

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|--|----|----|----|
| 1. Die Gartechniken | | | |
| 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 | | |
| 2. Küchenplanung | | | |
| 2.1 Genormte Maße und Bewegungsflächen | 12 | | |
| 2.2 Symbole für die Küchengeräte und -einrichtungen | 13 | | |
| 3. Dynamische und statische Arbeitsabläufe | | | |
| 3.1 Die Unterbringung der Arbeitsmittel | 14 | | |
| 3.2 Ermüdung und Erholung | 14 | | |
| 4. Der Haushalt – ein Betrieb? | | | |
| 4.1 Die Betriebsmittel im Haushalt | 16 | | |
| 4.2 Richtig planen – Zeit gewinnen | 17 | | |
| 5. Rationalisierung im Haushalt | | | |
| 5.1 Technische Geräte im Haushalt | 18 | | |
| 5.2 Rationalisierung bei der Nahrungsmittelzubereitung | 19 | | |
| 5.3 Essen ohne eigene Arbeit | 19 | | |
| 6. Gutes Haushalten will gelernt sein | | | 20 |
| 7. Wie man sich auskennt, so kauft man | | | |
| 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 | |
| 8. Planen – Vorbereiten – Durchführen | | | 26 |
| 9. Kaufentscheidung | | | |
| 9.1 Frau Bartels gewinnt beim Spiel 77 | | 27 | |
| 9.2 Wäschetrockner oder Geschirrspüler? | | 28 | |
| 10. Vorratswirtschaft: Tiefgefrieren | | | |
| 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 | |
| 11. Rüstzeit – Arbeitszeit – Wartezeit | | | 32 |