



# Kreativ Kochen lernen

Rita Richter



8. Auflage

VERLAG EUROPA-LEHRMITTEL · Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG  
Düsselberger Straße 23 · 42781 Haan-Gruiten

Europa-Nr.: 66817

**Autorin**

Rita Richter, Waiblingen

**Verlagslektorat**

Anke Horst

**Illustrationen**

Bernd Bürkle, RB-Grafikdesignstudio, Fellbach

**Fotos**

Hans-Peter Fischer, Fotostudio Fischer, Elzach

8. Auflage 2016

Druck 5 4 3 2 1

Alle Drucke derselben Auflage sind parallel einsetzbar, da sie bis auf die Korrektur von Druckfehlern untereinander unverändert sind.

ISBN 978-3-8085-6695-4

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

© 2016 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten

<http://www.europa-lehrmittel.de>

Satz: Ruhrstadt Medien AG, 44579 Castrop-Rauxel

Druck: Druckerei Tritsch GmbH, 97199 Ochsenfurt-Hohestadt

# Vorwort

**Das Leben ist wie Kochen. Alles hängt davon ab, was man hinzufügt und wie man es mischt. Manchmal folgt man dem Rezept, und zu anderen Zeiten ist man kreativ.**

(Roger von Oech)

Der Kochordner **Kreativ Kochen lernen** wurde für Schülerinnen und Schüler erarbeitet, die das **Berufsvorbereitungsjahr (BVJ)**, das **Berufseinstiegsjahr (BEJ)** und die **Einjährige Hauswirtschaftliche Berufsfachschule (1BFH)** sowie die **Zweijährige Hauswirtschaftliche Berufsfachschule (2BFH)** im Fach Berufspraktische Kompetenz besuchen. Gleichzeitig ist es an alle gerichtet, die Interesse daran haben, Grundlegendes neu zu erlernen oder zu vertiefen und durch die Vielzahl an Rezepten kreativ tätig zu werden.

Der Ordner ist sachlogisch in zwölf Register unterteilt (**Registerüberblick, Seite 17**). Die Kapitel reichen von der Kochtheorie bis zu einem interessanten Service- und Reinigungsteil, der sich am Ende des Ordners befindet. Auf jedem Registerblatt sind die entsprechenden Inhalte deutlich vermerkt. Am Anfang jedes Kapitels werden Sie in das Thema eingeführt und erhalten dabei grundlegende Kenntnisse. Durch exakte praktische Anleitungen erfahren Sie mehr über die richtige Anwendung von Gartechiken, den vielfältigen Einsatz von Lebensmitteln und die Tischkultur. Zahlreiche Kniffe und Tipps vereinfachen den Kochprozess. Im Ordner sind sowohl traditionelle als auch eine Vielzahl von modernen Rezepten (z. B. Bruschetta, Crostini, Risotto, Cupcakes, Panna cotta) enthalten.

## Neu in der 8. Auflage:

Die Inhalte wurden insgesamt aktualisiert. Insbesondere in der **Fachtheorie** wurde das Kapitel **„Kennzeichnung von Lebensmitteln“** den neuen gesetzlichen Vorgaben entsprechend überarbeitet.

Aufgrund häufiger Anfragen wurde der Kochordner **Kreativ Kochen lernen** um verschiedene **Module** erweitert. **Die Module „Kreativ Kochen lernen“ zur gezielten thematischen Erweiterung des Basis-Ordners erhalten Sie in zwei Varianten:**

- Die **Loseblattsammlungen** mit stabiler Registerkarte können im Ordner individuell sortiert und mit eigenen Inhalten weiter ergänzt werden.
- Die **broschierten Ausgaben** sind durch den robusten Umschlag leicht zu transportieren und flexibel zu handhaben. Bei Bedarf können sie auch einzeln im Buchregal Platz finden oder abgeheftet werden, denn die Seiten sind perforiert und gelocht.

## Folgende Module sind erhältlich (als Loseblattsammlung und als broschiierte Ausgabe):

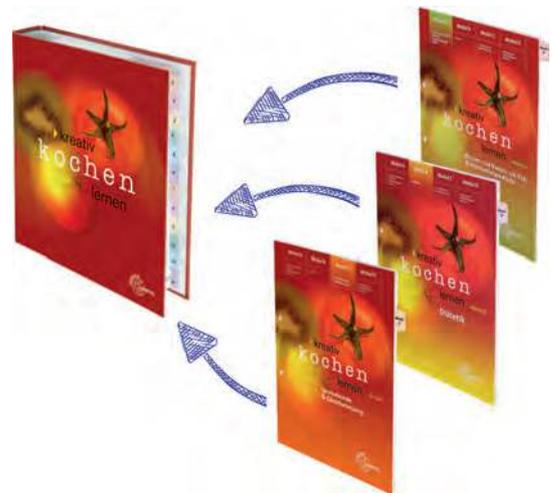
**Modul A:** Kochen und Backen für Kids & Internationale Küche

**Modul B:** Diätetik (diverse Kostformen im Überblick, inkl. passender Rezepturen und Nährwertberechnungen)

**Modul C:** Servicekunde & Gästebetreuung

**Modul D:** Reinigung & Wäschepflege & Wohnen (**ab Frühjahr 2017**)

Interessiert? Dann erweitern Sie doch systematisch Ihren Kochordner.



