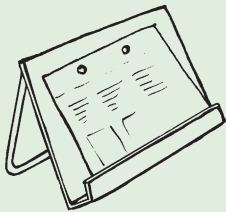
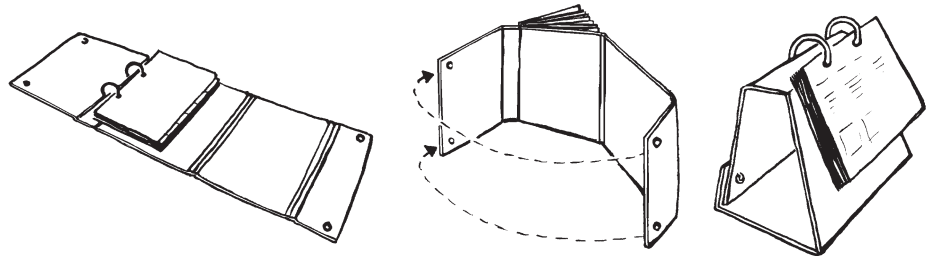


So arbeiten Sie mit der Kartei



Der Aufsteller schafft Platz!

Die Küchenkartei lässt sich optimal nutzen, indem Sie den Ringordner aufstellen.











Eine offene Kartei ermöglicht paralleles Arbeiten

Damit mehrere Personen die Küchenkartei gleichzeitig nutzen können, lässt sich jede Karte einzeln entnehmen. Wer die einzelnen Karten ebenfalls vor sich aufstellen möchte, kann handelsübliche Kochbuchhalter nutzen. Alternativ lassen sie sich auch unter durchsichtige Schneidbretter mit kleinen Füßchen schieben, so bleiben die Karten immer im Blickfeld.







Blankokarten gibts im Downloadbereich: www.bzfe.de/kuechenkartei, Passwort: XXXXXXXXXX

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

Richtig Niesen und Husten

Damit sich keiner ansteckt:



1. In die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch niesen oder husten.



2. Dabei von Lebensmitteln abwenden und Abstand zu anderen halten.



3. Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Das Taschentuch nur einmal benutzen.



4. Taschentücher nicht herumliegen lassen, nicht in die Tasche stecken, nicht sammeln.



5. Taschentücher gehören in den Mülleimer!



6. Nach dem Husten, Niesen und Naseputzen die Hände waschen.



Waage und Messbecher

Abwiegen mit einer Küchenwaage:



1.

Eine passende Schale (oder einen Teller) leer auf die Waage stellen.



2.

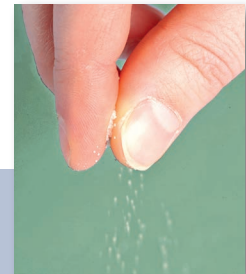
Die Waage auf null stellen (z. B. mit der Tara-Taste).



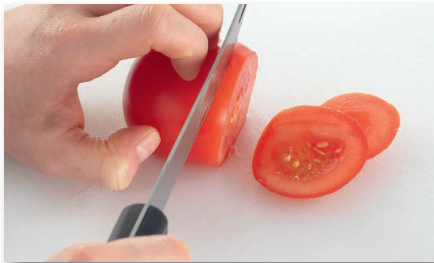
3.

Die gewünschte Menge zugeben.

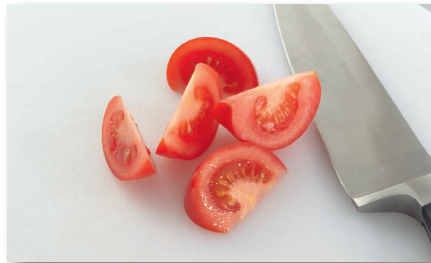
Übrigens: Eine Prise kann man nicht abwiegen. Sie passt zwischen zwei Finger.



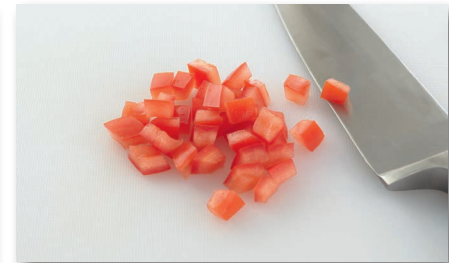
Obst und Gemüse lassen sich in verschiedene Formen schneiden:



Tomaten in Scheiben



... oder Spalten



... oder Würfel



Möhren in Scheiben



... oder Stifte



... oder Würfel

Kürbis vorbereiten



L6

Hier geht es um die Kürbissorte Hokkaido. Andere Sorten mit härteren Schalen besser schälen!

Vom gewaschenen Kürbis das obere und untere Ende sparsam abschneiden.



Auf die Auflagefläche stellen und halbieren.

Mit einem Löffel die Kerne und Fasern herauskratzen.



Den Kürbis in breite Spalten schneiden.



Tisch decken



E1

So könnte der Tisch für eine Mahlzeit mit Vor-, Haupt- und Nachspeise aussehen:



Übrigens: Es wird immer für Rechtshänder*innen gedeckt – Linkshänder*innen decken dann für sich um.

Ist das alles?