



PFANNEBERG

EINFACH KOCH(EN) LERNEN – FACHPRAKTIKER KÜCHE

Angelika Kettmann
Martin Koch

2. Auflage

Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG
Düsselberger 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, Büfetts**
- 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 Einstufigkeit, 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.

- **Anangepasste 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 Migrantenklassen**
- **Berufsvorbereitung, Umschulungs- und Qualifizierungsmaßnahmen, Stützkurse usw.** in den Fachbereichen **Gastgewerbe, Ernährung und Hauswirtschaft**
- Berufsbegleitend für u.a. fachfremdes/anzulernendes **Personal mit geringen Deutschkenntnissen**

Weiter auf der nächsten Seite

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

INHALTSVERZEICHNIS

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

INHALTSVERZEICHNIS

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

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	<i>Gemüse einkaufen</i>	358
4	Speise-Salz	330	1.4	<i>Gemüse lagern</i>	360
4.1	Bedeutung für die Ernährung ...	330	1.5	<i>Schnittformen von Gemüse</i>	360
4.2	Salz-Arten	330	<i>Schnitt-Arten bei Zwiebeln</i>	362	
5	Zucker und Süßungs-Mittel	332	1.6	<i>Gemüse vorbereiten und zubereiten</i>	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	<i>Salate aus Gemüse zubereiten</i>	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	

INHALTSVERZEICHNIS

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