**Nicht was der Zeit widersteht, ist dauerhaft, sondern was sich klugerweise mit ihr ändert.**

(Verfasser unbekannt)

Deshalb sind Verlag und Autor für alle Anregungen und Verbesserungsvorschläge sehr dankbar, die zur weiteren Entwicklung des Kochordners **Kreativ Kochen lernen** beitragen. Per E-Mail an [lektorat@europa-lehrmittel.de](mailto:lektorat@europa-lehrmittel.de).

Einen ganz herzlichen Dank möchte ich an Gretel Lang, Heidrun Buchmüller, Kerstin Kunze, Eva-Maria Fischer, Lore Buchmüller, Gertrud Hertlein-Hohn und Andreas Lück richten, die mich während der Entwicklungsphase dieses Werkes in jeglicher Hinsicht unterstützt haben.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Inhaltsverzeichnis .....	4
Kurzer Leitfaden durch den Ordner .....	8
Wichtige Abkürzungen/Maßeinheiten .....	10
Grundmengen pro Mahlzeit für 1 Person/Mengenangaben für das Binden von Flüssigkeiten .....	11
Protokoll für den Nahrungszubereitungsunterricht .....	12
Registerverzeichnis .....	17
Koch für die Reflexion der Projekte .....	18

## 1 Fachtheorie

<b>Aufgaben</b> .....	20
Unfallschutz .....	21
Persönliche Hygiene .....	23
Arbeitsplatzgestaltung .....	24
Abfallbeseitigung .....	25
Das Messen und Wiegen .....	26
Grundausrüstung an Schneidegeräten/Küchenhelfern .....	27
Zerkleinerungsmethoden .....	31
Vorbereitungsarbeiten/Wichtige küchentechnische Vorgänge .....	33
Das Handrührgerät mit Zubehör/Verarbeitung von Massen und Teigen .....	35
Der Herd (Gasherd/Elektroherd mit Besonderheiten) .....	36
Kochgeschirr (Erläuterung des Dampfdrucktopfes) .....	39
Der Backofen .....	42
Das Mikrowellengerät .....	44
Garverfahren .....	45
Kräuter .....	47
Gewürze und Samen .....	48
Saisonkalender für Obst und Gemüse .....	50
Probekochen.....	51
Aufbau eines Grundrezeptes (Lockerungsmittel, Bindemittel, Geschmacks- und Verfeinerungszutaten).....	52
Vollwertige Ernährung .....	55
Vollwert-Ernährung .....	56
Vegetarismus .....	57
Leichte Vollkost .....	58
Kennzeichnung von Lebensmitteln .....	60
Convenience Food .....	62
Vorratshaltung .....	67
Methoden der Haltbarmachung .....	68

## 2 Vorspeisen

Bruschetta/Crostini .....	75
Cocktails .....	76
Obst- und Gemüsevorspeisen, Brotaufstriche .....	78
Buttermischungen .....	83
Eier- und Fischvorspeisen .....	84
Kleine Fleisch- und Wurstvorspeisen .....	87
Toastbrote .....	89

### 3 Suppen, Kaltschalen, Suppeneinlagen, Eintöpfe, Soßen

<b>1. PROJEKT</b> .....	92
<b>Einführung</b> Suppen, Kaltschalen, Eintöpfe .....	93
Verschiedene klare Suppen und Brühen mit <b>Grundrezepten</b> .....	93
Gebundene Suppen .....	96
Pikante und süße Kaltschalen .....	101
Verschiedene Suppeneinlagen für gebundene und klare Suppen und Brühen .....	102
Verschiedene Eintopfgerichte .....	106
Verschiedene Soßen mit <b>Grundrezept</b> helle Mehlschwitze und Abwandlungen .....	108

### 4 Fleisch, Geflügel, Fisch

<b>Einführung</b> Fleisch .....	113
Gerichte vom Rind .....	116
<b>Einführung</b> Fleischteig mit <b>Grundrezept</b> und verschiedenen Hackfleischgerichten .....	118
Gerichte vom Schwein .....	125
Gerichte vom Kalb .....	129
<b>Einführung</b> Geflügel mit verschiedenen Geflügelgerichten .....	131
<b>Einführung</b> Fisch (3-S-System) mit verschiedenen Fischgerichten .....	136

### 5 Teigwaren, Pfannkuchen- und Semmelgerichte

<b>2. PROJEKT</b> .....	142
<b>Einführung</b> Teigwaren .....	143
Nudelgerichte mit <b>Grundrezept</b> Nudelteig und Abwandlungen ( <b>Vollwert/vegetarisch</b> ) .....	144
Spätzlegerichte mit <b>Grundrezept</b> Spätzleteig und Abwandlungen ( <b>Vollwert/vegetarisch</b> ) .....	151
Pfannkuchengerichte mit <b>Grundrezept</b> Pfannkuchenmasse und Abwandlungen ( <b>Vollwert/vegetarisch</b> ) .....	154
Semmelteig mit <b>Grundrezept</b> Semmelteig ( <b>vegetarisch</b> ) .....	160

### 6 Kartoffel- und Getreidespeisen

<b>3. PROJEKT</b> .....	164
<b>Einführung</b> Kartoffeln, Kartoffelgerichte mit <b>Grundrezept</b> Kartoffelteig ( <b>vegetarisch</b> ) .....	165
<b>Einführung</b> Getreide mit verschiedenen <b>Vollwertrezepten/vegetarischen Rezepten</b> .....	175
<b>Einführung</b> Reis mit verschiedenen Reisgerichten ( <b>Vollwert/vegetarisch</b> ) .....	183

