



PFANNEBERG

EINFACH KOCH(EN) LERNEN – FACHPRAKTIKER KÜCHE

Angelika Kettmann
Martin Koch

2. Auflage

Fachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co. KG
Düsselderger 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**

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 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</i> <i>Mikroorganismen</i>	66
5.1 Fachbuch.....	30	<i>Lebensmittel-Vergiftungen –</i> <i>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 Reinigungs- Mittel 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

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

	<i>Reinigung und Pflege von Besteck</i>	240	9	Alkoholfreie Getränke	286
4.4	Gläser	240	9.1	Wasser	286
	<i>Material</i>	240		<i>Trinkwasser</i>	286
	<i>Arten von Gläsern</i>	241		<i>Tafelwasser</i>	287
	<i>Füllstrich</i>	243		<i>Quellwasser</i>	287
	<i>Umgang mit Gläsern im Service</i>	243		<i>Natürliches Mineralwasser</i>	287
	<i>Reinigung und Pflege von Gläsern</i>	244	9.2	Säfte und Erfrischungs-Getränke	288
4.5	Geschirr	244		<i>Frucht-Saft</i>	289
	<i>Reinigung und Pflege von Geschirr</i>	247		<i>Fruchtnektar</i>	289
4.6	Tischgeräte	247		<i>Fruchtsaft-Getränk</i>	290
5	Tische eindecken	249		<i>Limonade</i>	290
5.1	Vorbereitungs-Arbeiten	249		<i>Frucht-Schorle</i>	291
	<i>Vorbereitungs-Arbeiten im Office</i>	249		<i>Smoothie</i>	291
	<i>Vorbereitungs-Arbeiten im Restaurant</i>	250		<i>Gemüsesaft/Gemüse-Nektar</i>	292
5.2	Einen Tisch eindecken	251		<i>Near Water</i>	292
5.3	Gedecke	256		<i>Isotonisches Getränk</i>	292
	<i>Grundgedeck</i>	257	9.3	Schank-Anlagen für alkoholfreie Getränke	292
	<i>Menü-Gedecke</i>	257		<i>Bag-in-Box (BiB)</i>	294
5.4	Tische und Räume dekorieren	258	9.4	Alkoholfreie Misch-Getränke	294
	<i>Tische dekorieren</i>	258	10	Bier	296
	<i>Räume zu verschiedenen Anlässen dekorieren</i>	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		<i>Bier-Mischgetränke</i>	299
	<i>Rücksichtsvolles Verhalten</i>	262	10.3	Ausschenken von Bier	300
	<i>Sinnvolle Arbeitswege</i>	262	10.4	Bier in der Küche verwenden	301
	<i>Servier-Regeln</i>	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
	<i>Einfaches Frühstück</i>	266	11.4	Qualität von Wein	308
	<i>Erweitertes Frühstück</i>	266	11.5	Das Wein-Etikett	310
	<i>Zimmer-Frühstück</i>	267	11.6	Flaschen-Formen, Flaschen-Größen, Verschlüsse, Lagerung	311
	<i>Frühstücks-Büfett</i>	269	11.7	Weine europäischer Länder	312
	<i>Brunch</i>	269	E	Speisen würzen und anrichten	314
	<i>Thermo-Frühstück</i>	271	1	Das Riechen und das Schmecken	314
7.2	Frühstücks-Platten anrichten	271	1.1	Riechen	314
	<i>Lebensmittel vorbereiten</i>	271	1.2	Schmecken	314
	<i>Frühstücks-Platten anrichten</i>	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

