



PFANNEBERG

EINFACH KOCH(EN) LERNEN – FACHPRAKTIKER KÜCHE

Angelika Kettmann
Martin Koch

2. Auflage

Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG
Düsseldorfer Str. 23
42781 Haan-Gruiten
Bestell-Nr.: 07152

Autoren

Angelika Kettmann, Bielefeld

Martin Koch, Bielefeld

Verlagslektorat

Benno Buir

Bildbearbeitung

Verlag Europa-Lehrmittel, Abteilung Bildbearbeitung, 73760 Ostfildern

PER MEDIEN + MARKETING GmbH, 38102 Braunschweig

2. Auflage 2023

Druck 5 4 3 2 1

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

ISBN 978-3-8057-0855-5

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

© 2023 by Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten
www.pfanneberg.de

Umschlag: braunwerbeagentur, 42477 Radevormwald, unter Verwendung eines Fotos
von © Adobe Systems Software Ireland Limited Adobe Stock, Dublin,
Irland (c) Floydine

Layout und Satz: PER MEDIEN + MARKETING GmbH, 38102 Braunschweig

Druck: Printer Trento s.r.l., 38121 Trento, Italy

Vorwort

„Endlich ein Buch für die Beiköche!“ – „Einfach Koch(en) lernen – Fachpraktiker Küche“ ist das erste Lehrwerk für die **Ausbildung zum Fachpraktiker/zur Fachpraktikerin Küche**, abgestimmt auf die Lehrpläne der Bundesländer. **Für diese 2. Auflage wurde das Buch komplett durchgesehen, aktualisiert und um zusätzliche Themen erweitert:**

- Die Reihenfolge der Themenblöcke wurde wieder an die **Gliederung** unseres Standardwerks „Der junge Koch“ angepasst, um einen parallelen Einsatz beider Bücher zu erleichtern.
- **Über 90 zusätzliche Seiten**, u. a. mit neuen Kapiteln zu **Mein Beruf – Mein Betrieb** (Rolle im Betrieb, Arbeit im Team), **Digitalisierung, Vegetarische Ernährung, Büfets**
- Durchgehend **Ergänzungen und Aktualisierungen**, u. a. zum Umwelt- und Verbraucherschutz, bei Bier und Wein und dem Thema Tierwohl.

Dieses **besondere Buch** für die besonderen Herausforderungen der Zielgruppe zeichnet sich weiterhin aus durch:

- **Einfache Sprache**

Aufgrund der unterschiedlichen Schwierigkeiten und Einschränkungen der Auszubildenden galt es, Texte zu entwickeln, die für die Schülerinnen und Schüler verständlich sind und deren Aussagen schnell wahrgenommen werden können. Unterstützt wird dies u. a. durch kurze Hauptsätze, Verzicht auf Trennungen und regen Bindestrich-Gebrauch bei zusammengesetzten Hauptwörtern.

- **Einfaches Layout, klare Strukturen**

Auch in die Gestaltung floss die jahrzehntelange Unterrichtserfahrung der Autoren ein: Eine abgestimmte Auswahl von Schriftart, Schriftgröße, Zeilenlänge und Zeilenabstand oder Seitengröße lässt die Leserinnen und Leser den Inhalt gut und nachhaltig aufnehmen, die Einspaltigkeit, wenige definierte Bildgrößen, eine Bildplatzierung immer direkt am zugehörigen Text und immer an ähnlichen Stellen unterstützt eine gute Orientierung und reduziert Ablenkung – ähnlich wie auch der zurückhaltende Farbeinsatz.

- **Angepasste Darstellung und Inhalte**

Reduzierte Aufmerksamkeits-Spannen und Konzentrationsschwierigkeiten wurden berücksichtigt: Es gibt kurze Texte, zwischendurch Aufzählungen, Bilder und Grafiken, viele Tabellen. Die Praxis wird begründet dargestellt: Schritt-für-Schritt-Anleitungen, auch bebildert, zeigen detailliert auf, was getan werden muss – und auch warum.