### 7 Salate und Gemüse

<b>4. PROJEKT</b> .....	190
<b>Einführung</b> Salate (Herstellung von Keimlingen) .....	191
Salatmarinaden mit verschiedenen <b>Grundrezepten</b> .....	193
Blattsalate .....	195
Gegarte Gemüsesalate .....	196
Rohe Gemüsesalate .....	198
Gemischte Salate .....	199
<b>Einführung</b> Gemüse mit verschiedenen Gemüsegerichten, Kürbis .....	202

### 8 Desserts

<b>5. PROJEKT</b> .....	216
<b>Einführung</b> Desserts (Anrichten und Garnieren von Desserts) .....	217
Quark- und Joghurtspeisen .....	218
Bindemittel, diverse Crèmes, Soßen, Flammeri mit <b>Grundrezepten</b> und Abwandlungen .....	222

<b>Einführung</b> Gelatine mit verschiedenen Gelatinespeisen (kalte und warme Methode) .....	227
Das Karamellisieren mit <b>Grundrezept</b> und verschiedenen Desserts .....	233
Verschiedene Obstspeisen .....	235
Sonstige Desserts (z. B. Tiramisu, Eis, Soufflés) .....	239

## 9 Rührmasse, Mürbeteig und Brandmasse

<b>Einführung</b> Rührmasse mit <b>Grundrezept</b> .....	243
Verschiedene Kuchen und verschiedenes Gebäck aus Rührmasse .....	244
<b>Einführung</b> Mürbeteig (süß und salzig) mit <b>Grundrezepten</b> und Abwandlungen ( <b>Vollwert</b> ) .....	252
Pikante Mürbeteigtorten und pikantes Kleingebäck .....	254
Süße Mürbeteigtorten und süßes Kleingebäck .....	259
<b>Einführung</b> Brandmasse mit <b>Grundrezept</b> und Abwandlungen .....	266
Verschiedenes Gebäck aus Brandmasse (Formgebungsmöglichkeiten/Füllungen) .....	268

## 10 Hefeteig, Biskuitmasse, Quark-Öl-Teig, Quarkblätterteig, Strudelteig

<b>6. PROJEKT</b> .....	272
<b>Einführung</b> Hefeteig (süß und salzig) mit <b>Grundrezepten</b> und Abwandlungen (Vollwert) .....	273
Pikante Kuchen und pikantes Kleingebäck aus Hefeteig .....	276
Süße Kuchen und süßes Kleingebäck aus Hefeteig .....	283
<b>Einführung</b> Biskuitmasse mit <b>Grundrezept</b> und Abwandlungen .....	288
Torten und Kleingebäck aus Biskuitmasse .....	290
<b>Einführung</b> Quark-Öl-Teig (süß und salzig) mit <b>Grundrezept</b> .....	294
Verschiedenes pikantes und süßes Gebäck aus Quark-Öl-Teig .....	295
<b>Einführung</b> Quarkblätterteig mit <b>Grundrezept</b> .....	297
Verschiedenes pikantes und süßes Gebäck aus Quarkblätterteig .....	298
<b>Einführung</b> Strudelteig mit <b>Grundrezept</b> .....	301
Verschiedenes pikantes und süßes Gebäck aus Strudelteig .....	302

## 11 Weihnachtsgebäck, Getränke, Haltbarmachung (Praxis)

<b>7. PROJEKT</b> .....	306
Grundregeln der Weihnachtsbäckerei .....	307
Verschiedenes Weihnachtsgebäck, klassische Plätzchen, Pralinen, Formgebäck .....	308
Einführung Getränke, verschiedene kalte und warme Getränke .....	316
Methoden der Haltbarmachung (Konfitüre, Marmelade, Gelee, Chutney), das Tiefgefrieren .....	319

## 12 Tischkultur, Reinigung/Textilpflege

<b>8. PROJEKT</b> .....	324
Tischkultur (Tafelformen, Tischunterlagen, Tischdecken, Blumenschmuck etc.) .....	325
Menükarten/Tischkarten (Platzkärtchen) .....	327
Tischgeräte (Grundausrüstung Geschirr und Besteck) .....	331
Gläser .....	332
Kleine Getränkekunde .....	333
Das Tischdecken .....	336
Serviceregeln .....	337
Servietten dekorativ falten .....	340
Kleiner Knigge-Test .....	342
Reinigung (Reinigungsarten, Reinigungsmittel, Reinigung von Geräten und Maschinen) .....	343
Textilpflege (Faserarten, Textilausrüstung, Textilkennzeichnung, Wäschepflege).....	358
Rezeptregister .....	373
Sachwortregister .....	376
Bildquellen- und Literaturverzeichnis .....	379

## Ergänzende Modulsysteme

### **Modul A: Kochen und Backen mit Kids, Internationale Küche**

<b>Kochen und Backen mit Kids</b> .....	A 5
<b>Kinderernährung</b> .....	A 5
<b>Gängige Abkürzungen für Gewichte und Maßeinheiten</b> .....	A 6
<b>Frühstück/Snacks</b> (Crêpes, Piratenschiffchen, Kunterbunte Frühstücksbrote, Lustige Brotgesichter, ...) ...	A 7
<b>Auf zum Mittagstisch</b> (Tortellinispieße, Knusperschnitzel, Kartoffelmäuschen, ...) .....	A 11
<b>Desserts</b> (Apfelpfannkuchen, Schokowürfel, Schneewittchencrème, Sommertraum-Exotika, ...) .....	A 18
<b>Backwerke (süß- und pikant)</b> (Kunterbunte Hosenträger, Martinsgänse, Schneckenrennen, Donuts, ...) ..	A 22
<b>Getränke</b> (Wachmacherdrink, Bananentraum, Sonnenuntergang, Urwaldlimonade, ...) .....	A 27
<b>Internationale Küche</b> .....	A 29
<b>Indische Küche</b> (Gewürzmischungen, Gewürzpasten, Brote, Beilagen, Hauptgerichte, Desserts) .....	A 29
<b>Nordafrikanische Küche</b> (Vorspeisen/Suppen, Brote, Hauptgerichte, Desserts) .....	A 35
<b>Mexikanische Küche</b> (Vorspeisen/Suppen/Dips, Beilagen, Hauptgerichte, Desserts) .....	A 42

