

# Inhalt

		Seite
	Vorwort	4
1	Was ist Obst, was ist Gemüse?	5
2	Hülsenfrüchte – gesunde Powerpakete	6
3	Kartoffeln – Auswahl nach Verwendungszweck	7 – 8
4	Getreide – der wichtigste Grundstoff für Lebensmittel	9 – 10
5	Ohne Bäcker ist nichts gebacken	11 – 12
6	Milch – enorm vielseitig	13 – 16
7	Rätselfhafte Fettangaben auf der Käsepackung	17 – 18
8	Fett ist nicht gleich Fett	19 – 20
9	Speiseöl – für jeden Geschmack etwas dabei	21
10	Zucker – nicht nur aus der Zuckerrübe	22 – 25
11	Zuckerersatz – Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe	26 – 27
12	Die richtigen Backtriebmittel für ein gutes Backergebnis	28 – 29
13	Sauer macht lustig – aber auch einen guten Salat	30 - 31
14	Auf den Tellern von Morgen	32 - 33
15	Richtige Lagerung spart Geld	34 - 35
16	Die Küche – eine Wellness-Oase für die Keime	36 – 39
17	Ideen und Rezepte für ein Frühstücksbuffet	40 – 44
18	Hintergrundinformationen und Lösungsvorschläge	45 – 68

# Vorwort

Die Lebensmittelauswahl ist verwirrend groß. Viele Produkte gibt es von verschiedenen Anbietern, mit zum Teil abweichenden Bezeichnungen. Wer sich hier nicht auskennt, greift möglicherweise in das falsche Regal. Nur wer die Unterschiede kennt, kann auch die richtige Auswahl treffen. Es gibt sicher große Qualitätsunterschiede, aber das bedeutet nicht zwangsläufig, dass der höchste Preis auch mit der besten Qualität einhergeht.

Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung muss nicht teuer sein. Regionale, saisonale und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel können den Geldbeutel schonen. Auch einfache Lebensmittel bereichern den Speiseplan und liefern wertvolle Inhaltsstoffe. Frühere Generationen haben viel Einfallsreichtum gezeigt, um mit einfachen Zutaten eine schmackhafte und gesunde Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Leider haben diese Lebensmittel heute vielfach ein schlechtes Image. Mangelnde Kenntnisse über die Zubereitung führen dazu, dass solche Lebensmittel gar nicht erst gekauft werden.

Fertiggerichte und Fix-Produkte ersetzen keine gesunde Mahlzeit. Nährstoffgehalt und Sättigungswert sind gering. Dafür sind Preis und Kaloriengehalt oft sehr hoch. Dabei muss man nicht stundenlang in der Küche stehen, um eine vollwertige Mahlzeit zuzubereiten. Kochshows sind dabei auch keine richtige Hilfe und hinterlassen eher das Gefühl, dass Kochen sehr kompliziert und zeitaufwendig ist.

Theoretische Kenntnisse sind wichtig. Aber diese Kenntnisse müssen auch erprobt werden. Es macht besonders viel Spaß, wenn man neue Gerichte gemeinsam zubereiten und genießen kann. Viele Gerichte, die man bislang nur fertig gekauft hat, lassen sich sehr gut selber zubereiten. Beim gemeinsamen Essen können die neuen Geschmackseindrücke getestet werden. Wie fällt der Vergleich mit den fertig gekauften Produkten aus? Den Eigengeschmack der Lebensmittel muss man erst einmal erfahren. In Fertiggerichten sind häufig so viele Geschmacksverstärker enthalten, dass der natürliche Geschmack überdeckt wird.

Bei einem gemeinsamen Essen kann der Einsatz von Geschmacksverstärkern und anderen Zusatzstoffen thematisiert werden. Verleiten Geschmacksverstärker zu einem erhöhten Konsum? Sollen Qualitätsmängel überdeckt werden? Stumpft unser Geschmackssinn ab? Kann man bei Fertiggerichten den Geruch und den Geschmack einzelner Zutaten noch erkennen? Wie kann man Kindern den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln näher bringen? Wie lassen wir uns von der Werbung beeinflussen? Warum greifen wir schnell zu Fertiggerichten?

