

INHALTSVERZEICHNIS

| | | | | | |
|----------|---|-----------|-----------|---|------------|
| 1 | Einführung | 6 | 6 | Verschiedene Werkstoffe .. | 55 |
| 1.1 | Arbeitshygiene | 8 | 6.1 | Holz | 55 |
| 1.2 | Unfallgefahren – Unfallschutz | 10 | 6.2 | Keramik und Glas | 56 |
| | | | 6.3 | Metalle | 60 |
| | | | 6.4 | Kunststoffe | 61 |
| | | | 6.5 | Reinigungsmittel | 62 |
| | | | 6.6 | Pflege von Textilien | 64 |
| 2 | Arbeitsplanung und Arbeitsorganisation | 14 | 7 | Vollwertige Ernährung | 68 |
| 2.1 | Arbeitsbereiche in der Küche | 14 | 7.1 | Energiebedarf | 68 |
| 2.2 | Arbeitsplatz | 17 | 7.2 | Nährstoffe | 69 |
| 2.3 | Arbeitsablaufplanung | 23 | 7.3 | Kohlenhydratbedarfsdeckung | 76 |
| 2.4 | Verbesserung der Arbeitsgestaltung | 26 | 7.4 | Fettbedarfsdeckung | 78 |
| 2.5 | Tagesarbeitsplan | 28 | 7.5 | Eiweißbedarfsdeckung | 79 |
| | | | 7.6 | Flüssigkeitsbedarfsdeckung | 81 |
| 3 | Grundtechniken der Nahrungszubereitung | 30 | 7.7 | Mineralstoffbedarfsdeckung | 83 |
| 3.1 | Entfernen von unerwünschten Bestandteilen | 30 | 7.8 | Vitaminbedarfsdeckung | 84 |
| 3.2 | Zerkleinern von Lebensmitteln | 31 | 7.9 | Ernährungskreis | 85 |
| 3.3 | Mischen und Schlagen von Lebensmitteln | 34 | 8 | Lebensmittelverarbeitung .. | 86 |
| 3.4 | Aufbereitungsarten | 36 | 8.1 | Vitamin- und Mineralstoff-erhaltung | 86 |
| 4 | Gasherd und Elektroherd .. | 37 | 8.2 | Aufbewahren – Kühlschrank | 89 |
| 4.1 | Gasherd | 37 | 8.3 | Tiefgefrieren | 90 |
| 4.2 | Elektroherd | 37 | 8.4 | Würzen | 93 |
| 4.3 | Elektrokochstellen | 38 | 9 | Toxikologie – Schadstoffe .. | 97 |
| 4.4 | Regeln für das Garen | 39 | 9.1 | Nitrat – Nitrit | 98 |
| 4.5 | Auswahl von Töpfen | 40 | 9.2 | Blei | 99 |
| 4.6 | Energiesparen beim Garen | 41 | 9.3 | Farbstoffe | 100 |
| | | | 9.4 | Salmonellen | 101 |
| | | | 9.5 | Schimmelpilze – Aflatoxine | 103 |
| 5 | Gartechniken | 44 | 10 | Ernährungsverhalten | 104 |
| 5.1 | Kochen | 44 | 10.1 | Mahlzeitgestaltung | 104 |
| 5.2 | Garziehen | 44 | 10.2 | Ernährungsfehler | 111 |
| 5.3 | Dämpfen | 45 | 10.3 | Übergewicht | 114 |
| 5.4 | Dünsten | 46 | 10.4 | Abmagerungsdiäten | 116 |
| 5.5 | Schmoren | 47 | 10.5 | Fast-Food | 117 |
| 5.6 | Braten in der Pfanne | 47 | 10.6 | Magersucht | 120 |
| 5.7 | Fritieren – Ausbacken | 48 | | | |
| 5.8 | Backen | 49 | | | |
| 5.9 | Braten im Backofen | 51 | | | |
| 5.10 | Dampfdrucktopf | 52 | | | |
| 5.11 | Grillen | 53 | | | |
| 5.12 | Überbacken – Gratiniieren | 53 | | | |
| 5.13 | Mikrowelle | 54 | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|--------------------------------------|----------------------------|-----|
| 11 | Kostformen | 121 | 16 | Gesundheitsgerechte | |
| 11.1 | Vollwert-Ernährung | 121 | Freizeit | 189 | |
| 11.2 | Vegetarismus – Pflanzliche Kost | 124 | 16.1 | Freizeitbeschäftigungen | 189 |
| 12 | Einkauf | 126 | 16.2 | Freizeit damals | 190 |
| 12.1 | Einkaufsstätten | 126 | 16.3 | Freizeit heute | 192 |
| 12.2 | Einkauf im Supermarkt | 127 | 16.4 | Fernsehen | 194 |
| 12.3 | Werbung – eine Informationsmöglichkeit | 130 | 16.5 | Wir feiern ein Fest | 196 |
| 12.4 | Warenkennzeichnung | 132 | Mengennährwerttabelle | 202 | |
| 12.5 | Stiftung Warentest | 137 | Mengenangaben zur Aufstellung | | |
| 12.6 | Verbraucherzentrale | 138 | von Kostplänen | 206 | |
| 12.7 | Umweltgerechte Versorgung und Entsorgung | 139 | Maße und Gewichte | 207 | |
| 13 | Haushalt und Wirtschaften | 142 | Rezeptteil | | |
| 13.1 | Geldeinkommen – Erwerbsbereich | 142 | 1 Suppen | 208 | |
| 13.2 | Haushaltsbuchführung | 144 | 2 Helle Soßen | 212 | |
| 13.3 | Güteneinkommen – Unterhaltsbereich | 147 | 3 Kartoffeln | 213 | |
| 13.4 | Selbst herstellen oder fertig kaufen? | 148 | 4 Getreide | 216 | |
| 13.5 | Geschirrspülen mit der Maschine oder von Hand | 151 | 5 Salate | 221 | |
| 13.6 | Barzahlung oder Ratenkauf | 156 | 6 Gemüse | 224 | |
| 13.7 | Reklamation – Garantie | 159 | 7 Eier | 228 | |
| 13.8 | Veränderte Haushaltssituation | 161 | 8 Fleisch | 230 | |
| 13.9 | Haushalte im Wandel | 166 | 9 Fisch | 236 | |
| 14 | Sicherung der Haushaltsglieder | 168 | 10 Eintopfgerichte | 239 | |
| 14.1 | Was kann der Haushalt selbst leisten? | 168 | 11 Toast – Belegte Brote | 240 | |
| 14.2 | Gesetzliche Sozialleistungen | 169 | 12 Süßspeisen | 241 | |
| 14.3 | Individualversicherungen | 172 | 13 Getränke | 245 | |
| 14.4 | Wie würdest du entscheiden? | 176 | 14 Gebäck | 246 | |
| 15 | Wohnen | 177 | Sachwortverzeichnis | 254 | |
| 15.1 | Ermittlung individueller Wohnbedürfnisse | 177 | Rezeptverzeichnis | 256 | |
| 15.2 | Wohnungssuche | 182 | | | |
| 15.3 | Beurteilung von Wohnungsgrundrissen | 184 | | | |
| 15.4 | Einrichtung eines Jugendzimmers | 187 | | | |