### **Modul B: Diätetik**

<b>Kurzer Leitfaden durch das Modul B</b> .....	B 4
<b>Basis-Kostformen/Ernährungsberatung</b> (Vollwertige Ernährung/Leichte Vollkost/Reduktionskost ...) .....	B 7
<b>Krankheiten/Störungen und Ernährungstherapien</b> .....	B 28

### **Modul C: Servicekunde und Gästebetreuung**

<b>Kurzer Leitfaden durch das Modul C</b> .....	C 4
<b>Ausbildung im Gastgewerbe</b> .....	C 5
<b>Der Servicemitarbeiter</b> .....	C 8
<b>Rund um den Tisch</b> .....	C 12
<b>Der Service</b> .....	C 36
<b>Getränke</b> .....	C 48
<b>Frühstück</b> .....	C 68
<b>Der richtige Umgang mit dem Gast</b> .....	C 79

## Kurzer Leitfaden durch den Ordner

Dieser Leitfaden möchte Ihnen bei der Handhabung des Ordners behilflich sein und Ihnen stichwortartig die wichtigsten Informationen geben. Lesen Sie die Seiten aufmerksam durch und beachten Sie die nachfolgend aufgeführten Hinweise. Sie werden sich sehr schnell zurechtfinden und viel Freude beim Ausprobieren haben.

Alle Mengenangaben der Rezepte beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf **4** Personen. Besondere Abweichungen sind neben den jeweiligen Rezepturen vermerkt.

Das **Unterrichtsprotokoll** für jeden Kochtag dient dazu, die über das Jahr behandelten Themen nachzuvollziehen. **Tag = Kochtag** wird mit Nummern versehen, z. B. Kochtag **1**, Kochtag **2**, **Datum = Unterrichtsdatum**, **Speisenfolge**: Reihenfolge der Menüzusammenstellung, **Lernziele**: wichtige Lerninhalte, z. B. **GR** Salatmarinade.

### Beispiel:

Tag	Datum	Speisenfolge	Lernziele
<b>1.</b>	16.09. ..	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Toast Hawaii</li> </ul>	Unfallverhütung, Müllentsorgung
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza-Toast</li> </ul>	Persönliche Hygiene
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kopfsalat</li> </ul>	<b>GR</b> Salatmarinade
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Essig-Öl-Marinade</li> </ul>	Der Backofen (Backofeneinstellung)

Der Rezeptordner besteht aus **12** Farbregistern. Der Gesamtüberblick der einzelnen Registerinhalte ist auf **Seite 17** aufgeführt. Die Inhalte der einzelnen Themenblöcke werden zu Beginn eines jeden Registers dargestellt. Es können zusätzliche Rezeptblätter eingeklebt werden. Es empfiehlt sich, diese in der Rubrik **Eigene Rezepte** einzutragen.

### Beispiel: Auszüge Kapitel 6

<b>6.1</b>	<b>Einführung Kartoffeln</b>	<b>Eigene Rezepte</b>
<b>6.1.1</b>	<b>Salzkartoffeln</b>	<b>z. B. Kartoffel-Lauch-Auflauf</b> _____
<b>6.1.2</b>	<b>Pellkartoffeln</b>	_____

Bevor Sie ein neues Thema beginnen, sollten Sie die entsprechende Einführung sorgfältig lesen. Die Durchführung wird dadurch erheblich erleichtert. Um ein gutes Ergebnis zu erzielen, ist es sinnvoll, die genannten Zutaten und Arbeitsschritte entsprechend der angegebenen Reihenfolge einzuhalten.

Die **Grundrezepte GR** und die entsprechenden Abwandlungen sind ausführlich in einer Tabelle dargestellt. Es gibt Rezepte, deren Mengen- und Zutatenangaben von den **Grundrezepten** abweichen. Die **Zubereitung** des Rezeptes entspricht jedoch dem **GR**.

### 10.1.11 Grissini

500 g	Mehl
12 g	Hefe
1½ Tl	Salz
3 El	Sonnenblumenöl
~170 ml	lauwarme Milch
~90 ml	lauwarmes Wasser

**Hefeteig salzig zubereiten (siehe GR).** Teig zugedeckt stehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat. Teig in je 35-g-Portionen teilen und diese zu ca. 30 cm langen Stangen rollen. An jeweils einem Ende können die unten dargestellten Formgebungsmöglichkeiten als Verzierung ausgewählt werden usw.

**(Vergleichen Sie die Mengen und Zutaten mit dem GR Hefeteig salzig [10.1].)**

Die Bedeutungen der ausgewählten Rezeptabkürzungen und die in der Küche gängigen Maßeinheiten finden Sie auf **Seite 9**.

#### Beispiel für Abkürzungen

Stg.  Stange

**Merke:** Wird **1 TI = 1 Teelöffel** oder **1 El = 1 Esslöffel** verwendet, so beziehen sich diese Angaben immer auf einen **gestrichenen** Teelöffel bzw. Esslöffel.

