



KEINE KOMPROMISSE BEI DER KÜCHENHYGIENE

Das ist doch eigentlich selbstverständlich: Wer Lebensmittel verarbeitet, sollte auf seine persönliche Hygiene achten. Also: Regelmäßig Hände waschen, Fingernägel kurz und sauber halten, Ringe ablegen, saubere Kleidung tragen, bei Schnittverletzungen wasserdichte Pflaster verwenden. Außerdem sollten alle Arbeitsgeräte sauber und technisch einwandfrei sein. Wenn Sie dann noch diese Hinweise beachten, ist alles perfekt:

- Lebensmittel richtig lagern und auftauen
- Zerkratzte Brettchen austauschen

- Kühlschrank regelmäßig säubern und auf die richtige Temperatur achten (um 6 °C)
- Spüllappen, Spülbürste und Geschirrtücher regelmäßig wechseln
- Arbeitsplatz bzw. Küche regelmäßig reinigen und Abfälle häufig entsorgen

ABKÜRZUNGEN

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm
kg	Kilogramm
ml	Milliliter

l	Liter
Min.	Minute
Std.	Stunde
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
gestr.	gestrichen
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius
Ø	Durchmesser

cm Zentimeter

E Eiweiß

F Fett

Kh Kohlenhydrate

kcal Kilokalorien

SYMBOLE



Handwerkszeug



Zubereitungs-/Garzeit



Vegan



Mit Alkohol

T

TRICKS AUF EINEN BLICK

FINGERSPITZENGEFÜHL GEFRAGT

Oft sind es kleine Mengen Backpulver, Hefe, Kräuter oder Gewürze, die dem Teig die richtige Konsistenz und ein feines Aroma verleihen. Das bedeuten die üblichen Mengenangaben bei Backrezepten:

- 1 Prise** passt zwischen Daumen und Zeigefinger
- 1 Msp. (Messerspitze)** geht genau auf die Spitze eines Messers
- 1 gestr. (gestrichener) TL / EL** ist die Menge, die