

Inhaltsverzeichnis

I	Ernährung	7	6	Sekundäre Pflanzenstoffe – bedeutend für die Gesundheit	63
	Unsere Ernährung – ein Überblick	8	7	Wasser – Grundlage des Lebens	64
1	Warum das Thema Ernährung?	9	7.1	Wassergehalt von Lebensmitteln und Getränken	64
2	Ernährungsverhalten	10	7.2	Wasser im Lebensmittelbetrieb	64
2.1	Warum essen wir?	10	7.3	Aufgaben von Wasser im Körper	66
2.2	Wie isst Österreich?	10	7.4	Wasserbilanz und Wasserbedarf	67
2.3	Was sind die Folgen?	11	7.5	Empfehlungen für die Flüssigkeitszufuhr	67
2.4	Wer oder was beeinflusst unser Ernährungsverhalten?	11		Vollkost, Vollwerternährung, Vegetarismus	70
3	Die „gesunde“ Ernährung	12	1	Vollkost – die Basis für ein gesundes Leben	71
3.1	Gesundheit – was ist das eigentlich?	12	2	Vollwerternährung	73
3.2	Ausgewogen Essen und Trinken	13	3	Vegetarismus	74
4	Inhaltsstoffe unserer Nahrung	16		Zöliakie, Lebensmittelunverträglichkeiten	76
4.1	Bestandteile der Nahrung	16	1	Zöliakie	77
4.2	Nährstoffe und deren Aufgaben	17	2	Lebensmittelunverträglichkeiten	78
5	Energie- und Nährstoffbedarf	18			
5.1	Wozu benötigen wir Energie?	18			
5.2	Energiebedarf optimal decken	19			
5.3	Berechnung des Energie- und Nährstoffgehalts	22			
	Inhaltsstoffe der Nahrung	24	II	Lebensmittel	83
1	Kohlenhydrate – die schnelle Energie	25		Lebensmittelqualität	84
1.1	Aufbau und Einteilung der Kohlenhydrate	25	1	Rechtsgrundlagen	85
1.2	Vorkommen der Kohlenhydrate	26	2	Kennzeichnung	86
1.3	Kohlenhydrate in der Küche	28	3	Produktion von Lebensmitteln	92
1.4	Aufgaben im Körper	31	4	Lebensmittelverderb	94
1.5	Empfehlungen zur Aufnahme von Kohlenhydraten	32	5	Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln	95
1.6	Ballaststoffe – kein Ballast	34	6	Schadstoffe	96
2	Fette – Fluch oder Segen?	35	7	Zusatzstoffe	97
2.1	Aufbau und Einteilung der Fette	35	8	Aromen	98
2.2	Fette in der Küche	37			
2.3	Aufgaben im Körper	40		Getreide und Getreideprodukte	99
2.4	Empfehlungen zur Aufnahme – wie viel und welches Fett?	42	1	Bedeutung für die Ernährung	100
2.5	Cholesterin und sein schlechter Ruf	43	2	Lagerung	100
3	Eiweiß – der Baustoff des Lebens	44	3	Getreide	101
3.1	Aufbau der Eiweiße	44	4	Getreideprodukte	102
3.2	Arten und Vorkommen der Eiweiße	45	5	Backwaren	104
3.3	Eiweiße in der Küche	47	6	Teigwaren	105
3.4	Aufgaben im Körper	49			
3.5	Empfehlungen zur Aufnahme von Eiweiß	50		Stoffe mit Süßgeschmack	107
3.6	Biologische Wertigkeit – Ergänzungswert	51	1	Bedeutung für die Ernährung	108
4	Vitamine – kleine Menge, große Wirkung	52	2	Lagerung	108
4.1	Einteilung und Besonderheiten	52	3	Zucker	109
4.2	13 Vitamine – Steckbriefe	53	4	Honig	110
4.3	Tipps für die Küche	56	5	Süßungsmittel	111
5	Mineralstoffe – die kleinsten Nährstoffe	58			
5.1	Einteilung und Besonderheiten	58			
5.2	Mineralstoffe – Steckbriefe	59			

