

Tiptopf

**Interkantonales
Lehrmittel
für den
Hauswirtschafts-
unterricht**



691.808

Inhaltsübersicht

Wissenswertes

6

Menüplanung	8
Einkaufen mit Köpfchen	10
Jedes Gemüse zu seiner Zeit	12
Jede Frucht zu ihrer Zeit	13
Zeit- und Arbeitsplanung	14
Gewusst was	16
Menüs ohne Fleisch	17
Das Auge isst mit	18
Mengen pro Person	20
Reste – was nun?	21
Hygiene in der Küche	22
Küchengeräte	24
Gewusst wie	26
Küchenfachausrücke – eine Auswahl	29
Die Kunst des Würzens	31
Kräuter	32
Gewürze	34
Rezeptdarstellung	36
Abkürzungen, Masse und Gewichte	37

Zubereitungsarten

38

Rohkost	40
Sieden	41
Dämpfen auf dem Siebeinsatz	42
Dämpfen im eigenen Saft	43
Dämpfen mit Zugabe von Flüssigkeit	44
Dünsten	45
Rösten	46
Braten à la minute/Kurzbraten	47
Braten mit Sauce	48
Braten im Ofen	49
Schwimmend backen/Frittieren	50

Teige

52

Angerührter Teig	54
Hefeteig	55
Gerührter Teig	56
Gerührter Teig/Biskuitteig	57
Geriebener Teig	58
Brühteig	59
Dampfkochtopf	60
Römertopf	61

Rezepte**62**

Drinks/Snacks/Lunches	62
Suppen	86
Saucen	100
Fleisch/Geflügel/Fisch	112
Eier/Käse	158
Salate	172
Gemüse	190
Kartoffeln	212
Getreide/Hülsenfrüchte	228
Gebäck/Kleine Geschenke	262
Desserts	324
Konservieren	354

Sachwortregister**436****Essen, trinken, sich wohlfühlen****364**

Was essen wir eigentlich?	368
Essgewohnheiten	370
Ein Sprint durch die Lebensmittelgruppen	372
Die Lebensmittelpyramide	376
Die Pyramide spricht für sich	378
Planen von «essen und trinken»	380
Die Pyramide ist flexibel	382
Getränke	384
Gemüse und Früchte	388
Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	394
Milch und Milchprodukte	398
Fleisch, Fisch, Eier, Tofu	402
Öle, Fette und Nüsse	406
Süßigkeiten, salzige Knabberereien	410
Brainfood, Sportfood	414
Energie	418
Wenn du noch mehr wissen möchtest	424
Sekundäre Pflanzenstoffe	424
Antioxidantien	424
Nahrungsfasern	425
Vollkornprodukte	425
Glykämischer Index	426
Functional Food	428
Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung	429
Vitamine, Mineralstoffe	430

Sachwortregister**444**