<i>Steinobst</i>	398	6.2	Teigwaren einkaufen.....	429
<i>Südfrüchte</i>	399	6.3	Teigwaren lagern.....	430
<i>Heimische Wildfrüchte</i>	402	6.4	Teigwaren zubereiten.....	430
3.3	Obst-Erzeugnisse.....		<i>Nudeln</i>	430
	<i>Trockenobst</i>		<i>Gefüllte Teigwaren</i>	432
	<i>Marmelade – Konfitüre – Gelee</i> ...		<i>Spätzle</i>	432
	<i>Kandierte Früchte</i>		<i>Spezielle Gerichte aus Teigwaren</i> .	434
3.4	Obst einkaufen.....			
3.5	Obst vorbereiten.....		7	Kartoffeln
3.6	Obst verarbeiten.....		7.1	Bedeutung für die Ernährung ...
	<i>Als Süßspeisen</i>		7.2	Kartoffeln einkaufen.....
	<i>In Speisen</i>			<i>Frische Kartoffeln</i>
	<i>In Saucen</i>			<i>Kartoffeln als Convenience-</i>
				<i>Produkte</i>
4	Getreide und andere Samen		7.3	Kartoffeln lagern.....
4.1	Bedeutung für die Ernährung ...		7.4	Kartoffeln zubereiten.....
4.2	Einteilung.....			<i>Auswahl an Kartoffel-</i>
	<i>Getreide</i>			<i>Zubereitungen</i>
	<i>Pseudo-Getreide</i>			<i>Zubereitungen aus rohen</i>
4.3	Getreide und Pseudo-Getreide			<i>Kartoffeln</i>
	einkaufen.....			<i>Zubereitungen aus gekochten</i>
	<i>Mehl</i>			<i>Kartoffeln</i>
	<i>Ganze Körner</i>		8	Klöße und Nocken
	<i>Getreide-Erzeugnisse</i>		8.1	Aus Kartoffeln.....
4.4	Getreide und Pseudo-Getreide		8.2	Aus Brötchen (Semmel) oder aus
	lagern.....			<i>Weiß-Brot</i>
4.5	Getreide verarbeiten.....		8.3	Aus Mehl.....
	<i>Back-Waren</i>		8.4	Aus Grieß.....
	<i>Speisen aus Getreide und anderen</i>		8.5	Aus Brand-Masse.....
	<i>Körnern</i>		8.6	Klöße und Nocken als
4.6	Öl-Saaten und andere Samen ...			<i>Convenience-Produkte</i>
5	Reis			
5.1	Bedeutung für die Ernährung ...		G	Vegetarische Ernährung ...
5.2	Reis einkaufen.....		1	Vegetarische Ernährung
	<i>Reis-Gruppen</i>			<i>Vegetarische Ernährungsformen</i>
	<i>Bearbeiteter Reis</i>		2	Bedeutung für die Ernährung
	<i>Wild-Reis</i>		3	Produkte im Handel
5.3	Reis lagern.....		4	Technologische Hilfen
5.4	Reis zubereiten.....			<i>in der vegetarischen Küche</i>
	<i>Reis kochen</i>		5	Bedenken
	<i>Pilaw zubereiten</i>		6	Vegetarische Speisen
	<i>Risotto zubereiten</i>			
	<i>Wild-Reis zubereiten</i>			
	<i>Milch-Reis zubereiten</i>			
6	Teigwaren			
6.1	Bedeutung für die Ernährung ...			

H Arbeiten mit tierischen Rohstoffen 468

1 Eier und Eier-Speisen 468

- 1.1 Hühner-Ei 468
 - Aufbau* 468
 - Bedeutung für die Ernährung* 468
 - Kennzeichnung* 469
 - Qualität* 471
 - Küchentechnologische Eigenschaften* 472
- 1.2 Eier-Speisen 473
 - Gekochte Eier* 474
 - Spiegel-Eier* 475
 - Rühreier* 476
 - Ei im Nöpfchen* 477
 - Pochierte Eier* 478
 - Frittierte Eier* 479
 - Pfannkuchen – Eier-Kuchen* 480
 - Omelett* 481

2 Milch und Milch-Produkte 483

- 2.1 Bedeutung für die Ernährung ... 483
- 2.2 Milch 483
 - Eigenschaften der Milch* 485
- 2.3 Butter 485
- 2.4 Sahne und Sahne-Produkte 486
- 2.5 Sauermilch-Produkte 487
- 2.6 Milch-Ersatz-Produkte 489
 - Getreide-Getränke* 489
 - Soja-Drink* 489
 - Getränke aus Schalen-Früchten*... 489
 - Kokos-Drink* 489
- 2.7 Käse 490
 - Bedeutung für die Ernährung* 490
 - Käse-Herstellung* 491
 - Käse-Arten* 491
 - Käse lagern* 494
 - Käse verwenden* 494
- 2.8 Milch und Milch-Produkte lagern 494

