

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| <b>1 Lernbereich Wohnen</b> . . . . .   | 6  | Werbung –<br>eine Informationsmöglichkeit? . . . . .   | 38 |
| <b>P Projekt – Wir gestalten<br/>unseren Klassenraum</b> . . . . .                                | 7  | <b>M Wir untersuchen, für welche Lebens-<br/>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<br>bei einer Reklamation . . . . .  | 41 |
| Zeitungsanzeigen helfen<br>bei der Wohnungssuche . . . . .  | 10 | <b>2.4 Warenkennzeichnung</b> . . . . .  | 42 |
| Mietvertrag . . . . .   | 11 | Lebensmittelkennzeichnung . . . . .  | 42 |
| <b>1.3 Räume werden<br/>unterschiedlich genutzt.</b> . . . . .                                    | 12 | <b>P Projekt – Wir erstellen ein Etikett.</b> . . . . .  | 43 |
| Beurteilung von<br>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<br/>zur Gebrauchsgüterbeschaffung</b> . . . . .                    | 46 |
| Farben und Muster<br>verändern den Raumeindruck . . . . .   | 18 | <b>P Projekt – Geschirrspülen mit der<br/>Maschine oder von Hand?</b> . . . . .                | 46 |
| <b>1.5 Einrichtung von Küchen</b> . . . . .   | 20 | Umweltbelastung durch<br>die Geschirrspülmaschine? . . . . .                                   | 49 |
| Arbeitsbereiche in der Küche . . . . .  | 20 | <b>2.6 Betriebsmittel verantwortungsvoll<br/>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 –<br/>Wer erledigt die Arbeit?</b> . . . . .                                     | 23 | Speisen selbst hergestellt oder<br>vorgefertigt? . . . . .                                     | 54 |
| Hausarbeit im Team erledigen . . . . .  | 24 | <b>M Wir bauen ein Standbild –<br/>Mein Taschengeld bekomme ich<br/>von meinem ?</b> . . . . . | 56 |
| Speisenzubereitung im Team . . . . .  | 25 | Ein Haushaltsbuch hilft sparen . . . . .   | 57 |
| <b>2.2 Umweltschutz –<br/>eine wichtige Aufgabe.</b> . . . . .                                    | 26 | Konsum und Schulden . . . . .  | 60 |
| <b>P Projekt – Unsere<br/>umweltfreundliche Schule</b> . . . . .                                  | 26 | Wie kann man sich vor Verschuldung<br>schützen? . . . . .                                      | 61 |
| Umweltbewusster Umgang<br>mit dem Trinkwasser . . . . .   | 27 | <b>3 Lernbereich Freizeit</b> . . . . .  | 62 |
| Umweltbewusster Umgang<br>mit Energie – Strom . . . . .   | 28 | <b>M Wir erstellen einen Freizeitführer<br/>für unsere Gemeinde.</b> . . . . .                 | 63 |
| <b>M Wir erstellen ein Quiz –<br/>Umweltbewusstes Handeln</b> . . . . .                           | 29 | <b>3.1 Reizüberflutung durch Fernsehen<br/>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<br/>verschiedenen Einkaufsstätten.</b> . . . . .                      | 32 | <b>M Entscheidungsprozess –<br/>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,<br>dass wir möglichst viel kaufen –<br>Käuferfallen . . . . . | 36 | Kaltes Büfett . . . . .  | 70 |
| Nachhaltig Einkaufen . . . . .  | 37 | Festliches Menü . . . . .  | 71 |

|            |   |     |            |   |     |
|------------|---|-----|------------|---|-----|
|            | Festlich gedeckter Tisch . . . . .  | 72  |            | Vitamin C aus Gemüse und Obst<br>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<br>gemindert werden? . . . . .                       | 109 |
|            | Speisen anrichten und garnieren . . .   | 76  |            | Einfrieren von Obst und Gemüse . . .  | 110 |
|            | Servieren . . . . .   | 77  |            | Einkauf und Zubereitung<br>von Tiefkühlkost . . . . .                                 | 111 |
| <b>4</b>   | <b>Lernbereich Ernährung</b> . . . . .  | 78  |            | Gemüse und Obst<br>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><br><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 –<br>was heißt das? . . . . .                       | 88  |            | Herstellung von Emmentaler Käse . .   | 126 |
|            | Mineralwasser, Quellwasser,<br>Tafelwasser . . . . .                                | 88  |            | Wassergehalt und Fettgehalt<br>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><br><b>Kartoffeln</b> . . . . .                   | 91  | <b>M</b>   | <b>Wir schreiben eine Bildergeschichte –</b><br><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 –<br>was steckt alles darin? . . . . .                                 | 93  |            | Seefisch liefert Jod . . . . .  | 132 |
|            | Ballaststoffe –<br>kein unnötiger Ballast! . . . . .                                | 94  |            | Fisch – Einkauf und Verarbeitung . .  | 133 |
|            | Vitamin B <sub>1</sub> – Thiamin – ist ein<br>wichtiger Nährstoff im Getreide . . . | 95  |            | Hühnerlei –<br>welche Nährstoffe liefert es? . . . . .                                | 134 |
|            | Brot gehört zur täglichen Nahrung . .   | 96  |            | Hühnereier –<br>Lebensmittelkennzeichnung . . . . .                                   | 135 |
| <b>M</b>   | <b>Planspiel – Wir eröffnen</b><br><b>ein Kartoffelrestaurant</b> . . . . .         | 97  |            | Hühnereier – 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<br>im menschlichen Körper . . . . .                                | 138 |
|            | Verwendung von Zucker . . . . .   | 102 |            | Wie entsteht aus Sonnenblumenöl<br>Sonnenblumenmargarine? . . . . .                   | 139 |
| <b>M</b>   | <b>Abbildungen in die richtige</b><br><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><br><b>benötige ich?</b> . . . . .              | 141 |
|            | Gesundheitswert . . . . .   | 104 |            | Energiebedarf . . . . .   | 141 |
| <b>M</b>   | <b>Kartentechnik –</b><br><b>Obst und Gemüse</b> . . . . .                          | 105 |            | Kohlenhydratbedarfsdeckung . . . . .  | 142 |
|            | Vitamine – nicht nur in Obst und<br>Gemüse . . . . .                                | 106 |            |   |     |

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