

Praxis

Fachpraxis



Rita Richter

# Kreativ Kochen lernen

10. Auflage

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

Europa-Nr. 66817



**Autorin:** Rita Richter, Waiblingen  
**Verlagslektorin:** Anke Horst, Haan-Gruiten

10. Auflage 2025

Druck: 5 4 3 2 1

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

ISBN 978-3-7585-6729-2

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

© 2025 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten

[www.europa-lehrmittel.de](http://www.europa-lehrmittel.de)

**Umschlaggestaltung:** zweiband.media, 10587 Berlin

**Layout und technische Umsetzung:** zweiband.media, 10587 Berlin

**Druck:** Himmer GmbH, 86167 Augsburg



## Willkommen bei „Kreativ Kochen lernen“

„Was bleibt, ist die Veränderung, was sich verändert, bleibt.“ Bemerkt? **Kreativ Kochen lernen** hat sich verändert! Doch keine Angst – es ist eine gelungene Kombination aus bewährten Grundrezepten mit zahlreichen Abwandlungen und **ca. 435** aktuellen, trendigen Rezepten wie z. B. Zitronengras-Spieße mit Kürbiscurry, Roastbeef mit Limettencreme, Feldsalat-Cappuccino mit Speckschaum, Kohlrabitaler mit Tomatensalsa und Wachteleier, Frozen-Himbeer-Popsicle, Cake-Pops, bunte Macarons, Himbeer-Fruchtleder, Mie-Nudel-Jackfrucht-Box, Mango-Balls ...

### Garantiert etwas für ...

... kreative, neugierige, experimentierfreudige Kochbegeisterte, Anfänger und Fortgeschrittene, die eine hauswirtschaftliche Berufsschule (2BFH, BFEG, BKH, AV dual, Hauswirtschafter/-in, Fachpraktiker/-in Küche) besuchen und lernen wollen, wie raffinierte, genussvolle Gerichte und Getränke kreiert werden. Zahlreiche anspruchsvolle Rezepte sorgen für die nötige Vertiefung der Kochkenntnisse.

**Ausbilder/-innen aufgepasst!** In **Kreativ Kochen lernen** finden Sie alle Basics & Co., die Ihr Azubi in der Küche benötigt. Versprochen!

### Mit dem blitzschnellen Durchblick ...

... da der Basis-Kochordner **12** sachlogische Register (► **Überblick Hauptregister S. 15**) enthält, die auf der Rückseite Platz für kreative Ideen bieten. Das Inhaltsverzeichnis folgt jetzt direkt nach dem Register, zudem ist genügend Platz vorhanden, dass eigene Rezepte komfortabel integriert werden können. Am Ende der Kapitel befinden sich die Sketchnotes – eine Art „Spickzettel“ für wichtige Lerninhalte.

Zu den bekannten Kapiteln, wie Theorie, Suppen/Kaltschalen, Fleisch/Fisch/Geflügel, Salate/Gemüse, Desserts, erfolgt eine klare Trennung innerhalb der Backwerke in Massen und Teige. Ganz neu ist das Kapitel Streetfood, das schnelle, alltagstaugliche Rezepte enthält. Der große Vorteil: Die erprobten Rezepte sind gelingsicher sowie tabellarisch dargestellt und somit einfach und leicht lesbar.

### Das Digitale+, das sich lohnt, ...

... denn Sie erhalten in der EUROPATHEK Lernvideos, den Saisonkalender mit Warenkundekarten, den Backform-Umrechner für sämtliche Backformgrößen und -formen, Arbeitsblätter für die Projekte sowie Schritt-für-Schritt-Anleitungen für anspruchsvolle Backwerke und Blanko-Rezeptseiten für eigene Rezepturen. Die ergänzenden Materialien finden Sie kostenlos im virtuellen Medienregal unter [www.europathek.de](http://www.europathek.de). Eine genaue Anleitung erhalten Sie auf der vorderen Umschlaginnen-seite des Ordners.



### Außerdem ein unverzichtbarer, schüleraktiver Unterricht ...

... mit brandaktuellen Projekten z. B. zum Thema, „Müll-Vermeiderin/Müll-Vermeider“ und „Bio – logisch“ sowie zahlreichen Lernsituationen, die einen interaktiven, horizonterweiternden Unterricht ermöglichen und zur Eigeninitiative herausfordern.

### Zudem erhalten Sie wichtige Tipps ...

... durch den Leitfaden, der direkt hinter dem Inhaltsverzeichnis folgt und den kreativen Umgang mit dem Basis-Kochordner unterstützt. Für Wissbegierige und Azubis der Hauswirtschaft/Gastronomie kann **Kreativ Kochen lernen** um **vier** berufsspezifische Module A, B, C und D erweitert werden. Die passenden Register sind am Ende des Basis-Kochordners bereits eingeklebt. Einen Überblick und detaillierte Informationen über das Konzept befinden sich auf der hinteren Umschlagseite (innen). Der Trailer informiert über das Lehrbuch „Kreativ Ernährung entdecken“.



### Stets ein offenes Ohr, ...

... denn Verbesserungsvorschläge und Wünsche sind per E-Mail ([Lektorat@europa-lehrmittel.de](mailto:Lektorat@europa-lehrmittel.de)) herzlich willkommen.

Ein kreatives, genussvolles und leidenschaftliches Kochvergnügen mit **Kreativ Kochen lernen** wünscht Ihnen

Ihre Rita Richter.