3 Fleisch 495

- 3.1 Bedeutung für die Ernährung ... 496
- 3.2 Fleisch verändert sich nach dem Schlachten 496
- 3.3 Fleisch einkaufen 497
 - Für mehr Tierwohl* 498

- Fleisch-Untersuchung* 499
- Fleisch-Fehler* 499
- Zerlegtes Fleisch kaufen* 500
- Angebotsformen von Fleisch* 501
- Schlacht-Tiere und ihre Fleisch-Teile* 502
- 3.4 Fleisch lagern 508
 - Fleisch-Verderb* 508
- 3.5 Fleisch vorbereiten 509
- 3.6 Fleisch zubereiten 512
 - Gar-Verfahren für Fleisch* 512
 - Fleisch kochen* 513
 - Fleisch dünsten* 515
 - Fleisch dämpfen* 517
 - Fleisch schmoren* 518
 - Fleisch im Ofen braten* 522
 - Fleisch in der Pfanne braten (kurzbraten)* 525
 - Fleisch sautieren* 528
 - Fleisch grillen* 530
 - Fleisch frittieren* 531

4 Hackfleisch 532

- 4.1 Hackfleisch einkaufen 532
- 4.2 Hygiene-Regeln für den Umgang mit Hackfleisch 532
- 4.3 Hackfleisch zubereiten 533

5 Geflügel 536

- 5.1 Bedeutung für die Ernährung ... 537
- 5.2 Geflügel-Arten 537
 - Huhn* 537
 - Truthahn, Pute* 538
 - Ente* 539
 - Gans* 539
 - Perlhuhn* 540
 - Taube* 540
 - Strauß* 540
- 5.3 Geflügel einkaufen 541
 - Handelsklasse* 541
 - Angebotszustand* 542
 - Herrichtungsform* 542
 - Angebotsform* 542
- 5.4 Geflügel lagern 543
- 5.5 Geflügel vorbereiten 543
 - Gefrorenes Geflügel vorbereiten* .. 544
 - Geflügel binden* 544

