

Inhalt

- 1 Hamburger, Hering oder Heuschrecken? – Essen ist Geschmackssache 4**
Der Hunger treibt's hinein – warum essen wir eigentlich? 6
Wer die Wahl hat, hat die Qual – was essen wir? 8
Essen und Kultur – wer beeinflusst wen? 10
Die Welt isst eine Scheibe – Pancakes, Crêpes und Pfannkuchen 11
Fasten, Fleisch und koscheres Fast Food – Essen und Religion 12
Essen ist Teil deines Lebensstils 16
Wer isst mit wem – gemeinsame Mahlzeiten 18
Besondere Mahlzeiten – Essen als Ausdrucksmittel 20
Gemeinsam Feste feiern – eine Mahlzeit für alle 21
Messer, Löffel oder Finger – wie isst du eigentlich? 22
Methoden-Trainingsplatz: Das Essprotokoll 24
Methoden-Trainingsplatz: Sensorik 26
- 2 Spurensuche auf dem Teller – was steckt in unseren Lebensmitteln? 28**
Damit's gut läuft – was muss unsere Nahrung für den Körper leisten? 30
Darf's ein bisschen mehr sein? – Wie viel Energie braucht mein Körper? 32
Döner oder Rohkost – welche Empfehlung gibt die Wissenschaft? 34
Saft oder Selters – warum es auch für Getränke Empfehlungen gibt 36
Hilfe, meine Hose kneift – was bringen Diäten? 38
Ernährung für besondere Ansprüche – was Jugendliche und Sportler beachten sollten 40
Schöne neue Lebensmittel – welche Gefahren lauern hinter der makellosen Fassade? 42
Schöne neue Lebensmittel – Zugabe bitte? 44
Methoden-Trainingsplatz: Das SchmeXperiment 46
- 3 Vielfalt in unserer Küche – die Welt der Kräuter und Gewürze 48**
Basilikum und Co. – nützliche Kräuter in unserer Küche 50
Wissenswertes rund um Kräuter 52
Der grüne Daumen – so klappt's! 54
Kräuter haltbar machen 56
Faszinierende Geschmacksvielfalt – eine Reise in die Welt der Gewürze 58
Wissenswertes rund um Gewürze 60
Die Kunst des Würzens – so geht's 62
Gewürzmischungen – kulinarische Geschmackserlebnisse 64
Hähnchen in aller Munde – von Hühnerfrikassee und Chickenwings 66
Safran, Vanille und Zimt – die teuersten Gewürze der Welt 68
Vanille ist nicht gleich Vanille 69
Würzige Weihnachtszeit 70
Methoden-Trainingsplatz: Der vergleichende Warentest 72
- 4 Alle reden von Nachhaltigkeit – hat das auch etwas mit meiner Ernährung zu tun? 76**
Muss es den Sommer auch im Winter geben – regional, saisonal egal, oder was? 78
Bio ist angesagt – was macht Bio zu einer besonderen Qualität? 80
Essen fürs Klima – was hat unsere Ernährung mit dem Klimaschutz zu tun? 82
- Fair Trade – was bedeutet fairer Handel mit Waren? 84
Lebensmittel sollen nicht verderben – wie kann unnötiger Lebensmittel Müll vermieden werden? 86
Lebensmittelverschwendung muss nicht sein – wie können Verpackungsaufschriften helfen? 88
Rest(los) genießen – wie können Speisereste weiterverwertet werden? 90
Methoden-Trainingsplatz: Leittextmethode 92
- 5 Nachhaltig konsumieren für die Zukunft der Erde – aber wie? 94**
Nachhaltiger Konsum – was verstehe ich darunter? 96
Wir hinterlassen Spuren – passt dein Fuß auf die Erde? 98
Unser tägliches Wasser – wie viel Wasser verbraucht dein Konsum? 102
Ein Kleidungsstück auf Weltreise – wie kommt deine Jeans zu dir? 104
Geiz ist geil – wer zahlt wirklich für dein Schnäppchen? 108
Fairness auch im Kleiderschrank – warum eigentlich nicht? 110
Rausschmiss aus dem Kleiderschrank – gibt es ein Leben nach dem Trend? 112
Nachhaltige Konsumstile unter der Lupe – Shoppen für Weltverbesserer? 114
Die Zukunft nachhaltig gestalten – wenn nicht du, wer dann? 116
Methoden-Trainingsplatz: Buddy Book 118
Methoden-Trainingsplatz: Erkundung 119
- 6 Startklar – nimm dein Leben selbst in die Hand! 120**
Schluss mit Hotel Mama – wie will ich leben und wohnen? 122
Auskommen mit dem Einkommen – wie viel Geld brauche ich zum Leben? 124
Gut versichert in die Zukunft – welche Versicherung brauche ich wirklich? 126
Traumwohnung gefunden! – Bewerbung um einen Mietvertrag 128
Zusage erhalten – Mietvertrag unterzeichnen 130
An die Töpfe, fertig, los – Singleküche 132
Familie, Freunde, Fingerfood – Wohnungseinweihung 134
Methoden-Trainingsplatz: Expertenbefragung 135
- 7 Haushalt im Griff – yes, you can! 136**
Willkommen im Unternehmen Haushalt – was erwartet dich hinter der Tür? 138
Unter einem Dach: Haushalts- und Lebensformen früher ... 140
... und Haushalts- und Lebensformen heute 141
Familienmahlzeit – ein Auslaufmodell? 143
Das brauche ich – Bedürfnisse im Haushalt 144
Deine Zeit ist kostbar – wann mache ich was? 146
Chillen statt schufteln – Fertigprodukte oder frisch zubereitet? 148
Genuss braucht Zeit?! – Fast Food war gestern, es lebe das Slow Food 150
Methoden-Trainingsplatz: Interview 151
- Rezepte-Finder von A-Z 154**
- Glossar 186**
- Bildquellenverzeichnis 192**