Waiblingen, Frühjahr 2025



**Willkommen bei „Kreativ Kochen lernen“**  **Lernvideo** 3

**Inhaltsverzeichnis** 4

 **Leitfaden durch den Basis-Kochordner ▶ AB** 9

**1 Fachtheorie** 21

1.1 Hygienearten  **Lernvideos** 21

1.2 HACCP 25

1.3 Unfallschutz und Arbeitssicherheit 27

1.4 Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Brand und Unfall 30

1.5 Sicherheitskennzeichen 31

1.6 Arbeitsplatzgestaltung in der Küche 32

1.6.1 Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung 32

1.6.2 Arbeitsorganisation  **Lernvideo** 32

1.7 Umweltschutz  **Lernvideos** 34


1.7.1 Umweltschutz im Betrieb  **Lernvideo** 34

1.7.2 Mülltrennung  **Lernvideo** 35

 1.8 Messen und Wiegen ▶ **AB** 36

1.9 Schneidewerkzeuge 38

1.9.1 Wichtige Schneidewerkzeuge 38

1.9.2 Checkliste – der richtige Umgang mit Schneidewerkzeugen  **Lernvideo** 39

1.9.3 Messer schärfen (▶ schleifen/abziehen) 40

1.9.4 Professionelles Schneiden und Hacken 40

 1.10 Küchenhelfer ▶ **AB** 41

1.11 Vorbereitungstechniken von Lebensmitteln 44

1.12 Wichtige küchentechnische Vorgänge 48

1.13 Küchenkleingeräte 50

1.14 Kochstellen 52

1.15 Kochgeschirr 55

1.15.1 Anforderungen an ein gutes Kochgeschirr 55

1.15.2 Energiesparen beim Garprozess 55

 1.15.3 Dampfdrucktopf (▶ DDT) ▶ **AB** 56

1.16 Backofen 59

1.17 Mikrowellengerät 61

1.18 Dialoggarer 62

1.19 Kühl- und Gefriergeräte 62

1.20 Geschirrspülmaschine 67

1.21 Garverfahren 70

1.22 Küchenkräuter 72



1.23	Gewürze		Lernvideo	74
1.24	Aufbau eines Grundrezeptes (►GR)			78
1.25	Grundlagen einer gesunden Ernährung			80
1.25.1	Inhaltsstoffe und deren Vorkommen in der Nahrung			80
1.25.2	Ernährungskreis/Ernährungspyramide			80
1.25.3	Checkliste – Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen			81
1.26	Vegetarismus			82
1.26.1	Zitate von Vegetariern			82
1.26.2	Gründe für den Vegetarismus			82
1.26.3	Formen vegetarischer/vegane Ernährung		Lernvideo	83
1.26.4	Vegetarische Ernährungspyramide			83
1.27	Vollwert-Ernährung			84
1.27.1	Aspekte der Vollwert-Ernährung			84
1.27.2	Checkliste – Grundsätze der Vollwert-Ernährung		Lernvideos	85
1.28	Lebensmittelverschwendung		Lernvideo	86
1.29	Lebensmittelkennzeichnung		Lernvideos	87
1.30	Verfahren der Haltbarmachung		Lernvideos	89
	1.31 Convenience Food ► AB			93
1.32	Gedeckarten			95
1.33	Servierregeln			96
	1.34 Servietten falten ► AB			97
1.35	Sketchnotes – mein „Spickzettel“			98

## 2 Frühstück/Brunch 104

2.1	Theorie (►Frühstück, Brunch)			104
2.2	Bruschetta			106
2.3	Crostini			108
2.4	Frühstück mit Herz (für 1 Person)		Lernvideo	108
2.5	Aufstriche			110
2.6	Overnight-Müsli			112
2.7	Eierspeisen		Lernvideos	114
2.8	Dips mit Naschgemüse			119
2.9	Aufgespießtes/Party-Häppchen			120
2.10	Pancakes			122
2.11	Gebäck/Fingerfood			124
2.12	Sketchnotes – mein „Spickzettel“			130



<b>3</b>	<b>Suppen, Kaltschalen, Suppeneinlagen, Soßen</b>	136
3.1	Einführung Suppen	136
3.2	Klare Suppen	137
3.3	Gebundene Suppen	Lernvideo 140
3.4	Gebundene braune Suppen/Eintöpfe	146
3.5	Kaltschalen	150
3.6	Suppeneinlagen	152
3.7	Essbarer Schaum – Air	156
3.8	Soßen	157
3.9	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	162
<b>4</b>	<b>Fleisch, Fisch, Geflügel</b>	168
	4.1 Einführung Fleisch ▶ <b>AB</b>	168
4.2	Rind	173
4.3	Schwein	180
4.4	Hackfleisch	186
4.5	Kalb	192
	4.6 Fisch ▶ <b>AB</b>	Lernvideos 196
4.7	Geflügel	204
4.8	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	210
<b>5</b>	<b>Teigwaren, Pfannkuchen, Semmelgerichte</b>	216
5.1	Einführung Teigwaren – allgemein	216
5.2	Nudeln	Lernvideo 217
5.3	Spätzle	228
5.4	Pfannkuchen	232
5.5	Semmelgerichte	236
5.6	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	240
<b>6</b>	<b>Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte</b>	246
6.1	Einführung Kartoffeln	246
6.2	Einführung Getreide	Lernvideos 258
6.3	Einführung Reis	264
	6.4 Einführung Hülsenfrüchte ▶ <b>AB</b>	Lernvideo 271
6.5	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	276



<b>7</b>	<b>Salate, Gemüse</b>	282
	7.1 Einführung Salate und Gemüse ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	282
	7.2 Salate ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	285
	7.3 Salatsoßen – Salatmarinaden – Dressings	292
	7.4 Gartensalate/Pflücksalate/Zichoriensalate/Blattsalate	 <b>Lernvideo</b> 296
	7.5 Rohe Gemüsesalate	300
	7.6 Gegarte Gemüsesalate	306
	7.7 Gemischte Salate	309
	7.8 Salate im Glas – Salad Bowls	310
	7.9 Gemüse ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	312
	7.10 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	326
<b>8</b>	<b>Desserts</b>	332
	8.1 Einführung – Desserts	332
	8.2 Desserts – Obst ► <b>AB, digitaler Saisonkalender</b>	 <b>Lernvideo</b> 335
	8.3 Desserts – Milchprodukte	342
	8.4 Desserts – pflanzliche Bindemittel	348
	8.5 Desserts – Gelatine	 <b>Lernvideo</b> 352
	8.6 Desserts – Speiseeis	360
	8.7 Desserts – süße Soßen	362
	8.8 Desserts – sonstige Leckereien ► <b>AB</b>	364
	8.9 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	368
<b>9</b>	<b>Rührmasse, Biskuitmasse, Brandmasse</b>	374
	9.1 Einführung Massen und Teige	374
	9.2 Rührmasse ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	374
	9.3 Biskuitmasse ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	 <b>Lernvideo</b> 386
	9.4 Brandmasse	396
	9.5 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	404
<b>10</b>	<b>Hefeteig, Mürbeteig, Quark-Öl-Teig, Quarkblätterteig, Strudelteig</b>	410
	10.1 Hefeteig ► <b>AB, digitaler Backform-Umrechner</b>	410
	10.2 Mürbeteig ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	434
	10.3 Quark-Öl-Teig ► <b>AB, digitaler Backform-Umrechner</b>	 <b>Lernvideo</b> 450
	10.4 Quarkblätterteig (► Blitzblätterteig) ► <b>digitaler Backform-Umrechner</b>	456
	10.5 Strudelteig	462
	10.6 Sketchnotes – mein „Spickzettel“	466

