

**REPETITIONS-ANTWORTBLATT BK Küchenangestellte****BLOCK 1**

- 
- 01** Ein Team von gelernten Köchen und Lehrlingen unter der Leitung eines Küchenchefs
- 
- 02** GHP = Gute Herstellungs Praxis  
GHP bedeutet in der Praxis, dass vom Einkauf bis zum Endprodukt alle notwendigen Massnahmen beachtet werden, dass das Endprodukt einwandfrei ist. Einhalten der Hygiene, einwandfreie Rohstoffe, Kühlkette einhalten, getrennte vorarbeiten, rasche Verarbeitung, richtiges Lagern usw.
- 
- 03** a) Milchsäurebakterien = Sauerrahm, Joghurt, Käse, Aromabakterien = Käse, Butter, Joghurt  
b) Schimmelpilze = Weiss- und Blauschimmelpilze, Salami, früher wurde Penicillin hergestellt  
c) Hefen = Backhefe - Savarin, Hefeteiggebäcke      Weinhefe, Bierhefe - für alkoholische Getränke
- 
- 04** Geräte immer sauber halten. Nie am Kabel den Stecker aus der Dose ziehen. Nie ohne Handschutz an der Aufschnittmaschine arbeiten. Regelmässige Kontrolle der Maschine. Reparaturen von Fachkräften machen lassen. Defekte Stecker, Kabel und Steckdosen rasch ersetzen usw.
- 
- 05** Nahrung / Wärme / freies Wasser / kein extremer ph-Wert / Zeit
- 
- 06** Kühlkette einhalten / Betriebshygiene und persönliche Hygiene beachten und einhalten / warme Speisen sofort abkühlen auf unter 5°C / nie mit den Fingern die Speisen probieren / Saubere und desinfizierte Arbeitsflächen, Werkzeuge, Maschinen und Apparate / wenn immer möglich Lebensmittel verpacken und zudecken
- 
- 07** a) Verarbeiten von rohem Fleisch, Fisch, Wild und Geflügel / Überwachen und führen der kalten Küche / Herstellen aller kalten Speisen (Saucen, Salate, Terrinen, Pasteten, Galantinen usw.)  
b) Herstellen von allen warmen Saucen, Fleisch-, Geflügel-, Wild- und Fischgerichten, warme Vorspeisen, welche tierische Produkte beinhalten
- 
- 08** Friteuse nur anstellen wenn ich sie brauche. Nie höher als 180°C einstellen. Nach jedem Gebrauch reinigen. Das Öl regelmässig kontrollieren. Den Korb nie zu fest füllen. Zudecken wenn nicht im Gebrauch usw.
- 
- 09** Beides schränkt die Konzentration ein. Gefahr für die Mitarbeiter. Man kann nicht mehr klar denken. Die Versicherungen können Leistungen bei Unfällen kürzen oder verweigern. Ausgrenzung innerhalb des Teams usw.
- 
- 10** a) Herstellen aller Suppen, Gemüse-, Kartoffel- und Getreidegerichte (Stärkebeilagen), warme Eierspeisen, Käsespeisen, Vollwertkost und vegetarische Gerichte  
b) Herstellen aller Grilladen, Gerichte die frittiert werden, Braten im Ofen - Umluftofen wie Roastbeef, Lammgigot, Geflügel am Spiess usw.
- 
- 11** Toleranz = Alle Mitarbeiter sind wichtig und werden gebraucht  
Ehrlichkeit und Verständnis = offene Gesprächspolitik, Probleme besprechen, Informationen an alle weiter geben  
Einfühlungsvermögen = Probleme erkennen und lösen helfen, Bereitschaft zur Hilfe  
Persönliches Engagement = Voller Einsatz in jeder Situation, Hand anbieten
- 
- 12** Gute Bakterien = Milchsäurebakterien, Essigsäurebakterien, Mikrokokken / Böse Bakterien = Salmonellen, Coli Bakterien, Staphylokokken  
Gute Schimmelpilze = Weiss-, Blau- und Edelschimmel (Käse Herstellung) Böse Schimmel = Aspergillus flavus (bilden Aflatoxine)
- 
- 13** a) Händewaschen / Körperpflege / saubere Berufskleider / kein Schmuck tragen / nie mit Fingern probieren / Rauchverbot in Lebensmittelräumen usw.  
B) Tägliche Kontrolle / keine Kühlkettenunterbrechung / rasches Abkühlen heisser Speisen und so schnell wie möglich unter 5°C kühlen usw.
- 
- 14** a) Verantwortlicher Leiter der Küche / verantwortlich für Menügestaltung und Kartenzusammenstellung / Einkauf und Kontrolle, Ausbildung der Lehrlinge / Überwachen der Küche und deren Abläufe usw.  
B) Zusammenstellen und berechnen von Diätmenüs / Betreut und berät die Gäste in Ernährungs- und Diätfragen
- 
- 15** Einkaufen bedeutet die Aufgabe, das notwendige Material in der benötigte Menge und Qualität zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und zum günstigsten Preis herbeizuschaffen.
- 
- 16** a) Stress ist vielmehr ein Zustand unangenehmer Dauererregung und Anspannung, die durch eine Aufgabe oder Anforderung hervorgerufen wird, von der ich nicht weiss, ob ich sie tatsächlich bewältigen kann.  
b) Unüberlegtes, überhastetes Arbeiten, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, ungenaue Reaktionen, Reizbarkeit, Ärger und Unzufriedenheit
- 
- 17** Getränke: 1,5l ungesüßert und alkoholfrei / Früchte und Gemüse: pro Tag 3-4 Port. Rohe Früchte, 3-4 Prot. Gemüse davon einmal roh / Getreideprodukte und Kartoffeln: pro Tag 3 Portionen / Milch und Milchprodukte: 2-3 Portionen pro Tag, Fleisch und Fisch: 2-4 mal pro Woche, 1-3 Eier pro Woche, 1-2 mal Hülsenfrüchte pro Woche / 1 kleine Süßigkeit pro Tag, 1-2 kleine Gläser pro Tag
- 
- 18** 1. Vielseitig - aber nicht zu viel 2. Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel 3. Würzig - aber nicht salzig 4. Wenig Süßes 5. Mehr Vollkornzerzeugnisse  
6. Reichlich Kartoffeln, viel Gemüse und Obst 7. Weniger tierische Proteine 8. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr 9. Öfters kleinere Mahlzeiten  
10. Schmackhaft und schonende Zubereitung wählen
- 
- 19** Gesundheit und Wohlergehen beginnen nicht zuletzt bei einer ausgewogenen Ernährung. Da bei uns das Nahrungsmittelangebot sehr reich und vielfältig ist, sind Entscheidungshilfen und Kenntnisse nötig. Wir sollten uns möglichst abwechslungsreich und vielseitig ernähren, damit dem Körper sämtliche Nährstoffe zugeführt werden.
- 
- 20** Blattsalate und Blattsalatkombinationen= Brüsseler, Endivien, Blattsalat mit Frühlingsrollen Rohe Salate= Gurkensalat, Roher Fenchelsalat Gegarte Gemüse- und Hülsenfrüchtesalate= Süßmaissalat, Randensalat, Salat von grünen Linsen Verschiedene Salate für Buffets und Snacks= Griechischer Salat, Siedfleischsalat usw.