Gerade die Lerninhalte rund um Ernährung bieten sich an, sie mit allen Sinnen zu erfahren. Bei der gemeinsamen Zubereitung kann man den Geruch frischer Lebensmittel erleben. Obst riecht je nach Reifezustand unterschiedlich. Paprika gibt es in vier Farben. Ist der Geschmack verschieden? Die Sortenvielfalt bei Äpfeln und Birnen ist groß. Auch hier gibt es große Unterschiede im Geschmack. Wie ist das Mundgefühl bei mehr Fruchtsäure? Wie empfinde ich eine mehligere oder harte Konsistenz? Bevorzuge ich den knackigen Biss, oder ist mir die weiche, saftige Süße lieber? Wie fühlen sich die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten an? Wie wirkt die Farbe auf mich?

Hat Ihnen die Erarbeitung der Themen Appetit gemacht? Dann bereiten sie doch mit der Klasse ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet mit einfachen Rezepten zu.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünschen der Kohl-Verlag und

*Doris Höller*

# 1 Was ist Obst, was ist Gemüse?



Ohne Obst und Gemüse ist eine ausgewogene Ernährung gar nicht möglich. Je abwechslungsreicher, umso besser, denn Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe kommen in ganz unterschiedlichen Mengen vor. Aber was zählt zum Obst und was zum Gemüse?

Eine eindeutige Definition gibt es nicht. So sind z. B. Tomaten, Paprika, Kürbisse und Zucchini botanisch betrachtet ebenso Früchte wie Äpfel und Birnen. Auch eine Einteilung nach Geschmack ist nicht für alle Sorten eindeutig. So ist z. B. eine Avocado botanisch eine Frucht, schmeckt aber nicht süß. Rhabarber verwenden wir für Süßspeisen und Kuchen, wird aber zum Gemüse gezählt.

Ein anderer Unterscheidungsversuch: Obst kann man immer roh essen, Gemüse muss gegart werden. Auch das passt nicht grundsätzlich. So gehören z. B. Quitten zum Obst, sind aber roh ungenießbar. Kohlrabi, Paprika oder Gurken zählen wir zum Gemüse, kann man aber hervorragend roh essen. Die gängigste Unterscheidung ist folgende: Obst sind Früchte und Samen von mehrjährigen Sträuchern und Bäumen. Gemüse muss jedes Jahr neu gepflanzt oder gesät werden. Aber klar, auch hier gibt es Ausnahmen. Spargel, Rhabarber oder Artischocken zählen wir zum Gemüse, obwohl die Pflanzen mehrjährig sind.



**Aufgabe 1:** Ordne alle dir bekannten Gemüsesorten den folgenden Oberbegriffen zu.

Fruchtgemüse / Hülsenfrüchte / Wurzel- und Knollengemüse / Kohlgemüse / Zwiebelgemüse / Blattgemüse / Stängel- und Sprossgemüse / Blütengemüse



**Aufgabe 2:** Ordne alle dir bekannten Obstsorten den folgenden Oberbegriffen zu.

Kernobst / Steinobst / Beerenobst / Schalenobst / Südfrüchte / exotische Früchte / wie Obst verwendetes Gemüse



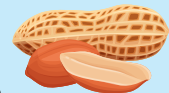
## Achtung! Was du niemals roh essen solltest!

Kartoffeln, rohe Bohnen, Aubergine, Hülsenfrüchte (außer Erbsen), Wildpilze (Zuchtpilze sind auch roh genießbar), Rhabarber, Zucchini mit bitterem Geschmack – weder roh noch gegart essen! (Kann bei selbst gezogenen Pflanzen vorkommen), Holunderbeeren, Quitten



## Wusstest du ... dass Erdnüsse gar keine Nüsse sind?

Sie gehören wie Bohnen und Erbsen zu den Hülsenfrüchten. Im Gegensatz zu Bohnen und Erbsen sind sie roh genießbar. Sie wachsen tatsächlich in der Erde. Zunächst wächst die Erdnusspflanze ca. 70 cm in die Höhe und neigt sich dann nach unten in die Erde. Dort entwickeln sich dann die Früchte.



### 3 Kartoffeln – Auswahl nach Verwendungszweck

**Aufgabe 2:** Hast du eine Idee, wie du die Stärke aus rohen Kartoffeln sichtbar machen kannst? Probiere aus und schreibe dein Ergebnis auf.