**11 Weihnachtsgebäck, Getränke, Konservierung** ..... 47211.1 Weihnachtsgebäck .....  **Lernvideo** ..... 47211.2 Getränke .....  **Lernvideo** ..... 48211.3 Konservierung (▶ Haltbarmachung) ▶ **AB** ..... 490

11.4 Sketchnotes – mein „Spickzettel“ ..... 496

**12 Streetfood, Projekte** ..... 502

12.1 Streetfood/Foodtrucks ..... 502

12.2 Burger ..... 502

12.3 Hotdogs ..... 506

12.4 Sandwiches ..... 508

12.5 Wraps ..... 510

12.6 Nudelbox und Gemüsechips ..... 512

12.7 Kartoffelvariationen .....  **Lernvideo** ..... 514

12.8 Sweets ..... 516

12.9 Projekte ▶ **AB** .....  **Lernvideos** ..... 519

12.10 Sketchnotes – mein „Spickzettel“ ..... 522

**Rezeptregister** ..... 523**Sachwortregister** ..... 527**Bildquellenverzeichnis** ..... 532



# Leitfaden durch den Basis-Kochordner

Der Leitfaden liefert Ihnen kurz und bündig alle wichtigen Informationen, die Ihnen den Umgang mit dem Basis-Kochordner **Kreativ Kochen lernen** erleichtern. Lesen Sie sich zu Beginn den Leitfaden aufmerksam durch, dann finden Sie sich schnell zurecht.

Das Protokoll gibt einen Überblick über die Themen, die im Kochunterricht innerhalb eines bestimmten Zeitraums behandelt wurden. **Tag ▶ Kochtag** wird mit Nummern versehen, z.B. 1., **Datum ▶ Unterrichtsdatum, Speisefolge ▶ Reihenfolge der Speisen, Lernziele ▶ wichtige Lerninhalte**. Mithilfe des Shortlinks (▶ **AB: Protokoll für den Unterricht, S. 13–14**) können die Protokolle heruntergeladen bzw. direkt in der PDF bearbeitet werden.

Tag	Datum	Speisefolge	Lernziele
1.	16.09.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Curry-Schnitzel-Toast</li> <li>✓ Schinken-Käse-Sandwich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Unfallschutz</li> <li>✓ Persönliche Hygiene</li> </ul>

## Aufbau des Basis-Kochordners

- 1 Hauptregister (S. 15):** Es liefert den schnellen Überblick über die Registerinhalte.
- 2 Registerkarten:** Es gibt **12** farbige **Registerkarten** mit Fotos (z. B. 11. Kapitel).
- 3 Raum für Kreatives:** Die Rückseiten der Registerkarten bieten „Raum für Kreatives“, also Platz für bemerkenswerte Ideen sowie Tipps & Tricks aus der Küche.

**1**

**2**

**3**

- 4 Inhaltsverzeichnis:** Es bietet einen Überblick über alle Themen und Rezepte, die im Kapitel vorhanden sind.
- 5 Eigene Rezepte:** Nach dem Inhaltsverzeichnis folgt die Seite für die eigenen Rezepte, die von Hand **oder** digital ausgefüllt werden kann.
- 6 Sketchnotes:** Sie befinden sich am Ende des Kapitels. Es handelt sich um einen „großen Spickzettel“. Wichtige Lerninhalte können in Stichworten notiert werden.

**4**

**5**

**6**



## Lernsituation

In einer Gruppe von z. B. 3–4 Personen wird eine Lernsituation bearbeitet, bei der die fachlichen Inhalte des Kapitels praktisch vertieft werden. Nicht ausgewiesene Rahmenbedingungen werden von der Lehrkraft mit den Schüler/-innen festgelegt. Am Ende erfolgt die Präsentation der Ergebnisse.

### CHECKLISTE

- ✓ Sie geben beispielsweise Auskunft über die wichtigen Arbeitsgrundsätze vor, während und nach der Nahrungszubereitung, über den richtigen Umgang mit Schneidewerkzeugen und Küchengeräten.

## Merke

Es handelt sich um Sätze, die unbedingt behalten werden sollten.

## Aha

erklärt wichtige Fachbegriffe **oder** Besonderheiten kurz und bündig bzw. gibt einen Einblick in geschichtliche Hintergründe.



AB: Einkaufsliste  
<https://vel.plus/HKK43>

## Planungshilfe für die Einkäufe – Einkaufsliste

Eine gute Einkaufsplanung spart viel Zeit. In der Einkaufsliste werden die Gerichte notiert, die gekocht werden. Ebenso die Artikel, die eingekauft werden sollen. Die Liste kann digital bearbeitet **oder** ausgedruckt werden. Die Einkaufsliste ist unter dem folgenden Shortlink abrufbar.

## Das digitale Plus: Arbeitsblätter, Videos ...



Digitales Zusatzmaterial wie z. B. diverse Arbeitsblätter sind in den Inhaltsverzeichnissen unter ► **AB** und dem „**Digital+**“-Zeichen ausgewiesen. Zur Orientierung finden Sie das Zeichen am Seitenrand der Kapitel.