Die Grundmengen **pro** Mahlzeit für **1 Person** sind auf **Seite 10** zu ersehen.

Das Ordnungssystem hat den Vorteil, dass für die Nahrungszubereitung einzelne Blätter entnommen werden können. Damit sie nicht verschmutzen, empfiehlt es sich, die Rezepte in **Sichthüllen** zu stecken. Es sollten keine Blätter verloren gehen. Ordnen Sie deshalb am Ende jedes Kochvorganges alle Blätter in der richtigen Reihenfolge wieder ein.

**Merke: Wichtige Merksätze**, die unbedingt beachtet und verinnerlicht werden sollten.

**Tipps:** Zusätzliche Anregungen, besondere Ideen und Vorschläge.

Bevor Sie eine Speise anrichten und garnieren, sollten Sie diese nochmals probieren und abschmecken. Für jedes Rezept ist ein **Anrichte- und Garnierungsvorschlag** angegeben. Bitte richten Sie sich nach den örtlichen Gegebenheiten.

Die angegebenen **Garzeiten** entsprechen Durchschnittswerten, die je nach Lebensmittel und Geräten variieren können. Besonders die Garzeiten des Dampfdrucktopfes sind von Modell zu Modell verschieden. Beachten Sie die Garzeiten, die in den Begleitheften des DDT angegeben sind.

**Garzeit Topf: 10 Min.**

**Garzeit DDT: 5 Min./1. Ring/kein Einsatz**

**Backzeit: ca. 40 Min.**

**Backtemperatur: 180 °C**

#### Einstellungen des Gasbackofens (Ober- und Unterhitze, Umluft)

Ober- und Unterhitze (Stufe 1–8)				Umluft (Stufe 1–6)				Umluft (Stufe 1–8)			
Regler	Temperatur	Regler	Temperatur	Regler	Temperatur	Regler	Temperatur	Regler	Temperatur	Regler	Temperatur
1	140–160 °C	5	220–235 °C	1	120 °C	5	180 °C	1	120 °C	5	200 °C
2	160–180 °C	6	235–250 °C	2	140 °C	6	200 °C	2	140 °C	6	215 °C
3	180–200 °C	7	250–265 °C	3	150 °C	*	*	3	160 °C	7	230 °C
4	200–220 °C	8	265–280 °C	4	160 °C	*	*	4	180 °C	8	250 °C

(Hinweis: Diese Einstellungen sind Anhaltswerte und je nach Fabrikat und Hersteller etwas verschieden.)

Kulinarische und geschichtliche Hintergründe, kleine Warenkunde, wissenswerte Anmerkungen finden Sie als kleine Randnotiz bei den entsprechenden Rezepten.

#### Datteln:

Hauptanbaugebiet: Nordamerika.  
Pflaumenförmige Frucht der Dattelpalme.

#### Projekte

Auf der Rückseite einiger Register finden Sie jeweils **8** verschiedene Projektaufgaben. Die Projekte **1–6** sind „**Übungsprojekte**“, bei deren Durchführung Sie sämtliches „Handwerkszeug“ erhalten, um die beiden umfangreicheren Projekte (**7–8**) durchführen zu können. Beginnen Sie deshalb mit den Projekten **1–6**. Berücksichtigen Sie bei der Ausführung grundsätzlich die schulischen Gegebenheiten. Entwickeln Sie im gemeinsamen Tun viele gute Ideen, die zum Gelingen der Projekte beitragen.

**Alle Rezepte wurden mehrfach erprobt und haben sich im Unterricht bewährt.  
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim kreativen Kochen.**

# Wichtige Abkürzungen

Abk.		Bedeutung	Abk.		Bedeutung
Bd		Bund	ml		Milliliter
Be		Becher	Msp		Messerspitze
ccm		Kubikzentimeter	P		Päckchen
Ds		Dose	Pr		Prise
El		Esslöffel (gestrichen)	Sch		Scheiben
fein		fein geschnitten	s. o.		siehe oben
g		Gramm	Stk.		Stück
geh.		gehackt	Stg.		Stange
gestr.		gestrichen	Ta		Tasse
kg		Kilogramm	TI		Teelöffel (gestrichen)
l		Liter	Tr		Tropfen
mg		Milligramm	Vz		Vanille-, Vanillinzucker
<b>Wichtige Zeichen</b>					
GR		Grundrezept	Backtemperatur		je nach Backofen verschieden
Tk		Tiefkühlkost	Min./Std.		Minuten/Stunden
°C		Grad Celsius	Merke		wichtiger Merksatz
DDT		Dampfdrucktopf	Tipp		wissenswerter Hinweis
Backzeiten		entsprechen ca.-Angaben			
<b>Arbeitstechniken</b>					
○		Scheiben	□		Würfel
◐		halbe Scheiben	◻		Rechtecke/Streifen
△		Schnitten/Stücke			

## Maßeinheiten

Stücke	Liter	kg	g	ml/ccm
 1 Stk.	1 l	1 kg	1000 g	1000 ml/ccm
 3/4 Stk.	3/4 l	0,75 kg	750 g	750 ml/ccm
 1/2 Stk.	1/2 l	0,5 kg	500 g	500 ml/ccm
 1/4 Stk.	1/4 l	0,25 kg	250 g	250 ml/ccm
 Kuchenstück = 1/8 Stk.	1/8 l	0,125 kg	125 g	125 ml/ccm
 Tortenstück = 1/16 Stk.	1/16 l	0,0625 kg	62,5 g	62,5 ml/ccm

