

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Lernbereich Wohnen</b> . . . . .	6	Werbung – eine Informationsmöglichkeit? . . . . .	38
<b>P Projekt – Wir gestalten unseren Klassenraum</b> . . . . .	7	<b>M Wir untersuchen, für welche Lebens- mittel/Produkte geworben wird.</b> . . . . .	39
<b>1.1 Wohnbedürfnisse</b> . . . . .	8	Reklamation – Garantie . . . . .	40
<b>1.2 Suche nach der eigenen Wohnung</b> . . . . .	9	Rechte des Käufers bei einer Reklamation . . . . .	41
Zeitungsanzeigen helfen bei der Wohnungssuche . . . . .	10	<b>2.4 Warenkennzeichnung</b> . . . . .	42
Mietvertrag . . . . .	11	Lebensmittelkennzeichnung . . . . .	42
<b>1.3 Räume werden unterschiedlich genutzt.</b> . . . . .	12	<b>P Projekt – Wir erstellen ein Etikett.</b> . . . . .	43
Beurteilung von Wohnungsgrundrissen . . . . .	14	Bio- und Umweltzeichen . . . . .	44
<b>1.4 Gestaltung von Wohnräumen</b> . . . . .	16	Weitere Warenkennzeichnung . . . . .	45
Einrichtung eines Jugendzimmers . . . . .	16	<b>2.5 Entscheidungsprozess zur Gebrauchsgüterbeschaffung</b> . . . . .	46
Farben und Muster verändern den Raumeindruck . . . . .	18	<b>P Projekt – Geschirrspülen mit der Maschine oder von Hand?</b> . . . . .	46
<b>1.5 Einrichtung von Küchen</b> . . . . .	20	Umweltbelastung durch die Geschirrspülmaschine? . . . . .	49
Arbeitsbereiche in der Küche . . . . .	20	<b>2.6 Betriebsmittel verantwortungsvoll einsetzen.</b> . . . . .	50
Küchenformen . . . . .	21	Bedürfnisse . . . . .	51
<b>2 Lernbereich Haushalten</b> . . . . .	22	Einkommen . . . . .	52
<b>2.1 Partnerschaftliche Haushaltsführung</b> . . . . .	23	Betriebsmittel sind austauschbar . . . . .	53
<b>M Rollenspiel – Wer erledigt die Arbeit?</b> . . . . .	23	Speisen selbst hergestellt oder vorgefertigt? . . . . .	54
Hausarbeit im Team erledigen . . . . .	24	<b>M Wir bauen ein Standbild – Mein Taschengeld bekomme ich von meinem ?</b> . . . . .	56
Speisenzubereitung im Team . . . . .	25	Ein Haushaltsbuch hilft sparen . . . . .	57
<b>2.2 Umweltschutz – eine wichtige Aufgabe.</b> . . . . .	26	Konsum und Schulden . . . . .	60
<b>P Projekt – Unsere umweltfreundliche Schule</b> . . . . .	26	Wie kann man sich vor Verschuldung schützen? . . . . .	61
Umweltbewusster Umgang mit dem Trinkwasser . . . . .	27	<b>3 Lernbereich Freizeit</b> . . . . .	62
Umweltbewusster Umgang mit Energie – Strom . . . . .	28	<b>M Wir erstellen einen Freizeitführer für unsere Gemeinde</b> . . . . .	63
<b>M Wir erstellen ein Quiz – Umweltbewusstes Handeln</b> . . . . .	29	<b>3.1 Reizüberflutung durch Fernsehen und DVDs/Videos.</b> . . . . .	64
Müll – ein Problem für die Umwelt. . . . .	30	<b>M Fantasiereise.</b> . . . . .	65
<b>2.3 Einkaufen</b> . . . . .	32	<b>3.2 Stressbewältigung.</b> . . . . .	66
<b>M Erkundung – Einkauf in verschiedenen Einkaufsstätten.</b> . . . . .	32	<b>M Entscheidungsprozess – Familienurlaub</b> . . . . .	68
Einkaufsstätten . . . . .	33	<b>3.3 Festplanung</b> . . . . .	69
Einkauf im Supermarkt . . . . .	34	<b>P Projekt – Wir planen ein Klassenfest</b> . . . . .	69
Der Supermarkt ist so eingerichtet, dass wir möglichst viel kaufen – Käuferfallen . . . . .	36	Kaltes Büfett . . . . .	70
Nachhaltig Einkaufen . . . . .	37	Festliches Menü . . . . .	71

	Festlich gedeckter Tisch . . . . .	72		Vitamin C aus Gemüse und Obst schützt vor Krankheiten . . . . .	107
	Tischdekorationen . . . . .	73		Vitamine – Übersicht . . . . .	108
