

Inhaltsverzeichnis

8. Jahrgangsstufe	6
1 Planung und Organisation eines Haushalts	8
1.1 Ergonomie im Haushalt	8
Arbeitshaltung	8
Arbeitsgestaltung	8
Wegestudien – Fadendiagramm	9
Arbeitsablaufplanung	10
Überprüfung eines Arbeitsplans	12
1.2 Ökonomie beim Einsatz von Geräten	13
Geräte für die verschiedenen Aufgabenbereiche im Haushalt	13
Welches Gerät für welche Arbeit?	14
M Entscheidungsprozess zur Gebrauchsgüterbeschaffung	15
Umweltbelastung durch die Geschirrspülmaschine?	18
1.3 Verwendung verschiedener Werkstoffe ..	19
Holz	19
Kunststoffe	20
Metalle	21
Kriterien für den Einkauf	24
2 Vollwertige Ernährung	25
2.1 Lebensmittelrecht	25
Ziele des Lebensmittelrechts	25
Amtliche Lebensmittelüberwachung	26
Novel-Food-Verordnung	26
Lebensmittelkennzeichnung	27
Zusatzstoffe bei der Lebensmittelverarbeitung	28
2.2 Ernährungsphysiologische Bedeutung von Getränken	29
M Rollenspiel – Unser Getränkeladen	29
Trinkwasser ist das Lebensmittel Nummer 1	30
Wie viel sollen wir trinken?	31
Saft, Nektar, Fruchtsaftgetränk – was heißt das?	32
Mineralwasser, Quellwasser, Tafelwasser	32
2.3 Bedeutung und Gefahren von Genussmitteln	33
Kaffee	33
Tee	34
Teeähnliche Erzeugnisse	35
Kakao und Schokolade	36
Koffein – Genuss ohne Reue?	37
Alkohol – ein Genussgift?	38
3 Nahrungszubereitung und Nahrungspräsentation	41
3.1 Hygieneregeln	41
Hygienemaßnahmen bei der Lebensmittelverarbeitung	41
Hygienecheck	42
3.2 Kräuter und Gewürze	43
Verwendung von Kräutern	44
Verwendung von Gewürzen	46
Würzmittel	47
3.3 Teiglockerung	48
Sinn der Teiglockerung	48
Mechanische Teiglockerung	48
Biologische oder organische Teiglockerung	49
Anorganische oder chemische Teiglockermittel	52
3.4 Geliermittel	54
Gelatine	54
Pflanzliche Geliermittel	55
3.5 Garverfahren	56
Übersicht – Vorbereitungstechniken	56
Übersicht – Gartechniken	57
4 Esskultur und Tischkultur	58
Gemeinsame Mahlzeiten	58
Gestaltung der täglichen Mahlzeiten	60
Das Frühstücksgedeck	62
Gedeck für den Nachmittagskaffee	62
Gestalten einer festlichen Tafel für ein Familienfest	64
P Wir starten ein Projekt	66
P Wir erstellen eine Kräuterbroschüre	67
9. Jahrgangsstufe	68
1 Planung und Organisation eines Haushalts	70
1.1 Verwendung verschiedener Werkstoffe: Glas und Keramik	70
Glasherstellung	70
Glasarten	72
Porzellanherstellung	74
Keramische Erzeugnisse	76
1.2 Einsatz von Verpackungsmaterial	78
Verpackungsarten und Verpackungsfunktionen	78
Verpackungsmaterial	79
Tipps zur Vermeidung von Verpackungen	81

2	Vollwertige Ernährung	82	Jetzt heißt es: Aus Resten etwas zaubern	125
2.1	Analyse bedeutsamer Lebensmittel und Lebensmittelgruppen	82	Anregungen für die Resteküche	126
	Der Ernährungskreis	82	Speisen – selbst hergestellt oder vorgefertigt?	127
	Inhaltsstoffe der Nahrung	83	Vergleich und Beurteilung von Arbeitsergebnissen	129
	Übersicht – Vitamine	84	3.2 Vorratshaltung	130
	Übersicht – Mineralstoffe	85	Lagerbedingungen	130
