

Inhaltsverzeichnis

Ernährung und Gesundheit		Haushalt und Gesellschaft			
1	Unsere Ernährung	8	1	Haushalt	69
1.1	Die österreichische Ernährungspyramide	8	1.1	Verschiedene Haushaltstypen	69
1.2	Die tägliche Nahrungszufuhr	9	1.2	Aufgaben und Leistungen privater Haushalte	69
1.3	Die Aufgaben der Nahrung	9	1.3	Private Haushalte im Wandel	70
1.4	Der Energiebedarf: Grund- und Leistungsumsatz	10	1.4	Haushalt und Berufstätigkeit – faire Aufgabenteilung	71
1.5	Die Mahlzeiten des Tages	12	2	Individuelle und gemeinsame Lebensgestaltung	73
2	Die Kohlenhydrate	16	2.1	Menschliche Bedürfnisse, Werte und Normen	73
2.1	Die Bedeutung der Kohlenhydrate	16	2.2	Soziale Integration	74
2.2	Der Bedarf an Kohlenhydraten	18	2.3	Andere Länder, Verhaltensweisen und Gerichte	75
2.3	Die Kartoffel (der Erdapfel)	18	2.4	Wer oder was beeinflusst unser Ernährungsverhalten?	76
2.4	Getreide und Getreideprodukte	19			
3	Eiweiß – der Zellbaustoff	25			
3.1	Die Bedeutung von Eiweiß	25			
3.2	Der Bedarf an Eiweiß	25	Verbraucherbildung		
3.3	Milch und Milchprodukte	27	1	Haushaltseinkommen und Haushaltsausgaben	80
3.4	Flisch und Wurstwaren	30	2	Kennzeichnung von Qualitätsprodukten und Lebensmitteln	82
3.5	Fische	32	2.1	Bekannte Gütesiegel	82
3.6	Eier	33	2.2	Kennzeichnung von Biolebensmitteln	83
4	Fette	37	2.3	Fairtrade-Produkte	83
4.1	Die Bedeutung der Fette	37	2.4	Der GTIN-Code	84
4.2	Der Bedarf an Fetten	38	2.5	Was uns die Verpackung verrät	84
4.3	Die Butter	39	3	Einkauf richtig gemacht	88
5	Vitamine	41	3.1	Was beeinflusst mich bei meiner Kaufentscheidung?	88
5.1	Vitamine im Überblick	41	3.2	Was brauche ich wirklich und was glaube ich zu brauchen?	89
5.2	Obst	42	3.3	Hilfe, unser Geschirrspüler ist kaputt!	89
6	Mineralstoffe	46	3.4	Verschiedene Einkaufsquellen	90
6.1	Mengenelemente	46	4	Nachhaltige Lebensstile	92
6.2	Spurenelemente	47	4.1	Energiesparmaßnahmen und Ökotipps für den Haushalt	93
6.3	Gemüse	47	4.2	Richtig Müll trennen	94
7	Wasser	51	4.3	Entsorgung von Haushaltschemikalien	95
7.1	Wasserbedarf und Wasserausscheidung	51			
7.2	Wasserverbrauch	51			
7.3	Getränke	53			
8	Kräuter und Gewürze	56			
9	Verdauung und Stoffwechsel	58	Küchenpraxis		
10	Verschiedene Ernährungsformen	60	1	Hygienevorschriften in der Schulküche	99
10.1	Essstörungen	62	1.1	Persönliche Hygiene	99
10.2	Ernährungsmitbedingte Krankheiten	63	1.2	Hygiene in der Küche	100
10.3	Essgewohnheiten der modernen Welt	65			

2 Maßnahmen zur Unfallvorsorge	101	Rezepte	
2.1 Weitere wichtige Maßnahmen zur Unfallverhütung im Küchen-, Wohn-, Arbeits- und Freizeitbereich	102	1 Grundrezepte	125
2.2 Notrufnummern	102	2 Aufstriche und Vorspeisen	127
3 Ergonomische Erkenntnisse im Küchenbereich	102	3 Suppen	132
4 Geschirrreinigung	104	4 Salate, Beilagen, Gebäck und Saucen	140
4.1 Richtiges Abwaschen	104	4.1 Salate	140
4.2 Das richtige Befüllen eines Geschirrspülers	104	4.2 Beilagen	143
5 Einkaufsliste für den „Keksetag“	106	4.3 Gebäck	146
6 Richtige Lagerung und Haltbarmachung	107	4.4 Saucen	148
6.1 Der Kühlschrank	107	5 Hauptspeisen	149
6.2 Methoden der Haltbarmachung	108	6 Desserts und Mehlspeisen	165
7 Arbeitsabläufe richtig planen und ausführen	109	Rezeptverzeichnis	183
8 Gängige Arbeitsgeräte in der Schulküche	111	Rezepte nach Speisegruppen	184
8.1 Küchengeschirr	111	Stichwortverzeichnis	185
8.2 Messer und andere Werkzeuge	112	Bildnachweis	187
9 Vorbereitung von Obst und Gemüse	114	Zusatzaufgaben	
9.1 Schneidetechniken	115	Unsere Ernährung	
9.2 Weitere Vorbereitungstechniken	116	Zusatzaufgabe: PAL-Faktoren	10
10 Die verschiedenen Garverfahren	117	Eiweiß – der Zellbaustoff	
11 Auch das Auge isst mit	118	Zusatzaufgabe: Eiweißstoffe sind lebenswichtig	26
12 Küchenfachausdrücke	119	Zusatzaufgabe: Köpfchen gefragt	27
13 Zu Tisch	119	Wasser	
13.1 Der gedeckte Tisch	119	Zusatzaufgabe: Bedeutung des Wassers	53
13.2 Kleine Servierkunde	120	Haushalt und Gesellschaft	
13.3 Benehmen bei Tisch	121	Zusatzaufgabe: Mögliche Projekte	72
14 Das Buffet	122	Haushaltseinkommen und Haushaltsausgaben	
		Zusatzaufgabe: Monatliches Haushaltsbuch	81
		Einkauf richtig gemacht	
		Zusatzaufgabe: Selbst gemacht oder Fertigprodukt?	91
		Nachhaltige Lebensstile	
		Zusatzaufgabe: Maßnahmen des Zivilschutzes	96