

Die Küchenkartei im Überblick

Sauberkeit



Startklar?	S1
Richtig Niesen und Husten	S2
Richtig Hände waschen	S3
Keine Chance für Salmonellen	S4
Abschmeckprobe	S5
Fertig?	S6
Arbeitsplatz reinigen	S7
Spülen leicht gemacht	S8

Arbeitsgeräte



Waage und Messbecher	G1
Grundausstattung	G2
Arbeitsplatz einrichten	G3
Messer auswählen	G4
Vierkantreibe	G5
Handrührgerät und Pürierstab	G6

Arbeitstechniken



Waschen	T1
Putzen	T2
Schälen	T3
Schneiden	T4
Krallengriff und Tunnelgriff	T5
Garverfahren	T6
Kochen	T7
Dünsten	T8
Backen	T9
Kurzzeitbraten	T10
Garprobe	T11

Ausgewählte Lebensmittel



Hülsenfrüchte vorbereiten	L1
Ingwer vorbereiten	L2
Knoblauch vorbereiten	L3
Kohlrabi vorbereiten	L4
Kräuter vorbereiten	L5
Kürbis vorbereiten	L6

Lauch vorbereiten

L7

Paprika vorbereiten

L8

Pilze vorbereiten

L9

Salat vorbereiten

L10

Zwiebeln vorbereiten

L11

Couscous zubereiten

L12

Pellkartoffeln zubereiten

L13

Salzkartoffeln zubereiten

L14

Nudeln kochen

L15

Reis zubereiten

L16

Eier aufschlagen

L17

Geflügelstreifen braten

L18

Hackfleisch braten

L19

Extras



Tisch decken

E1

Bestecksprache

E2

Energiespartipps für die Küche

E3

Die Ernährungspyramide

E4

Mahlzeiten-Check

E5

Tipps für den Einkauf

E6