

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Verschiedene Werkstoffe</b>	<b>55</b>
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
<b>2</b>	<b>Arbeitsplanung und Arbeitsorganisation</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>Vollwertige Ernährung</b>	<b>68</b>
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
			7.7	Mineralstoffbedarfsdeckung	83
<b>3</b>	<b>Grundtechniken der Nahrungszubereitung</b>	<b>30</b>	7.8	Vitaminbedarfsdeckung	84
3.1	Entfernen von unerwünschten Bestandteilen	30	7.9	Ernährungskreis	85
3.2	Zerkleinern von Lebensmitteln	31			
3.3	Mischen und Schlagen von Lebensmitteln	34	<b>8</b>	<b>Lebensmittelverarbeitung</b>	<b>86</b>
3.4	Aufbereitungsarten	36	8.1	Vitamin- und Mineralstoff- erhaltung	86
			8.2	Aufbewahren – Kühlschrank	89
			8.3	Tiefgefrieren	90
			8.4	Würzen	93
<b>4</b>	<b>Gasherd und Elektroherd</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>Toxikologie – Schadstoffe</b>	<b>97</b>
4.1	Gasherd	37	9.1	Nitrat – Nitrit	98
4.2	Elektroherd	37	9.2	Blei	99
4.3	Elektrokochstellen	38	9.3	Farbstoffe	100
4.4	Regeln für das Garen	39	9.4	Salmonellen	101
4.5	Auswahl von Töpfen	40	9.5	Schimmelpilze – Aflatoxine	103
4.6	Energiesparen beim Garen	41			
<b>5</b>	<b>Gartechniken</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>Ernährungsverhalten</b>	<b>104</b>
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 – Gratinieren	53			
5.13	Mikrowelle	54			

<b>11</b>	<b>Kostformen</b>	<b>121</b>
11.1	Vollwert-Ernährung	121
11.2	Vegetarismus – Pflanzliche Kost	124
<b>12</b>	<b>Einkauf</b>	<b>126</b>
12.1	Einkaufsstätten	126
12.2	Einkauf im Supermarkt	127
12.3	Werbung – eine Informationsmöglichkeit	130
12.4	Warenkennzeichnung	132
12.5	Stiftung Warentest	137
12.6	Verbraucherzentrale	138
12.7	Umweltgerechte Versorgung und Entsorgung	139
<b>13</b>	<b>Haushalt und Wirtschaften</b>	<b>142</b>
13.1	Geldeinkommen – Erwerbsbereich	142
13.2	Haushaltsbuchführung	144
13.3	Gütereinkommen – Unterhaltsbereich	147
13.4	Selbst herstellen oder fertig kaufen?	148
13.5	Geschirrspülen mit der Maschine oder von Hand	151
13.6	Barzahlung oder Ratenkauf	156
13.7	Reklamation – Garantie	159
13.8	Veränderte Haushaltssituation	161
13.9	Haushalte im Wandel	166
<b>14</b>	<b>Sicherung der Haushaltsmitglieder</b>	<b>168</b>
14.1	Was kann der Haushalt selbst leisten?	168
14.2	Gesetzliche Sozialleistungen	169
14.3	Individualversicherungen	172
14.4	Wie würdest du entscheiden?	176
<b>15</b>	<b>Wohnen</b>	<b>177</b>
15.1	Ermittlung individueller Wohnbedürfnisse	177
15.2	Wohnungssuche	182
15.3	Beurteilung von Wohnungsgrundrissen	184
15.4	Einrichtung eines Jugendzimmers	187

<b>16</b>	<b>Gesundheitsgerechte Freizeit</b>	<b>189</b>
16.1	Freizeitbeschäftigungen	189
16.2	Freizeit damals	190
16.3	Freizeit heute	192
16.4	Fernsehen	194
16.5	Wir feiern ein Fest	196

<b>Mengennährwerttabelle</b>	<b>202</b>
------------------------------	------------

<b>Mengenangaben zur Aufstellung von Kostplänen</b>	<b>206</b>
---	------------

<b>Maße und Gewichte</b>	<b>207</b>
--------------------------	------------

## Rezeptteil

1	Suppen	208
2	Helle Soßen	212
3	Kartoffeln	213
4	Getreide	216
5	Salate	221
6	Gemüse	224
7	Eier	228
8	Fleisch	230
9	Fisch	236
10	Eintopfgerichte	239
11	Toast – Belegte Brote	240
12	Süßspeisen	241
13	Getränke	245
14	Gebäck	246

<b>Sachwortverzeichnis</b>	<b>254</b>
----------------------------	------------

<b>Rezeptverzeichnis</b>	<b>256</b>
--------------------------	------------