




Ernährung und Haushalt  
2b/Gruppe 1  
**11.05-15.05.2020** (3 Unterrichtseinheiten)

Abgabe per Mail oder Microsoft Teams.

<p><b>Liebe Schülerinnen und Schüler!</b>          Unser Thema für diese Woche lautet: <b>Die Kartoffel</b>  <b>Folgende Arbeitsaufträge zu bearbeiten:</b></p>	erledigt
<p>1. Schau dir folgendes Video an: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BFbalwHu72A">https://www.youtube.com/watch?v=BFbalwHu72A</a>          und lies dir den Text im EH-Buch auf S. 27 durch. Hebe wichtige Informationen farblich hervor.          (Solltest du dein EH-Buch nicht bei dir haben, verwende die gescannten Buchseiten im Anhang.)</p>	
<p>2. Bearbeite im EH-Buch die S. 29.</p>	
<p>3. Vervollständige die Sätze und bearbeite das Rätsel unterhalb.</p>	
<p> 4. Probiere ein Rezept deiner Wahl mit Kartoffeln aus. Fotografiere dein fertiges Gericht und schicke ein Foto an deine EH-Lehrerin (per Mail od. MS-Teams) oder bring es mit in die Schule.</p>	
<p>5. Vergiss nicht deine ausgedruckten, bearbeiteten Materialien in die Mappe einzuheften.</p>	

**Guten Appetit!**

 **Arbeitsaufträge mit einem gelben Stern sind Bonusaufgaben und freiwillig zu bearbeiten.**

<p><b>Alles verstanden? Prüfe dich selbst!</b>          Vervollständige die Sätze, indem du den Text im EH-Buch genau durcharbeitest.</p>	
Neben Wasser und Kohlenhydraten enthalten Kartoffeln außerdem	
	und weit verbreitetes Grundnahrungsmittel.
	eignen sich für Kartoffelteig, Kartoffelpüree und Kartoffelknödel.
Was die Lagerung von Kartoffeln betrifft, so sollte man	
Speckige Kartoffeln eignen sich am besten für	
Um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten, sollte man	
Kartoffeln sind leicht verdaulich und eignen sich deshalb	

<b>Fragen zum Video: Kreuze an!</b>	<b>Richtig</b>	<b>Falsch</b>
Die oberirdischen Teile der Kartoffelpflanze sind genießbar.		
Über 5000 Kartoffelsorten sind weltweit bekannt.		
Seefahrer brachten die Kartoffeln von Amerika nach Europa.		
Kartoffeln enthalten viel Vitamin C.		
Der Kartoffelkäfer ist nützlich in der Kartoffelproduktion.		
Kartoffeln gibt es in verschiedene Farben.		



### Kartoffeln (Erdäpfel)...

- ▶ sind die genießbaren Knollen von eigentlich giftigen Nachtschattengewächsen.
- ▶ sind ein preiswertes und weit verbreitetes Grundnahrungsmittel.
- ▶ besitzen einen hohen Stellenwert in unserer Ernährung, da sie wichtige Nährstoffe enthalten.
- ▶ können in der Küche vielseitig verwendet werden.
- ▶ eignen sich als Schonkost (z.B. für ältere und kranke Menschen), wenn sie fettarm zubereitet werden.
- ▶ können an dunklen, trockenen, kühlen, jedoch frostgeschützten Orten (z.B. im Keller oder in einer kühlen Speisekammer) lange – am besten in Stoffsäcken oder Holzkisten – gelagert werden.
- ▶ enthalten:
  - ▶ bis zu 77% **Wasser**
  - ▶ bis zu 16% **Kohlenhydrate** (Stärke)
  - ▶ bis zu 2% pflanzliches, für den Körper gut verwertbares Eiweiß
  - ▶ fast gar **kein Fett** (0,1%)
  - ▶ viele **Vitamine**, vor allem Vitamin C
  - ▶ viele **Mineralstoffe**, vor allem Magnesium, Kalium und Calcium



Wie Kartoffeln bei der Zubereitung von Speisen verwendet werden können, hängt von der **Kartoffelart** ab.

Kartoffelarten:	Mehlige Kartoffeln (weichkochend)	Speckige Kartoffeln (festkochend)
<b>Form:</b>	eher rundlich	eher länglich
<b>Schale:</b>	rau	glatt
<b>Sorten:</b>	z.B. Bintje, Aula, Bosco	z.B. Sieglinde, Sigma, Kipfler
<b>Reaktion auf den Garvorgang:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ werden mehlig und grobkörnig</li> <li>▶ Schale kann leicht aufplatzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ behalten Struktur und bleiben fest</li> <li>▶ Schale platzt nicht so leicht auf</li> </ul>
<b>Verwendungsmöglichkeiten in der Küche:</b>	Kartoffelteig, Kartoffelpüree, Kartoffelsuppe, zum Eindicken („Binden“) von Suppen, Ofenkartoffeln	Petersilienkartoffeln, Salzkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat

Die Unterteilung der Kartoffelarten hängt mit der jeweils enthaltenen Menge an **Stärke** zusammen. Je höher der Stärkeanteil, desto trockener und mehlig der Geschmack. Neben den festkochenden und weichkochenden gibt es auch **vorwiegend festkochende** Sorten mit mittlerem Stärkegehalt, die für die meisten Kartoffelspeisen verwendet werden können.

Die **Verarbeitung und Zubereitung** von Kartoffeln wirkt sich auf die **Nährstoffqualität** aus. Ein zu großzügiges Schälen und das Garen in viel Wasser (*kochen*) führen zu Nährstoffverlusten. Zubereitungsarten wie Frittieren (schwimmendes Herausbacken im Fett) oder Braten in der Pfanne erhöhen den Fettgehalt der Kartoffelspeise.

**Nährstoffschonende** und **fettarme Zubereitungsarten** sind zum Beispiel das Garen der gut gereinigten, ungeschälten Kartoffeln im heißen Wasserdampf (*dämpfen*) oder in einem Dampfdruckkochtopf (*Druckkochtopf*, *Schnellkochtopf*).








6.3

Bewerte die folgenden Kartoffelspeisen und ihre Zubereitungsarten nach den Kriterien „fettarm“ und „nährstoffreich“.



Kreuze auch an, welche Kartoffelsorten sich für die Zubereitung eignen.

Speise	fettarme Zubereitung?	nährstoffschonende Zubereitung?	geeignete Kartoffelsorten
<b>Ofenkartoffel</b> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> mehlig <input type="checkbox"/> speckig
<b>Gekochte Salzkartoffel</b> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> mehlig <input type="checkbox"/> speckig
<b>Kartoffelecken mit Schale aus dem Backrohr</b> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> mehlig <input type="checkbox"/> speckig
<b>Pommes frites</b> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> mehlig <input type="checkbox"/> speckig
<b>Gedämpfte Kartoffel mit Schale</b> 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> mehlig <input type="checkbox"/> speckig