

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Die Gartechniken</b>			
1.1	Was heißt Garen? .....	4	
1.2	Kochen .....	5	
1.3	Garziehen .....	5	
1.4	Backen .....	6	
1.5	Ausbacken .....	7	
1.6	Sachgemäße Vorbereitung und schonendes Garen erhalten Nährstoffe .....	8	
1.7	Dünsten .....	8	
1.8	Braten in der Pfanne .....	9	
1.9	Schmoren .....	10	
1.10	Dämpfen .....	10	
1.11	Grillen .....	11	
<b>2. Küchenplanung</b>			
2.1	Genormte Maße und Bewegungsflächen ....	12	
2.2	Symbole für die Küchengeräte und -einrichtungen .....	13	
<b>3. Dynamische und statische Arbeitsabläufe</b>			
3.1	Die Unterbringung der Arbeitsmittel .....	14	
3.2	Ermüdung und Erholung .....	14	
<b>4. Der Haushalt – ein Betrieb?</b>			
4.1	Die Betriebsmittel im Haushalt .....	16	
4.2	Richtig planen – Zeit gewinnen .....	17	
<b>5. Rationalisierung im Haushalt</b>			
5.1	Technische Geräte im Haushalt .....	18	
5.2	Rationalisierung bei der Nahrungsmittelzubereitung .....	19	
5.3	Essen ohne eigene Arbeit .....	19	
<b>6. Gutes Haushalten will gelernt sein .....</b>			<b>20</b>
<b>7. Wie man sich auskennt, so kauft man</b>			
7.1	Warenzeichen / Markenzeichen .....	22	
7.2	Gütezeichen .....	22	
7.3	Pflegekennzeichen .....	22	
7.4	Kennzeichnung bei Nahrungsmitteln .....	23	
7.5	Damit ihr Bescheid wißt .....	24	
<b>8. Planen – Vorbereiten – Durchführen .....</b>			<b>26</b>
<b>9. Kaufentscheidung</b>			
9.1	Frau Bartels gewinnt beim Spiel 77 .....	27	
9.2	Wäschetrockner oder Geschirrspüler? .....	28	
<b>10. Vorratswirtschaft: Tiefgefrieren</b>			
10.1	Vorratswirtschaft früher .....	29	
10.2	Vorteile des Gefrierens .....	29	
10.3	Temperaturbereiche in Kühl- und Gefriergeräten .....	29	
10.4	Technik des Tiefgefrierens .....	30	
10.5	Nützliche Hinweise .....	30	
10.6	Pflege der Gefriergeräte .....	31	
10.7	Betriebskosten .....	31	
<b>11. Rüstzeit – Arbeitszeit – Wartezeit .....</b>			<b>32</b>