Das Konzept des Buches ist auch für den Einsatz in weiteren Zielgruppen geeignet:

- Ergänzendes Lehrmittel für **Auszubildende zum Koch/zur Köchin mit Lern- oder Sprachschwierigkeiten**, auch parallel zum vorhandenen Lehrbuch
- Unterstützung für **Auszubildende mit Migrationshintergrund, für Flüchtlings- und Migrantinnenklassen**
- **Berufsvorbereitung, Umschulungs- und Qualifizierungsmaßnahmen, Stützkurse** usw. in den Fachbereichen **Gastgewerbe, Ernährung und Hauswirtschaft**
- Berufsbegleitend für u. a. fachfremdes/anzulernendes **Personal mit geringen Deutschkenntnissen**

Um die Komplexität der Inhalte nicht auszuweiten, wurde im Buch bewusst auf Rezepte/Rezepturen verzichtet.



„Einfach Koch(en) lernen – Fachpraktiker Küche“ gibt es auch als **digitales Buch** (Bestell-Nr. 07152V/L) für unser virtuelles Bücherregal **EUROPATHEK**.

Zum Buch erhältlich sind **Arbeitshefte** mit auf das Buch abgestimmten Materialien:
Ein Schüler-Arbeitsheft für das erste Ausbildungsjahr (Grundstufe) und eins für die beiden Fachstufen-Jahre zusammen, außerdem je ein Lehrer-Arbeitsheft mit integrierten Lösungen.

Informationen dazu auf unserer Website **www.pfanneberg.de**

Weitere Zusatzmaterialien und Produkte rund um das Fachbuch (Print und digital) sind in Vorbereitung.

Wir freuen uns auf Feedback, Unterstützung durch Anregungen und Kritik! Schreiben Sie uns an **lektorat@europa-lehrmittel.de**.

Im Herbst 2023

Autoren und Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3	B Arbeiten im Magazin	43
A Einführung	15	1 Im Magazin arbeiten	43
1 Geschichte des Gastgewerbes	15	1.1 Waren beschaffen	43
1.1 Beherbergungs-Betriebe	15	<i>Der Kaufvertrag</i>	47
1.2 Bewirtungs-Betriebe	16	1.2 Waren annehmen	52
2 Ausbildung	18	1.3 Waren lagern	55
3 Sich im Beruf entwickeln	20	<i>Lager-Räume</i>	55
3.1 Wettbewerbe im Gastgewerbe ..	20	1.4 Waren ausgeben	57
3.2 Gastronomie rund um die Welt ..	21	1.5 Inventur	57
3.3 Fortbildung und Weiterbildung .	22	1.6 Mit Lager-Kennzahlen rechnen ..	58
3.4 Netzwerke nutzen	23	1.7 Digitalisierung im Magazin	59
3.5 Auszeichnungen für besondere Leistungen	24	C Arbeiten in der Küche	61
4 Ihre Rolle im Betrieb und im Team ..	25	1 Hygiene	61
4.1 Sie als Auszubildender mit Ihren Kompetenzen	25	1.1 Hygienebereiche	61
4.2 Das Team	27	<i>Personalhygiene</i>	61
4.3 Team-Leitung	27	<i>Lebensmittelhygiene</i>	63
4.4 Team-Routine	28	<i>Betriebshygiene</i>	64
4.5 Feedback im Team	28	1.2 Mikroorganismen	64
4.6 Team-Erlebnisse	29	<i>Arten und Vermehrung</i>	65
5 Informationen beschaffen	30	<i>Lebensbedingungen der Mikroorganismen</i>	66
5.1 Fachbuch	30	<i>Lebensmittel-Vergiftungen – Lebensmittel-Infektionen</i>	70
5.2 Digitale Medien	30	1.3 Schädlinge	76
5.3 Prospekte	31	1.4 Reinigen und Desinfizieren	78
5.4 Fachzeitschriften und Fachzeitungen	31	1.5 HACCP-Konzept	81
6 Küchenorganisation	32	1.6 Lebensmittel-Überwachung	83
6.1 Postenküche	32	2 Unfallverhütung	84
6.2 À-la-carte-Geschäft	34	2.1 Schnitt-Verletzungen, Stich-Verletzungen	84
6.3 Gemeinschafts-Verpflegung	36	2.2 Rutsch-Unfälle, Sturz-Unfälle	85
6.4 Bankett	38	2.3 Verbrennungen und Verbrühungen	85
6.5 Catering	40	2.4 Verätzungen durch Reinigungsmittel und Desinfektions-Mittel ..	86
6.6 System-Gastronomie	41	2.5 Quetschungen und Prellungen ..	87
6.7 Event-Gastronomie	42	2.6 Unfälle mit elektrischem Strom ..	87
		2.7 Arbeitskleidung	88

