

Modul	Titel	Seite
1	Essen und Ernährung sind zwei unterschiedliche Begriffe	6
2	Vollwertig ernähren – aber wie?.....	10
3	Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit gehören zusammen.....	14
4	Energiehaushalt und Leistungsfähigkeit	18
5	Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten	22
6	Getreide und Kartoffeln sind kohlenhydratreiche Grundnahrungsmittel.....	26
7	Fette – ihr Ruf ist schlechter als sie es verdient haben.....	30
8	Eiweiße (Proteine) sind wichtige Baustoffe für unseren Körper	34
9	Tierische Eiweißlieferanten unter der „Nährstofflupe“	38
10	Vitamine und Mineralstoffe sind lebensnotwendige Wirkstoffe	42
11	Obst und Gemüse sind wichtige Wirkstofflieferanten	46
12	Lebensmittelqualität ist Lebensqualität	50
13	Biologische Landwirtschaft – ein wertvoller Beitrag zur höheren Lebensmittelqualität!	54
14	Konservierung, Lagerung und „Convenience Food“	58
15	Lebensmitteltechnologische Verfahren – ein Beitrag zur höheren Lebensmittelqualität?	62
16	Das Geschäft mit der Gesundheit	66
17	Wenn Essen zur Qual wird – Essstörungen	70
18	Wenn Ernährung krank macht...	74
19	Essen bei uns daheim.....	78
20	Essen in anderen Ländern.....	82
21	Ernährung damals und heute – Probleme der Welternährung	86
22	Der Haushalt als Lebensraum	90
23	Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse	94
24	Bedürfnisse verändern sich im Laufe des Lebens.....	98
25	Der Haushalt als Wirtschaftsraum.....	102
26	Technologien im Haushalt	106
27	Haushalt und Gesellschaft sind miteinander vernetzt	110
28	Hygiene, Sicherheit und Gesundheit	114
29	Umweltressourcen schonen – ein Beitrag zur Nachhaltigkeit 1	118
30	Überlegte Abfallwirtschaft – ein Beitrag zur Nachhaltigkeit 2.....	122

1. Auf dem Weg zur praktischen Arbeit 6

1.1	Wichtige Arbeitsgeräte in der Küche	6
1.2	Der Haushalt soll ein sicherer Lebensraum sein	7
1.3	Hygiene und Gesundheit	10
1.4	Lagerung von Lebensmitteln und Nährstoffqualität	13
1.5	Garmethoden	15
1.6	Kleines Küchenlexikon	18
1.7	Mengenmaße und Abkürzungen in Rezepten	19
1.8	Kleines Kräuterlexikon	20
1.9	Tischkultur ist Esskultur	21

2. Und nun wird praktisch gearbeitet! 22

2.1	Vorspeisen und Salate	22
2.2	Suppen	26
2.3	Zwischenmahlzeiten	28
2.4	Hauptgerichte mit Fleisch	33
2.5	Hauptgerichte mit Fisch	40
2.6	Fleischlose Hauptgerichte	42
2.7	Beilagen	45
2.8	Salziges Gebäck	47
2.9	Nachspeisen und Süßgebäck	48
2.10	Getränke	52

Verzeichnis der Speisen und Getränke (alphabetisch geordnet) 53

Bananencreme mit Dinkelflocken	48	Mango-Lassi	51
Bestreute Dinkel-Buttermilchbrötchen ...	47	Paella mit Hühnerfleisch	37
Chili con Carne	34	Palatschinken – Grundrezept	49
Einfache Salatmarinade	25	Petersilienkartoffel	46
Erdbeerdrink	51	Ratatouille	46
Exotischer Nudelsalat	23	Salzburger Nockerl	49
Fitnesssteller	24	Schinken-Frischkäse-Golatschen	30
Gedünsteter Reis	45	Schnelle Vollkornweckerl	47
Gemüse-Sesam-Laibchen	44	Spargelaufguss	38
Herbstliches Energy-Müsli	28	Thailändisches Geflügelcurry	35
Hühnerfilet Caprese	39	Toastpizza	31
Joghurt-Kräuter-Dressing	25	Tomaten-Mozzarella-Spieße	29
Kabeljau „Julienne“	41	Tomatencremesuppe	27
Karotten-Kren-Aufstrich	29	Topfenstrudel mit frischen Himbeeren ...	48
Karottencremesuppe	27	Tsatsiki	22
Kartoffel-Karotten-Burger	44	Überbackene Schinkenfleckerl	36
Kartoffel-Spinat-Strudel	43	Vorarlberger Käsespätzle	42
Klare Rindsuppe	26	Wiener Kaiserschmarren	50
Knusperfisch auf Gemüsebeet	40	Wiener Schnitzel	33
Kräuteraufstrich	28	Wraps „Mexicana“	32
Kräuterspätzle	45		