

# Inhaltsverzeichnis

## Einführung – Unterschiedliche Lebenssituationen bewältigen .. 6

- Ess-Situationen – Lebens-Situationen . 6
- Kein ungewöhnlicher Tag bei Familie Hauser . . . . . 8

## 1 Arbeitsplatz Küche . . . . . 10

### 1.1 Arbeitsplanung . . . . . 10

- Wir bringen die Tätigkeiten bei der Zubereitung einer Mahlzeit in eine sinnvolle Reihenfolge . . . . . 10
- Planen und Zubereiten einer Mahlzeit für zwei Personen . . . . . 12
- Erstellung von Arbeitsplänen . . . . . 14
- Planvoll arbeiten . . . . . 15
- Hygienisch arbeiten . . . . . 16
- Arbeitsbereiche . . . . . 17
- Arbeitsplatzgestaltung . . . . . 18
- Arbeitshaltung . . . . . 19

### 1.2 Arbeitssicherheit . . . . . 20

- Unfallgefahren – Unfallschutz . . . . . 20
- Erste-Hilfe-Maßnahmen . . . . . 22

### 1.3 Umweltschutz . . . . . 24

- Umweltbewusster Umgang mit dem Trinkwasser . . . . . 24
- Umweltbewusster Umgang mit Energie – Strom . . . . . 25
- Müll – eine Gefahr für unsere Umwelt . 26

## 2 Arbeitstechniken in der Küche . . . . . 28

### 2.1 Vorbereitungsarbeiten . . . . . 28

- Schneidegeräte . . . . . 29
- Entfernen von unerwünschten Bestandteilen . . . . . 30
- Zerkleinerungstechniken . . . . . 31
- Mischen und Schlagen von Lebensmitteln . . . . . 32
- Geräte zum Vorbereiten und Mischen von Lebensmitteln . . . . . 33
- Aufbereitungsarten . . . . . 34

### 2.2 Vorratshaltung in Kühl- und Gefriergeräten . . . . . 35

- Aufbewahren im Kühlschrank . . . . . 35
- Einfrieren von Obst und Gemüse . . . . 36
- Einkauf und Zubereitung von Tiefkühlkost . . . . . 37

### 2.3 Gartechniken . . . . . 38

- Energiebewusst garen . . . . . 38
- Allgemeine Regeln für das Garen . . . . 39
- Wir erstellen eine Rezeptdatei . . . . . 40
- Kochen . . . . . 41
- Garziehen . . . . . 41
- Dämpfen . . . . . 42
- Dünsten . . . . . 43
- Schmoren . . . . . 44
- Braten in der Pfanne – Kurzbraten . . . . 44
- Braten im Backofen – Langzeitbraten . . . . . 45
- Überbacken – Gratinieren . . . . . 45
- Backen . . . . . 46
- Frittieren . . . . . 47
- Grillen . . . . . 47
- Garen in der Mikrowelle . . . . . 48
- Garen im Dampfdrucktopf . . . . . 49

### 2.4 Reinigung . . . . . 50

- Reinigungsmittel . . . . . 50
- Geschirrspülen per Hand . . . . . 51
- Reinigung von Glas und Porzellan . . . . 52
- Reinigung von Holz . . . . . 52
- Reinigung von Kunststoff . . . . . 52
- Reinigung einer Edelstahlspüle . . . . . 53
- Reinigung des Elektroherds – Kochstellen und Kochfelder . . . . . 53
- Reinigung eines Backofens . . . . . 54
- Werkstoffe – Übersicht Eigenschaften und Reinigung . . . . . 55

## 3 Ernährungspyramide und Lebensmittelgruppen – Grundlagen der vollwertigen Ernährung . . . . . 56

### 3.1 Ernährungspyramide . . . . . 56

### 3.2 Vorkommen und Hauptaufgaben der Nährstoffe . . . . . 57

- Den Nährstoffen auf der Spur – Wir finden mit Experimenten Antworten auf unsere Fragen . . . . . 58
- Kohlenhydratnachweis . . . . . 59
- Eiweißnachweis . . . . . 60
- Fettnachweis . . . . . 61
- Vitamin-C-Nachweis . . . . . 61

