



KOCHEN II



Voraussetzung: Leistungsabzeichen „Kochen“

1. Was bedeutet es ein Nahrungsmittel zu:

- | | | |
|------------|----------------|--------------|
| a) kochen | d) braten | g) dünsten |
| b) grillen | e) blanchieren | h) pochieren |
| c) backen | f) frittieren | |

2. Warum ist es nicht ratsam, Nahrungsmittel zu braten?

3. Was ist der Vorteil eines Druckkochtopfes?

4. Wie viele ml ergeben 1 l?

- Wie viele ml ergeben 1 ccm (cm³)?
- Wie viele ml sind in einer Tasse?
- Wie viele ml sind in einem Löffel?

5. Sei in der Lage, zwei Nahrungsmittel richtig zu kochen, wie z. B. Nudeln, Reis, Bohnen.

6. Bereite zwei verschiedene Aufläufe in einer Auflaufform zu (z.B. Nudeln, Reis, Kartoffeln)

7. Sei in der Lage, drei alltägliche Gemüse auf jeweils zwei verschiedene Arten zuzubereiten. Bereite zwei verschiedene vegetarische Gerichte zu.

8. Wie wirkt Kaffee in deinen Körper? Liste 5 Lebensmittel auf, die Koffein enthalten. Sei in der Lage, Getreidekaffee und Kakao richtig zuzubereiten.

9. Sei in der Lage, 2 Arten von Salat zuzubereiten. Wie hält man Salat knackig?

10. Kenne den unterschiedlichen Nährwert von Vollmilch und entrahmter Milch.

11. Stelle ein ausgewogenes Frühstück zusammen.

12. Sei in der Lage, Eier richtig zu kochen, zu sieden oder zu pochieren.

13. Sei in der Lage, einen vegetarischen Braten unter der Verwendung von Gemüse und/oder Nüssen zuzubereiten.



14. Stelle ein Essensplan für eine Woche mit jeweils drei Mahlzeiten am Tag auf, in denen Reste verwendet werden können.
15. Berechne eine ausgewogene Mahlzeit mit einem vegetarischen Hauptgericht, einem Gemüseauflauf und einem Salat zu.
16. Sei in der Lage, ein Hefebrot, zwei Arten von Brötchen und ein ungesäuertes Brot zu backen.
17. Besitze 25 selbst ausprobierte Rezepte, wovon nicht mehr als 5 für süße Gerichte bzw. Nachspeisen sein sollen.
18. Decke den Tisch für einen festlichen Anlass.