	<i>Geflügel füllen</i>	545		<i>Wild-Geflügel bardieren</i>	563
5.6	<i>Geflügel zubereiten</i>	545		<i>Wild-Geflügel füllen</i>	563
	<i>Geflügel kochen</i>	547	7.6	<i>Wild-Geflügel zubereiten</i>	563
	<i>Geflügel dünsten</i>	547		<i>Wild-Geflügel im Ofen braten</i>	564
	<i>Geflügel schmoren</i>	548		<i>Wild-Geflügel schmoren</i>	564
	<i>Geflügel im Ofen braten</i>	549	8	Innereien	565
	<i>Geflügel in der Pfanne braten</i>	550	8.1	Bedeutung für die Ernährung ...	565
	<i>Geflügel grillen</i>	550	8.2	Innereien und ihre Vorbereitung	565
	<i>Geflügel frittieren</i>	550		<i>Bries</i>	565
6	Das Wild	551		<i>Herz</i>	566
6.1	Bedeutung für die Ernährung ...	552		<i>Leber</i>	566
6.2	Arten und Verwendung.....	552		<i>Niere</i>	566
	<i>Reh/Hirsch</i>	552		<i>Zunge</i>	567
	<i>Wildschwein</i>	553	8.3	Innereien zubereiten.....	567
	<i>Hase/Kaninchen</i>	554		<i>Bries</i>	567
6.3	Wild einkaufen.....	555		<i>Herz</i>	567
6.4	Wild lagern	555		<i>Leber</i>	568
6.5	Wild vorbereiten.....	555		<i>Niere</i>	568
	<i>Parieren</i>	556		<i>Zunge</i>	568
	<i>Spicken (Lardieren)</i>	556	9	Fleischwaren und Wurstwaren	569
	<i>Bardieren</i>	556	9.1	Fleischwaren und Wurstwaren	
	<i>Marinieren – Beizen</i>	556		genussfähig machen.....	569
6.6	Wild zubereiten.....	557		<i>Räuchern</i>	569
	<i>Wild im Ofen braten</i>	557		<i>Pökeln</i>	569
	<i>Wild in der Pfanne braten</i>	557	9.2	Fleischwaren.....	571
	<i>Wild schmoren</i>	558		<i>Roher Schinken</i>	571
	<i>Beilagen und Saucen zu</i>			<i>Gekochter Schinken/Kochschinken</i>	572
	<i>Wild-Gerichten</i>	558	9.3	Wurstwaren.....	573
7	Wild-Geflügel	559		<i>Kochwurst</i>	573
7.1	Bedeutung für die Ernährung ...	559		<i>Brühwurst</i>	573
7.2	Wildgeflügel-Arten.....	559		<i>Rohwurst</i>	574
	<i>Fasan</i>	559	10	Fisch	575
	<i>Rebhuhn</i>	560	10.1	Fisch-Körper.....	575
	<i>Wild-Ente</i>	560	10.2	Bedeutung für die Ernährung ...	576
	<i>Wachtel</i>	560	10.3	Einteilung der Fische.....	576
7.3	Wild-Geflügel einkaufen	560		<i>Einteilung der Fische nach der</i>	
	<i>Handelsklasse</i>	561		<i>Körper-Form</i>	576
	<i>Angebotszustand</i>	561		<i>Einteilung der Fische nach dem</i>	
	<i>Herrichtungsform</i>	561		<i>Fett-Gehalt</i>	577
	<i>Angebotsform</i>	562		<i>Einteilung der Fische nach der</i>	
7.4	Wild-Geflügel lagern.....	562		<i>Qualität</i>	577
7.5	Wild-Geflügel vorbereiten.....	562		<i>Einteilung der Fische nach der</i>	
	<i>Gefrorenes Wild-Geflügel</i>			<i>Herkunft</i>	578
	<i>vorbereiten</i>	562	10.4	Fisch einkaufen	583
	<i>Wild-Geflügel binden</i>	563		<i>Fischfang und Umwelt</i>	584

