

Mitgedacht

- 1) Wo findest du Zeit- und Arbeitspläne im Alltag wieder?
- 2) Notiere verschiedene Beispiele und die Bedeutung dieser Pläne!

1.3 Tisch decken

In der Gastronomie ist ein fachgerecht gedeckter Tisch die Visitenkarte des Hauses. Mit deinem Grundwissen und folgenden Richtlinien gelingt es dir mit Leichtigkeit, deine Speisen professionell zu präsentieren.

Rezeptvorschlag

Hackfleischgericht,
Beilage, Ambrosia-
creme (s. S. 94)



Decke den Tisch für das heutige Gericht mit Vorlegebesteck!

1. Ordne alle Tische und Stühle zu einer Tafel an!
2. Überprüfe Tischdecken, Geschirr- und Besteckteile auf Sauberkeit!
3. Poliere alle Geschirr- und Besteckteile auf!
4. Lege auch das Vorlegebesteck bereit!
5. Falte die Servietten vor!
6. Fertige die Tischdekoration an!



Erweitertes Grundgedeck



Menügedeck

Lernziel erreicht?

- 1) Erstelle ein Merkblatt zum Tisch decken!
- 2) Zeichne beide Gedecke auf!
- 3) Notiere zu jedem Gedeck ein Beispielenü!

Mitgedacht

Betrachte das Bild und notiere ein mögliches 4-Gänge-Menü!



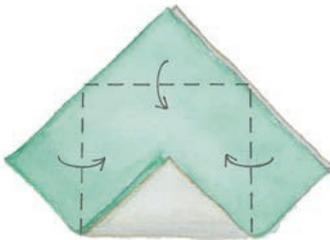
Servietten falten

Eine sorgfältige gefaltete Serviette ist ein stilvolles Dekorationsmittel. Ebenso hebt eine aufwändige Serviettenfaltung das Niveau eines jeden Tisches.

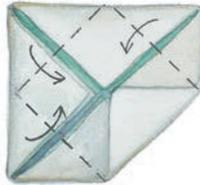


Fertige eine Serviettenfaltung deiner Wahl für deine Unterlagen an!

Seerose



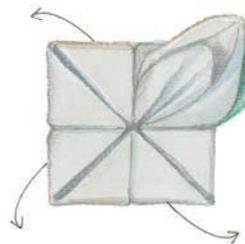
Lege zwei verschiedenfarbige Servietten aufeinander und falte die Ecken zur Mitte!



Falte die entstandenen, neuen vier Ecken wieder zur Mitte!



Drehe die Serviette um und falte alle Ecken zur Mitte!



Halte die Ecken in der Mitte mit dem Daumen fest und ziehe die unten liegenden vier Ecken hervor!

1.5 Büfett

Das Büfett ist eine Möglichkeit, um Speisen besonders kreativ oder auch themenbezogen zu präsentieren. Es zeichnet sich durch ansprechende Dekoration aus. Es bietet dir ein kaltes und/oder warmes Speisenangebot, oft in Form von Fingerfood. Die Gäste können sich selbst versorgen, ohne dass der Gastgeber viel Zeit in Bedienungsarbeiten investieren muss.



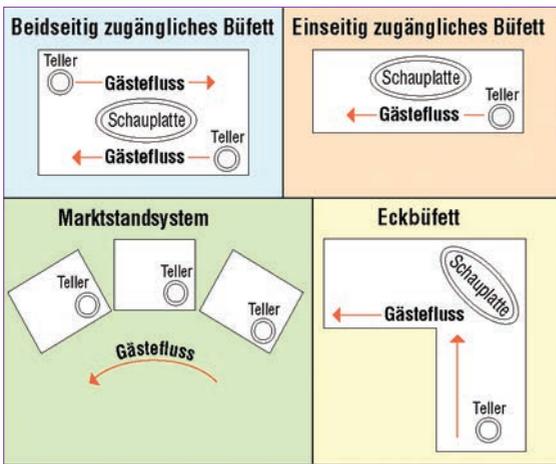
Erstelle wahlweise eine Mindmap, ein Plakat oder ein Informationsblatt über das Büfett!