---

---

---

---

---

---

---

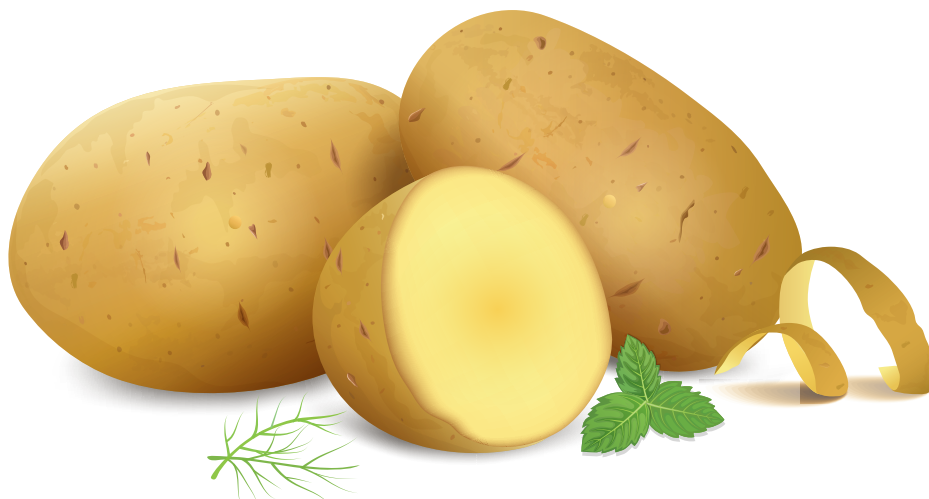
---

---

---



**Wusstest du ...** dass die Kartoffel vor 400 Jahren noch ein exotisches, fremdes Gemüse in Europa war? Schon vor 5000 Jahren bauten die Inkas in den Anden Kartoffeln an. Mit den Spaniern kamen sie im 16. Jh. nach Europa. Zunächst aber nur wegen ihrer schönen Blüten als seltene Kostbarkeit für die Gärten der Fürsten- und Königshäuser. Erst später kamen die Knollen auf den Tisch. Zunächst wehrten sich die Bauern gegen den Anbau der Kartoffel. Erst als der Preußenkönig Friedrich der Große 1756 den „Kartoffelbefehl“ erließ, musste jeder Bauer, unter Androhung von Strafe Kartoffeln anbauen.



## 10 Zucker – nicht nur aus der Zuckerrübe

**Aufgabe 3:** In einigen Ländern gibt es eine Zuckersteuer. Auch in Deutschland fordern viele die Zuckersteuer. Die WHO empfiehlt z. B. Getränke mit zugesetztem Zucker mit einer Sondersteuer von 20 % zu belegen.  
Diskutiert gemeinsam und tauscht eure Meinungen aus.

**Aufgabe 4:** Macht gemeinsam einen Geschmackstest. Bringt die Zutaten für ein Müsli, z. B. Haferflocken, Milch, Joghurt, frische Früchte und verschiedene Zutaten für den süßen Geschmack mit. Vergleich den Geschmack und die benötigte Menge. Bereitet verschiedene Schalen zu, aus denen jeder etwas nehmen kann.

**Wusstest du ...** dass jeder Deutsche pro Kopf und Jahr rund 35 kg Zucker verspeist? Oder dass brauner Zucker nicht gesünder als weißer Zucker ist? Da hier der Mineralstoffgehalt unter 1% liegt, kann man das vernachlässigen. Auch Honig besteht zu 80 % aus Zucker und enthält nur wenige Vitamine und Mineralstoffe.



# 12 Die richtigen Backtriebmittel für ein gutes Backergebnis



**Aufgabe 2:** Schreibe in dein Heft.

- Ordne den Bildern ein passendes Backtriebmittel zu.
- Welches sind die klassischen Weihnachtsgewürze?

**Wer spontan etwas backen möchte, sollte weitere Zutaten im Vorrat haben:**

Um erprobte Kuchenrezepte abzuwandeln, brauchen wir nur einige haltbare Backzutaten im Vorratsschrank. Dazu gehören Vanillezucker, verschiedene Aromen (z. B. Rumaroma, Zitronenaroma), Schokoladenkuvertüre, Kakaopulver, Puddingpulver, Puderzucker und Dekomaterial. Je nach Geschmack bringen auch Kokosraspeln, Mandeln, Nüsse, Rosinen und andere Trockenfrüchte Abwechslung bei Kuchen und Keksen.