<i>Frische-Merkmale</i>	585	2.2	Vorspeisen-Varianten	641		
<i>Angebotsformen</i>	586	2.3	Warme Vorspeisen	642		
<i>Handelsformen</i>	586	3	Suppen	643		
10.5	Fisch lagern.....	589	3.1	Klare Suppen	645	
10.6	Fisch vorbereiten	590	<i>Grund-Brühen</i>	645		
10.7	Fisch zubereiten	592	<i>Kraftbrühe</i>	653		
<i>Fisch garziehen und blausieden</i> ..	592	<i>Doppelte Kraftbrühe</i>	655	<i>Essenz</i>	656	
<i>Fisch dämpfen</i>	593	<i>Suppen-Einlagen</i>	656	3.2	Gebundene Suppen	659
<i>Fisch dünsten</i>	594	<i>Rahm-Suppen/Creme-Suppen</i>	661	<i>Legierte Suppen/Samt-Suppen</i> ...	663	
<i>Fisch braten</i>	594	<i>Püree-Suppen</i>	664	<i>Gebundene braune Suppen</i>	665	
<i>Fisch frittieren</i>	596	<i>Gemüse-Suppen</i>	666	3.3	Sonder-Gruppen.....	666
<i>Fisch backen</i>	597	<i>Regional-Suppen</i>	666	<i>National-Suppen</i>	667	
<i>Fisch grillen und heißbräuchern</i>	597	<i>Kalte Gemüse-Suppen</i>	669	<i>Kaltschalen</i>	669	
11	Kaviar	599	4	Zwischen-Gerichte	672	
12	Meeres-Früchte und Algen	601	4.1	Feine Ragouts	672	
12.1	Bedeutung für die Ernährung ...	601	4.2	Pastetchen.....	673	
12.2	Krebs-Tiere	602	4.3	Teigwaren	673	
<i>Hummer</i>	604	4.4	Gebackene Zwischen-Gerichte ..	673		
<i>Languste</i>	606	4.5	Frittierte Zwischen-Gerichte....	674		
<i>Flusskrebs</i>	607	4.6	Soufflés.....	675		
<i>Königskrabbe</i>	609	4.7	Nocken	675		
<i>Kaisergranat</i>	609	4.8	Eier-Speisen	675		
<i>Garnelen</i>	610	5	Hauptgerichte und Saucen	676		
12.3	Weichtiere	612	5.1	Garnituren.....	677	
<i>Allgemeines zu Muscheln</i>	612	5.2	Saucen	678		
<i>Miesmuschel</i>	613	<i>Saucen binden</i>	678	<i>Übersicht über die Grund-Saucen</i> .	681	
<i>Sankt-Jakobs-Muschel</i>	614	<i>Braune Grund-Sauce (braune</i>		<i>Kraft-Sauce)</i>	682	
<i>Auster</i>	615	<i>Wild-Sauce</i>	685	<i>Braten-Sauce/Jus</i>	686	
<i>Weitere Muschel-Arten</i>	618	<i>Weißer Grund-Sauce</i>	686	<i>Béchamel-Sauce</i>	689	
<i>Kalmar, Krake und Tintenfisch</i> ...	618	<i>Weißer Schaum-Saucen</i>	690	<i>Holländische Sauce/Béarnaise</i>	691	
<i>Schnecken</i>	620	<i>Mayonnaise</i>	695	<i>Eigenständige Saucen</i>	697	
12.4	Algen.....	620	<i>Anrichten von Saucen</i>	699		
I	Die Speisenfolge	622				
1	Das Menü	622				
1.1	Wünsche der Gastgeber	622				
1.2	Anzahl der Gänge im Menü	622				
1.3	Zusammenstellung des Menüs..	623				
1.4	Grundsätze gesunder Ernährung	626				
1.5	Organisatorische Möglichkeiten.	626				
2	Vorspeisen	628				
2.1	Kalte Vorspeisen	628				
<i>Farce, Füll-Masse und Gelee</i>	628					
<i>Arten von kalten Vorspeisen</i>	633					

INHALTSVERZEICHNIS

5.3	Butter-Mischungen	700
	<i>Kalte Butter-Mischungen</i>	700
	<i>Heiße Butter</i>	701
6	Desserts	703
6.1	Crème-Speisen	703
	<i>Einfache Cremes</i>	704
	<i>Cremes mit Gelatine-Bindung</i>	705
	<i>Cremes mit Ei-Bindung</i>	709
	<i>Cremes mit Stärke-Bindung</i>	711
6.2	Puddinge und Flammeris	711
6.3	Frucht-Speisen	712
	<i>Frucht-Speisen aus rohen Früchten</i> <i>oder mit rohen Früchten</i>	713
	<i>Frucht-Speisen aus gegarten</i> <i>Früchten</i>	714
6.4	Soufflés	714
6.5	Pfannkuchen	715
6.6	Gelee	716
6.7	Speise-Eis/Eis-Speisen	717
	<i>Crème-Eis</i>	718
	<i>Frucht-Eis</i>	718
	<i>Eis-Speisen aus Frucht-Saft/</i> <i>Frucht-Mark</i>	719
	<i>Parfait</i>	720
	<i>Portionieren von Speise-Eis</i>	720
6.8	Feine Back-Waren	721
	<i>Teige und Massen</i>	721
	<i>Teige verwenden</i>	722
	<i>Massen verwenden</i>	722
	<i>Glasuren</i>	723
6.9	Süße Saucen	724
	<i>Frucht-Saucen</i>	724
	<i>Crème-Saucen</i>	724
	<i>Süße Saucen anrichten</i>	725

J Regionale und internationale Küche

1	Regionale Gerichte	727
1.1	Bundesländer und ihre Spezialitäten	728
1.2	Geschützte Bezeichnungen	733
2	Internationale Küche	735
2.1	Europäische Küche	736
2.2	Asiatische Küche	740