Rezeptvorschlag

Minischinkencroisants (s. S. 85),
pikantes Fingerfood,
Salat, Zebrauchen
(s. S. 93), Getränk

Formen

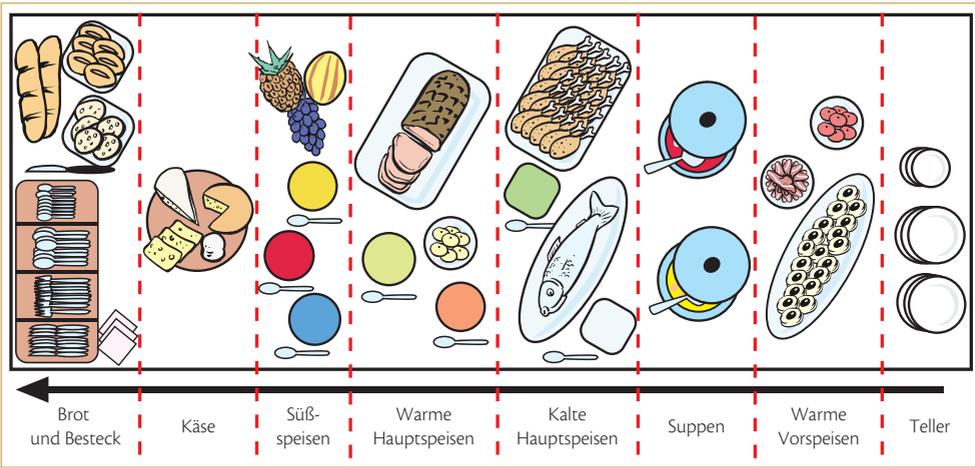
Es gibt verschiedene Möglichkeiten ein Büfett aufzubauen. Je nach räumlichen Gegebenheiten, Art der Feier und Personenanzahl kannst du dich für eine Aufbauart entscheiden. Die Laufrichtung an einem Büfett ist immer von rechts nach links.



Vorbereitungsarbeiten

- Plane ein abwechslungsreiches Speisenangebot!
- Achte auf eine bunte Farbzusammenstellung!
- Führe eine genaue Mengenermittlung der Speisen durch!
- Beginne pünktlich mit dem Einkauf und der Herstellung der Speisen!
- Fertige Tischkärtchen zur Beschriftung der Speisen an!
- Sorge für ausreichend Platz, Geschirr, Besteck und Kühlmöglichkeiten!

Aufbau



- Belege alle Tische mit Tischdecken oder Tüchern!
- Präsentiere die Speisen auf unterschiedlichen Ebenen!
- Alle angebotenen Speisen müssen problemlos entnommen werden können!

Lernziel erreicht?

- 1) Zähle Vorteile für den Gastgeber und die Gäste beim Durchführen eines Büfetts auf!
- 2) Begründe die Platzierung von Tellern und Besteck!

Mitgedacht

- 1) Überlege ein Speisenangebot zum Thema „Sommerfest“!
- 2) Notiere weitere Beispiele für themenbezogene Büfetts!

Menükarten erstellen

Mithilfe eines Textverarbeitungsprogramms kannst du Menükarten erstellen. Auf einem schön gedeckten Tisch sind sie zusätzlicher Blickfang und informieren die Gäste über das heutige Menü.

Für eine Menükarte gibt es unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten.

