

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	6	<b>M Wir erstellen ein Etikett</b> .....	26
		Kartoffeln – Wir nutzen beim Einkauf die Kennzeichnung.....	28
<b>1 Planung und Organisation eines Haushalts</b> .....	7	Kennzeichnung verschiedener Milchsorten.....	29
		Kennzeichnung von Hühnereiern...	30
<b>1.1 Organisation eines privaten Haushalts</b> .....	8	Weitere Warenkennzeichnung .....	31
Hausarbeit im Team erledigen .....	8	<b>1.4 Einsatz technischer Geräte</b> .....	32
Speisenzubereitung im Team erledigen.....	9	Dampfdrucktopf.....	32
Auskommen mit dem Einkommen .	10	Gasherd und Elektroherd .....	33
<b>M Rollenspiel – Aufteilung der Hausarbeit</b> .....	11	Backofen.....	34
Umweltschutz.....	12	Beschicken und Leeren der Geschirrspülmaschine – Arbeitsschritte .....	35
<b>1.2 Sicherheit im Haushalt</b> .....	14	<b>M Projekt – Unsere umweltfreundliche Schule</b> .....	36
Unfallgefahren – Unfallverhütung ..	14		
Erste-Hilfe-Maßnahmen .....	17	<b>2 Vollwertige Ernährung</b> .....	37
<b>1.3 Ökologie und Ökonomie beim Einkauf</b> .....	18	Ernährungspyramide.....	37
Wodurch wird der Wert der Lebensmittel bestimmt?.....	18	<b>2.1 Zusammensetzung und Verwertung der Nahrung</b> .....	38
Gründe für die Lebensmittelauswahl .....	19	Welche Nährstoffe gibt es?.....	38
Bewusstes Einkaufen.....	20	<b>M Den Nährstoffen auf der Spur</b> .....	40
Hauptangebotszeiten bzw. Haupterntezeiten von Obst und Gemüse .....	21	Kohlenhydratnachweis .....	41
Abfälle – ein Problem für die Umwelt .....	22	Fettnachweis .....	42
Reinigungsmittel umweltgerecht – ökologisch – auswählen .....	24	Vitamin-C-Nachweis .....	42
Lebensmittelkennzeichnung .....	25	Eiweißnachweis.....	43
		Trinkwasser ist das Lebensmittel Nummer 1.....	44

Wasser – wie verwenden wir es richtig? . . . . .	45	Vegetarische Ernährung . . . . .	72
Kohlenhydrate . . . . .	46	Functional Food – funktionelle Lebensmittel . . . . .	73
Verwendung von Zucker . . . . .	47	Fast Food . . . . .	74
Getreidekorn – was steckt alles darin? . . . . .	48	Übergewicht . . . . .	76
Verwendung von Stärke . . . . .	49	Essstörungen . . . . .	78
Ballaststoffe – kein unnötiger Ballast! . . . . .	50	Mahlzeitengestaltung . . . . .	80
Kohlenhydratbedarfsdeckung. . . . .	51	<b>M Projekt – Wir eröffnen ein Kartoffelrestaurant . . . . .</b>	<b>82</b>
Aufgaben der Fette im menschlichen Körper. . . . .	52		
Wie entsteht aus Sonnenblumenöl Sonnenblumenmargarine? . . . . .	53	<b>3 Nahrungszubereitung und Präsentation . . . . .</b>	<b>83</b>
Speiseölen und -fetten auf der Spur . . . . .	54		
Garen mit Fett . . . . .	55	<b>3.1 Arbeitsplatz Küche . . . . .</b>	<b>84</b>
Fettbedarfsdeckung . . . . .	56	Arbeitsbereiche in der Küche . . . . .	84
Eiweiß ist lebensnotwendig . . . . .	57	Arbeitsplatzgestaltung . . . . .	85
Biologische Wertigkeit. . . . .	57	Arbeitshygiene . . . . .	86
Eiweiß – Hühnereier . . . . .	58	Gemeinsam geht es leichter. . . . .	88
Eiweißbedarfsdeckung . . . . .	59	Planen einer Mahlzeit für zwei Personen . . . . .	89
Vitamine – nicht nur in Obst und Gemüse . . . . .	60	Erstellung von Arbeitsplänen . . . . .	91
Vitamin C aus Gemüse und Obst schützt vor Krankheiten. . . . .	61	Lebensmittel richtig auswählen, verarbeiten und lagern . . . . .	92
Mineralstoffe – nicht nur in Milch . . . . .	62	<b>3.2 Grundlegende Zubereitungstechniken . . . . .</b>	<b>95</b>
Jod ist in Seefisch enthalten . . . . .	63	Abmessen – Maße und Gewichte . . . . .	95
Verdauung . . . . .	64	Entfernen von unerwünschten Bestandteilen . . . . .	96
Abbau der Nährstoffe . . . . .	65	Zerkleinerungstechniken . . . . .	97
Wie viel Energie und Nährstoffe benötige ich? . . . . .	66	Mischen und Schlagen von Lebensmitteln . . . . .	98
<b>2.2 Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung . . . . .</b>	<b>67</b>	Aufbereitungsarten . . . . .	99
Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE . . . . .	67	Gartechiken . . . . .	100
Lebensmittelempfehlungen der DGE auf einen Blick . . . . .	68	Kochen . . . . .	100
Vollwert-Ernährung . . . . .	70		

Garziehen . . . . .	100	<b>4.2 Feste feiern, wie sie fallen . . . . .</b>	116
Dämpfen . . . . .	101	Kirchweih oder Erntedankfest . . . . .	116
Dünsten . . . . .	102	Halloween . . . . .	116
Schmoren . . . . .	103	Adventszeit und Weihnachten . . . . .	117
Braten in der Pfanne – Kurzbraten	103	Karneval, Fasching . . . . .	118
Energiesparen beim Garen . . . . .	104	Ostern . . . . .	119
		Zuckerfest – ein islamisches Fest . . .	120
<b>3.3 Speisen anrichten und garnieren . . .</b>	105		
<b>M Projekt –</b>		<b>M Projekt –</b>	
<b>Frankreich-Abend</b>		<b>Wir frühstücken gemeinsam . . . . .</b>	121
<b>mit französischem Büfett . . . . .</b>	107		
<b>4 Ess- und Tischkultur . . . . .</b>	109	<b>Anhang</b>	
		<b>Rezepte . . . . .</b>	122
<b>4.1 Gemeinsame Mahlzeiten . . . . .</b>	110	<b>Nährwerttabelle . . . . .</b>	148
Frühstücksgestaltung . . . . .	110	<b>Rezeptverzeichnis . . . . .</b>	154
Besteck und Geschirr . . . . .	112	<b>Sachwortverzeichnis . . . . .</b>	155
Arbeitsablauf beim Eindecken . . . . .	113	<b>Mengenangaben zur Aufstellung und</b>	
Tischdekorationen . . . . .	114	<b>Berechnung von Kostplänen . . . . .</b>	161
Benehmen bei Tisch . . . . .	115		