

<b>1   Arbeitsplatz Küche</b>	8
Die Küche – Arbeitsplatz für Profis	10
Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!	12
Hygiene in der Küche – ein Muss!	14
Alles im Griff am Arbeitsplatz?	16
Das Messer – ein scharfes Teil!	18
Erst vorbereiten, dann zubereiten	20
Spülen – die Dusche fürs Geschirr	22
Kelle und Besen – Arbeitsmittel	24
Das Handrührgerät kann mehr!	26
Mehr als kochen: Garmethoden	28
Keine Küche ohne Kochfeld!	30
Die schnelle Welle: Mikrowelle	32
Nicht nur für Pizza: Der Backofen	34
Training	36
Extra: Tausendsassa Küchenmaschine	38
Extra: Keine Angst vorm Dampfdrucktopf!	40
<b>2   Zusammen arbeiten und genießen</b>	42
Arbeiten im Team	44
<b>Methode:</b> Nach Plan arbeiten	46
Messen und Wiegen	48
<b>Methode:</b> Nach Rezept arbeiten	50
Ein (Grund-)Rezept – viele Gerichte	52
Das Auge isst mit!	54
Benimm ist in – Tischsitten	56
Essen und feiern – je nach Anlass	58
<b>Methode:</b> Ein Fest planen	60
Training	62
Extra: Zusammen feiern macht Freu(n)de!	64
Extra: Au, das tut so weh! – Erste Hilfe	66

<b>3   Ausgewogene Ernährung</b>	68
Lebensmittel – geordnete Vielfalt	70
Getränke	72
Getreide und Kartoffeln	74
Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte	76
<b>Methode:</b> Ein Experiment durchführen	78
Milch und Milchprodukte	80
Fisch, Fleisch und Ei	82
Fette und Öle	84
Süßigkeiten und Süßgetränke	86
Essen und trinken nach Regeln	88
<b>Training</b>	90
<b>Extra:</b> Diäten – nicht nur zum Abnehmen	92
<b>Extra:</b> „Das muss ich erst mal verdauen!“	94
<b>4   So schmeckt es uns!</b>	96
Ohne Energie läuft nichts!	98
Essgewohnheiten: Was, wo, wie?	100
<b>Methode:</b> Ein Ernährungsprotokoll führen	102
Genießen mit allen Sinnen	104
Küchenhilfe Convenience Food	106
Essen, das fit und gesund macht?	108
<b>Methode:</b> Einen Warentest durchführen	110
Alternative Ernährungsformen	112
Andere Länder, andere Ess-Sitten	114
<b>Training</b>	116
<b>Extra:</b> Zu dick? – Zu dünn? – Normal?	118
<b>Extra:</b> Auf die Schnelle: Fast Food	120

<b>5   Erst der Einkauf, und dann?</b>	122
Werbung	124
Verschiedene Einkaufsmöglichkeiten	126
Richtig einkaufen ist nicht leicht!	128
<b>Methode:</b> Eine Erkundung durchführen	130
Ein Blick aufs Etikett lohnt immer!	132
Gütesiegel können informieren	134
Cooler Sache: Der Kühlschrank	136
Verdorben oder noch genießbar?	138
Lebensmittelrecht im Schülercafé	140
Lieber ökologisch oder konventionell?	142
Weiterverarbeitung – ein Muss?	144
Nachhaltige Ernährung	146
Wer bekommt wie viel?	148
<b>Training</b>	150
<b>Extra:</b> Unsichtbare Gefahr: Salmonellen	152
<b>Extra:</b> Lange lecker durch Konservierung	154
<b>Extra:</b> Vorsorgen für den Notfall	156
<b>6   „Das bisschen Haushalt ...“</b>	158
Richtig putzen will gelernt sein!	160
Textilien richtig pflegen	162
Reinigungsmittel: Ursache und Wirkung	164
Hilfreiche Geräte und ihre Kosten	166
Wertstoff oder Abfall?	168
„Endlich mein eigener Herr!“	170
Alle Ausgaben im Griff?	172
Familie heißt: alle machen mit!	174
Wer pflegt Oma?	176
Berufe rund um den Haushalt	178
<b>Methode:</b> Ein Interview führen	180
<b>Training</b>	182
<b>Extra:</b> Die richtige Wohnung finden	184
<b>Extra:</b> Mietvertrag und Versicherungen	186
<b>Extra:</b> Einrichten und wohlfühlen!	188

<b>Anhang</b>	190
Übersicht über Küchenkleingeräte	190–191
Übersicht über die wichtigsten Garmethoden	192–196
Saisonkalender	197
Nährwerttabelle	198–205
Lexikon	206–212
Rezeptverzeichnis	213
Register	214–215
Bildquellen	216