In Brot- und Brötchenteig sorgen Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Mohn, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne oder Haferflocken für eine neue Variante. Mit Gewürzen bekommt jedes Brot eine ganz besondere Note. Klassische Brotgewürze sind Anis, Kümmel, Fenchel und Koriander. In fertigen Brotgewürzen ist bereits alles enthalten und man braucht nicht alle Gewürze in größeren Packungen kaufen.

**Aufgabe 3:** Für Backpulver gibt es im Haushalt noch andere Einsatzmöglichkeiten. Es kann viele chemische Reinigungsmittel aus dem Putzschrank ersetzen. Informiere dich über die Verwendung von Backpulver im Haushalt.









**Wusstest du ...** dass im 13. Jh. nur in Klöstern gepfeffertes Lebkuchen, der „Pfefferkuchen“ gebacken wurde? Pfeffer war damals der Sammelbegriff für alle Gewürze mit magenfreundlicher Wirkung. Gewürzt wurde mit Kardamom, Muskat, Zimt, Ingwer, Anis, Koriander, Nelken und schwarzem Pfeffer. Vom 16. bis ca. 19. Jahrhundert gab es einen eigenen Beruf, den Lebküchler. Diese stellten über lange Zeit, nach einem besonderen Rezept, Lebkuchen her, den es nur in ihrer Stadt gab. So entstanden Spezialitäten wie Nürnberger Lebkuchen, Aachener Printen, Braunschweiger Honigkuchen oder Baseler Läckeli.

# 4 Getreide – der wichtigste Grundstoff für Lebensmittel

Die Geschichte des Getreides, vom wilden Süßgras zur kultivierten Nutzpflanze, steht im engen Zusammenhang mit unserer Kulturgeschichte. In der Jungsteinzeit wurden die Menschen nach und nach sesshaft. Sie bauten Getreide an, hielten Haustiere und lebten von da an in größeren Gemeinschaften zusammen.

Neben den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Hirse, Mais und Reis, gibt es auch sogenannte Pseudogetreide. Sie sind im Aussehen dem Getreide ähnlich, zählen aber zu den Süßgräsern. Amaranth, Quinoa und Buchweizen, sie sind glutenfrei und daher bei Glutunverträglichkeit ein guter Getreideersatz.

Der Begriff „Vollkorn“ besagt, dass sämtliche Bestandteile des Kornes, einschließlich des Keimlings enthalten sind. Getreide wird aber nicht nur zu Mehl verarbeitet. Es eignen sich auch nicht alle Getreidesorten fürs Backen. Die Verwendungsmöglichkeiten für Getreide und Pseudogetreide sind recht vielfältig.

Weizen	Roggen	Gerste	Hafer
			
Weichweizen für Mehl, Brot und Backwaren; Hartweizen für Teigwaren; ganzes Korn, Graupen, Grütze, Grieß, Couscous, Bulgur, Weizenbier, Branntwein, Futtermittel, Kosmetikprodukte, Papier- und Kleisterherstellung	Brot, ganze Körner oder Schrot, Alkoholgewinnung, Roggenmalz als Süßungsmittel und zur Bier- und Whiskeyherstellung, Futtermittel, Biogas	überwiegend als Braugerste, Rohstoff für Malzkaffee, Mehl, Graupen, Grieß, Grütze, Flocken, Futtermittel	Haferflocken, ganze Körner, Hafergrütze, Haferkleie, Hafermilch, Futtermittel
Dinkel	Hirse	Mais	Reis
			
Mehl, ganzes Korn, Schrot, Grieß, Brot, Nudeln, schwäbische Mehlspeisen und Gebäck <b>Grünkern</b> ist als grünes Korn geernteter Dinkel	ganzes Korn, Flocken, glutenfreies Bier, Vogelfutter	Gemüsemais, (frisch, Konserven, TK-Ware), Mehl, Cornflakes, Maisgrieß, Popcorn, Stärke, Maiskeimöl, Biogas, Futtermittel	Lang-, Mittel- und Rundkornreis, gelbe, rote, grüne, schwarze und duftende Sorten, (Basmati, Jasminreis), Reismilch, Reismehl, Reiswein, Likör

Die Weltbevölkerung ist mittlerweile auf über 8 Milliarden Menschen angewachsen. Um eine gesunde und nachhaltige Ernährung auch in Zukunft zu sichern, suchen Wissenschaftler nach Lösungen. Was bei vielen Menschen auf der Welt schon lange auf dem Teller landet, ist für uns noch recht gewöhnungsbedürftig. In Norwegen gibt es Algenfarmen, die weder Süßwasser, noch Dünger benötigen. Algensalate, Meeres-Spaghetti und Algenpesto schmecken gut und liefern viele Nährstoffe.



