

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
----------------------	---

Themen und Projekte

	1. Lebensmittel – Grundlage unserer Ernährung	6
	2. Nährstoffe – unser Lebenselixier	13
	3. Vitamine und Mineralstoffe in Obst und Gemüse	21
	4. Nährstoffe und Nährwertkennzeichnung	29
	5. Garmethoden zur Nährstofferhaltung ..	42
	6. Haltbarmachen von Lebensmitteln	57
	7. Gesundheitsgefährdung durch Lebensmittel	68
	Leittext: Salatbüfett zum Sommerfest	77

Anhang: Methodenkarten	78
-------------------------------------	----