3 Erkrankungen	89	9.2 Vegetarische Ernährung.....	139
3.1 Haut-Erkrankungen.....	89	9.3 Kostformen.....	139
3.2 Rücken-Erkrankungen	90	<i>Vollkost</i>	139
3.3 Stress und seelische Beanspruchungen	91	<i>Leichte Vollkost</i>	140
4 Sicherheits-Zeichen	92	<i>Reduktionskost</i>	140
5 Brandschutz	94	<i>Ernährung bei Diabetes</i>	140
6 Erste Hilfe	96	9.4 Ernährung bei Lebensmittel-Unverträglichkeiten.....	141
6.1 Schnitt-Wunden und Stich-Wunden	96	10 Arbeitsmittel	144
6.2 Verbrennungen und Verbrühungen	97	10.1 Küchen-Messer	144
6.3 Verätzungen und Vergiftungen durch Reinigungs-Mittel und Desinfektions-Mittel	98	<i>Grundausstattung</i>	145
6.4 Ohnmacht und Bewusstlosigkeit	99	<i>Ergänzungen</i>	146
6.5 Fremdkörper im Auge.....	99	10.2 Koch-Geschirr.....	153
6.6 Unfälle mit elektrischem Strom..	100	<i>Werkstoffe für Koch-Geschirr und Behälter</i>	153
6.7 Prellungen.....	100	<i>Geschirr-Arten</i>	155
7 Umwelt-Schutz	101	<i>Gastro-Norm-System</i>	157
7.1 Energie	101	10.3 Maschinen und Geräte.....	158
7.2 Abfälle.....	101	<i>Fleischwolf</i>	158
<i>Alternativen zu Kunst-Stoff</i>	105	<i>Kutter</i>	159
7.3 Wasser.....	107	<i>Stab-Mixer</i>	160
7.4 Land-Fläche	108	<i>Pacojet</i>	161
7.5 Klima.....	108	<i>Küchen-Maschine</i>	161
7.6 Die Zukunft unserer Erde	109	<i>Heißluftdämpfer/Kombidämpfer</i> ..	162
8 Lebensmittel und ihre Inhalts-Stoffe 110		<i>Fritteuse</i>	163
8.1 Nährstoffe	110	<i>Kipp-Bratpfanne</i>	165
<i>Kohlenhydrate</i>	111	<i>Kochkessel</i>	166
<i>Fette</i>	113	<i>Mikrowellengerät</i>	167
<i>Proteine (Eiweiß-Stoffe)</i>	118	<i>Grill</i>	168
<i>Vitamine</i>	122	<i>Herd mit Backofen</i>	169
<i>Mineralstoffe</i>	124	<i>Garen unter Dampf-Druck</i>	170
<i>Wasser</i>	126	<i>Salamander</i>	171
8.2 Ballast-Stoffe.....	129	<i>Vakuum-Garen (Sous-Vide-Garen)</i> 172	
8.3 Sekundäre Pflanzen-Stoffe	129	<i>Schutzzeichen und Prüfzeichen für Geräte und Maschinen</i>	172
8.4 Enzyme.....	130	<i>Digitalisierung in der Küche</i>	173
8.5 Verdauung und Stoffwechsel....	131	11 Arbeitsplanung	175
9 Ernährungsformen	134	11.1 Arbeitsplatz vorbereiten (Mise-en-Place)	175
9.1 Vollwertige Ernährung	136	11.2 Abläufe planen	176
<i>10 Regeln der DGE</i>	136	<i>Arbeitsabläufe mit einem Schema darstellen</i>	177
<i>Ernährungs-Pyramide</i>	138	11.3 Rezepte	178
<i>Verteilung der Mahlzeiten am Tag</i> 138		<i>Rezepte verwalten</i>	178
		<i>Rezepte umrechnen</i>	179
		12 Verbraucherschutz	180