### 3.3 Lebensmittelgruppe Getränke . . . . . 62

- Wie viel sollen wir trinken? . . . . . 62

	Soft, Nektar, Fruchtsaftgetränk – was heißt das? . . . . .	63			
	Mineralwasser, Quellwasser, Tafelwasser. . . . .	63			
<b>3.4</b>	<b>Lebensmittelgruppe Getreide, Kartoffeln</b> . . . . .	64			
	Ein Projekt – was ist das? . . . . .	65			
	Getreidekorn – was steckt alles darin? . . . . .	66			
	Zubereitung von Massen und Teigen. . . . .	67			
	Reis – Regeln für die Verwendung . . . . .	68			
	Kartoffeln – Verarbeitung. . . . .	69			
	Planspiel – Wir eröffnen ein Kartoffelrestaurant. . . . .	70			
	Kohlenhydratbedarfsdeckung. . . . .	71			
<b>3.5</b>	<b>Lebensmittelgruppen Gemüse und Obst</b> . . . . .	72			
	Gesundheitswert . . . . .	72			
	Wir erstellen Steckbriefe . . . . .	73			
<b>3.6</b>	<b>Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte</b> . . . . .	74			
	Trinkmilchaufbereitung . . . . .	74			
	Wassergehalt und Fettgehalt in Käse. . . . .	75			
<b>3.7</b>	<b>Lebensmittelgruppe Fleisch, Fisch, Ei</b> . . . . .	76			
	Wir schreiben eine Bildergeschichte – „Fleischlos glücklich“ . . . . .	76			
	Verarbeitung von Fleisch. . . . .	77			
	Eisen – nicht nur in Fleisch . . . . .	78			
	Verschiedene Fischarten . . . . .	79			
	Seefisch liefert Jod. . . . .	80			
	Verarbeitung von Fisch . . . . .	81			
	Verarbeitung von Eiern . . . . .	82			
<b>3.8</b>	<b>Lebensmittelgruppe Fette und Öle</b> . . . . .	83			
	Fettbedarfsdeckung . . . . .	83			
	Garen mit Fett. . . . .	84			
	Wir erstellen eine Mind-Map – so geht das Lernen leichter . . . . .	85			
<b>4</b>	<b>Gesunderhaltung durch Ernährungswissen</b> . . . . .	86			
<b>4.1</b>	<b>Mahlzeitgestaltung</b> . . . . .	86			
	Bedeutung der Mahlzeiten für die Tagesleistungskurve . . . . .	88			
	Wie viel sollen Jugendliche essen? . . . . .	90			
	Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE . . . . .	93			
<b>4.2</b>	<b>Störungen im Essverhalten</b> . . . . .	94			
	Ursachen für Übergewicht . . . . .	94			
	Übergewicht führt zu gesundheitlichen Gefährdungen . . . . .	95			
	Gewichtsreduktionsdiät bei Übergewicht . . . . .	96			
	Essstörungen . . . . .	98			
<b>4.3</b>	<b>Fast Food</b> . . . . .	100			
<b>4.4</b>	<b>Schadstoffe und Lebensmittelverderb</b> . . . . .	102			
	Schadstoffe und Zusatzstoffe . . . . .	102			
	Nitrat, Nitrit – kann der Gehalt gemindert werden? . . . . .	103			
	Farbstoffe . . . . .	104			
	Aflatoxine – Brot ist verschimmelt . . . . .	105			
	Salmonellose – eine Lebensmittelinfektion . . . . .	106			
<b>4.5</b>	<b>Vegetarische – pflanzliche – Ernährung</b> . . . . .	108			
	Wir erproben ein Rollenspiel. . . . .	109			
	Bewertung vegetarischer Kost . . . . .	110			
<b>4.6</b>	<b>Vollwert-Ernährung</b> . . . . .	111			
<b>4.7</b>	<b>Gesundheitliche und ökologische Belastungen</b> . . . . .	114			
	Wie können Krankheiten entstehen? . . . . .	114			
	Fantasiereise. . . . .	115			
	Nachhaltige Ernährung – Essen für die Zukunft. . . . .	116			
	Gentechnisch veränderte Lebensmittel. . . . .	118			
	Cadmium. . . . .	119			
	Salz des Lebens? . . . . .	120			
	Wir erstellen Wandzeitungen – Wie ernähre ich mich richtig? . . . . .	121			
	Gesundheitsbewusst würzen . . . . .	122			
<b>5</b>	<b>Einkauf und Verbraucherschutz</b> . . . . .	126			
	Wir führen eine Simulation durch – Kundenberatung. . . . .	126			
<b>5.1</b>	<b>Versorgung für den täglichen Bedarf</b> . . . . .	127			
	Einkauf im Supermarkt . . . . .	127			
	Der Supermarkt – eine Käuferfalle? . . . . .	128			
	Lebensmittelkennzeichnung – das Etikett . . . . .	130			
	Wir erstellen ein Etikett . . . . .	131			
<b>5.2</b>	<b>Werbung und Verbraucherschutz</b> . . . . .	132			
	Wir erkunden, für welche Lebensmittel geworben wird . . . . .	132			
	Werbung – eine Informationsmöglichkeit? . . . . .	133			
	Verbraucherinformation ist Verbraucherschutz . . . . .	134			
	Rechte des Käufers bei einer Reklamation . . . . .	136			
<b>5.3</b>	<b>Umweltbewusster Einkauf</b> . . . . .	137			

