

Inhaltsverzeichnis

1	Lebensmittelzubereitung	6	3	Lebensmittelqualität und Konsumverhalten	64
1.1	Arbeitsbereiche und Arbeitsplatzgestaltung	8	3.1	Lagerung von Lebensmitteln	66
1.2	Hygiene	10	Methode	Sensorische Wahrnehmung	68
1.3	Umweltschutz	12	3.2	Kühlkette	70
1.4	Reinigungsarbeiten	14	3.3	Konservierungsmethoden	72
1.5	Sicherheit im Haushalt	16	3.4	Lebensmittelinfektionen und Schimmelpilze	74
1.6	Kleine und große Arbeitsgeräte	18	3.5	Verarbeitung von Lebensmitteln	76
Methode	Arbeitsplan entwerfen	24	Methode	Erkundung eines Supermarktes	78
1.7	Messen und Wiegen	26	3.6	Kennzeichnung von Lebensmitteln	80
1.8	Grundtechniken der Lebensmittelzubereitung	28	3.7	Qualitätssiegel und Verbraucherschutz	84
1.9	Garverfahren	32	Methode	Produktanalyse	86
Methode	Nach Rezept arbeiten	36	3.8	Überprüfe dich selbst	88
1.10	Tischsitten	38	4	Lebensstile und Essgewohnheiten	90
1.11	Tisch decken	39	4.1	Ernährungsgewohnheiten	92
1.12	Überprüfe dich selbst	40	Methode	Biografisches Lernen	94
2	Ernährung und Gesundheit	42	4.2	Functional Food	96
2.1	Nahrungsaufnahme	44	4.3	Ernährungsformen	98
2.2	Nährstoffe: Baustoffe, Brennstoffe, Wirkstoffe	45	4.4	Diäten	100
2.3	Energiebedarf des Menschen	50	Methode	Pro-und-Kontra-Diskussion	102
Methode	Experiment zum Energiebedarf	52	4.5	Verschiedene Lebensstile	104
2.4	Die 7 Lebensmittelgruppen und ihr Energiegehalt	54	Methode	Rollenspiel	106
2.5	Vollwertige Ernährung	56	4.6	Überprüfe dich selbst	108
2.6	Ernährungsempfehlungen	58			
Methode	Essprotokoll	60			
2.7	Überprüfe dich selbst	62			

5 Ökonomie, Ökologie, Soziales _____ 110

5.1	Haushaltstypen _____	112
5.2	Wohnen _____	116
	Methode Internetrecherche (Wohnungssuche im Internet) _____	122
5.3	Zeitmanagement _____	124
5.4	Haushaltsplanung und Haushalts- buchführung _____	126
5.5	Finanzierungsmöglichkeiten _____	128
	Methode Expertenbefragung zu Finanzierung und Schuldenberatung —	132
5.6	Überprüfe dich selbst _____	134

Anhang _____ 136

Rezepte _____	136
Nährwerttabelle _____	158
Wichtige Küchengeräte von A bis Z _____	165
Saisonkalender: Obst- und Gemüse _____	166
Nützliche Internetlinks _____	167
Glossar _____	168
Rezeptverzeichnis _____	173
Stichwortverzeichnis _____	174