2.2	Kriterien für die Auswahl und Verarbeitung von Lebensmitteln	86	Vorratsarten	130
	Getreide	86	Übersicht – Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln	131
	Mehl, Schrot, Type 405 – was heißt das? ..	87	Lagern von Lebensmitteln	132
	Brot gehört zur täglichen Nahrung	88	Der lange Weg eines Lebensmittels	133
	Getreideerzeugnisse	89	Hauptangebotszeiten von Obst und Gemüse	134
	Reis – eine andere Getreideart	90	Einfrieren von Obst und Gemüse	135
	Getreidearten	91	Einkauf und Zubereitung von Tiefkühlkost	136
	Speisekartoffeln – Nährstoffgehalt	92	Konservierung durch Hitze	137
	Süßungsmittel – Zucker hat viele Namen ..	93	Rezepte – Konservieren	138
	Zucker	94	Übersicht – Konservierungsmethoden ..	139
	Honig	94	4 Esskultur und Tischkultur	140
	Zuckeraustauschstoffe	95	Wir gestalten eine Menükarte am PC	140
	Süßstoffe	95	Auswahl und Kombination von Speisen und Getränken	142
	Obst und Gemüse	96	Garnieren	143
	Trinkmilchaufbereitung	98	Garnierungen mit Spezialwerkzeugen ..	144
	Vollmilch oder fettarme Milch?	99	Gedeck bei mehrgängigen Menüfolgen ..	147
	Herstellung von Emmentaler Käse	100	Servieren	148
	Wassergehalt und Fettgehalt in Käse	101	Abservieren	149
	Fleischteile – Schwein	102	P Projekt – Berufswahl	
	Fleisch – Einkauf und Verarbeitung	103	Bewerbungsgespräch –	
	Fleisch – Inhaltsstoffe	104	Wir führen eine Simulation durch	150
	Fleischwaren – Würste	105	P Welcher Berufstyp bin ich?	151
M	Wir schreiben eine Bildergeschichte:		P Berufe im Berufsfeld Ernährung und Hauswirtschaft	152
	Fleischlos glücklich	107		
	Fischsorten	108	10. Jahrgangsstufe	154
	Fisch – Einkauf und Verarbeitung	109	1 Planung und Organisation eines Haushalts	156
	Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel, aber es kommt auf die Auswahl an	110	1.1 Ökonomie im Haushalt	156
	Hühnerrei – welche Nährstoffe liefert es? ..	111	Bedürfnisse	156
	Hülsenfrüchte	112	M Wir führen eine Befragung durch	157
	Gewinnung von Speiseölen und Speisefetten	113	Wirtschaftliches Handeln	159
	Margarinesorten	114	Der Betriebsmitteleinsatz richtet sich nach den Bedürfnissen	160
	Butterherstellung	115	1.2 Wohnen	161
M	Wir erstellen eine Mind-Map – so geht das Lernen leichter	116	Wohnbedürfnisse	161
			Wohnungssuche	162
			Zeitungsanzeigen helfen bei der Wohnungssuche	163
3	Nahrungszubereitung und Nahrungspräsentation	117	Mietvertrag	164
3.1	Geräte und Techniken für die Nahrungszubereitung	117	Einrichten eines Jugendzimmers	165
	Garen in der Mikrowelle	118	1.3 Planung und Gestaltung von Küchen	167
	Grillen	120	Arbeitsbereiche in der Küche	167
	Fondue	121	Küchenformen	168
	Raclette	121		
	Racletterezpte	122		
	Käsefonduerezept	123		
	Frittieren	123		
	Garen im Wok – Pfannenrühren	124		

	Symbole für die Küchenplanung	169		Düngemittel	220
	Ergonomische Aspekte bei der Auswahl von Küchenmöbeln	170		Tierarzneimittel	220
	Materialien für Küchenmöbel bzw. Arbeitsflächen	170		Nitratgehalt in Gemüse und Trinkwasser	221