<b>6</b>	<b>Haushalt und Wirtschaften</b> . . . . .	138			
<b>6.1</b>	<b>Haushalte im Wirtschaftskreislauf</b> . . . . .	138			
	Geldstrom und Güterstrom . . . . .	139			
	Einkommensquellen . . . . .	140			
<b>6.2</b>	<b>Haushaltsbuchführung</b> . . . . .	141			
<b>6.3</b>	<b>Entscheidungsprozess zur Gebrauchsgüterbeschaffung.</b> . . . . .	144			
	Geschirrspülen mit der Maschine oder von Hand? . . . . .	144			
	Ermittlung von Betriebskosten . . . . .	146			
	Umweltbelastung durch die Geschirrspülmaschine? . . . . .	147			
<b>6.4</b>	<b>Finanzierung im Haushalt</b> . . . . .	148			
	Barzahlung oder Ratenkauf? . . . . .	148			
	Konsum und Schulden . . . . .	149			
	Wie kann man sich vor Verschuldung schützen? . . . . .	150			
<b>6.5</b>	<b>Zusammen leben und entscheiden</b> . . . . .	151			
	 Rollenspiel – Aufteilung der Hausarbeit . . . . .	151			
	Haushalte im Wandel . . . . .	152			
	Veränderte Haushaltssituation . . . . .	154			
	 Familienkonferenz . . . . .	157			
	Über den Einsatz der Betriebsmittel entscheiden. . . . .	158			
	Speisen selbst hergestellt oder vorgefertigt? . . . . .	159			
<b>7</b>	<b>Soziale Sicherheit der Haushaltsmitglieder.</b> . . . . .	161			
	 Wir führen eine Erkundung durch . . . . .	161			
	Bedürfnisse und Aufgaben der Familienmitglieder. . . . .	162			
	Gesetzliche Sozialleistungen. . . . .	163			
	Private Versicherungen . . . . .	164			
	Versicherungsfälle – Wie würdest du entscheiden? . . . . .	167			
<b>8</b>	<b>Wohnungssuche und Wohnungseinrichtung</b> . . . . .	169			
<b>8.1</b>	<b>Informationen zur Wohnungssuche.</b> . . . . .	169			
	Wohnbedürfnisse ermitteln. . . . .	170			
	Beurteilung von Wohnungsgrundrissen . . . . .	172			
	Räume werden unterschiedlich genutzt. . . . .	174			
<b>8.2</b>	<b>Die Wohnung einrichten</b> . . . . .	176			
	Einrichtung eines Jugendzimmers. . . . .	176			
	Farben und Muster verändern den Raumeindruck . . . . .	178			
	 Projekt – Wir gestalten unseren Klassenraum . . . . .	180			
<b>8.3</b>	<b>Mietvertrag.</b> . . . . .	181			
<b>9</b>	<b>Pflege von Textilien</b> . . . . .	182			
	 Kartentechnik: Ideen, Vorschläge und Kenntnisse sammeln . . . . .	182			
	Waschmittel und Pflegemittel . . . . .	183			
	Internationale Pflegekennzeichnung . . . . .	184			
	Waschen von Textilien . . . . .	186			
	Handwäsche . . . . .	187			
	Informationen auf Waschmittelpackungen . . . . .	188			
<b>10</b>	<b>Gesundheitsgerechte Freizeitgestaltung</b> . . . . .	190			
<b>10.1</b>	<b>Stressbewältigung.</b> . . . . .	190			
	Lärm und Lärmvermeidung . . . . .	192			
	Fernsehen, DVDs und Computerspiele – Leben aus zweiter Hand? . . . . .	193			
	 Rollenspiel: Konflikte austragen . . . . .	194			
<b>10.2</b>	<b>Gemeinsame Freizeitgestaltung.</b> . . . . .	195			
	 Entscheidungsprozess – Familienurlaub . . . . .	195			
	Wir gestalten eine Menükarte am PC . . . . .	196			
	Tischdekorationen . . . . .	198			
	Wir erstellen ein Blumengesteck . . . . .	199			
	Unterhaltungsprogramm. . . . .	199			
	Festliches Menü . . . . .	200			
	 Kaltes Büfett . . . . .	201			
	Speisen anrichten und garnieren . . . . .	202			
	Servieren. . . . .	203			
	 Projekt – Wir frühstücken gemeinsam . . . . .	204			
	 Projekt – Wir erstellen einen Freizeitführer für unsere Gemeinde . . . . .	205			
	<b>Rezepte</b> . . . . .	206			
	<b>Anhang</b>				
	Nährwerttabelle. . . . .	246			
	<b>Mengenangaben zur Aufstellung und Berechnung von Kostplänen</b> . . . . .	256			
	<b>Maße und Gewichte</b> . . . . . hintere Umschlagseite				
	<b>Hauptangebotszeiten bzw. Haupterntezeiten von Obst und Gemüse</b> . . . . . vordere Umschlagseite				