12.1	Rechtliche Grundlagen.....	180	14.3	Speisenvariationen durch	
12.2	Kennzeichnung von		Gar-Verfahren.....	210	
	Lebensmitteln	181	<i>Hackfleisch</i>	210	
	<i>Kennzeichnung von vorverpackten</i>		<i>Geflügel</i>	211	
	<i>Lebensmitteln</i>	181	<i>Fisch</i>	212	
	<i>Kennzeichnung von unverpackten</i>		<i>Gemüse</i>	213	
	<i>Lebensmitteln</i>	185	14.4	Speisen-Produktions-Systeme...	214
12.3	Kennzeichnung auf der		15 Convenience-Produkte	215	
	Speisekarte.....	185	15.1	Einsatz von Convenience-	
12.4	Siegel auf Lebensmitteln.....	187	Produkten	215	
13 Grundtechniken in der Küche		188	<i>Vorteile und Nachteile von</i>		
13.1	Vorbereitende Arbeiten	188	<i>Convenience-Produkten</i>	215	
13.2	Zerkleinern von Lebensmitteln..	189	<i>Arbeiten mit Convenience-</i>		
13.3	Blanchieren.....	191	<i>Produkten</i>	216	
13.4	Lebensmittel haltbar machen ...	192	15.2	Fertigungs-Stufen bei	
	<i>Ursachen des Verderbs</i>	193	Convenience-Produkten	216	
	<i>Kühlen</i>	194			
	<i>Tiefgefrieren – Frosten</i>	195	D Arbeiten im Service	219	
	<i>Pasteurisieren</i>	196	1 Unser Gast	219	
	<i>Einmachen</i>	196	1.1	Gäste-Typen	219
	<i>Einkochen/Einwecken</i>	196	1.2	Spezielle Gäste-Gruppen.....	221
	<i>Sterilisieren</i>	197	2 Gastronomie für Alle	223	
	<i>Zuckern</i>	197	2.1	Ausstattung	223
	<i>Trocknen</i>	197	2.2	Geräusch-Pegel	224
	<i>Salzen/Pökeln</i>	197	2.3	Unterstützung	224
	<i>Räuchern</i>	198	2.4	Speisekarten und	
	<i>Säuern</i>	198	Getränkekarten	225	
	<i>Vakuumieren</i>	199	2.5	Kinder als Gäste.....	226
	<i>Einlegen</i>	199	3 Mitarbeiter im Service	227	
	<i>Chemische Konservierungs-Stoffe</i> ..	199	3.1	Äußeres Erscheinungsbild.....	227
	<i>Hürden-Effekt</i>	200	3.2	Arbeitskleidung.....	228
14 Lebensmittel garen		201	3.3	Persönliche Ausrüstung	228
14.1	Garen mit feuchter Wärme	202	4 Einrichtung und Geräte	229	
	<i>Kochen</i>	202	4.1	Einzel-Tische und Tafelformen...	229
	<i>Garziehen (Pochieren)</i>	203	4.2	Tischwäsche	230
	<i>Dämpfen</i>	203	<i>Material</i>	230	
	<i>Dünsten</i>	204	<i>Arten von Tischwäsche</i>	231	
	<i>Druck-Garen</i>	205	<i>Wäsche reinigen und pflegen</i>	233	
	<i>Gratinieren (Überbacken)</i>	205	<i>Wäsche-Pflege</i>	234	
14.2	Garen mit trockener Wärme	205	4.3	Besteck.....	236
	<i>Braten</i>	206	<i>Material</i>	237	
	<i>Grillen</i>	208	<i>Arten von Besteck</i>	237	
	<i>Frittieren</i>	208	<i>Umgang mit Besteck im Service</i> ..	240	
	<i>Confieren</i>	208			
	<i>Schmoren</i>	209			
	<i>Backen</i>	209			

