

# Kochkurs

## Ziel des Kochkurses:

Mehr Mut zum Gefühl für's Kochen entwickeln,  
Weniger Rezepturen abhängig zu sein!

\*\*\*

## Der Weg des Kochkurses:

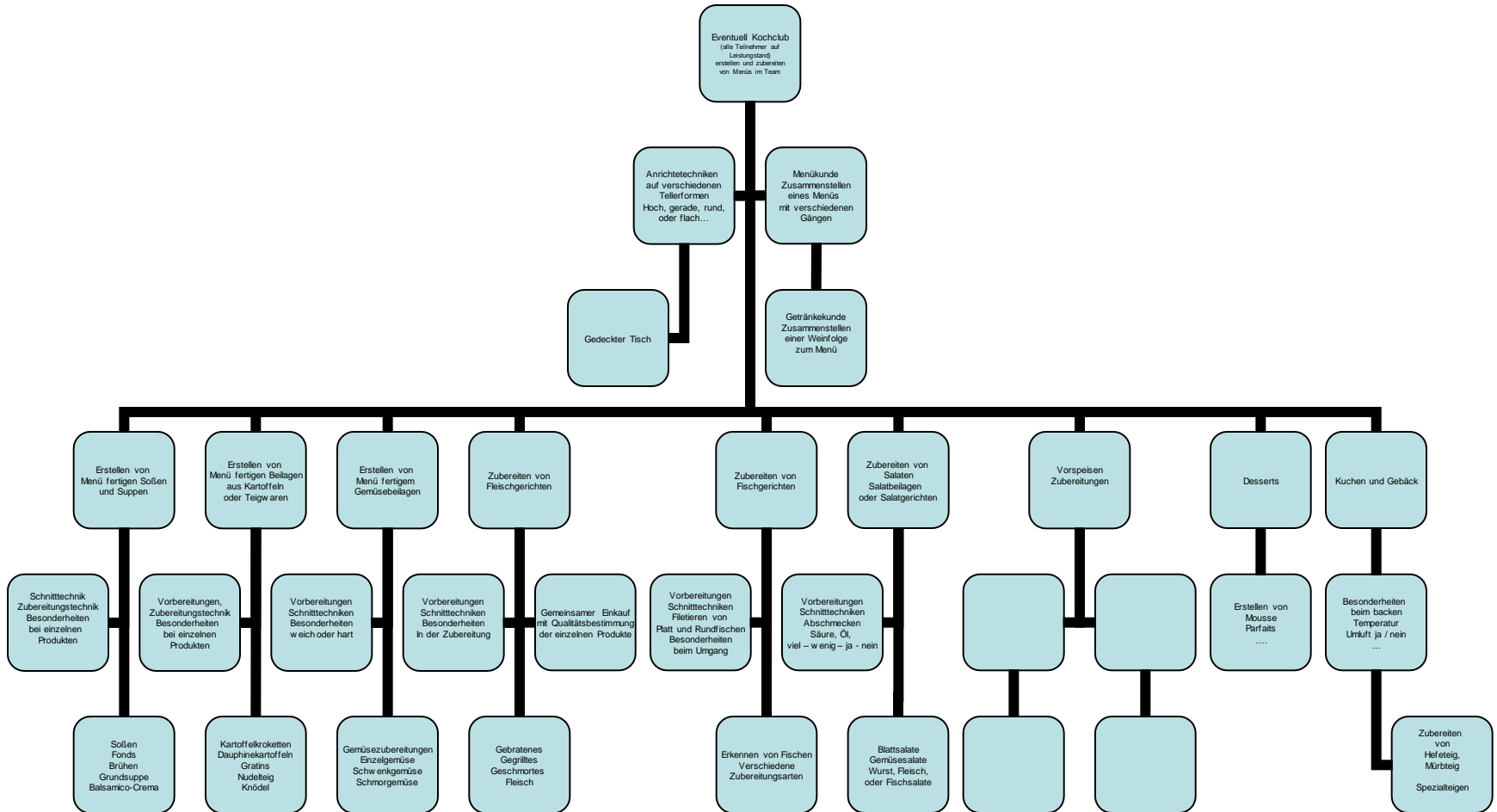
Kochen ist wie Fahrrad fahren, erst muss man die Balance entwickeln  
danach macht es Sinn sich mit der Schaltung und größeren Drehzahlen  
zu beschäftigen!

