

**Lehrmittelverlag  
Zürich**

**Peperoni**  
Lebensmittel- und Ernährungskunde  
Esther Naegeli-Streuli

# Inhalt

---

## 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	Jogurt, 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
	■ 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 Teiglockermittel	254 259	Zusatzstoffe Teiglockermittel
Anhang	■ Nahrungsmittel erleben	264	Exkursionen, Museen usw.
	■ Nährwerttabellen	268	Energie- und Nährstoffwerte
	■ Sachwortverzeichnis	276	Von A bis Z
	■ Quellenangaben	281	Literaturverzeichnis