2.3	Amerikanische Küche	741
2.4	Afrikanische Küche	742

K Büfets

1	Arten von Büfets	743
2	Ein Büfett planen	744
2.1	Im Service planen	745
3	In der Küche planen	747
4	Ware bestellen	749
5	Ein Büfett aufbauen	751
5.1	Büfett-Tafel aufbauen	751
5.2	Teller und Besteck bereitstellen .	751
5.3	Speisen auf dem Büfett platzieren	752
5.4	Büfett dekorieren	753
6	Am Büfett arbeiten	754

Sachwortverzeichnis

Bildquellenverzeichnis

1 Geschichte des Gastgewerbes

🇬🇧 history of the hotel and restaurant business

🇫🇷 développement historique de l'hôtellerie

In alter Zeit hatten Menschen auf „Reisen“ oft kaum Geld. Außerdem hatten sie als Fremde keinen Schutz. Deshalb gaben ihnen Menschen unterwegs in Dörfern und Städten umsonst einen Platz zum Schlafen und etwas zu essen und zu trinken. Im Laufe der Zeit gab es immer mehr Reisende. Dadurch kamen Menschen auf die Idee, daraus ein Geschäft zu machen und einfache Unterkünfte mit Verpflegung gegen Geld anzubieten. Dies war der Anfang des Gastgewerbes.



Heute unterscheidet man zwischen **Beherbergung (Hotel)** und **Bewirtung (Restaurant)**.

1.1 Beherbergungs-Betriebe

🇬🇧 tourist accommodation

🇫🇷 hébergements touristique

Beherbergungs-Betriebe sind z. B.: Hotels, Hotels garni, Hostels, Bed & Breakfast, Pensionen, Gasthöfe, Jugendherbergen, Kurkliniken, Boardinghouses, Ferienwohnungen, Privatzimmer.

Hotel garni

Ein Hotel garni ist ein Hotel, in dem es als Bewirtung nur **Frühstück** und kleine Speisen gibt.



Hostel

Dies ist ein sehr **preisgünstiges, einfaches Hotel**. Neben ein paar Doppelzimmern haben Hostels viele **Mehrbett-Zimmer**.



Pension

Das Angebot an **Dienstleistungen ist nicht so umfangreich** wie im Hotel. Mahlzeiten gibt es nur für Hausgäste. Meistens sind das Urlauber.



Gasthof

Man findet einen Gasthof in **ländlichen Gebieten**. Es werden hauptsächlich Speisen und Getränke angeboten und nur wenige Zimmer vermietet.

**Bed & Breakfast**

Der Name kommt aus dem Englischen und heißt: **Bett und Frühstück**. Der Gast übernachtet in einer mehr privaten Atmosphäre in einem Privatzimmer, in einer Pension oder in einem kleinen Hotel.

**Boardinghouse**

Es werden Zimmer oder Appartements mit Leistungen wie in Pensionen oder in Hotels angeboten. Die Gäste sind meistens **Mitarbeiter von Firmen**, die für **längere Zeit** in anderen Städten arbeiten.

**System-Hotellerie**

Hotels der System-Hotellerie werden unter einem Marken-Namen geführt. Sie haben einen **einheitlichen Standard**, d. h., sie sind gleich, z. B. in der Ausstattung der Zimmer oder beim Einkaufen von Waren. Der Gast weiß, was ihn erwartet, wenn er ein Zimmer in einem solchen Hotel bucht.

1.2 Bewirtungs-Betriebe

 hospitality business

 entreprises (f) de l'hospitalité (f)

Bewirtungs-Betriebe bieten den Gästen:

- Speisen
- Getränke

Bewirtungs-Betriebe sind z. B.: Restaurants, Imbisse, Bistros, Cafés, Eisdielen, Bars.

Restaurant

In einem Restaurant werden **Speisen und Getränke** angeboten. Der **Gast wählt** sie **aus einer Karte** aus. Die Speisen und Getränke werden ihm serviert. Es gibt eine Vielzahl an Restaurants verschiedener Nationalitäten.



