



Lebensmittel

Esther Naegeli-Streuli

Lebensmittel- und Ernährungskunde für die Oberstufe



Einführung	■ Ernährung, Nahrungsmittel und Gesundheit	6	Aufbau dieses Buches
		8	Ernährung, Nahrungsmittel und Gesundheit
		10	Wissen, welche Nahrungsmittel ausgewählt werden sollen
		14	Nährstoffe
	■ Nahrung, Einkauf, Produktion	20	Nahrung, Einkauf, Produktion
		32	Produkteinformationen
		36	Haushaltvorrat
Nahrungsmittelgruppen	■ Milch und Milchprodukte	40	Milch
		50	Joghurt, Sauermilch, Kefir und andere Milchprodukte
		54	Rahm
		58	Quark
		60	Käse
		202	Butter (siehe Fette)
	■ Fleisch und Fleischwaren	68	Fleischarten
		79	Fleischwaren
	■ Geflügel	86	Geflügelarten
		90	Geflügelteile
	■ Fische	94	Süßwasserfische
		98	Meerfische
	■ Eier	104	Eier
	■ Hülsenfrüchte	112	Hülsenfrüchte, verschiedene Arten, Sorten und Produkte
	□ Obst	120	Beeren, Kernobst, Steinobst, Südfrüchte
		127	Saisontabelle
		132	Äpfel
		140	Nüsse und Kastanien

	■ Gemüse	146	Gemüsegruppen
		156	Saisontabelle
	■ Pilze	162	Zuchtpilze
		165	Wildpilze
	■ Kartoffeln	168	Frühkartoffeln
		172	Lagerkartoffeln
	■ Getreide und Getreideprodukte	178	Getreide (Weizen bis Hirse)
		184	Reis
		190	Brot
		196	Teigwaren
Ergänzungs-, Würz- und Zusatzstoffe	□ Fette und Öle	200	Tierische Fette
		206	Pflanzliche Fette
	■ Getränke	214	Getränkeübersicht
	■ Zucker, Süßmittel, Süßigkeiten	226	Zucker
		230	Zuckeralternativen
		232	Süßigkeiten
	■ Kräuter, Gewürze und Salz	236	Kräuter
		243	Gewürze
		250	Salz
	■ Zusatzstoffe und Teiglockerungsmittel	254	Zusatzstoffe
Anhang		259	Teiglockerungsmittel
	■ Nahrungsmittel erleben	264	Exkursionen, Museen usw.
	■ Nährwerttabellen	268	Energie- und Nährstoffwerte
	■ Sachwortverzeichnis	276	Von A bis Z
	■ Quellenangaben	281	Literaturverzeichnis