

## Inhaltsverzeichnis

### Ernährung und Gesundheit

<b>1</b>	<b>Unsere Ernährung</b>	<b>8</b>
1.1	Die österreichische Ernährungspyramide	8
1.2	Die tägliche Nahrungszufuhr	9
1.3	Die Aufgaben der Nahrung	9
1.4	Der Energiebedarf: Grund- und Leistungsumsatz	10
1.5	Die Mahlzeiten des Tages	12
<b>2</b>	<b>Die Kohlenhydrate</b>	<b>16</b>
2.1	Die Bedeutung der Kohlenhydrate	16
2.2	Der Bedarf an Kohlenhydraten	18
2.3	Die Kartoffel (der Erdapfel)	18
2.4	Getreide und Getreideprodukte	19
<b>3</b>	<b>Eiweiß – der Zellbaustoff</b>	<b>25</b>
3.1	Die Bedeutung von Eiweiß	25
3.2	Der Bedarf an Eiweiß	25
3.3	Milch und Milchprodukte	27
3.4	Fleisch und Wurstwaren	30
3.5	Fische	32
3.6	Eier	33
<b>4</b>	<b>Fette</b>	<b>37</b>
4.1	Die Bedeutung der Fette	37
4.2	Der Bedarf an Fetten	38
4.3	Die Butter	39
<b>5</b>	<b>Vitamine</b>	<b>41</b>
5.1	Vitamine im Überblick	41
5.2	Obst	42
<b>6</b>	<b>Mineralstoffe</b>	<b>46</b>
6.1	Mengenelemente	46
6.2	Spurenelemente	47
6.3	Gemüse	47
<b>7</b>	<b>Wasser</b>	<b>51</b>
7.1	Wasserbedarf und Wasserausscheidung	51
7.2	Wasserverbrauch	51
7.3	Getränke	53
<b>8</b>	<b>Kräuter und Gewürze</b>	<b>56</b>
<b>9</b>	<b>Verdauung und Stoffwechsel</b>	<b>58</b>
<b>10</b>	<b>Verschiedene Ernährungsformen</b>	<b>60</b>
10.1	Essstörungen	62
10.2	Ernährungsmitbedingte Krankheiten	63
10.3	Essgewohnheiten der modernen Welt	65

### Haushalt und Gesellschaft

<b>1</b>	<b>Haushalt</b>	<b>69</b>
1.1	Verschiedene Haushaltstypen	69
1.2	Aufgaben und Leistungen privater Haushalte	69
1.3	Private Haushalte im Wandel	70
1.4	Haushalt und Berufstätigkeit – faire Aufgabenteilung	71
<b>2</b>	<b>Individuelle und gemeinsame Lebensgestaltung</b>	<b>73</b>
2.1	Menschliche Bedürfnisse, Werte und Normen	73
2.2	Soziale Integration	74
2.3	Andere Länder, Verhaltensweisen und Gerichte	75
2.4	Wer oder was beeinflusst unser Ernährungsverhalten?	76

### Verbraucherbildung

<b>1</b>	<b>Haushaltseinkommen und Haushaltsausgaben</b>	<b>80</b>
<b>2</b>	<b>Kennzeichnung von Qualitätsprodukten und Lebensmitteln</b>	<b>82</b>
2.1	Bekannte Gütesiegel	82
2.2	Kennzeichnung von Biolebensmitteln	83
2.3	Fairtrade-Produkte	83
2.4	Der GTIN-Code	84
2.5	Was uns die Verpackung verrät	84
<b>3</b>	<b>Einkauf richtig gemacht</b>	<b>88</b>
3.1	Was beeinflusst mich bei meiner Kaufentscheidung?	88
3.2	Was brauche ich wirklich und was glaube ich zu brauchen?	89
3.3	Hilfe, unser Geschirrspüler ist kaputt!	89
3.4	Verschiedene Einkaufsquellen	90
<b>4</b>	<b>Nachhaltige Lebensstile</b>	<b>92</b>
4.1	Energiesparmaßnahmen und Ökotipps für den Haushalt	93
4.2	Richtig Müll trennen	94
4.3	Entsorgung von Haushaltschemikalien	95

### Küchenpraxis

<b>1</b>	<b>Hygienevorschriften in der Schulküche</b>	<b>99</b>
1.1	Persönliche Hygiene	99
1.2	Hygiene in der Küche	100

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