2-spaltige Menükarte

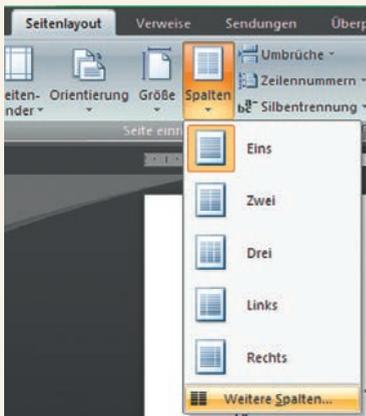


3-spaltige Menükarte

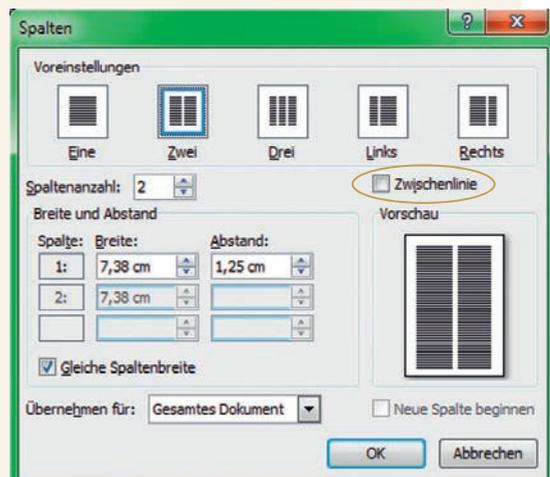


So erstellst du eine Menükarte

Klicke in der Menüleiste auf Seitenlayout, Gruppe Seite einrichten!
Wähle das Symbol Orientierung – Querformat!
Wähle nun in der gleichen Gruppe das Symbol Spalten!



Wähle weitere Spalten! Setze das Häkchen für die Zwischenlinie (siehe rote Umrandung rechts im Bild)!



Stelle nun die gewünschte Schriftart und die Schriftgröße ein!

Schalte nun so oft mit der Return-Taste (Entertaste), bis du auf der ersten Zeile der Spalte 2 gelangt bist!

Schreibe den gewünschten Text in die zweite Spalte und formatiere ihn nach deinen Vorstellungen!

Wenn du schnell bist, kannst du in der ersten Spalte noch die gewünschte ClipArt einfügen und bearbeiten!



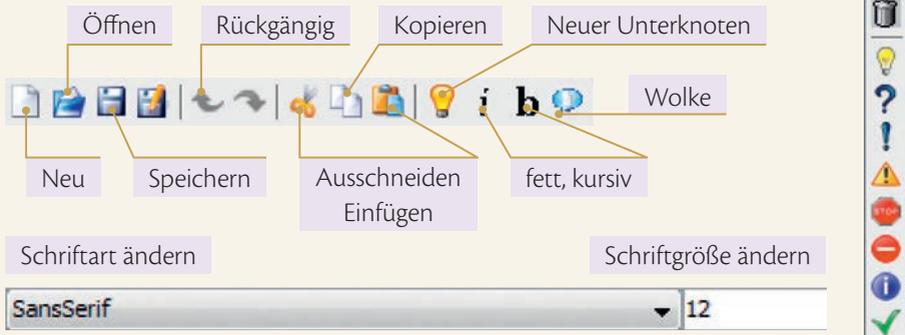
- 1) Gestalte eine 2-spaltige oder eine 3-spaltige Menükarte!
- 2) Füge eine Kopfzeile mit deinem Namen und Klasse ein und drucke aus!

Erstellen von Mindmaps

Mindmaps, die du bereits handschriftlich erstellt und gestaltet hast, kannst du auch mithilfe eines Computerprogramms anfertigen.



Bei der Erstellung helfen dir folgende Symbole



- 1) Gestalte die Mindmap in Partnerarbeit nach!
- 2) Erstelle eine Mindmap zu einem selbstgewählten Thema aus Soziales!

6.3 Ernährungsregeln

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat ergänzend zum Ernährungskreis und zur Ernährungspyramide 10 Regeln zu einer sinnvollen und vollwertigen Ernährungsweise formuliert. Sie überwacht seit vielen Jahren die Ess- und Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung.

Rezeptvorschlag

Suppe, Hackfleisch-küchle (s. S. 82), Beilage, Salat



- 1) Erstelle ein Informationsblatt zu den Ernährungsregeln!
- 2) Erkläre die Regeln anhand von Beispielen!
- 3) Informiere dich auch im Internet!
- 4) Formuliere die Regeln mit deinen eigenen Worten!

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch und Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



Lernziel erreicht?

Stelle unter Berücksichtigung der 10 Ernährungsregeln einen Speiseplan für einen ganzen Tag auf!

Mitgedacht

- 1) Informiere dich im Internet über ernährungsbedingte Krankheiten!
- 2) Notiere auch deren Ursachen!
- 3) Stelle sinnvolle Tageskostpläne für Personen mit folgenden Krankheiten zusammen: Diabetes, Adipositas, Obstipation!
- 4) Erstelle eine Liste von Lebensmitteln, die Personen mit einer Lactoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit zu sich nehmen können!

9

Wer die Wahl hat – braucht Rezepte!