Wenn Sie **Kreativ Kochen lernen** als digitales Buch verwenden, nutzen Sie zur Bearbeitung der Arbeitsblätter die am Seitenrand aufgeführten Shortlinks. Sie werden innerhalb Ihrer EUROAPTHEK direkt zu den Dateien (dem Digital +) geführt. Von da aus können Sie sich die Arbeitsblätter kostenlos auf Ihr Gerät (PC/Mac/Smartphone/Tablet) herunterladen. Wenn Sie den Ordner (die Print-Ausgabe) nutzen, finden Sie auf der vorderen Umschlaginnenseite alle notwendigen Informationen, um ebenfalls auf die Dateien in der EUROAPTHEK Zugriff zu haben.

## Lernvideos

Im fachtheoretischen Teil stehen Ihnen zahlreiche Lernvideos zur Verfügung. Sie helfen Ihnen, die fachtheoretischen Inhalte besser zu verstehen. Sie sind am rechten bzw. linken Seitenrand durch **Shortlinks** gekennzeichnet.

Ebenso befindet sich in jedem **Kapitel (2–12)** ein **Lernvideo**, das zum Nachkochen einlädt. Anspruchsvolle Rezepte können problemlos nachgekocht werden.

Nutzer/-innen der Printausgabe: Geben Sie den Shortlink in das Eingabefeld Ihres Browsers ein. In der EUROAPTHEK finden Sie zudem eine Liste mit „**Videos im Überblick**“.

Nutzer/-innen der digitalen Ausgabe: Ein Klick auf den Shortlink genügt und der Videospaß beginnt.



## Projekte

Im 12. Kapitel finden Sie drei interessante Projektideen zum Thema Nachhaltigkeit: „**Müll-Vermeiderin/Müll-Vermeider**“, „**Klima-Verbesserin/Klima-Verbesserer**“, „**Bio – logisch**“. Die Projekte können im Rahmen von Projekttagen **oder** im Unterricht durchgeführt werden. Digitale Arbeitsblätter, die den Projektverlauf strukturieren, können Sie wie oben bzw. auf der Umschlaginnenseite ausgewiesen nutzen.





## Grundrezepte

Die Grundrezepte (► **GR**) sind für **1/2** und **1 GR** ausgewiesen **Beachten Sie:** Es gibt Rezepte, deren Mengen- und Zutatenangaben von den **GR** abweichen, die Zubereitung jedoch dem **GR** entspricht.

**Beispiel Salzkuchen:** Die Menge/Zutaten des Salzkuchens entsprechen **nicht** dem **GR Hefeteig (salzig)**. Die Zubereitung des Salzkuchens erfolgt nach dem **GR Hefeteig (salzig)**.

**10.1.7 Salzkuchen (4 Stk.)**

- ✓ Zwei Backbleche mit Backfolie auslegen.
- ✓ Backofen auf **220 °C** vorheizen.

Menge	Zutaten	Zubereitung
500 g 20 g 1 Pr 1 TL 300 ml	Mehl ( <b>Typ 405</b> ) Hefe ( <b>frisch</b> ) Zucker Salz Wasser ( <b>lauwarm</b> )	Hefeteig entsprechend dieser Zutaten herstellen (► <b>Zubereitung Hefeteig, salzig ► direkte Führung, Methode I oder II</b> ). Den Teig in <b>4 Portionen</b> teilen und zu ● von <b>Ø 19 cm</b> formen. Rundherum <b>ca. 1 cm</b> vom Rand mit den Fingern eindrücken, sodass ein etwas erhabener Rand entsteht. Hefekreise weitere <b>10 Min.</b> abgedeckt gehen lassen. Den Rand nochmals nachformen. Mehrmals mit der Gabel in der Kreismitte einstechen.
80 g 200 g 2 1 TL	Mehl ( <b>Typ 405</b> ) Sauerrahm Eier Salz	Alle Zutaten mit dem Schneebesen zu einer einheitlichen Sauerrahmmasse verrühren.
1 Bd	Schnittlauch	waschen, in feine Röhlchen schneiden und zur Sauerrahmmasse geben.
1	Zwiebel	schälen, halbieren, in <b>sehr dünne</b> ► schneiden.
1 EL	Butterschmalz	erhitzen, die Zwiebeln kurz andünsten. Die Zwiebeln etwas abkühlen lassen und unter die Sauerrahmmasse mischen.
70 g	Katenschinken	in feine ■ schneiden, zugeben.

**Tipp**  
Der Katenschinken kann auch weggelassen werden.

**Tipp**  
Der Rezeptstempel am oberen Rand liefert Ihnen wichtige Tipps und Tricks.

### Anrichten/Garnieren

Alle Gerichte sollten vor dem Anrichten stets probiert und abgeschmeckt werden. Vorschläge für das Anrichten und Garnieren sind am Rezeptende ausgewiesen.

**Beachten Sie:** Alle Mengenangaben der Rezepte beziehen sich auf **4** Personen. Abweichungen sind direkt hinter dem Rezeptnamen vermerkt. Die Stückzahlen von Gebäck werden in Circaangaben angegeben.

## Wichtige Abkürzungen und Zeichen in den Rezepten

Abkürzung	Bedeutung	Abkürzung	Bedeutung	Abkürzung	Bedeutung
<b>Bd</b>	Bund	<b>gek.</b>	gekocht	<b>Pr</b>	Prise
<b>Be</b>	Becher	<b>GR</b>	Grundrezept	<b>Sch</b>	Scheiben
<b>Bl</b>	Blatt/Blätter	<b>gestr.</b>	gestrichen	<b>Std.</b>	Stunden
<b>cm</b>	Zentimeter	<b>kg</b>	Kilogramm	<b>Stk.</b>	Stück
<b>Ds</b>	Dose	<b>l</b>	Liter	<b>Stg</b>	Stange
<b>DDT</b>	Dampfdrucktopf	<b>mg</b>	Milligramm	<b>Ta</b>	Tasse
<b>EL</b>	Esslöffel (► <b>gestr.</b> )	<b>ml</b>	Milliliter	<b>TL</b>	Teelöffel (► <b>gestr.</b> )
<b>fein</b>	fein geschnitten	<b>Min.</b>	Minuten	<b>Tk</b>	tiefgekühlt
<b>g</b>	Gramm	<b>Msp</b>	Messerspitze	<b>Tr</b>	Tropfen
<b>geh.</b>	gehackt	<b>P</b>	Päckchen	<b>Vz</b>	Vanillezucker