\*\*\*

## Ergebnis für die Teilnehmer:

Ein Produkt beim Einkaufen zu sehen  
und Spaß dabei zu empfinden es selbstständig zu entwickeln.

# Der Weg




# Der Ablauf am Kurstag

- Besprechung der Tätigkeiten
- Planung der Abläufe
- Vorbereitungen in der Küche
- Umsetzung – mit Infos und Erläuterungen
- Teilergebnisse fertig stellen
- Teilergebnisse zum Endprodukt erstellen
- Anrichten der Speisen

# Termine

- Siehe weiter oben

# Gewürze

- Salz – einfaches Salz – (zu Standart würzen von allen Speisen) – für diesen Zweck ist das günstigste das Beste!
- Kristallzucker weiß
- Schwarzer Pfeffer (Pfefferkörner in einer Hochwertigen Mühle) eventuell verschiedene schwarze Pfeffer,
- Eventuell – verschiedene Malgrade (z.B. wäre auch ein Mörser für Pfeffermischungen super- gestoßener Pfeffer)
- Muskatnuss – immer frisch, mit einer Muskatreibe verwenden
- Knoblauchgranulat – für schnelles Würzen und gleichmäßiger Marinade oft sinnvoll.
- Verschiedene Currymischungen gemahlen, kann man auch selber machen, oder selber verändern.
- Currypasten – sehr wichtig um Currysaucen, Chutney, oder Suppen herzustellen, Rot, Grün, gelb wären super.
- Zimt gemahlen – kleiner Mengen – das Aroma verfliegt sehr schnell
  
- Gewürzmischung für Fleischgerichte – eigentlich egal – muss einem halt schmecken...  Eigene wäre super.
  
- Vanilleschoten – es gibt verschiedene Schoten aus verschiedenen Anbauregionen, die einen riechen sehr
- Intensiv die anderen haben einen sehr starken Geschmack. Macht manchmal Sinn Schoten in der Verwendung
- zu mischen.
  
- Lorbeerblätter
- Wachholderbeeren
- Nelken
- Piment
- Diese 4 Gewürze bekommt in bester Qualität, und aufs Gramm ausgewogen in der Apotheke.

## Messer

- Sparschäler
- Officemesser
- Touniermesser
- Schneidmesser
- Sägemesser
- Filetirmesser
- Schlagmesser
- Stahl (immer so lang wie möglich) rund oder oval egal
  
- Messer in abständen schleifen lassen (vom Profi, nicht mit Privatschleifer, oder einer kleinen Hausmaschine)

# Allgemeine Kochhilfen

- Bratpfannen mit Stiehl (eher schwere Pfannen mit dickem Boden, Beschichtung unterschiedlich)
- Töpfe mit Deckel – Edelstahl mit dickem, leitfähigem Boden,
- Schneidebretter aus Kunststoff – eher groß als zu klein, optimal verschiedenfarbig, für verschiedene Produkte, (z.B. rot für Fleisch, gelb für Geflügel, grün für Gemüse o.s.)
- Ringe zum ausstechen aus Edelstahl – verschiedene Größen
- Kellen, Schöpfer, Fritierlöffel
- Paletten, Winkelpaletten
- Kochlöffel in verschiedenen Größen (Holz oder Edelstahl)
- Gummis, Schlesinger,
- Backpapier
- Alufolie
- Klarfolie
- Dosenöffner

## Allgemeine Kochhilfen

- Edelstahlschüsseln – verschiedene Größen
  - Dosen mit Deckel aus Plastik oder Edelstahl
  - Spitzsieb zum passieren von Soßen
  - Haarsieb zum passieren von Soßen
  - Passiertuch zum passieren von Brühen
  - Küchenpinsel
  - Küchengarn
- 
- Öle – Pflanzenöl z.B Sonnenblumenkernöl
  - Olivenöl – Geschmack ausprobieren
  - Eventuell Spezialöle wie Walnussöl, Distelöl, Hasselnussöl, oder Kürbiskernöl.
  - Fett zum Braten wie Palmin o.ä.



# Tipp zur Küchenorga.

- Gewürze immer an den gleichen Ort und Reihenfolge stellen.
- Basisgewürze von Links nach Rechts sortieren.  
Ich lasse im Zucker immer einen Löffel.

Spezialgewürze nach dem Alphabet ordnen. Eventuell in zweiter Reihe.  
Gleichgroße Gefäße in gleicher Form schaffen Übersicht und Ordnung.

- Runde Dosen im eckigen Schrank machen halt auch keinen wirklichen Sinn. -

