

Inhaltsverzeichnis

Seite

Der Lernbereich Ernährung	4
Der Lernbereich Haushalt	5
Haushaltsbuch	7

Einführung 8

Die Ernährung des Menschen	8
Geschmäcker sind verschieden!	10
Das Leben im Privathaushalt	12
Miteinander leben und arbeiten	14

Lebens-Notwendigkeiten 16

Die lebensnotwendigen Inhaltsstoffe unserer Nahrung	16
Zeit und Geld	21

Lebens-Mittel 28

Gesunde Ernährung = abwechslungsreiche Mischkost	28
Gesunde Ernährung = eine Frage der Lebensmittelauswahl	30
Convenience Food: Halbfertiggerichte, Konserven	33
Umweltressourcen: Luft, Wasser, Rohstoffe und Energie	35

Einkufen 41

Lebensmittel einkaufen	41
Lebensmittelkennzeichnung	44
Backen im Rohr	46
Qualität erkennen	50

Arbeiten 59

Nährstoffe durch richtige Zubereitung erhalten	59
Braten in der Pfanne (Kurzbraten)	65
Garen mit dem Schnellkochtopf	67
Professionelle Arbeitsplanung	69

Hygiene 73

Hygiene	73
Vorsicht: Lebensmittelvergiftungen!	77
Reinigungsarbeiten im Haushalt	79
Reinigungsarbeiten in der Schulküche	80
Kühlschrank und Lebensmittellager	82

Sicherheit 83

Unfallverhütung im Privathaushalt	83
Die Hausapotheke	87
Messer in der Küche	88
Frittieren	90

Mit allen Sinnen genießen 93

Mit allen Sinnen genießen	93
Gemeinsam essen	101
Servietten falten	102
Abenteuer am Lagerfeuer: Grillen	103

Mein Ernährungs- und Haushaltsführerschein 105

Der Ernährungsführerschein	105
Der Haushaltsführerschein	106
Persönliches Arbeitsverhalten	107
Arbeiten im Team	108

Anhang 109

Begriffserklärung	109
Rezeptverzeichnis	111
Küchengeräte	111