

Tiptopf

**Interkantonales Lehrmittel
für den Hauswirtschaftsunterricht**

**Interkantonale Lehrmittelzentrale
Staatlicher Lehrmittelverlag Bern**

Inhaltsübersicht

7	Wissenswertes am Anfang	10	Hygiene in der Küche
		11	Küchenfachausdrücke - eine Auswahl
		13	Kleine Tips für grosse Köche
		16	Rezeptdarstellung, Signete
		17	Abkürzungen, Masse und Gewichte
		18	Mengen pro Person
19	Grundsätze der Menüplanung	20	Preisbewusst einkaufen
		21	Gewusst was
		22	Das Auge isst mit
		23	Saisonnahrungsmittel
		26	Kluger Rat-Vorrat
		27	Reste-was nun?
		28	Zeit- und Arbeitsplanung
		30	Die idealste Zubereitungsart
31	Die Kunst des Würzens	32	Kräuter
		34	Gewürze
		36	Würzstoffe
37	Zubereitungsarten	38	Rohkost
		39	Sieden
		40	Dämpfen auf dem Siebeinsatz
		41	Dämpfen im eigenen Saft
		42	Dämpfen mit Zugabe von Flüssigkeit
		43	Dünsten
		44	Rösten
		45	Braten à la minute / Kurzbraten
		46	Braten mit Sauce
		47	Braten mit Jus auf dem Herd
		48	Braten mit Jus im Ofen
		49	Schwimmend backen / Fritieren
50	Teige	51	Angerührter Teig
		52	Hefeteig
		53	Geriebener Teig
		54	Gerührter Teig
		55	Gerührter Teig / Biscuitteig
		56	Brühteig
57	Dampfkochtopf		
58	Römerto'pf		

Inhaltsübersicht

59 Rezepte

59 Suppen
69 Saucen
79 Fleisch
110 Geflügel
115 Fisch
119 Eier
131 Käse
141 Hülsenfrüchte
147 Pilze
153 Salate
167 Gemüse
183 Kastanien
189 Kartoffeln
203 Getreide
221 Gebäck
291 Früchte
307 Cremes / Glacés
319 Getränke
327 Kleine Geschenke aus der Küche
337 Konservieren

**355 Fit sein
durch richtige Ernährung**

**358 Essen .
359 Nahrung. Weshalb?
361 Energie und Gewicht
369 Essen im Takt
371 Gewusst was
372 Proteine
378 Fette
382 Kohlenhydrate
386 Vitamine
390 Mineralstoffe
394 Wasser
397 Nahrungsfasern
399 Blick hinter die Kulissen
402 Verdauung und Stoffwechsel
403 Denkanstöße
405 Das Wichtigste in Kürze**

407 Sachwortregister