In China gelten Quallen als Delikatesse. Sie werden getrocknet zu Quallensalat oder Quallenchips verarbeitet. Man kann sie auch kochen, bis sie weich wie ein Fischfilet sind. Fast 2000 Insektenarten gelten als essbar. Für mehr als ¼ der Weltbevölkerung gehören Grillen, Mehlwürmer oder Heuschrecken ganz selbstverständlich auf den Speiseplan. Speiseinsekten dürfen seit einiger Zeit auch auf dem EU-Markt ange-

boten werden. Wir können z. B. Burger-Patties aus Mehlwürmern, Snackriegel mit Grillenmehl, frittierte Heuschrecken oder Mehlwurm-Pasta probieren.



Speiseinsekten liefern viel hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe, sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Die Zucht benötigt im Vergleich zur Fleischproduktion deutlich weniger Fläche und Wasser. In Kanada produzieren einzelne Betriebe bis zu 250 Tonnen Insekten täglich. Sie werden als Ganzes getrocknet, vermahlen oder zu einer Paste verarbeitet. Um auf den EU-Markt zu kommen, benötigen Speiseinsekten eine Zulassung. Die Novel-Food-Verordnung regelt, ob und wie neuartige Lebensmittel (Novel-Food) auf den Markt gebracht werden dürfen. Dazu zählen in Deutschland seit 2021 die Wanderheuschrecke, der Mehlwurm, die Hausgrille (Heimchen) und die Larven des Getreideschimmelkäfers (Buffalo-Wurm).



Seit 2021 darf gemahlene Wanderheuschrecke in verarbeiteten Kartoffelprodukten, Nudeln, Suppen, Salaten, Schokoladenerzeugnissen oder Wurstwaren enthalten sein. Seit Januar 2023 darf ein Pulver der Hausgrille in Mehrkornbrot- und Brötchen, Crackern, Getreideriegeln, trockenen Backmischungen, Keksen, trockenen Kartoffelerzeugnissen, Soßen, Pizzen, Suppenkonzentraten, Suppenpulver, Snacks auf Maismehlbasis, bierähnlichen

Getränken, Schokoladenerzeugnissen und Fleischzubereitungen verarbeitet werden. Im Zutatenverzeichnis ist die Verwendung von Insekten und deren Bestandteile grundsätzlich anzugeben.

Seit Jahrzehnten wird der Farbstoff E 120 – „Echter Karmin“ (gewonnen aus der Scharlachlaus) und das Trennmittel / Überzugsmittel E 904 – „Schellack“ (harzige Ausscheidungen der Lackschildlaus) in der Lebensmittelproduktion eingesetzt. Hier ist keine allergische Reaktion zu befürchten. Anders ist das bei den neu zugelassenen Speiseinsekten. Bei empfindlichen Menschen kann es zu allergischen Reaktionen kommen. Wer auf Krebstiere oder Hausstaubmilben allergisch reagiert, sollte vorsichtig sein. Bei allen zugelassenen Lebensmitteln muss ein entsprechender Warnhinweis vorhanden sein.







**Grünkern:** Es ist Dinkel, der als grünes Korn in nicht vollständig gereiftem Zustand geerntet wird. Durch Trocknung bekommt er einen herzhaft-würzigen Geschmack. Grünkernprodukte eignen sich für Brot, Aufläufe und Getreidebratlinge.

**Hirse:** Hirse hat, verglichen mit anderen Getreidearten, den höchsten Eisengehalt. Im Handel ist Hirse überwiegend als ganzes Korn oder in Form von Flocken erhältlich. Ähnlich wie Reis, kann Hirse als Beilage, Suppeneinlage, für Aufläufe aber auch für Süßspeisen und Milchbrei verwendet werden. Hirse ist ein beliebtes Vogelfutter.