<b>M</b>	<b>Wir gestalten eine Menükarte am PC</b>	74		Nitrat, Nitrit – kann der Gehalt gemindert werden? . . . . .	109
	Speisen anrichten und garnieren . . .	76		Einfrieren von Obst und Gemüse . . .	110
	Servieren . . . . .	77		Einkauf und Zubereitung von Tiefkühlkost . . . . .	111
<b>4</b>	<b>Lernbereich Ernährung</b> . . . . .	78		Gemüse und Obst nährstoffschonend zubereiten . . . . .	112
	Ernährungspyramide . . . . .	78		Kräuter . . . . .	114
<b>P</b>	<b>Wir frühstücken gemeinsam</b> . . . . .	79		Verwendung von Kräutern . . . . .	115
<b>4.1</b>	<b>Gesundheit und Ernährung</b> . . . . .	80		Gewürze . . . . .	116
<b>4.2</b>	<b>Welche Nährstoffe gibt es?</b> . . . . .	81		Verwendung von Gewürzen . . . . .	117
<b>M</b>	<b>Den Nährstoffen auf der Spur</b> . . . . .	83	<b>4.6</b>	<b>Milch und Milchprodukte</b> . . . . .	118
	Kohlenhydratnachweis . . . . .	84	<b>M</b>	<b>Entscheidungsprozess –</b> <b>Wir wählen eine Milchsorte aus</b> . . . . .	118
	Fettnachweis . . . . .	85		Vollmilch oder fettarme Milch? . . . . .	119
	Vitamin-C-Nachweis . . . . .	85		Trinkmilchaufbereitung . . . . .	120
	Eiweißnachweis . . . . .	86		Trinkmilchaufbereitung – Übersicht .	121
<b>4.3</b>	<b>Getränke</b> . . . . .	87		Calcium und Vitamin D . . . . .	122
	Trinkwasser ist das Lebensmittel			Mineralstoffe – nicht nur in Milch . .	124
	Nummer 1 . . . . .	87		Mineralstoffe – Übersicht . . . . .	125
	Saft, Nektar, Fruchtsaftgetränk – was heißt das? . . . . .	88		Herstellung von Emmentaler Käse . .	126
	Mineralwasser, Quellwasser, Tafelwasser . . . . .	88		Wassergehalt und Fettgehalt von Käsesorten . . . . .	127
	Früchte- und Kräutertees . . . . .	89	<b>4.7</b>	<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Eier</b> . . . . .	128
	Wie viel sollen wir trinken? . . . . .	90		Fleisch – ein Stück Lebenskraft? . . .	128
<b>4.4</b>	<b>Getreide, Getreideprodukte,</b> <b>Kartoffeln</b> . . . . .	91	<b>M</b>	<b>Wir schreiben eine Bildergeschichte –</b> <b>Fleischlos glücklich</b> . . . . .	129
<b>P</b>	<b>Getreide</b> . . . . .	91		Fleisch – Einkauf und Verarbeitung .	130
<b>P</b>	<b>Ein Projekt – was ist das?</b> . . . . .	92		Fischsorten . . . . .	131
	Getreidekorn – was steckt alles darin? . . . . .	93		Seefisch liefert Jod . . . . .	132
	Ballaststoffe – kein unnötiger Ballast! . . . . .	94		Fisch – Einkauf und Verarbeitung . .	133
	Vitamin B <sub>1</sub> – Thiamin – ist ein wichtiger Nährstoff im Getreide . . .	95		Hühnerie – welche Nährstoffe liefert es? . . . . .	134
	Brot gehört zur täglichen Nahrung . .	96		Hühnerieier – Lebensmittelkennzeichnung . . . . .	135
<b>M</b>	<b>Planspiel – Wir eröffnen</b> <b>ein Kartoffelrestaurant</b> . . . . .	97		Hühnerieier – Verarbeitung . . . . .	136
	Speisekartoffeln – Verarbeitung . . .	98	<b>4.8</b>	<b>Speisefette und Speiseöle</b> . . . . .	137
	Speisekartoffeln – Nährstoffgehalt . .	99		Speiseölen und -fetten auf der Spur.	137
	Zucker hat viele Namen . . . . .	100		Aufgaben der Fette im menschlichen Körper . . . . .	138
	Verwendung von Zucker . . . . .	102		Wie entsteht aus Sonnenblumenöl Sonnenblumenmargarine? . . . . .	139
<b>M</b>	<b>Abbildungen in die richtige</b> <b>Reihenfolge bringen – Karies</b> . . . . .	103		Garen mit Fett . . . . .	140
<b>4.5</b>	<b>Gemüse, Salat, Obst</b> . . . . .	104	<b>4.9</b>	<b>Wie viel Energie und Nährstoffe</b> <b>benötige ich?</b> . . . . .	141
	Gesundheitswert . . . . .	104		Energiebedarf . . . . .	141
<b>M</b>	<b>Kartentechnik –</b> <b>Obst und Gemüse</b> . . . . .	105		Kohlenhydratbedarfsdeckung . . . . .	142
