

3 3
2 2
3 3
3 3

KI
o'



Peperoni
641.5
641.5
641.5
641.5
641.5

Lebensmittel- und Ernährungskunde für die Oberstufe

Esther Naegeli-Streuli



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