Reinigung und Pflege von Besteck	240	9 Alkoholfreie Getränke	286
4.4 Gläser	240	9.1 Wasser	286
Material	240	Trinkwasser	286
Arten von Gläsern	241	Tafelwasser	287
Füllstrich	243	Quellwasser	287
Umgang mit Gläsern im Service	243	Natürliches Mineralwasser	287
Reinigung und Pflege von Gläsern	244	9.2 Säfte und Erfrischungs-Getränke	288
4.5 Geschirr	244	Frucht-Saft	289
Reinigung und Pflege von Geschirr	247	Fruchtnektar	289
4.6 Tischgeräte	247	Fruchtsaft-Getränk	290
5 Tische eindecken	249	Limonade	290
5.1 Vorbereitungs-Arbeiten	249	Frucht-Schorle	291
Vorbereitungs-Arbeiten im Office	249	Smoothie	291
Vorbereitungs-Arbeiten im Restaurant	250	Gemüsesaft/Gemüse-Nektar	292
5.2 Einen Tisch eindecken	251	Near Water	292
5.3 Gedecke	256	Isotonisches Getränk	292
Grundgedeck	257	9.3 Schank-Anlagen für alkoholfreie Getränke	292
Menü-Gedecke	257	Bag-in-Box (BiB)	294
5.4 Tische und Räume dekorieren	258	9.4 Alkoholfreie Misch-Getränke	294
Tische dekorieren	258	10 Bier	296
Räume zu verschiedenen Anlässen dekorieren	259	10.1 Bier-Herstellung	296
6 Gäste bedienen	261	10.2 Bier-Gattung, Bier-Art, Bier-Sorte	297
6.1 Servieren – aber richtig!	261	Bier-Mischgetränke	299
Rücksichtsvolles Verhalten	262	10.3 Ausschchenken von Bier	300
Sinnvolle Arbeitswege	262	10.4 Bier in der Küche verwenden	301
Servier-Regeln	262	11 Wein	302
6.2 Servier-Methoden	264	11.1 Rebsorten	302
7 Frühstück	266	11.2 Wein-Anbaugebiete	304
7.1 Frühstücks-Arten	266	11.3 Wein-Herstellung	306
Einfaches Frühstück	266	11.4 Qualität von Wein	308
Erweitertes Frühstück	266	11.5 Das Wein-Etikett	310
Zimmer-Frühstück	267	11.6 Flaschen-Formen, Flaschen-Größen, Verschlüsse, Lagerung	311
Frühstücks-Büfett	269	11.7 Weine europäischer Länder	312
Brunch	269	E Speisen würzen und anrichten	314
Thermo-Frühstück	271	1 Das Riechen und das Schmecken	314
7.2 Frühstücks-Platten anrichten	271	1.1 Riechen	314
Lebensmittel vorbereiten	271	1.2 Schmecken	314
Frühstücks-Platten anrichten	273	2 Küchen-Kräuter	316
8 Aufguss-Getränke	274	2.1 Bedeutung für die Ernährung	316
8.1 Kaffee	274		
8.2 Tee	278		
8.3 Kakao und Schokolade	282		

2.2	Kräuter-Arten	316		<i>Blattgemüse</i>	344
2.3	Kräuter einkaufen	320		<i>Fruchtgemüse</i>	346
2.4	Kräuter lagern	321		<i>Hülsen-Früchte</i>	348
2.5	Mit Kräutern würzen	322		<i>Keimlinge/Sprossen</i>	349
3	Gewürze	323		<i>Kohlgemüse</i>	350
3.1	Bedeutung für die Ernährung ...	323		<i>Wurzelgemüse</i>	353
3.2	Gewürze und Gewürz- Mischungen	323		<i>Zwiebelgemüse</i>	354
3.3	Gewürze einkaufen	328		<i>Sonstige Gemüse</i>	356
3.4	Gewürze lagern	328		<i>Oliven</i>	357
3.5	Mit Gewürzen würzen	329	1.3	Gemüse einkaufen	358
4	Speise-Salz	330	1.4	Gemüse lagern	360
4.1	Bedeutung für die Ernährung ...	330	1.5	Schnittformen von Gemüse	360
4.2	Salz-Arten	330		<i>Schnitt-Arten bei Zwiebeln</i>	362
5	Zucker und Süßungs-Mittel	332	1.6	Gemüse vorbereiten und zubereiten	363
5.1	Zucker	332		<i>Grundsätzliches zur Zubereitung von Gemüse</i>	363
	<i>Bedeutung für die Ernährung</i>	332		<i>Vorbereiten und Zubereiten von einzelnen Gemüse-Sorten</i>	365
	<i>Zucker-Gewinnung</i>	332		<i>Weitere Zubereitungs- Möglichkeiten für Gemüse</i>	375
	<i>Qualitäts-Stufen</i>	333		<i>Gegartes Gemüse fertigstellen</i>	376
	<i>Zucker-Sorten</i>	333	1.7	Salate aus Gemüse zubereiten ..	377
	<i>Zucker in der Küche</i>	334		<i>Salat-Öle</i>	377
5.2	Süßungs-Mittel	335		<i>Salat-Saucen – Dressings – Dips</i> ..	379
	<i>Zucker-Austausch-Stoffe</i>	335		<i>Salate aus rohem Gemüse – Rohkost-Salate</i>	381
	<i>Süß-Stoffe</i>	335		<i>Salate aus gegartem Gemüse</i>	382
6	Essig	336		<i>Salate anrichten</i>	383
6.1	Essig-Sorten	336	2	Pilze	386
6.2	Essig selbst herstellen	337	2.1	Bedeutung für die Ernährung ...	386
6.3	Essig in der Küche	337	2.2	Pilze einkaufen	386
7	Würz-Saucen und Dips	338		<i>Zuchtpilze</i>	387
7.1	Würz-Saucen	338		<i>Waldpilze</i>	388
7.2	Dips	340	2.3	Pilze lagern	389
8	Gelier-Mittel und Binde-Mittel	341	2.4	Pilze vorbereiten	390
8.1	Gelier-Mittel	341	2.5	Pilze zubereiten	390
8.2	Binde-Mittel	341		<i>Pilz-Füllmasse (Duxelles)</i>	391
9	Speisen anrichten	342		<i>Pilze in Rahmsauce</i>	392
F	Arbeiten mit pflanzlichen Rohstoffen	343	3	Obst	394
1	Gemüse	343	3.1	Bedeutung für die Ernährung ...	394
1.1	Bedeutung für die Ernährung ...	343	3.2	Einteilung	394
1.2	Einteilung	343		<i>Beerenobst</i>	395
				<i>Kernobst</i>	396
				<i>Schalenobst</i>	396

