

# Inhaltsverzeichnis

<b>I Ernährung, Gesundheit und Soziales</b>		
<b>Ernährung und Gesundheit</b>	8	
1 Unsere Ernährung	10	
1.1 Die österreichische Ernährungspyramide	10	
1.2 Die tägliche Nahrungszufuhr	11	
1.3 Aufgaben der Nahrung	11	
1.4 Der Energiebedarf	12	
1.5 Die Mahlzeiten des Tages	14	
2 Verdauung und Stoffwechsel	17	
2.1 Die Verdauung	17	
2.2 Der Stoffwechsel	18	
<b>Lebensmittel und Inhaltsstoffe</b>	20	
1 Kohlenhydrate	21	
1.1 Die Bedeutung der Kohlenhydrate	22	
1.2 Der Bedarf an Kohlenhydraten	24	
1.3 Kartoffeln (Erdäpfel)	24	
1.4 Getreide und Getreideprodukte	26	
1.5 Stoffe mit Süßgeschmack	32	
2 Eiweiß	34	
2.1 Die Bedeutung von Eiweiß	34	
2.2 Der Bedarf an Eiweiß	34	
2.3 Milch und Milchprodukte	38	
2.4 Fleisch und Wurstwaren	41	
2.5 Fische	44	
2.6 Eier	46	
3 Fette	50	
3.1 Die Bedeutung der Fette	51	
3.2 Der Bedarf an Fetten	52	
3.3 Butter	54	
4 Vitamine	56	
4.1 Vitamine im Überblick	57	
4.2 Obst	59	
5 Mineralstoffe	64	
5.1 Mengenelemente	65	
5.2 Spurenelemente	66	
5.3 Gemüse	67	
6 Wasser	72	
6.1 Wasserbedarf	73	
6.2 Wasserverbrauch	73	
6.3 Getränke	76	
7 Kräuter und Gewürze	79	
<b>Ernährung und Soziales</b>	85	
1 Ernährung und Krankheit	86	
1.1 Verschiedene Ernährungsformen	86	
1.2 Essstörungen	91	
1.3 Ernährungsmittelbedingte Krankheiten	93	
1.4 Essgewohnheiten im Wandel	96	
2 Individuelle und gemeinsame Lebensgestaltung	98	
2.1 Bedürfnisse, Werte und Normen	98	
2.2 Soziale Integration	100	
2.3 Andere Länder, andere Ernährungsgewohnheiten	101	
2.4 Einfluss auf das Ernährungsverhalten	102	
<b>II Lebensgestaltung, Wirtschaft und Produktion</b>		
<b>Haushalt und Gesellschaft</b>	108	
1 Was ist ein Haushalt?	109	
1.1 Verschiedene Haushaltstypen	109	
1.2 Aufgaben und Leistungen privater Haushalte	109	
1.3 Private Haushalte im Wandel	110	
1.4 Haushalt und Berufstätigkeit	111	
<b>Verbraucherbildung und Lebensgestaltung</b>	114	
1 Haushaltssubjekte	115	
1.1 Haushaltsschulden	115	
1.2 Das Haushaltsbuch	116	
2 Einkauf richtig gemacht	118	
2.1 Einflüsse auf die Kaufentscheidung	118	
2.2 Notwendigkeit und Wunsch	119	
2.3 Vor dem Kauf	120	
2.4 Verschiedene Einkaufsquellen	121	
3 Kennzeichnung von Lebensmitteln	123	
3.1 Was uns die Verpackung verrät	123	
3.2 Bekannte Gütesiegel	127	
3.3 Kennzeichnung von Biolebensmitteln	128	
3.4 Fairtrade-Produkte	129	
3.5 Der GTIN-Code	129	
4 Die Einkaufsliste	130	
<b>Produktion und Nachhaltigkeit</b>	133	
1 Nachhaltige Lebensstile	134	
1.1 Unser Konsumverhalten	136	
1.2 Energiesparmaßnahmen und Ökotipps	137	
1.3 Mülltrennung	138	
1.4 Entsorgung von Haushaltschemikalien	139	
2 Maßnahmen des Zivilschutzes	140	
3 Lagerung und Haltbarmachung	141	
3.1 Der Kühlschrank	142	
3.2 Methoden der Haltbarmachung	143	
<b>III In der Küche</b>		
<b>Küchenpraxis</b>	148	
1 Arbeitsabläufe planen	149	
2 Hygienemaßnahmen	150	
2.1 Persönliche Hygiene	150	
2.2 Hygiene in der Küche	152	

2.3	Lebensmittelhygiene	153	<b>Rezepte</b>	180
3	Ergonomie	154	1 Grundrezepte	181
4	Maßnahmen zur Unfallvorsorge	155	2 Aufstriche und Vorspeisen	184
4.1	Unfallverhütung in der Küche	156	3 Suppen	190
4.2	Weitere Maßnahmen zur Unfallverhütung	157	4 Salate, Beilagen, Gebäck und Saucen	198
4.3	Notrufnummern	157	5 Hauptspeisen	211
5	Geschirrreinigung	158	6 Desserts, Mehlspeisen und Kekse	232
5.1	Richtiges Abwaschen	158		
5.2	Richtiges Befüllen eines Geschirrspülers	159		
6	Arbeitsgeräte in der Schulküche	160	Stichwortverzeichnis	255
6.1	Küchengeschirr	160	Rezeptverzeichnis	258
6.2	Messer und andere Küchenwerkzeuge	162	Literaturnachweis	259
7	Vorbereitung von Obst und Gemüse	164	Bildnachweis	259
7.1	Schneidetechniken	165		
7.2	Weitere Vorbereitungstechniken	167		
8	Garverfahren	168		
9	Bindemittel	171		
10	Das Auge isst mit	172		
11	Küchenfachausdrücke	173		
12	Zu Tisch	174		
12.1	Besteck und Speisengeschirr	174		
12.2	Der gedeckte Tisch	174		
12.3	Kleine Servierkunde	175		
12.4	Benehmen bei Tisch	175		
13	Das Buffet	177		