

Inhaltsverzeichnis

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

Inhaltsverzeichnis

4 | So schmeckt es uns!

	Seite im LB	Seite im SB
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

5 | Was liegt im Einkaufskorb?

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 Kühlenschrank	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

6 | „Das bisschen Haushalt ...“

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

Kopiervorlagenverzeichnis	130
---------------------------	-----

Erklärung der Symbole

☒ Dieses Symbol verweist auf Kopiervorlagen im Lehrerband.