## Grundmengen pro Mahlzeit für 1 Person

### Gerichtsteile

### Mengen (Trockengewicht bzw. Rohgewicht)

#### E/F

Eintopf (als Hauptgericht)	ca. 1/2 l = 500 ml
Fischfilet	ca. 150 g – 200 g
Fisch (ganz)	ca. 200 g – 250 g
Fleisch (ohne Knochen)	ca. 100 g – 150 g
Fleisch (mit Knochen)	ca. 150 g – 200 g
Flüssigkeiten für Getränke	ca. 1/4 l = 250 ml
Flüssigkeiten für Süßspeisen	ca. 1/8 l = 125 ml
Hackfleisch	ca. 100 g

#### G

Geflügel (mit Knochen)	ca. 300 g – 400 g
Geflügel (ohne Knochen)	ca. 150 g – 200 g
Gemüse (küchenfertig)	ca. 150 g – 200 g
Gemüse (Rohkost)	ca. 100 g – 125 g

#### K

Kartoffelklöße (je nach Größe)	ca. 200 g
Kartoffeln (Beilage)	ca. 200 g
Kartoffelpüree	ca. 150 g – 200 g
Kompott	ca. 125 g – 150 g

#### N/O

Nachspeisen	ca. 125 g – 150 g
Obst (frisch je nach Art)	ca. 150 g – 200 g

#### R

Reis (Hauptgericht)	ca. 100 g
Reis (Suppeneinlage)	ca. 15 g
Reis (Beilage)	ca. 60 g

#### S

Salat (Blattsalate)	ca. 50 g – 70 g
Soßen (zu Desserts)	ca. 50 ml – 60 ml
Soßen (zu Fleisch etc.)	ca. 50 ml – 70 ml
Suppen als Vorspeise (1 Teller)	ca. 1/4 l = 250 ml
Suppen als Vorspeise (Tasse)	ca. 150 ml

#### T

Teigwaren (Beilagen)	ca. 50 g – 70 g
Teigwaren (Hauptgericht)	ca. 100 g – 150 g
Teigwaren (Suppeneinlage)	ca. 15 g – 20 g

## Mengenangaben für das Binden von Flüssigkeiten

(Angaben für 1 Liter Flüssigkeit und 4 Personen)

Bindemittel	Suppen	Soßen	Brei	zum Stürzen	Garzeiten
Speisestärke	30 g	40 g	60 g	80 g – 90 g	3 – 4 Min.
Mehl	40 g – 50 g	80 g	●	●	4 – 5 Min.
Grieß	50 g	●	90 g	120 g – 125 g	5 – 10 Min.
Haferflocken	60 g	●	125 g	●	5 – 10 Min.
Sago	50 g	●	100 g	●	10 – 15 Min.

(● keine Angaben)











## 1.1 Unfallschutz

In der Küche können sehr viele Unfälle passieren. Deshalb ist es wichtig, sich bestimmte Unfallgefahren bewusst zu machen und sich entsprechend zu verhalten, damit es zu keinen Unfällen kommt.

### Unfallgefahren in der Küche

#### 1 Durch Stürze kann es zu Kopfverletzungen, Verstauchungen, Brüchen und Wirbelsäulenschäden kommen.

##### Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen:

- Rutschfeste Arbeitsschuhe tragen, trittsichere Leitern benutzen.
- Heruntergefallene Dinge sofort aufheben und den Boden säubern.
- Hindernisse, die den Arbeitsablauf blockieren, müssen entfernt werden.
- Defekte Bodenbeläge **sofort** reparieren.



##### Erste-Hilfe-Maßnahmen:

**Bei Verstauchungen, Knochenbrüchen etc. den betroffenen Körperteil ruhig stellen und zum Arzt gehen oder diesen kommen lassen.**

#### 2 Durch Verletzungen an elektrischen Maschinen und Geräten kann es zu schweren Schnittwunden kommen.

##### Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen:

- Sind Maschinen nicht sehr häufig im Einsatz, sollte vor der Arbeit die Betriebsanleitung sorgfältig gelesen werden.
- Schutzvorkehrungen, z. B. Handschutz, grundsätzlich benutzen.
- Defekte Geräte **sofort** von Fachleuten reparieren lassen.
- Alle Maschinen sollten ein Prüfsiegel (**GS**-Siegel = **G**eprüfte **S**icherheit) haben.
- Scharfe und spitze Gegenstände, z. B. scharfe Messer von Maschinen, nicht ins Spülwasser legen, sondern **sofort** reinigen.



##### Erste-Hilfe-Maßnahmen:

**Einfache Schnittverletzungen: Wunden mit keimfreiem Verband abdecken. Verletzte Stelle wenn möglich hochhalten. Schwere Schnittverletzungen: Wunden mit Druckverband versehen. Arzt aufsuchen bzw. rufen.**

#### 3 Durch defekte Geräte und Elektroanschlüsse kann es zu Verletzungen durch elektrischen Strom kommen.

##### Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen:

- Defekte Geräte und Stecker **sofort** vom Fachmann reparieren lassen.
- Nach dem Gebrauch eines elektrischen Gerätes **sofort** Stecker ziehen.
- Ein elektrisches Gerät wird vor der Reinigung vom Stromnetz getrennt.
- Elektrische Geräte nur mit einem feuchten Tuch reinigen. Zur Reinigung sollte grundsätzlich wenig Wasser benutzt werden.
- Nicht intakte Steckdosen **sofort** erneuern.