**Mais:** Gemüsemais wird aus den Körnern einer süßen Maisart, dem Zuckermais hergestellt. Er kommt frisch oder in Konserven in den Handel. Als Frischware verliert Mais bei der Lagerung, durch den Zuckerabbau, schnell seinen süßen Geschmack. Körnermais wird gemahlen für Teige und Brot verwendet. Mais kommt überwiegend verarbeitet in Form von Cornflakes, Maisgrieß, Popcorn und Stärke in den Handel. Puffmais ist eine spezielle Maissorte mit dünner, aber sehr harter Schale. Mit anderen Maissorten gelingt kein Popcorn. Mais dient außerdem als Rohstoff für das Vitamin E- reiche Maiskeimöl, als Energiepflanze zur Biogasgewinnung und als Futtermittel. Cornflakes dürfen nur aus Mais hergestellt werden. Es gibt auch Flakes aus anderen Getreidesorten, diese heißen dann aber Knusperflakes. Beim Kauf sollte man beachten, dass meistens Zucker zugesetzt ist.

**Reis:** Reis gibt es in verschiedenen Sorten. Langkorn-, Mittelkorn- und Rundkornreis, gelbe, rote, grüne und schwarze Sorten, sowie duftende Sorten wie Basmati- und Jasminreis. Rundkornreis, auch Milchreis genannt, kocht weich und eignet sich für Süßspeisen, Paella und Risotto. Klebreis ist ein sehr stärkehaltiger Reis, der sich für asiatische Gerichte eignet. Bei **Natureis** handelt es sich um ein Vollkornprodukt. Der weiße Reis ist vollständig geschliffen und poliert. Alle Randschichten und auch der Keimling werden entfernt. Reis wird als Beilage, als Reismilch und Reismehl verwendet, aber auch für Reiswein und Reiskör. Für **Parboiled Reis** werden durch ein Spezialverfahren vor dem Schälen, 80 % der Vitamine und Mineralstoffe ins Kerninnere befördert. Ballaststoffe sind nicht mehr enthalten. Er klebt nicht und hat eine kürzere Garzeit. **Schnellkochreis** (Minutenreis) ist ein durch Dampf behandelter, vorgegarter und wieder getrockneter Reis. Dadurch verkürzt sich die Zubereitungszeit. Kochbeutelreis ist ein Convenience-Produkt, das fertig portioniert ist. Portioniert man losen Reis, dann rechnet man 1 Tasse Reis + 3 Tassen Wasser und erhält ca. 4 Tassen gekochten Reis.

**Wildreis** ist gar kein Reis, sondern eine Grasart mit dunklen Samen. Er ist sehr teuer und wird daher häufig nur beigemischt.

## Getreideähnliche Körner – Pseudogetreide

**Buchweizen** ist ein Knöterichgewächs. Seine Körner sehen aus wie kleine Bucheckern. Buchweizen wird als ganzes Korn, als Mehl, Flocken oder Grütze angeboten. Der nussige Geschmack gibt z. B. „Blinis“ oder Waffeln die besondere Note. **Kasha** ist gerösteter Buchweizen.

**Amaranth** zählt zu den Fuchsschwanzgewächsen. Die Körner ähneln Hirsekörnern. Sie sind sehr eiweiß- und mineralstoffreich. Im Handel als Mehl oder wie Mais gepufft (Puffamaranth), z. B. in Müslimischungen. Gekocht eignen sich die Körner für Suppen, Pfannengerichte, Aufläufe und Süßspeisen.

**Quinoa**, auch Inkakorn genannt, gehört zu den Gänsefußgewächsen. Die kleinen, gelblich-weißen Samen enthalten mehr Eiweiß und Eisen als klassische Getreidearten. Kommt mit seinem nussigen Geschmack, als Zutat in Brot, Backwaren und Teigwaren vor. Gekocht passen die Körner in Suppen, Eintöpfe und Aufläufe. Aber auch für Bratlinge, Klöße, Pfannkuchen und Süßspeisen eignet sich Quinoa.