Um die Lebensmittel in den Rezepten fachgerecht zubereiten zu können, ist es ratsam, sich einen Überblick zu verschaffen. Im Rezeptteil findest du Grundrezepte und Rezeptvorschläge aus den Kapiteln wieder. Ebenso werden dir verschiedene Vor- und Zubereitungstechniken vorgestellt, die dir ein selbstständiges Arbeiten ermöglichen. Erfahre in diesem Kapitel auch mehr über grundlegende und besondere Garverfahren.

9.1 Rezeptteil

Grundrezepte

Biskuitteig

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Eier	trennen, Eiklar zu festem Eischnee schlagen
125 g	Zucker	mit Eigelb zu einer hellgelben Schaummasse schlagen, Eischnee auf die Schaummasse geben
125 g	Mehl	darauf sieben, unterheben, je nach Rezept weiterverarbeiten



Tipps

- Verwende einwandfrei steifgeschlagenen Eischnee – dies gelingt mit gut gekühlten Eiern besser.
- Rühre den Eischnee nicht in die Masse ein – er darf nur untergehoben werden.
- Fette den Rand der Springform nicht ein – so erhebt er sich gleichmäßig ohne Wölbung.
- Nimm gekühlte Eier für den Eischnee!
- Hebe den Eischnee vorsichtig unter!
- Verwende Backpapier für die Form oder das Backblech!



Salate

Gemischter Salat

Menge	Zutaten	Zubereitung
¼	Kopfsalat	vorbereiten, in mundgerechte Stücke zupfen
½	Paprika	vorbereiten, in Streifen schneiden
½	Gurke	vorbereiten, hobeln
1	Tomate	vorbereiten, in Scheiben schneiden
2	Hähnchenbrustfilets Salz, Pfeffer	waschen, abtupfen würzen, anbraten, in Streifen schneiden, Salat marinieren und anrichten, Filetstreifen auf dem Salat verteilen
3 EL	Olivenöl	verrühren, über den Salat geben
3 EL	Essig	
n. Bed.	Salz, Pfeffer Kräuter	
1 Pr.	Zucker	



Salatplatte

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Tomaten	vorbereiten, in Scheiben schneiden
½ Kopf	Eissalat	vorbereiten, in Stücke zupfen
1	Gurke	vorbereiten, in halbe Scheiben schneiden
2	Karotten	vorbereiten, raspeln
4 EL	Essig	verrühren, Tomaten und Karotten marinieren
8 EL	Wasser	
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Zucker	
4 EL	Öl	
2 B.	Joghurt	verrühren, Gurken und Eissalat marinieren, Salate auf einer Platte farblich abwechselnd anrichten
2 EL	Essig	
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Zucker	
½ Bd.	Petersilie	



Auberginen verarbeiten

1. Wasche die Aubergine im G anzen!
2. Entferne den Stiel mit Blattansatz!
3. Schneide die Aubergine in Scheiben oder halbeS cheiben!



Blattsalate verarbeiten

1. Entferne schadhafte Außenblätter!
2. Brich die Salatblätter vom Strunk und wasche sie vorsichtig in stehend kaltem oder fließendem Wasser!
3. Gib die gewaschenen Salatblätter in ein Sieb oder in eine Salatschleuder!
4. Zerteile den Salat in mundgerechte Stücke!



Blumenkohl verarbeiten

1. Entferne die Blätter!
2. Teile den Blumenkohl in Röschen!
3. Wasche die Blumenkohlröschen in einem Sieb!



Bohnen verarbeiten

1. Wasche die Bohnen in einem Sieb!
2. Schneide den Stiel und Blütenansatz knapp ab!
3. Schneide mundgerechte Stücke!



Broccoli verarbeiten

1. Teile den Broccoli in Röschen!
2. Wasche die Broccoli röschen in einem Sieb!
3. Schäle den Stiel!
4. Würfle den Stiel!



Chili verarbeiten

1. Wasche die Chili!
2. Entferne den Stielansatz!
3. Halbiere die Chili der Länge nach!
4. Schneide die weißen Häute heraus und entferne die Kerne!
5. Schneide die Chili in Streifen oder Würfel!

Je nach Schärfe der Chilis empfiehlt es sich, Einmal-Handschuhe anzuziehen!

