

Vorwort .....	6
<b>Kapitel 1: Arbeitsplatzgestaltung .....</b>	<b>7</b>
Meine Hauswirtschaftsmappe .....	8
Bewertung der Hauswirtschaftsmappe .....	9
Arbeitsorganisation in der Schulküche .....	10
Rezept-Idee: Rohkostteller mit Quarkdip .....	13
Rezept-Idee: Gemischter Salat mit Jogurt-Dressing .....	14
<b>Kapitel 2: Schau aufs Etikett .....</b>	<b>15</b>
Etikett – Visitenkarte der Verpackung .....	16
Rezept-Idee: Bohnensalat mit Käse .....	18
<b>Kapitel 3: Ausgewogene Ernährung .....</b>	<b>19</b>
„Was soll ich bloß essen?“ .....	20
Der Ernährungskreis (DGE) .....	21
Lebensmittelgruppen ( <i>Gruppe 1</i> ) .....	22
Lebensmittelgruppen-Zuordnung ( <i>Gruppe 2</i> ) .....	23
Ernährungsempfehlungen ( <i>Gruppe 3</i> ) .....	24
Welche Lebensmittel wählst du aus? .....	25
Rezept-Idee: Nudeln mit Hackfleischsoße/ Kopfsalat .....	26
<b>Kapitel 4: Fit mit Gemüse .....</b>	<b>27</b>
Mehr Bock auf Frisches! .....	28
Informationskarten .....	30
Rezept-Idee: Ratatouille .....	34
<b>Kapitel 5: Eiweiß steckt nicht nur im Ei! .....</b>	<b>35</b>
Die Bedeutung von Eiweiß ( <i>Gruppe 1</i> ) .....	36
Eiweiß: Bedarf und Wertigkeit ( <i>Gruppe 2</i> ) .....	37
Die tägliche Eiweißzufuhr ( <i>Gruppe 3</i> ) .....	38
Eiweiß – kennst du dich aus? .....	39
Rezept-Idee: Kartoffelgratin .....	42
<b>Kapitel 6: Das Handrührgerät .....</b>	<b>43</b>
Wie bediene ich das Handrührgerät .....	44
Wissenstest: Das Handrührgerät .....	46
Rezept-Idee: Jogurt-Sahne-Dessert mit Kirschen .....	48
<b>Kapitel 7: Teig ist nicht gleich Teig! .....</b>	<b>49</b>
Grundrezepte .....	51
Backen macht Spaß! .....	52
Kennst du verschiedene Backformen? .....	55
Rezept-Domino: Rührteig .....	57
Rezept-Domino: Quark-Öl-Teig .....	58
Rezept-Domino: Mürbe- oder Knetteig .....	59
Rezept-Domino: Hefeteig .....	60
Rezept-Domino (Rückseite) .....	61
Informationskarten .....	62
Rezept-Ideen: Rührteig .....	64

Rezept-Ideen: Quark-Öl-Teig .....	65
Rezept-Ideen: Mürbe- oder Knetteig .....	66
Rezept-Ideen: Hefeteig .....	67
<b>Kapitel 8: Gartechnik Braten .....</b>	<b>69</b>
Merkmale der Gartechnik Braten	
(Gruppe 1) .....	70
Tipps zum Braten (Gruppe 2) .....	71
Verschiedene Bratpfannenmodelle	
(Gruppe 3) .....	72
Die verschiedenen Bratpfannenmodelle .....	73
Fett ist nicht gleich Fett (Gruppe 4) .....	74
Die Gartechnik Braten sicher anwenden .....	75
Rezept-Idee: Zucchini-Frittata .....	78
<b>Kapitel 9: Der Dampfdrucktopf .....</b>	<b>79</b>
Teile des Dampfdrucktopfes (Gruppe 1) .....	80
Der Dampfdrucktopf .....	81
Befüllen und Schließen des	
Topfes (Gruppe 2) .....	82
Druckanzeige und Garzeiten (Gruppe 3) .....	83
Öffnen des Dampfdrucktopfes (Gruppe 4) .....	84
Kennst du den Dampfdrucktopf? .....	85
Rezept-Idee: Erbsensuppe im	
Dampfdrucktopf .....	87
Rezept-Idee: Linsensuppe	
im Dampfdrucktopf .....	88
<b>Kapitel 10: Verschiedene Gartechniken .....</b>	<b>89</b>
Kartenspiel: Gartechniken .....	91
Gartechniken: Wer weiß Bescheid? .....	101
Welche Gartechnik wenden wir	
heute an? .....	103
Rezept-Idee: Milchreis .....	104
<b>Kapitel 11: Abfall geht uns alle an! .....</b>	<b>105</b>
Müll sortieren – aber richtig! .....	106
Weg mit dem Müll! .....	111
Rezept-Idee: Ofenbaguette .....	112
<b>Kapitel 12: Wer kocht, muss</b>	
<b>auch putzen! .....</b>	<b>113</b>
Kennst du dich im Putzschrank aus? .....	114
Welche Reinigungsmittel wählst du? .....	118
Rezept-Idee: Bunter Nudelauflauf .....	120
<b>Kapitel 13: Bist du ein Küchenprofi? .....</b>	<b>121</b>
Küchenprofi? – Teste dein Wissen! .....	122
Urkunde: Profibescheinigung .....	127
Rezept-Idee: Gegrillte Fischspieße .....	128
Lösungen .....	129
Literatur- und Internettipps .....	132