## Getreideprodukte im Handel

**Grieß** ist meist aus Weizen, kann aber auch aus anderen Getreidesorten gewonnen werden. Es wird unterschieden nach Hart- oder Weichweizengrieß. Hartweizengrieß bleibt beim Kochen fest, geeignet z. B. für Grießnockerln. Weichweizengrieß verwendet man für Babynahrung und Süßspeisen. Für **Grütze** werden Hafer, Gerste, Roggen, Hirse, Mais, Weizen oder Buchweizen grob gemahlen. **Graupen** sind kleine, geschliffene Gersten- oder Weizenkörner. Erhältlich als

ganze Körner – Koch- oder Rollgerste, und zerkleinert als Perlgraupen oder Perlgerste bezeichnet. **Polenta** ist italienischer Maisgrieß, den es auch als vorgegarten Polentagrieß gibt. Feiner in der Konsistenz ist das **Maismehl**. Eignet sich als Beilage. Im Handel erhält man vorgegarten Polentagrieß. **Kukuruz** ist grober Maisgrieß mit feinem Maismehl gemischt. **Bulgur** ist ein grober Grieß aus Weizen. Er ist schon vorbehandelt und muss nur noch mit kochendem Wasser übergossen werden. Dann 15 Minuten quellen lassen. Wird wie Reis als Beilage gegessen. Couscous ist ein grober Grieß aus Weizen oder Hirse. Ähnlich wie Bulgur ist **Couscous** schon vorbehandelt und nach kurzer Quellzeit als Beilage zu verwenden. Für **Flocken** werden Hafer, Mais, Reis, Gerste, Weizen oder Roggen, ohne Fruchtschale und Keimling gedämpft, gewalzt und getrocknet. **Stärke** gewinnt man aus Weizen, Mais oder Reis. Das ist nur der Mehlkörper ohne Klebereiweiß. **Kleie** besteht aus den Schalen von Getreidekörnern. Sie liefern Ballaststoffe, die für die Verdauung wichtig sind.

#### Welcher Mehltyp für welche Verwendung?

Mehle mit einer hohen Typenzahl sind etwas gröber. Sie brauchen mehr Flüssigkeit zum ausquellen. Mehle mit niedriger Typenzahl sind glatter. Sie nehmen Wasser schnell auf und haben gute Backeigenschaften.

Glatte Mehle – Weizenmehl Type 405 und 550 – gut für Kuchen, Kekse, Hefegebäck, Weißbrot, Pizzateig, Nudeln, Waffeln, Pfannkuchen; bei Dinkelmehl ist die niedrigste Typenzahl 630

Halbgriffige Mehle – z.B. Weizenmehl Type 1050; Roggenmehl Type 1150 und Dinkelmehl Type 1050 – sind etwas gröber, dunkler und kräftiger im Geschmack – gut für Mischbrote

Griffige Mehle – mit hoher Typenzahl, z.B. Weizenmehl oder -schrot Type 1700 und Roggenmehl oder -schrot Type 1800 sind sehr grob und enthalten kleine Schalenstücke – für kernige Brote

Vollkornmehle – enthält das gesamte Korn, ist grob, dunkel und kräftig im Geschmack – für Vollkornbrote

Instantmehl – ein besonders lockeres und rieselfähiges Mehl. Durch eine Spezialbehandlung löst es sich in Flüssigkeit klumpenfrei auf und ist gut für Knödel und Spätzle geeignet.

## 5. Ohne Bäcker ist nichts gebacken

### Aufgabe 1:

Vollkornbrot enthält alle Bestandteile des vollen Kornes. Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist für eine ausgewogene Ernährung wichtig. Sie übernehmen im Körper viele wichtige Aufgaben. Die Gesundheit von Haut, Haaren und Knochen, aber auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sind nur einige Beispiele. Der Ballaststoffanteil sorgt für eine gute Sättigung und schützt so vor Überernährung. Der gesamte Stoffwechsel und der Verdauungsapparat profitieren von Vollkornprodukten. Leistungstiefpunkte lassen sich abmildern, denn der Blutzuckerspiegel verläuft gleichmäßiger. Vielen Stoffwechselerkrankungen und sogar Krebserkrankungen wird vorgebeugt.