Speiseöle und Speisefette			112	8.2 Aufteilung und Verwendung von Kaninchen			161
1	Bedeutung für die Ernährung		113	9	Faschiertes (Hackfleisch)		161
2	Einkauf und Lagerung		113	10	Geflügel		162
3	Speiseöle		113	10.1	Klassifizierung von Geflügel		163
4	Speisefette und Speisefettmischungen		114	10.2	Qualitätsmerkmale von Geflügel		164
				10.3	Aufteilung und Verwendung von Geflügel		165
Milch			116	11	Wild und Wildgeflügel		167
1	Bedeutung für die Ernährung		117	11.1	Klassifizierung von Wild		167
2	Lagerung		117	11.2	Vom Wild zum küchenmäßig vorbereiteten Wildbret		169
3	Milchsorten		118	11.3	Qualitätsmerkmale von Wild		170
4	Käse		119	11.4	Aufteilung und Verwendung von Wild und Wildgeflügel		171
5	Weitere Milchprodukte		124				
Eier			126	Fische, Krusten-, Schalen- und Weichtiere			174
1	Bedeutung für die Ernährung		127	1	Bedeutung für die Ernährung		175
2	Einkauf und Lagerung		127	2	Einkauf und Lagerung		175
				3	Fischarten		175
Fleisch			126	4	Krusten-, Schalen- und Weichtiere		178
1	Bedeutung für die Ernährung		132	Gemüse, Obst und Pilze			181
2	Vom Schlacht tier zum Fleischstück		133	1	Bedeutung für die Ernährung		182
2.1	Schlachttiere		133	2	Gemüse		184
2.2	Fleischverarbeitung		133	2.1	Gemüsearten		184
2.3	Lagerung		134	2.2	Einkauf		184
3	Rindfleisch		135	2.3	Lagerung		184
3.1	Rinderrassen		135	2.4	Blattgemüse		185
3.2	Klassifizierung von Rindern		136	2.5	Kraut- und Kohlgemüse		187
3.3	Qualitätsmerkmale von Rindfleisch		136	2.6	Stängelgemüse		188
3.4	Aufteilung und Verwendung von Rindfleisch		137	2.7	Fruch tgemüse		188
4	Kalb fleisch		144	2.8	Wurzelgemüse		189
4.1	Klassifizierung von Kälbern		144	2.9	Zwiebelgemüse		191
4.2	Qualitätsmerkmale von Kalbfleisch		144	3	Obst		192
4.3	Aufteilung und Verwendung von Kalbfleisch		145	3.1	Einteilung		192
5	Schweinefleisch		150	3.2	Einkauf		192
5.1	Schweinerassen		150	3.3	Lagerung		193
5.2	Klassifizierung von Schweinen		151	3.4	Kernobst		193
5.3	Qualitätsmerkmale von Schweinefleisch		152	3.5	Steinobst		194
5.4	Aufteilung und Verwendung von Schweinefleisch		153	3.6	Beerenobst		195
6	Lamm- und Schaffleisch		156	3.7	Schalenobst (Nüsse)		197
6.1	Schaf rassen		156	3.8	Südfrüchte		198
6.2	Klassifizierung von Lamm und Schaf		157	3.9	Zitrusfrüchte		200
6.3	Qualitätsmerkmale von Lamm- und Schaffleisch		157	4	Pilze		202
6.4	Aufteilung und Verwendung von Lammfleisch		158	4.1	Essbare Pilze		202
7	Ziegen- und Kitzfleisch		160	4.2	Einkauf		204
7.1	Klassifizierung von Kitzen		160	4.3	Lagerung		204
7.2	Qualitätsmerkmale von Kitzfleisch		160	Kartoffeln und Hülsenfrüchte			205
7.3	Aufteilung und Verwendung von Kitzfleisch		160	1	Bedeutung für die Ernährung		206
8	Hauskaninchenfleisch		161	2	Kartoffeln (Erdäpfel)		207
8.1	Qualitätsmerkmale von Kaninchenfleisch		161	2.1	Einkauf von Kartoffeln		207

2.2	Lagerung von Kartoffeln	208	Nachhaltigkeit	216
3	Hülsenfrüchte	209	1 Ernährung und Nachhaltigkeit	217
3.1	Einkauf von Hülsenfrüchten	209	2 Tipps zum nachhaltigen Konsum	219
3.2	Lagerung von Hülsenfrüchten	209		
Würzmittel		211	Nährwerttabelle (Auswahl)	221
1	Bedeutung für die Ernährung	212	Stichwortverzeichnis	225
2	Einkauf und Lagerung	212	Literaturverzeichnis	229
3	Gewürze	212	Bildnachweis	230
4	Speisesalz (Kochsalz)	214		