Steinobst.....	398	6.2	Teigwaren einkaufen.....	429
Südfrüchte.....	399	6.3	Teigwaren lagern.....	430
Heimische Wildfrüchte.....	402	6.4	Teigwaren zubereiten.....	430
3.3 Obst-Erzeugnisse.....	403	Nudeln.....	430	
Trockenobst.....	403	Gefüllte Teigwaren.....	432	
Marmelade – Konfitüre – Gelee ...	404	Spätzle.....	432	
Kandierte Früchte.....	404	Spezielle Gerichte aus Teigwaren .	434	
3.4 Obst einkaufen.....	405	7 Kartoffeln.....	435	
3.5 Obst vorbereiten.....	406	7.1 Bedeutung für die Ernährung ...	435	
3.6 Obst verarbeiten.....	407	7.2 Kartoffeln einkaufen.....	435	
Als Süßspeisen.....	407	Frische Kartoffeln.....	436	
In Speisen.....	409	Kartoffeln als Convenience-		
In Saucen.....	409	Produkte.....	438	
4 Getreide und andere Samen.....	410	7.3 Kartoffeln lagern.....	439	
4.1 Bedeutung für die Ernährung ...	410	7.4 Kartoffeln zubereiten.....	440	
4.2 Einteilung.....	410	Auswahl an Kartoffel-		
Getreide.....	411	Zubereitungen.....	440	
Pseudo-Getreide.....	412	Zubereitungen aus rohen		
4.3 Getreide und Pseudo-Getreide		Kartoffeln.....	441	
einkaufen.....	413	Zubereitungen aus gekochten		
Mehl.....	413	Kartoffeln.....	446	
Ganze Körner.....	414	8 Klöße und Nocken.....	451	
Getreide-Erzeugnisse.....	414	8.1 Aus Kartoffeln.....	451	
4.4 Getreide und Pseudo-Getreide		8.2 Aus Brötchen (Semmel) oder aus		
lagern.....	416	Weiß-Brot.....	454	
4.5 Getreide verarbeiten.....	416	8.3 Aus Mehl.....	455	
Back-Waren.....	416	8.4 Aus Grieß.....	456	
Speisen aus Getreide und anderen		8.5 Aus Brand-Masse.....	456	
Körnern.....	418	8.6 Klöße und Nocken als		
4.6 Öl-Saaten und andere Samen ...	421	Convenience-Produkte.....	457	
5 Reis.....	423	G Vegetarische Ernährung ...	458	
5.1 Bedeutung für die Ernährung ...	423	1 Vegetarische Ernährung.....	458	
5.2 Reis einkaufen.....	423	Vegetarische Ernährungsformen.....	458	
Reis-Gruppen.....	423	2 Bedeutung für die Ernährung.....	459	
Bearbeiteter Reis.....	424	3 Produkte im Handel.....	460	
Wild-Reis.....	425	4 Technologische Hilfen		
5.3 Reis lagern.....	425	in der vegetarischen Küche.....	465	
5.4 Reis zubereiten.....	425	5 Bedenken.....	466	
Reis kochen.....	426	6 Vegetarische Speisen.....	466	
Pilaw zubereiten.....	426			
Risotto zubereiten.....	427			
Wild-Reis zubereiten.....	427			
Milch-Reis zubereiten.....	428			
6 Teigwaren.....	429			
6.1 Bedeutung für die Ernährung ...	429			