### Aufgabe 2:

Das Angebot an Brot und anderen Backwaren kann regional recht unterschiedlich sein. Daher hier nur einige Beispiele: Kasseler Brot, Krustenbrot, Schwarzwälder Brot, Toastbrot, Stangenweißbrot, Thüringer Landbrot, Bauernbrot, Oberländer Brot, Mecklenburger Landbrot, Frankenlaib, Paderborner Brot, Schlesisches Brot, Fitnessbrot, Weltmeisterbrot, Berliner Landbrot, Sesambrot, Zwiebelbrot, Sonnenblumenkernbrot, Grahambrot, Rosinenbrot, Simonsbrot, Mehrkornbrot, Gewürzbrot, Knäckebrot, Pumpernickel, Rheinisches Schwarzbrot, Holsteiner Katenbrot, Oberländer Schwarzbrot, Vollkornschenkenbrot, Roggenvollkornbrot mit Haferflocken, Oldenburger Schwarzbrot, Baguettebrötchen, Käsebrötchen, Milchweck, Hörnchen, Kaisersemmel, Croissant, Normalbrötchen, Berliner Schrippe, Flechtsemmel, Druckbrötchen, Zopfbrötchen, Bauernbrötchen, Sesamhörnchen, Brezel, Rosinenbrötchen, Haferbrötchen, Mohnsemmel, Sesambrötchen, Rөгgelchen, Wasserweck, Vollkornbrötchen, Hamburger Rundstück, Kümmelstange, Zwiebelstange, Nussbrötchen, Kürbiskernbrötchen, Sonnenblumenkern-Brötchen ...

An diesen Beispielen ist zu sehen, dass oft nur die Zutatenliste etwas über die Zusammensetzung

aussagt

## 8. Fett ist nicht gleich Fett

### Aufgabe 1:

- Milchprodukte mit niedrigem Fettgehalt wählen.
- Fleisch- und Wurstwaren sparsam verwenden und den Fettgehalt beachten.
- Weniger Streichfett verwenden.
- Kochen und Braten mit weniger Fett.
- Fettsparende Zubereitung bevorzugen. (Dünsten, Tontopf, Folie, Grillen)
- Beschichtete Pfannen verwenden.
- Weniger Fast Food, Sahne, Mayo und Soßen verzehren.
- Weniger Fettgebackenes und Paniertes einplanen.
- Den Verzehr von Knabbergebäck reduzieren.
- Suppen und Soßen entfetten.
- Gebratenes kurz auf Küchenkrepp entfetten.

### Aufgabe 2:

100 g Erdnüsse	150 g Räucheraal	150 g Hähnchenbrust	1 Apfel	150 g Seelachsfilet
50 g Fett	49 g Fett	2 g Fett	0,5 g Fett	1g Fett
1 Bratwurst	½ Tafel Schokolade	1 Stück Torte	25 g Mayonnaise	1 Möhre
32 g Fett	18 g Fett	30 g Fett	20 g Fett	0,2 g Fett

### Zusatzinfos:

Nahrungsfette liefern dem Körper Brennstoff für die Energiegewinnung. Ohne Fett kann der Körper die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) nicht verfügbar machen. Fett ist ein Geschmacksträger und sorgt für das Sättigungsgefühl. Die Fettreserven dienen als Wärmeschutz und schützen die Organe vor Verletzungen. Die essentiellen Fettsäuren haben vielfältige Aufgaben im Körper. Sie sind Bausteine für Zellen und hormonähnlicher Stoffe. Außerdem sind sie wichtig für das Immunsystem und die Muskelfunktion, sowie für die Blutgerinnung und die Fließeigenschaften des Blutes. Daher kommt dem Seefisch (1 – 2x pro Woche) und den hochwertigen Pflanzenölen eine besondere Bedeutung zu. Die gesättigten Fettsäuren begünstigen erhöhte Blutfettwerte und Ablagerungen in den Gefäßen. Das kann mit der Zeit zu verschiedenen Stoffwechselerkrankungen führen.

Seefisch enthält viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Pflanzliche Fette haben überwiegend einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, mit Ausnahme von Kokos- und Palmkernfett. Hier sind überwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten. Bei tierischen Fetten überwiegen die gesättigten Fettsäuren, mit Ausnahme von Fischfett.

1 Gramm Fett liefert 9 kcal. Eiweiß und Kohlenhydrate jeweils 4 kcal pro Gramm. Der Fettbedarf richtet sich nach Alter und Geschlecht und sollte ca. 30 % des Gesamtkalorienbedarfs ausmachen, das sind rund 60 g.

Alter	männlich	weiblich
10 – 14 Jahre	ca. 2500 kcal	ca. 2000 kcal
15 – 19 Jahre	ca. 3000 kcal	ca. 2300 kcal
19 – 25 Jahre	ca. 2800 kcal	ca. 2200 kcal
25 – 51 Jahre	ca. 2700 kcal	ca. 2100 kcal