##### Erste-Hilfe-Maßnahmen:

**Zuerst den Stromkreis unterbrechen, d. h. Hauptsicherung ausschalten. Besteht dazu keine Möglichkeit, muss der Verletzte mit nicht leitenden, trockenen Materialien aus dem Stromkreis befreit werden. Der Helfer sollte auf einer nicht leitenden Bodenschicht, z. B. Gummimatte, trockenen Tüchern etc., stehen. Den Arzt sofort alarmieren, evtl. mit Wiederbelebung beginnen.**

## 4 Durch heißes Fett oder durch Wasserdampf kann es zu Verbrennungen kommen.

### Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen:

- Töpfe mit heißen Flüssigkeiten vor dem Transport abkühlen lassen.
- Beim Öffnen von Töpfen, Großküchengeräten etc. kann heißer Dampf entweichen, deshalb beim Öffnen grundsätzlich Abstand halten.
- Beim Frittieren müssen alle Sicherheitsmaßnahmen eingehalten werden.
- Überhitzte Fette können brennen. Fettbrände niemals mit Wasser löschen.

**Löschmöglichkeiten:** großer Topfdeckel, Speziallöschdecke, Spezialfeuerlöscher.

**Beachte:** Nicht alle Feuerlöscher sind für Fettbrände geeignet. Fachmann befragen.



### Erste-Hilfe-Maßnahmen:

**Bei schwachen Verbrennungen die entsprechenden Körperteile in kaltes Wasser geben. Die Schmerzen werden dadurch gelindert, evtl. Brandsalbe oder Brandwundtuch auftragen. Bei starken Verbrennungen sollte sofort der Arzt geholt werden.**

## 5 Verbrennungen und Explosionsgefahr durch falsche Handhabung mit Gas.

### Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen:

- Erst Gasanzünder bereithalten, dann Gashahn aufdrehen und das Gas entzünden.
- Bei größeren Benutzungspausen sollte der Haupthahn zuge dreht werden.
- Auftretende Gasgerüche sofort beheben. Gasaustritt kontrollieren. Fenster öffnen.
- Wird im Großbetrieb mit den Gasherden gearbeitet, muss die Lüftung eingeschaltet sein.



**Erste-Hilfe-Maßnahmen: siehe Verbrennungen oben.**

## 6 Falsch verarbeitete Lebensmittel können zu Lebensmittelvergiftungen führen.

### Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen:

- Frisches Hackfleisch am Tag des Einkaufs verarbeiten (Salmonellengefahr).
- Die Auftauflüssigkeit von Fleisch, Fisch und Geflügel fachgerecht entsorgen.
- Fleischerzeugnisse richtig durchgaren (Kerntemperatur messen).
- Niemals rohe Eierspeisen servieren (Salmonellengefahr).
- Lange Warmhaltezeiten von Speisen sollten vermieden werden.



### Erste-Hilfe-Maßnahmen:

**Bei Durchfallerkrankungen, die auf ein schlechtes Essen zurückzuführen sind, sollte sofort der Arzt aufgesucht werden (Salmonellenverdacht).**

- Aufgaben:**
1. Welche weiteren Unfälle können in der Küche passieren und wie können sie vermieden werden?
  2. Welche Maßnahmen müssen Sie in der Schule treffen, um einen Krankenwagen mit Notarzt zu benachrichtigen?
  3. Welche Ausrüstung muss in einem Erste-Hilfe-Kasten enthalten sein? Überprüfen Sie den Kasten Ihrer Schule.
  4. Überlegen Sie, ob Sie im Ernstfall einem Verletzten richtig helfen können. Schnelle und sichere Hilfe rettet Leben!

## 1.2 Persönliche Hygiene

Alle Menschen, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen und diese verarbeiten, müssen, um Infektionskrankheiten zu vermeiden, auf ihre persönliche Hygiene am Arbeitsplatz achten.

### Wichtige Hygieneregeln

#### 1 Arbeitskleidung

- Immer saubere Kochkleidung (Schürze, Vorbinder, Hose etc.) aus Baumwolle tragen. Baumwolle kann den Körperschweiß gut aufnehmen und lässt sich sehr gut waschen.
- Grundsätzlich eine Kopfbedeckung tragen, z. B. Schiffchen, Kochmütze **oder** Kopftuch. Lange Haare zusammenbinden.
- Um Unfälle zu verhindern, müssen flache, rutschfeste Arbeitsschuhe getragen werden. Geschlossene Schuhe **oder** Schuhe mit Fersenriemen verwenden.
- Private Kleidungsstücke immer in den Umkleieräumen aufbewahren.



#### 2 Schmuck ablegen

- Jegliche Art von Schmuck muss abgelegt werden. Nagellack grundsätzlich entfernen.



#### 3 Regelmäßige Körperpflege

- Um einen unangenehmen Körpergeruch zu vermeiden, sollte der Körper regelmäßig gepflegt werden.
- Vor Arbeitsbeginn, nach jeder Pause und nach jedem Toilettengang Hände waschen.

#### 4 Offene Wunden abdecken

- Verletzungen, offene Wunden etc. müssen mit einem wasserdichten Verband abgedeckt werden. Bei der Arbeit evtl. Einweghandschuhe tragen.

#### 5 Erkältungskrankheiten

- Beim Niesen oder Husten werden Bakterien verbreitet, deshalb sollte man sich vom Lebensmittel abwenden. Nach dem Niesen und Husten Hände waschen!