	Heißluft/Umluft		Garzeit	► und ●	Halbkreise und Kreise
	Ober- und Unterhitze		Garprobe	▲	Stücke
	Kleinflächengrill		Back-/Brattemperatur in Grad Celcius	∅	Durchmesser
	Großflächengrill	■ und ▮	Würfel und Rechtecke		ovo-lakto-vegetarische Gerichte (Milchprodukte mit mikrobiellem Lab)

**Grundmengen pro Mahlzeit für 1 Person**

Gerichtsteile	Mengen (Trockengewicht bzw. Rohgewicht)	Gerichtsteile	Mengen (Trockengewicht bzw. Rohgewicht)
Dessert (▶ z. B. Creme)	ca. 125 g	Kartoffelpüree	ca. 150 g
Eintopf (▶ Hauptgericht)	ca. 450 ml	Kompott	ca. 100 g
 Fisch (▶ ganz)	ca. 250 g	Nachspeisen	ca. 125 g
Fischfilet	ca. 200 g	Obst (▶ je nach Art)	ca. 125 g
 Fleisch (▶ ohne Knochen)	ca. 120–150 g	Reis (▶ Hauptgericht)	ca. 100 g
Fleisch (▶ mit Knochen)	ca. 250 g	Reis (▶ Beilage)	ca. 70 g
Flüssigkeiten für Getränke	ca. 250 ml	Reis (▶ Suppeneinlage)	ca. 15 g
Flüssigkeiten für Süßspeisen	ca. 125 ml	Salat (▶ Blattsalate)	ca. 100 g
Hackfleisch	ca. 100 g	Soße (▶ Dessert)	ca. 60 ml
 Geflügel (▶ mit Knochen)	ca. 350 g	Soße (▶ zu Fleisch)	ca. 60 ml
Geflügel (▶ ohne Knochen)	ca. 150 g	Suppe (▶ Teller)	ca. 250 ml
 Gemüse (▶ Hauptgericht)	ca. 250 g	Suppe (▶ Tasse)	ca. 150 ml
Gemüse (▶ Rohkost)	ca. 100 g	Teigwaren (▶ Beilagen)	ca. 70 g
Kartoffelklöße (▶ je nach Größe)	ca. 150 g	Teigwaren (▶ Hauptgericht)	ca. 100 g
Kartoffelprodukte (▶ Beilage)	ca. 150 g	Teigwaren (▶ Suppeneinlage)	ca. 15 g

**Richtwerte für das Binden von Flüssigkeiten**

(▶ Angaben für 1 Liter Flüssigkeit und 4 Portionen)

Bindemittel	Suppen	Soßen	Brei	zum Stürzen	Garzeiten	Besonderheiten
Speisestärke	30 g	40 g	60 g	80–90 g	3–4 Min.	immer kalt anrühren
Mehl	40–50 g	80 g	•	•	4–5 Min.	immer kalt anrühren
Grieß	50 g	•	90 g	120–125 g	5–10 Min.	in die kochende Flüssigkeit einrühren
Haferflocken	60 g	•	125 g	•	10–15 Min.	in die kochende Flüssigkeit einrühren
Echter Sago	50 g	40 g	100 g	•	15–20 Min.	in die kochende Flüssigkeit einrühren









# 1 Fachtheorie

	1.1	Hygienearten		Lernvideos	21
	1.2	HACCP			25
	1.3	Unfallschutz und Arbeitssicherheit			27
	1.4	Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Brand und Unfall			30
	1.5	Sicherheitskennzeichen			31
	1.6	Arbeitsplatzgestaltung in der Küche			32
	1.6.1	Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung			32
	1.6.2	Arbeitsorganisation		Lernvideo	32
	1.7	Umweltschutz		Lernvideos	34
	1.7.1	Umweltschutz im Betrieb		Lernvideo	34
	1.7.2	Mülltrennung		Lernvideo	35
	1.8	Messen und Wiegen ▶ <b>AB</b>			36
	1.9	Schneidewerkzeuge			38
	1.9.1	Wichtige Schneidewerkzeuge			38
	1.9.2	Checkliste – der richtige Umgang mit Schneidewerkzeugen		Lernvideo	39
	1.9.3	Messer schärfen (▶ schleifen/abziehen)			40
	1.9.4	Professionelles Schneiden und Hacken			40
	1.10	Küchenhelfer ▶ <b>AB</b>			41
	1.11	Vorbereitungstechniken von Lebensmitteln			44
	1.12	Wichtige küchentechnische Vorgänge			48
	1.13	Küchenkleingeräte			50
	1.14	Kochstellen			52
	1.15	Kochgeschirr			55
	1.15.1	Anforderungen an ein gutes Kochgeschirr			55
	1.15.2	Energiesparen beim Garprozess			55
	1.15.3	Dampfdrucktopf (▶ DDT) ▶ <b>AB</b>			56
	1.16	Backofen			59
	1.17	Mikrowellengerät			61
	1.18	Dialoggarer			62
	1.19	Kühl- und Gefriergeräte			62
	1.20	Geschirrspülmaschine			67
	1.21	Garverfahren			70
	1.22	Küchenkräuter			72
	1.23	Gewürze		Lernvideo	74
	1.24	Aufbau eines Grundrezeptes (▶ <b>GR</b> )			78



