

# 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		