#### 6 Abschmecken von Speisen

- Je nach Gericht werden Speisen mit **2** TL oder **2** Gabeln probiert. Damit man sich bei heißen Speisen den Mund nicht verbrennt, können diese vor dem Probieren kurz auf eine Untertasse gelegt werden. Besteckteile, die im Mund waren, sollten nicht mehr ins Gericht gegeben werden. Durch den Speichel werden Bakterien übertragen.

#### 7 Rauchverbot

- In der Küche und in allen Lebensmittel verarbeitenden Bereichen ist Rauchen verboten.

#### 8 Bescheinigung

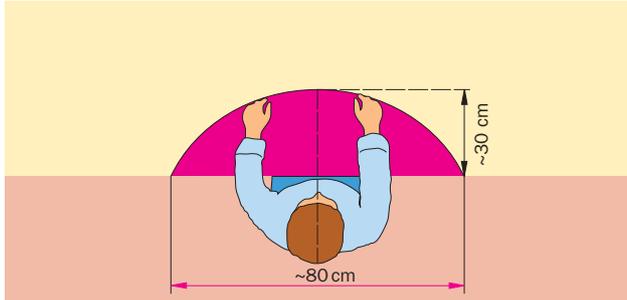
- Personen, die in gewerbsmäßig Lebensmittel verarbeitenden Betrieben tätig sind, benötigen vor der erstmaligen Ausübung ihrer Tätigkeit eine Bescheinigung gemäß § 43 Abs. 1 des Infektionsschutzgesetzes durch das Gesundheitsamt. Bei Personen, die Krankheitserreger, z. B. Salmonellen, ausscheiden, besteht ein Tätigkeitsverbot im Lebensmittelbereich.



## 1.3 Arbeitsplatzgestaltung

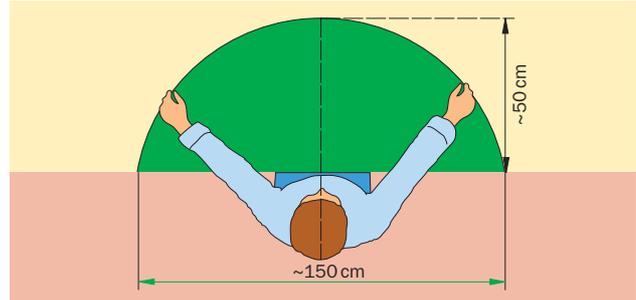
Ein gut organisierter Arbeitsplatz erleichtert den Arbeitsablauf und sichert ein gutes Arbeitsergebnis.

### 1.3.1 Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung



#### Innerer Greifraum

Arbeitsgegenstände, die **sehr oft** gebraucht werden, stellt man in den **inneren** Greifraum.



#### Äußerer Greifraum

Arbeitsgegenstände, die **selten** gebraucht werden, stellt man in den **äußeren** Greifraum.

**Tip:** Durch eine aufrechte Körperhaltung können Haltungsschäden vermieden werden. Grundsätzlich ist zu überlegen, welche Arbeiten im Sitzen und welche im Stehen erledigt werden sollten.

### 1.3.2 Arbeitsorganisation

#### Arbeitsgrundsätze vor der Nahrungszubereitung:

- Rezepte gut durchlesen und die Reihenfolge des Arbeitsablaufes überlegt planen.  
**Beispiel:** Um Vitaminverluste zu verhindern, sollte vor der Salatvorbereitung die Marinade hergestellt werden.
- Auf die persönliche Hygiene achten. **Beispiel:** Vor der Arbeit Hände waschen (**siehe 1.2**).
- Abfallbehälter und Ordnungstopf (standfester Behälter für alle benutzten Besteck- und Messerteile) bereitstellen.
- Geschirrtücher und Spüllappen bereitlegen.
- Alle Zutaten auf einem Tablett herrichten und exakt abwiegen bzw. abmessen.
- Alle benötigten Arbeitsgeräte unter Berücksichtigung der ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung anordnen.

#### Arbeitsgrundsätze während der Nahrungszubereitung

- Alle Arbeiten sollten, wenn möglich, von **rechts** nach **links** durchgeführt werden.
- Arbeiten **rationell** durchführen, z. B. alle Karotten schälen, alle Karotten zerkleinern.
- Arbeitsplatz übersichtlich gestalten und sauber halten.
- Geschirr zwischen den Arbeitsgängen spülen, abtrocknen und aufräumen (Geschirrbügel).
- Zum Transport mehrerer Gegenstände wird ein Tablett oder ein Wagen benutzt.
- Der Topfdurchmesser muss dem Durchmesser der Herdplatte entsprechen (Energieersparnis). Die Energie muss rechtzeitig reduziert werden. Die Nachwärme der Herdplatte sollte genutzt werden.
- Kochlöffel, Bratenwender etc. nicht in den Speisen mitkochen lassen.
- Den Frischezustand von Eiern prüfen. Eier einzeln in einer Arbeitstasse aufschlagen und prüfen.
- Abgewogene Speisen, die nicht sofort gebraucht werden, abgedeckt kühl stellen, z. B. Hackfleisch, Sahne etc.
- **Das Auge isst mit!** Verspritzte Schüssel- und Glasränder sind vor dem Garnieren mit einem sauberen Tuch, z. B. Küchenpapier, zu säubern.
- Das Anrichtegeschirr rechtzeitig bei **ca. 50–60 °C** im Wärmeschrank oder Backofen vorwärmen.
- Lange Warmhaltezeiten von Speisen vermeiden. Garzeiten und Essenszeiten abstimmen.
- Die Reste in den Schüsseln und Töpfen sorgfältig mit dem Gummischaber herausholen.