

# 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
Grundausrüstung	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.

# Fertig?

## Überprüft am Ende der Stunde gemeinsam:

- ✓ Sind alle Speisereste gut verpackt?
- ✓ Sind alle Abfälle im Abfalleimer?
- ✓ Ist alles gespült? s8
- ✓ Ist das Spülbecken sauber?
- ✓ Sind alle Arbeitsgeräte und das Geschirr wieder eingeräumt?
- ✓ Sind alle Tische und Arbeitsflächen gründlich abgewischt? s7
- ✓ Sind Lappen und Geschirrtücher zum Trocknen aufgehängt oder in der Waschmaschine?



**Dann seid ihr in der Küche fertig!**





# Waage und Messbecher

## Abwiegen mit einer Küchenwaage:



1.

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



2.

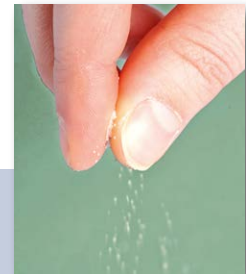
Die Waage auf null stellen (z. B. mit der Tara-Taste).



3.

Die gewünschte Menge zugeben.

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



Abmessen mit einem Messbecher ...

**Obst und Gemüse lassen sich in verschiedene Formen schneiden:**



Tomaten in Scheiben



... oder Spalten



... oder Würfel



Möhren in Scheiben



... oder Stifte



... oder Würfel

Achtung ...

# 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?



# Fehlt was?

## Eigene Karten gestalten!

Mithilfe der Blankovorlagen geht das ganz einfach: Vorlagen herunterladen und mit eigenen Fotos und Texten füllen.

Link zum Downloadbereich:

[www.bzfe.de/kuechenkartei](http://www.bzfe.de/kuechenkartei)

Passwort: XXXXXXXXXX



## Infos und Videos zu weiteren Lebensmitteln gibt es hier:

Infoblätter Lebensmittel:  
[www.bzfe.de/infoblatter-lebensmittel](http://www.bzfe.de/infoblatter-lebensmittel)



BZfE-Playlist „In meiner Küche“:  
[www.bzfe.de/in-meiner-kueche](http://www.bzfe.de/in-meiner-kueche)