Imbiss

Im Imbiss werden kleine Speisen vor den Augen des Gastes zubereitet und **über einen Verkaufstresen verkauft**. Getränke können auch gekauft werden.



Bistro

Das Bistro ist ein kleines Lokal mit einfacher Ausstattung. Im Bistro kann man in **lockerer Atmosphäre** vom Frühstück bis zum Abend verschiedene Kleinigkeiten essen und trinken.



Café

Im Café werden in gemütlicher Atmosphäre **Kuchen**, Torten, anderes Gebäck oder kleine Speisen und **Heißgetränke und Kaltgetränke** angeboten.



Bar

Bars bieten Getränke zum Verzehr an Ort und Stelle an. Manchmal gibt es auch ein begleitendes Unterhaltungsprogramm.



System-Gastronomie

Zur System-Gastronomie gehören jeweils Betriebe in vielen Städten. Sie haben ein **einheitliches Konzept** und ähneln sich in der Einrichtung, in der Bekleidung für ihre Mitarbeiter und in ihrem Angebot an Speisen und Getränken. Die Qualität der Produkte hat einen einheitlichen Standard. Bekannt sind z.B. Alex, Cafe & Bar Celona, Hermsburger, KFC, McDonalds, Starbucks, Subway.

Egal, ob ein Gast bewirtet oder beherbergt wird, es gilt immer: „Der Gast ist König!“ Er soll sich rundum wohlfühlen und Mitarbeiter im Gastgewerbe sorgen dafür, dass seine Wünsche erfüllt werden.



2 Ausbildung

 vocational training

 formation professionnelle

Im Gastgewerbe gibt es sechs anerkannte Ausbildungsberufe:

- Koch/Köchin
- Fachkraft im Gastgewerbe
- Hotelfachmann/Hotelfachfrau
- Restaurantfachmann/Restaurantfachfrau
- Hotelkaufmann/Hotelkauffrau
- Fachmann/Fachfrau für System-Gastronomie

Für Menschen mit Beeinträchtigung gibt es nach § 66 BBiG sondergeregelt Ausbildungsberufe. Im Gastgewerbe gibt es zwei solcher Ausbildungsberufe. Diese heißen:

- **Fachpraktiker/Fachpraktikerin Küche**
- Fachpraktiker/Fachpraktikerin im Gastgewerbe



Alle acht Ausbildungsberufe sind in **Prüfungsordnungen** geregelt. Die Inhalte der Ausbildungen sind in **Ausbildungsrahmenplänen** festgelegt.

Das sind die **Ausbildungsinhalte** für den Ausbildungsberuf Fachpraktiker/Fachpraktikerin Küche:

1. Ausbildungsjahr, z. B.	2. Ausbildungsjahr, z. B.	3. Ausbildungsjahr, z. B.
<ul style="list-style-type: none"> • Umgang mit Gästen • Einsetzen von Geräten und Maschinen • Hygiene • Waren-Annahme, Warenlagerung, Warenpflege • Gar-Verfahren anwenden • Gemüse und Kartoffeln vorbereiten und zubereiten • Salate vorbereiten und zubereiten • Aufschnitt-Platten legen • Eierspeisen zubereiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation mit Gästen • Hülsen-Früchte vorbereiten und zubereiten • Reis und Getreide zubereiten • Einfache Vorspeisen zubereiten und anrichten • Suppen und Grundsaucen herstellen • Desserts zubereiten • Convenience-Produkte verarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gäste über Produkte informieren • Warenbedarf für einfache Speisen ermitteln • Speisen nach Rezepten zubereiten und anrichten • Fleisch, Fisch und Geflügel verarbeiten • Eis-Speisen anrichten • Convenience-Produkte verarbeiten und anrichten

Man kann **nach** der **Abschlussprüfung** als Fachpraktiker/ Fachpraktikerin Küche eine **Ausbildung** in den anerkannten Ausbildungsberufen **Fachkraft Küche** oder **Koch/Köchin** machen. Der Ausbildungsbetrieb kann dann einen Teil der Ausbildungs-Zeit zum Fachpraktiker/zur Fachpraktikerin Küche anerkennen.