	Vitamine – nicht nur in Obst und Gemüse . . . . .	106			

Fettbedarfsdeckung . . . . .	143	Geschirrspülen . . . . .	188
Eiweißbedarfsdeckung . . . . .	144	Reinigungsmittel umweltgerecht – ökologisch – auswählen. . . . .	189
<b>4.10 Bewusste Ernährung . . . . .</b>	<b>145</b>	<b>5.2 Grundtechniken der Speisenzubereitung . . . . .</b>	<b>190</b>
Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. . . . .	145	Entfernen von unerwünschten Bestandteilen. . . . .	190
<b>M Sonderkommission Ernährung. . . . .</b>	<b>146</b>	Zerkleinerungstechniken . . . . .	191
Lebensmittelempfehlungen der DGE auf einen Blick . . . . .	148	Mischen und Schlagen von Lebensmitteln . . . . .	192
Vegetarische Ernährung . . . . .	149	Aufbereitungsarten . . . . .	193
Vollwert-Ernährung . . . . .	150	<b>5.3 Gartechiken . . . . .</b>	<b>194</b>
<b>4.11 Gemeinsame Mahlzeiten. . . . .</b>	<b>152</b>	Kochen . . . . .	194
Frühstücksgestaltung. . . . .	152	Garziehen . . . . .	194
Esskultur und Tischkultur . . . . .	154	Dämpfen . . . . .	195
Gestaltung und Zusammenstellung von Mahlzeiten . . . . .	156	Dünsten. . . . .	196
Fast Food. . . . .	158	Schmoren . . . . .	197
<b>4.12 Fehlernährung . . . . .</b>	<b>160</b>	Braten in der Pfanne – Kurzbraten . .	197
Übergewicht führt zu gesundheitlichen Gefährdungen . . .	160	Braten im Backofen – Langzeitbraten	198
Abnehmen – aber wie? . . . . .	161	Überbacken – Gratinieren . . . . .	198
Essstörungen . . . . .	162	Frittieren . . . . .	199
<b>4.13 Lebensmittelvergiftungen und -infektionen. . . . .</b>	<b>164</b>	Grillen . . . . .	199
Salmonellose – eine Lebensmittelinfektion . . . . .	164	Backen. . . . .	200
Eitererreger – Staphylokokken . . . .	166	Garen in der Mikrowelle . . . . .	201
Brot ist verschimmelt. . . . .	167	Druckgaren . . . . .	202
<b>4.14 Lebensmittelerzeugung und -verarbeitung . . . . .</b>	<b>168</b>	Allgemeine Regeln für das Garen. . .	203
Schadstoffe und Zusatzstoffe . . . .	168	<b>Rezepte . . . . .</b>	<b>204</b>
Cadmium – Schadstoff. . . . .	169	Suppen. . . . .	204
Farbstoffe – Zusatzstoffe . . . . .	170	Soßen. . . . .	206
Chemische Konservierungsstoffe. . .	171	Kartoffeln . . . . .	208
Geschmacksverstärker. . . . .	171	Reis . . . . .	210
Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe	172	Nudeln/Teigwaren. . . . .	211
Gentechnisch veränderte Lebensmittel . . . . .	173	Gemüse . . . . .	212
<b>5 Speisenzubereitung . . . . .</b>	<b>175</b>	Rohkostsalate und Marinaden. . . . .	215
<b>M Wir erstellen eine Rezeptdatei . . . .</b>	<b>175</b>	Salate aus gegarten Zutaten . . . . .	217
<b>M Schreiben von Rezepten am PC . . . .</b>	<b>176</b>	Eierspeisen . . . . .	218
<b>5.1 Arbeiten in der Küche . . . . .</b>	<b>177</b>	Fleisch . . . . .	220
Arbeitsplatzgestaltung. . . . .	177	Fisch . . . . .	222
Arbeitshygiene . . . . .	178	Eintopfgerichte . . . . .	223
Unfallgefahren – Unfallverhütung . .	180	Garen in Zusatzgeräten . . . . .	224
Erste-Hilfe-Maßnahmen. . . . .	183	Dips auch für Gemüsesticks. . . . .	227
Gemeinsam geht es leichter . . . . .	184	Brotaufstriche . . . . .	228
Planen einer Mahlzeit für zwei Personen. . . . .	185	Süßspeisen . . . . .	229
Erstellung von Arbeitsplänen . . . . .	187	Milchmixgetränke . . . . .	233
		Gebäck . . . . .	234
		<b>Nährwerttabelle . . . . .</b>	<b>244</b>
		<b>Rezeptverzeichnis . . . . .</b>	<b>250</b>
		<b>Sachwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>251</b>