

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6	
<b>1   Arbeitsplatz Küche</b>	<b>Seite im LB</b>	<b>Seite im SB</b>
Die Küche – Arbeitsplatz für Profis	8	10
Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!	10	12
Hygiene in der Küche – ein Muss!	11	14
Alles im Griff am Arbeitsplatz?	13	16
Das Messer – ein scharfes Teil!	14	18
Erst vorbereiten, dann zubereiten	15	20
Spülen – die Dusche fürs Geschirr	17	22
Kelle und Besen – Arbeitsmittel	19	24
Das Handrührgerät kann mehr!	21	26
Mehr als kochen: Garmethoden	23	28
Keine Küche ohne Kochfeld!	25	30
Die schnelle Welle: Mikrowelle	27	32
Nicht nur für Pizza: Der Backofen	28	34
Training: Arbeitsplatz Küche	30	36
Extra: Tausendsassa Küchenmaschine	32	38
Extra: Keine Angst vorm Dampfdrucktopf!	33	40
<b>2   Zusammen arbeiten und genießen</b>		
Arbeiten im Team	35	44
Methode: Nach Plan arbeiten	36	46
Wiegen und Messen	37	48
Methode: Nach Rezept arbeiten	39	50
Ein (Grund-)Rezept – viele Gerichte	40	52
Das Auge isst mit!	41	54
Benimm ist in – Tischsitten	42	56
Feiern und essen	43	58
Methode: Eine Feier planen	44	60
Training: Zusammen arbeiten und genießen	45	62
Extra: Zusammen feiern macht Freu(n)de!	47	64
Extra: Au, das tut so weh! – Erste Hilfe	48	66
<b>3   Ausgewogene Ernährung</b>		
Lebensmittel – geordnete Vielfalt	49	70
Getränke	50	72
Getreide und Kartoffeln	52	74
Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte	54	76
Methode: Ein Experiment durchführen	55	78
Milch und Milchprodukte	56	80
Fleisch, Fisch und Ei	57	82
Fette und Öle	59	84
Süßigkeiten und Süßgetränke	61	86
Essen und trinken nach Regeln?	63	88
Training: Ausgewogene Ernährung	64	90
Extra: Diäten – nicht nur zum Abnehmen	66	92
Extra: „Das muss ich erst mal verdauen!“	67	94

<b>4   So schmeckt es uns!</b>	<b>Seite im LB</b>	<b>Seite im SB</b>
Ohne Energie läuft nichts!	69	98
Essgewohnheiten: Was, wo und wie?	71	100
Andere Länder, andere Ess-Sitten	72	102
Methode: Ein Ernährungsprotokoll führen	73	104
Genießen mit allen Sinnen	74	106
Ohne Fleisch schmeckt's auch!	76	108
Küchenhilfe Convenience Food	77	110
Essen, das schlank und fit macht?	79	112
Methode: Einen Warentest durchführen	80	114
Training: So schmeckt es uns!	82	116
Extra: Auf die Schnelle: Fast Food	84	118
Extra: Zu dick? Zu dünn? Normal?	85	120
<b>5   Was liegt im Einkaufskorb?</b>		
Ernährung: Mangel und Überfluss	87	124
Nachhaltige Ernährung	89	126
Lieber ökologisch oder konventionell?	91	128
Weiterverarbeitung – ein Muss?	93	130
Das Etikett gibt wichtige Informationen	95	132
Was erfahre ich noch über das Produkt?	96	134
Methode: Eine Markterkundung durchführen	98	136
Coole Sache: Der Kühlschrank	100	138
Verdorben oder noch genießbar?	101	140
Lebensmittelrecht – auch im Schülercafé	103	142
Training: Was liegt im Einkaufskorb?	106	144
Extra: Unsichtbare Gefahren: Salmonellen & Co.	108	146
Extra: Lange lecker durch Konservierung	109	148
Extra: Vorsorgen für den Notfall	111	150
<b>6   „Das bisschen Haushalt ...“</b>		
Eigener Haushalt, eigener Zeitplan	113	154
Alle Ausgaben im Griff?	114	156
Familie: Gemeinsam sind wir stark!	116	158
Abfall: Vermeiden und verwerten	117	160
Wer pflegt Oma Lina?	119	162
Berufe rund um den Haushalt	120	164
Methode: Eine Expertenbefragung durchführen	122	166
Training: „Das bisschen Haushalt ...“	123	168
Extra: Die richtige Wohnung finden	126	170
Extra: Mietvertrag und Versicherungen	127	172
Extra: Einrichten und wohlfühlen!	128	174
<b>  Kopiervorlagenverzeichnis</b>	<b>130</b>	

### Erklärung der Symbole

 Dieses Symbol verweist auf Kopiervorlagen im Lehrerband.