



1	Ernährung und Gesundheit – was wird benötigt?	2
2	Was braucht der Mensch zum täglichen Leben?	4
2.1	Lebensmittel – Nahrungs- und Genussmittel	4
2.2	Vorkommen und Aufgaben der Nährstoffe	4
2.3	Auswahl der Lebensmittel	6
2.3.1	Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide	6
2.3.2	Der Ernährungskreis	7
2.3.3	Regeln für eine gesunde Ernährung	8
2.4	Verteilung von Mahlzeiten am Tag	10
2.5	Der Nahrungsbedarf des Menschen – nicht alle Menschen sind gleich	12
2.5.1	Der Energiebedarf unterschiedlicher Gruppen	13
2.5.2	Die Energiebilanz und Übergewicht	15
2.5.3	Der BMI-Maßstab für das richtige Gewicht	17
2.6	Magersucht und andere Essstörungen	18
2.7	Verdauung im menschlichen Körper	20
3	Kohlenhydrate – nicht nur für Sportler	21
3.1.	Einteilung der Kohlenhydrate	21
3.2	Ballaststoffe – die besonderen Kohlenhydrate	23
3.3	Kohlenhydrate als Energielieferanten und Kohlenhydratabbau	24
3.4	Störung beim Abbau der Kohlenhydrate – Diabetes mellitus	25
3.5	GLYX – was ist das?	27
3.6	Kohlenhydrate in der Küche	28
3.7	Kohlenhydratlieferanten	29
3.7.1	Brot und Brötchen	29
3.7.2	Kuchen und Kekse	29
3.7.3	Nudeln	30
3.7.4	Reis	30
3.7.5	Kartoffeln	31
4	Eiweiß – Baustein zum Leben	32
4.1	Eiweiß ist ein Puzzle aus Aminosäuren	32
4.2	Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß	32
4.3	Wie wirken Eiweiße im Körper?	33
4.4	Eiweiße in der Küche	35
4.5	Eiweißlieferanten – hier findet man sie	36
4.5.1	Milch und Milchprodukte	37
4.5.2	Eier	39
4.5.3	Fleisch und Wurstwaren	40
4.5.4	Geflügel	43
4.5.5	Fische und Krustentiere	44
4.5.6	Pflanzliche Eiweißlieferanten	46
5	Fett – wenig bewirkt viel	47
5.1	Fette sind alle gleich	47
5.2	Fett ist nicht gleich Fett	47



5.3	Wie wirkt Fett im Körper und wozu braucht es der Mensch?	48
5.3.1	Herz- und Kreislauf-Erkrankungen	50
5.4	Fette in der Küche	51
5.5	Fettlieferanten – hier findet man sie	53
6	Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe – unverzichtbar	55
6.1	Wofür braucht der Körper Vitamine?	55
6.2	Wofür braucht der Körper Mineralstoffe?	58
6.3	Wofür braucht der Körper sekundäre Pflanzenstoffe	60
6.4	Nahrungsergänzungsmittel oder sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe?	61
6.5	Gemüse, Obst und Kräuter – wichtige Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe	62
6.5.1	Gemüsevielfalt – kennenlernen und verwenden	62
6.5.2	Obstvielfalt – kennenlernen und verwenden	68
6.5.3	Exotische Früchte – kennenlernen und verwenden	70
6.5.4	Kräuter – besonders gute Quellen für Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe	71
6.5.5	Hülsenfrüchte und Sprossen – kennenlernen und verwenden	72
6.5.6	Vergessene Gemüse – kennenlernen und verwenden	73
7	Wasser	74
7.1	Warum Wasser lebensnotwendig ist	74
7.2	Lieferanten für Wasser	75
7.2.1	Getränke ohne Alkohol	75
7.2.2	Getränke mit Alkohol	77
7.2.3	Heißgetränke	80
8	Lebensmittelrecht – alles geregelt	82
8.1	Schadstoffe dürfen nicht sein	82
8.2	Tierkrankheiten und -seuchen	84
8.3	Zusatzstoffe müssen nicht sein	84
8.4	Functional Food – „aufgepeppte“ Lebensmittel	85
8.5	Natürliche Giftstoffe	86
8.6	Qualitätssicherung bei Lebensmitteln	87
8.7	Lebensmittelkennzeichnung – kurz gefasst	88
8.7.1	Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung	88
8.7.2	Ernährungsnavigation	89
8.7.3	Kennzeichnung von Lebensmitteln aus ökologischem Landbau und Bio-Lebensmitteln	90
9	Einkaufen und aufbewahren	91
9.1	Einkaufsquellen für den Privathaushalt	91
9.2	Einkaufsquellen für den Großhaushalt	91
9.3	Transport der Einkäufe	91
9.4	Aufbewahrung von Lebensmitteln – Grundregeln	92



10	Selber kochen – so geht's	93
10.1	Hygiene am Arbeitsplatz	93
10.2	Arbeitsplatz in der Küche	94
10.2.1	Einrichtung eines geordneten Arbeitsplatzes – nicht wie Kraut und Rüben	94
10.2.2	Unfallverhütung am Arbeitsplatz	95
10.2.3	Messer – scharf müssen sie sein	96
10.2.4	Töpfe und Pfannen	97
10.2.5	Küchenmaschinen und andere Küchengeräte	98
10.2.6	Herde	99
10.3	Nach dem Einkauf in die Töpfe	101
10.3.1	Vorbereitungsverfahren	101
10.3.2	Zubereitungsverfahren	105
10.3.3	Garverfahren	106
10.3.4	Würzen von Speisen	108
11	Rezepte	111
11.1	Salate	111
11.2	Suppen und Soßen	114
11.3	Fleisch	121
11.4	Fisch	129
11.5	Gemüse	133
11.6	Kartoffeln, Nudeln, Reis	143
11.7	Eier	155
11.8	Desserts	158
11.9	Getränke	162
11.10	Fast Food, selbst gemacht und gesund	165
11.11	Gebäcke	172
12	Garnieren und Anrichten	179
12.1	Garnierung und Anrichten von Speisen	179
12.2	Tischdekorationen für den Alltag und für besondere Gelegenheiten	181
12.3	Tischwäsche	185
12.4	Geschirr und Bestecke	186
12.5	Tische eindecken	190
12.6	Pflege von Schnitt- und Topfblumen	193
13	Servieren – gewusst wie	194
13.1	Einstellen und Ausheben von Tellern und Platten am Tisch	194
13.2	Servieren von Getränken	195
13.3	Abservieren von Geschirr und Gläsern	197
13.4	Spülen von Geschirr und Gläsern	198
13.5	Service am Büfett	199
13.6	Service im Zimmer	200
14	Ausblick – Weiterbildungsmöglichkeiten in der Hauswirtschaft	201
	Sachwortverzeichnis	207
	Rezeptverzeichnis	211