2	Vollwertige Ernährung	172		Nitrosamine	221
M	Umfrage: Wir ermitteln das Essverhalten von Jugendlichen	172		Acrylamid	222
2.1	Stoffwechselvorgänge	173		Acrolein	222
	Stoffwechsel – das Merkmal lebender Organismen	173		Benzo(a)pyren	222
	Überblick – Stoffwechsel	173		Solanin	223
	Hormone – Antrieb für den Stoffwechsel	174		Oxalsäure	223
	Enzyme	175		Blausäure	223
	Eiweißverdauung	176		Cadmium	224
	Fettverdauung	177		Blei	225
	Kohlenhydratverdauung	178		Quecksilber	226
	Übersicht – Verdauung	179		Radioaktive Elemente	227
	Grundumsatz – Leistungsumsatz	180		Bestrahlung zur Konservierung	228
	Energiestoffwechsel	181	2.7	Lebensmitteldesign und Gentechnik	229
	Der Energiegehalt der Grundnährstoffe	181		Novel Food – neuartige Lebensmittel und Lebensmittelzusatzstoffe	229
2.2	Grundlagen der Ernährung	182		Gentechnisch veränderte Lebensmittel	230
	Tagesleistungskurve und Mahlzeitenverteilung	182	M	Diskussion	232
	Ernährung des Säuglings	183			
	Lebensmittel für Tageskostpläne für Kinder	185	3	Nahrungszubereitung und Nahrungspräsentation	233
	Wie viel sollen Jugendliche essen?	186	3.1	Zusammenstellung eines Menüs	233
	Ernährung im Alter	187		Einfache und festliche Menüfolgen	233
	Lebensmittelempfehlungen der DGE für Speisepläne	188		Grundsätze für die Zusammenstellung eines Menüs	234
M	Sonderkommission Ernährung	189		Garverfahren – Eignung für verschiedene Lebensmittel	235
	Nährwertberechnung mit dem Computer	191	3.2	Essen in Bayern	236
2.3	Verschiedene Ernährungsformen	195	3.3	Internationale Küche	240
	Vollwertige Ernährung	195		Mediterrane Ernährung	240
	Vollwert-Ernährung	196		Speisen in Indien	242
	Vegetarische Kost – pflanzliche Kost	198	4	Esskultur und Tischkultur	245
	Ernährung bei Übergewicht – Reduktionsdiäten	200	4.1	Wir feiern ein Fest	245
	Essstörungen	202		Festliches Menü	246
	Suchen im Internet – Internetrecherche am Beispiel Magersucht	204		Kaltes Büfett	247
M	Spurensuche: Der Entstehung von Essstörungen auf der Spur	206		Tischdekorationen	248
2.4	Kostformen bei Krankheiten	207		Servietten falten	249
	Leichte Vollkost – Schonkost	207		Tischgestaltung für besondere Anlässe	250
	Gicht	209	4.2	Esskultur und Tischkultur im Wandel der Zeit	252
	Diabetes mellitus	210		Tischkultur im Römischen Reich	252
	Fettstoffwechselstörungen	213		Essen und Trinken im Mittelalter	253
2.5	Lebensmittelvergiftungen und Lebensmittelinfektionen	214		Essen und Trinken in der Neuzeit	254
	Salmonellose – eine Lebensmittelinfektion	214		Fresswelle und Ökowelle bis ins 21. Jahrhundert	256
	Botulismus	216	P	Projekt – Wir erstellen ein Gesundheits- magazin für junge Leute	257
	Eitererreger – Staphylokokken	217			
	Aflatoxine – verschimmelte Lebensmittel	218	Anhang		
2.6	Schadstoffe in Lebensmitteln	219		Nährwerttabelle	258
	Pflanzenschutzmittel	220		Sachwortverzeichnis	264
				Rezeptverzeichnis	271
				Lösungen	271