In der Ausbildung zur **Fachkraft Küche** lernt man:

Ausbildungs-Beruf	Ausbildungs-Inhalte 1. – 12. Monat	Ausbildungs-Inhalte 13. – 24. Monat
Fachkraft Küche	<ul style="list-style-type: none"> • Die eigene Rolle im Betrieb mitgestalten sowie Beruf und Betrieb repräsentieren • Waren bestellen, annehmen, lagern und pflegen • In der Küche arbeiten • Das Restaurant vorbereiten und pflegen • Gastbezogenen Service im Restaurant durchführen 	<ul style="list-style-type: none"> • Suppen und Saucen herstellen • Gerichte aus Fleischteilen herstellen und präsentieren • Gerichte aus Fisch herstellen und präsentieren • Pflanzliche Rohstoffe und Pilze verarbeiten • Süßspeisen herstellen und präsentieren

In der Ausbildung zum **Koch/zur Köchin** lernt man in den **Monaten 25-36** zusätzlich:

- Speise-Eis und Back-Waren herstellen und Desserts anrichten
- Speise-Angebote für Veranstaltungen gastorientiert planen
- Buffets mit Fisch und Meeres-Früchten herstellen und präsentieren
- Eine Aktionswoche organisieren und betriebswirtschaftlich beurteilen

Man kann als Fachpraktiker/Fachpraktikerin Küche und als Koch/Köchin in unterschiedlichen Betrieben arbeiten, z. B.:



Gemeinschafts-Verpflegung



À-la-carte-Küche



Kreuzfahrt-Schiff

3 Sich im Beruf entwickeln

 professional career

 formation professionnelle continue

Die Arbeit in der Gastronomie ist spannend und abwechslungsreich. An jedem Tag gibt es **neue Herausforderungen**.

Die Arbeit unter Zeitdruck und Hitze ist aber oft anstrengend und stressig. Dauernder Stress schädigt Körper und Seele. Wer Stress nicht richtig abbaut, versucht ihn auszugleichen, z. B. durch Nikotin, Alkohol, exzessives Spielen am Computer u. a.

Arbeitgeber müssen auf die **Gesundheit ihrer Mitarbeitenden** achten. Sie **können Anregungen** für Entspannung, Stress-Abbau, gesunde Lebens-Weise oder gesunde Ernährung **geben**.

Gesunde Arbeitnehmer sind seltener krank und fallen seltener aus. Andere Mitarbeitende müssen sie nicht vertreten. Das **Betriebs-Klima** ist **besser**.

In einem guten Betriebs-Klima fühlen sich Arbeitnehmer wohler. Sie arbeiten **motivierter** und werden **seltener krank**.

Ein gutes Betriebs-Klima kann u. a. gefördert werden durch:

- Sinnvolle Arbeit
- Gute und gerechte Bezahlung
- Gerechte Arbeitsaufteilung
- Teamgeist
- Anerkennung und Wertschätzung durch Vorgesetzte und Kollegen
- Entwicklungs-Möglichkeiten im Beruf



Berufliche Weiterentwicklung ist **wichtig** für die **Gesund-Erhaltung** von Arbeitnehmern. Der Arbeitgeber sollte die berufliche Weiterbildung unterstützen.

3.1 Wettbewerbe im Gastgewerbe

Auszubildende im Gastgewerbe können sich während ihrer Ausbildungszeit mit anderen Auszubildenden in verschiedenen **Wettbewerben messen**. Die Teilnehmenden bekommen dabei Anregungen von Mitbewerbern, fordern sich selbst zu Höchstleistungen und können Bestätigung für ihre eigene Leistung erhalten.

Deutsche Jugendmeisterschaft

Der Deutsche Hotel- und Gaststätten-Verband (DEHOGA) organisiert zusammen mit dem Verband der Köche Deutschlands e. V. (VKD) und dem Verband der Servicefachkräfte, Restaurant- und Hotelmeister e. V. (VSR) die **Deutschen Jugendmeisterschaften**.