1.25	Grundlagen einer gesunden Ernährung	80
1.25.1	Inhaltsstoffe und deren Vorkommen in der Nahrung	80
1.25.2	Ernährungskreis/Ernährungspyramide	80
1.25.3	Checkliste – Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen	81
1.26	Vegetarismus	82
1.26.1	Zitate von Vegetariern	82
1.26.2	Gründe für den Vegetarismus	82
1.26.3	Formen vegetarischer/veganer Ernährung	<b>Lernvideo</b> 83
1.26.4	Vegetarische Ernährungspyramide	83
1.27	Vollwert-Ernährung	84
1.27.1	Aspekte der Vollwert-Ernährung	84
1.27.2	Checkliste – Grundsätze der Vollwert-Ernährung	<b>Lernvideos</b> 85
1.28	Lebensmittelverschwendung	<b>Lernvideo</b> 86
1.29	Lebensmittelkennzeichnung	<b>Lernvideos</b> 87
1.30	Verfahren der Haltbarmachung	<b>Lernvideos</b> 89
1.31	Convenience Food ▶ <b>AB</b>	93
1.32	Gedeckarten	95
1.33	Servierregeln	96
1.34	Servietten falten ▶ <b>AB</b>	97
1.35	Sketchnotes – mein „Spickzettel“	98



### Platz für Ergänzungen

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

✓ \_\_\_\_\_

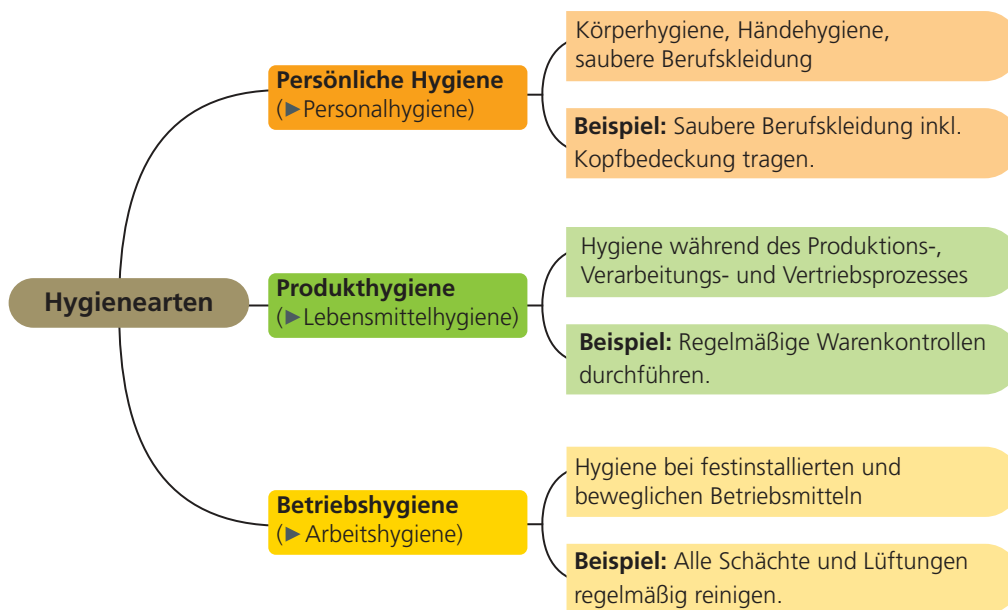


# 1 Fachtheorie

## 1.1 Hygienearten

Das Wort **Hygiene** stammt aus dem griechischen Sprachgebrauch und bedeutet so viel wie **Gesundheitspflege**. Die Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung und in der Gastronomie umfasst all jene Maßnahmen, die der Vermeidung von infektiösen Krankheiten dienen. Sie können durch Mikroorganismen (z.B. Bakterien, Pilze, Viren) ausgelöst werden. Das bindende Regelwerk sind zahlreiche EU-Hygieneverordnungen (z.B. Verordnung [EG] Nr. 852, 853, 854), deren Einhaltung gewährleistet ein hohes Verbraucherschutzniveau.

So müssen Betriebe, die Lebensmittel **behandeln, verarbeiten, zubereiten** und **lagern**, auf **drei** Hygienearten ein besonderes Augenmerk richten.



### Persönliche Hygiene (▶ Personalhygiene)

#### ✓ Regelmäßige Körperpflege ist Pflicht!

Auf der Haut sind viele Mikroorganismen vorhanden. Regelmäßige Körperpflege vermindert die Ausbreitung. Mund- und Zahnpflege ist selbstverständlich.

#### ✓ Profis tragen Berufs- und Schutzkleidung inkl. Arbeitsschuhe/Berufsschuhe!

Aus Gründen der Sauberkeit sollte die Berufs- und Schutzkleidung täglich gewechselt werden. Sie muss gut zu waschen und kochfest sein. Dies gilt auch für Geschirrhandtücher. Eine strikte Trennung von Freizeit- und Berufskleidung ist in den Umkleieräumen notwendig, um die Übertragung von Mikroorganismen zu vermeiden. Aus Sicherheitsgründen sind rutschfeste, geschlossene Arbeitsschuhe/Berufsschuhe zu tragen.

#### ✓ Kopfbedeckung tragen!

Lange Haare zusammenbinden. Die Haare sind vollständig abzudecken, damit sie nicht in die Speisen und Getränke geraten.

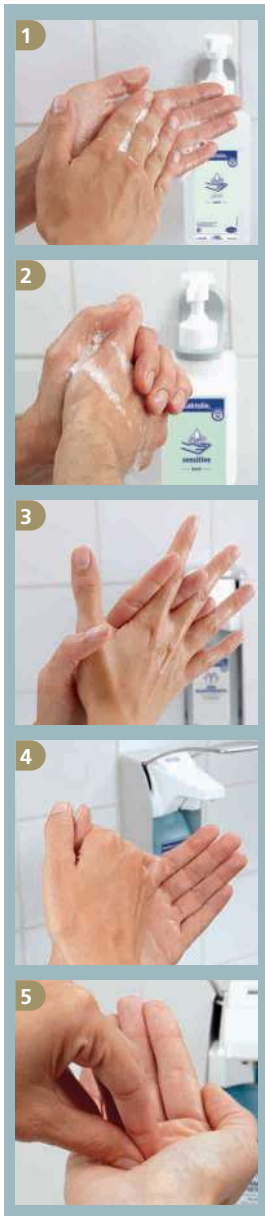
#### ✓ Nagellack, künstliche bzw. lange Fingernägel sind tabu!

