Einen Nährwertvergleich mit Excel darstellen – Fettgehalt Fleisch und Fleischwaren	185
2.3	Ernährung in verschiedenen Lebensphasen	125	3	PERSONEN ZU UNTERSCHIEDLICHEN ANLÄSSEN VERSORGEN	186
2.3.1	Ernährung des Säuglings	125		Kompetent in den Beruf	186
2.3.2	Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit	128	3.1	Ausgewählte Menüs herstellen	187
2.3.3	Ernährung von Kindern und Jugendlichen	130	3.1.1	Menüplanung	188
2.3.4	Ernährung des älteren Menschen	132	3.1.2	Menüregeln	190
	Mobile Mahlzeitendienste	134		Regeln für die Menüplanung	190
2.4	Ernährungsformen	135	3.1.3	Ausgewählte Speisen herstellen	192
2.4.1	Vollkost	135		Vorspeisen	192
2.4.2	Vegetarische Ernährung	137		Suppen	195
2.4.3	Vollwerternährung	139		Fleischgerichte	198
2.4.4	Sonstige alternative Kostformen (Überblick)	141		Fischgerichte	201
2.4.5	Bioprodukte	142		Eierspeisen	203
2.5	Ernährungsmitbedingte Erkrankungen – Diäten und Sonderkostformen	144		Soßen	204
2.5.1	Übergewicht	144		Stärkehaltige Beilagen	206
	Reduktionsdiäten helfen beim Abnehmen	146		Kartoffelgerichte	206
2.5.2	Magersucht und Bulimie	148		Vorgefertigte Kartoffelspeisen	208
2.5.3	Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)	149		Klöße, Knödel, Nocken	208
				Teigwaren	208

Reis	210	Brunchbüfett	246
Gemüse und Salate	211	Salatbüfett	247
Gemüsespeisen aus Convenience- Erzeugnissen	214	Kaltes Büfett	247
Salatbeilagen	215	Anrichten von Platten	248
Salatsoßen – Marinaden und Dressings.	217	Kuchenbüfett	250
Rohkostsalate	217	3.4.3 Gesprächsführung bei der Bestellung von Büfett und anderen Sonderveranstaltungen	251
Süßspeisen – Desserts	218	3.5 Aktionen planen und organisieren	252
3.2 Servieren ausgewählter Menüs	223	3.6 Regionale Gerichte	254
3.2.1 Tafelformen	223	Mathe-Check	255
3.2.2 Das Eindecken des Tisches	224	English-Check	256
Tischwäsche	224	Traditional English Recipe: Tomato Soup	256
Tischausstattung und Tischgeräte	225	EDV-Check	257
Tafelgeschirr und Besteck	226	ANHANG	258
Gläser	228	Entsorgungsplan / Küche	258
Arten der Gedecke	229	Mengenangaben für die Erstellung und Berechnung von Kostplänen	259
3.2.3 Tischdekoration	230	Bildquellenverzeichnis	260
3.2.4 Servieren von Speisen und Getränken	232	Literaturverzeichnis	261
3.2.5 Abdecken des Tisches	234	Sachwortverzeichnis	262
3.3 Getränke und Getränkeservice	235	Übersicht der Standardabläufe	265
Aufgussgetränke	236	Rezeptverzeichnis	265
Kaffee	236		
Kakaogetränke und Trinkschokolade	238		
Tee	238		
Milch und Milchgetränke	239		
Wein	240		
Bier	242		
3.4 Kalte und warme Büfett	244		
3.4.1 Aufbau des Büfett	244		
Regeln für den Büfettaufbau	244		
Aufbau der Speisen	245		
3.4.2 Büfettarten	246		
Frühstücksbüfett	246		