Nagellack und künstliche Fingernägel sind verboten, da sie absplittern bzw. abbrechen können und so evtl. ins Essen gelangen. Sie sind ideale Brutstätten für Mikroorganismen.

#### ✓ Offene Wunden abdecken!

Nützlich sind wasserdichte Pflaster, Gummifingerlinge und Gummihandschuhe. Gut sind farbige Verbandsmaterialien, die bei Verlust sofort sichtbar sind.

<https://vel.plus/HKK02>



Richtige Desinfektion der Hände

✓ **Schmuck grundsätzlich ablegen!**

In Ketten, Ringen, Armbanduhren und Piercings nisten sich Schweiß und damit Mikroorganismen ein. Jeder Schmuck ist vor Arbeitsbeginn abzulegen.

✓ **Schutz der Lebensmittel vor Husten, Niesen, Staub und Schmutz!**

Lebensmittel von Staub und Schmutz fernhalten. Grundsätzlich in die Ellenbeuge husten bzw. niesen, also vom Lebensmittel abwenden, damit die Mikroorganismen nicht auf die Lebensmittel gelangen. Die Nase mit einem Papiertaschentuch putzen, dieses vorschriftsgemäß entsorgen und danach die Hände gründlich waschen und desinfizieren.

✓ **Regelmäßiges Händewaschen ist Pflicht!**

Vor Arbeitsbeginn, nach den Pausen, nach den Reinigungsarbeiten, dem Toilettengang und dem Umgang mit rohen, tierischen Produkten (z. B. Geflügel, rohen Eiern, Fleisch, Fisch, Schalen- und Krustentieren) ist Händewaschen im dafür vorgesehenen Handwaschbecken mit Seife aus dem Seifenspender und warmem Wasser unumgänglich. Eine fachgerechte Händedesinfektion verhindert die Übertragung von Mikroorganismen (► Foto).

✓ **Es herrscht ein Rauch- und Essverbot!**

Der Konsum von Speisen, Getränken und Zigaretten ist nur in den ausgewiesenen Räumen (z. B. Pausenräumen) erlaubt, d. h., während der Küchenarbeit herrscht Rauch- und Essverbot.



**Ohne Belehrung und Bescheinigung nach § 43 Absatz 1, Nr. 2 Infektionsschutzgesetz (IfSG) geht es nicht!**

Beschäftigte, die gewerbsmäßig Lebensmittel herstellen, behandeln und in den Verkehr bringen, aber auch Personen, die in Küchen z. B. von Gaststätten, Restaurants, Kantinen **oder** Cafés arbeiten, benötigen vor der erstmaligen Ausübung der Tätigkeit eine Belehrung und Bescheinigung nach § 43, Abb. 1, Nr. 2, des Infektionsschutzgesetzes (► IfSG) vom Gesundheitsamt. Die Beschäftigten sind danach verpflichtet, alle betrieblichen Hygienemaßnahmen einzuhalten, um Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen beim Konsumenten und bei sich selbst auszuschließen. Treten Krankheitsanzeichen wie z. B. akute infektiöse Gastroenteritis **oder** infizierende Wund- und Hautkrankheiten auf, muss dies umgehend den Vorgesetzten gemeldet werden.

Das Personal muss alle zwei Jahre vom Betrieb geschult werden. Es besteht Dokumentationspflicht.

## Aufgaben

- 1 Entwickeln Sie eine Checkliste, die alle wichtigen persönlichen Hygienemaßnahmen enthält, die in der Schulküche/ Küche eingehalten werden müssen. Prüfen Sie mithilfe der Checkliste vor jedem Unterrichtsbeginn, ob Sie die persönlichen Hygienemaßnahmen eingehalten haben. Sollte dies nicht der Fall sein, dann leiten Sie entsprechende Maßnahmen ein.
- 2 Entwerfen Sie ein Plakat inkl. Bildern, das kurz und knapp die persönliche Hygiene darstellt.

## Lernsituation

Informieren Sie sich, wie Hände professionell gereinigt werden. Drehen Sie mit einem Tablet, Handy o. Ä. einen aufschlussreichen und ansprechenden Erklärfilm. Zeigen Sie auf, wie eine fachgerechte Reinigung und Desinfektion der Hände vonstattengehen soll.

**Tipps für Ihren Dreh:**

- ✓ Schreiben Sie nach der Recherche zunächst ein griffiges Drehbuch. Alle wichtigen Inhalte inkl. Anfang und Schluss sollten enthalten sein.
- ✓ Der Einstieg sollte die Zuschauer motivieren, nur so wird der Film auch angesehen.
- ✓ Überlegen Sie, ob der Text gesprochen oder in schriftlicher Form dargestellt werden soll.
- ✓ Wecken Sie Emotionen, z. B. durch eine mitreißende Einstiegsgeschichte.
- ✓ Konzentrieren Sie sich fachlich auf das Wesentliche.
- ✓ Finden Sie ein motivierendes, pfiffiges Ende – Ihre Kreativität ist gefragt!



## Produktthygiene (► Lebensmittelthygiene)

Bei der Produktthygiene, die auch als Lebensmittelthygiene bezeichnet wird, muss ein Betrieb alle Maßnahmen treffen, die während des Produktions-, Verarbeitungs- und Vertriebsprozesses einzuhalten sind.



Produktkontrollen sind Pflicht.



Kontrolle der Frittiertemperatur ist Pflicht.

## Praktische Beispiele für die Produktthygiene

- ✓ Eine Wareingangskontrolle mit Dokumentation ist Pflicht. Wichtige Kontrollkriterien sind z. B. die Qualität, die Temperatur, die Verpackung, die Haltbarkeit (► Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum) und die Vollständigkeit der Ware.
- ✓ Unreine und reine Lebensmittel müssen getrennt, entsprechend den jeweiligen Lagertemperaturen unter hygienischen Lagerbedingungen, gelagert werden.
- ✓ Beispiele für ordnungsgemäße Lagertemperaturen sind:
  - **Trockenlager:** ca. +15 bis +20°C, z. B. Mehl, Zucker, Reis, getrocknete Teigwaren
  - **Kühllager:** +2 bis +7°C, z. B. Frischfisch (+2°C), Frischwurst, zubereitete Speisen (+7°C)
  - **Tiefkühlprodukte:** -18°C, z. B. tiefgekühltes Fleisch, Geflügel
  - **Gefrorene Produkte:** -12°C, z. B. Speiseeis zum Verzehr
- ✓ Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (► MHD)** und das **Verbrauchsdatum** von Lebensmitteln sind regelmäßig zu kontrollieren. Die wesentlichen Unterschiede sind im Video angeführt (► **MDH/Verbrauchsdatum**).
- ✓ Gegenstände, Geräte, Flächen, die mit Lebensmittel in Berührung kommen, sind nach jedem Gebrauch zu reinigen und ggf. zu desinfizieren.
- ✓ Zwischenerzeugnisse, die während des Produktionsprozesses entstehen, müssen für die Lagerung **schnellstmöglich abgekühlt** und **fachgerecht** gelagert werden.
- ✓ Tiefgefrorene Lebensmittel, z. B. Geflügel, müssen so aufgetaut werden, dass sich Mikroorganismen nicht ausbreiten. Die Auftauflüssigkeit muss abfließen können, z. B. Gastronorm-Behälter mit Sieb. Sie muss vorschriftsgemäß entsorgt werden. Weiterverarbeitung (► **Shortlink**).
- ✓ Die Frittiertemperaturen einhalten, z. B. bei Pommes frites  $\leq 175^{\circ}\text{C}$ , keine Bildung von Acrylamid.
- ✓ Rohe Eier getrennt von anderen Lebensmitteln in einer Eierbox o. Ä. kühl lagern. Eierspeisen generell vollständig garen bzw. pasteurisierte Eier verwenden. Beim Pasteurisieren werden die Salmonellen durch Hitzeeinwirkung (**z. B. ca. 72°C/ca. 15 Sek.**) abgetötet.

<https://vel.plus/HKK03>

<https://vel.plus/HKK04>

## Aufgaben



- 1 Finden Sie weitere praktische Beispiele, wie in einer Großküche/Küche die Produktthygiene eingehalten werden kann.
- 2 Erläutern Sie folgende Begriffe mit einem praktischen Beispiel: Wareingangskontrolle, Fifo-Prinzip, Lagertemperaturen, Temperaturkontrollen, MDH und Verbrauchsdatum.

## Merke

Bei der Lagerhaltung muss das **Fifo-Prinzip**, d. h. „first in – first out“ eingehalten werden, also die Ware, die zuerst eingelagert wurde (► **first in**), wird als erste aus dem Lager zur Verarbeitung herausgenommen (► **first out**).



## Betriebshygiene (► Arbeitshygiene)

Bei der Betriebshygiene geht es um **Betriebsräume**, die in einem **guten baulichen Zustand** sein müssen, sowie um die damit verbundenen **Hygienemaßnahmen**, die sowohl bei **festinstallierten Betriebsmitteln** wie z. B. Lüftungen, Schächten, Wänden, Fußböden als auch bei **beweglichen Betriebsmitteln** wie z. B. Schneidemaschinen und Konvektomaten einzuhalten sind.



Festinstallationen in der Küche reinigen.



Alle Schädlinge beseitigen.

## Praktische Beispiele für die Betriebshygiene

- ✓ Eine räumliche Trennung von **reinen** Arbeitszonen, z. B. Produktionsbereich, und **unreinen** Arbeitszonen, z. B. Spülküche, ist notwendig.
- ✓ Die Fußböden müssen **rutschfest**, **wasserdicht** und **abriebfest** sein und regelmäßig gereinigt werden.
- ✓ Die Lüftungen sind regelmäßig zu reinigen, damit sich kein Schmutz und Fett festsetzen kann.
- ✓ Die **Arbeitsgeräte (► beweglichen Betriebsmittel)** sind nach jedem Gebrauch zu reinigen.
- ✓ Die Lebensmittelabfälle und andere Abfälle, z. B. Flaschen, Dosen und Kartons, sind sorgfältig zu trennen und in dicht verschließbaren Behältern im Müllraum zu lagern. Ein Schädlingsbefall ist zu vermeiden.
- ✓ Speisereste werden in der Speiserestetonne verschlossen. Der Entsorgungsnachweis der Speiserestetonne muss sorgfältig zwei Jahre aufbewahrt werden.
- ✓ Schädlinge wie z. B. Insekten und Mäuse können Krankheiten verursachen und übertragen. Ein Betrieb muss regelmäßig kontrollieren, ob Schädlinge vorhanden sind. Bei akutem Schädlingsbefall muss eine Fachfirma beauftragt werden.
- ✓ Toiletten müssen über einen Kalt- und Warmwasseranschluss, einen Seifenspenders sowie Desinfektionsmöglichkeit und Papierhandtücher verfügen. Eine Trennung von Personal- und Gästetoiletten ist Pflicht.

## Aufgabe \_\_\_\_\_

Halten Sie einen Kurzvortrag. Verdeutlichen Sie, welche Hygienearten es gibt, und veranschaulichen Sie an konkreten Beispielen, wie diese in einer Schulküche/Küche eingehalten werden können.

## Lernsituation \_\_\_\_\_

Sie sind Küchenchef/-in einer Hotelküche. Bei einer Küchenbesichtigung beanstandet das Ordnungsamt folgende Mängel: mangelnde Sauberkeit im Gemüse Kühlhaus, Lagerung der Eier im Papierkarton neben dem Salat, starke Schmutzablagerung in den Bodenschächten, massive Fettrückstände in den Lüftungen, defekte Heißwasserzufuhr im Handwaschbecken (► **Personal**). Sie werden gebeten, umgehend die Mängel zu beseitigen, da am Monatsende eine Folgeprüfung stattfinden wird. Erarbeiten Sie einen Plan, wie Sie die Mängel beseitigen können.