

Name:

Punktezahl:

Klasse:

Note:

I. Fette und Öle

1.) Fette und Öle gibt es in verschiedenen Festigkeiten.

Man unterscheidet dann noch in 2 verschiedene Gruppen.

Erstelle davon eine „Mind Map“ 4 Pkt.

2.) Nenne die Aufgaben der Fette. 4 Pkt.

3.) Wähle für die Zubereitung folgender Speisen die geeigneten Fette aus und begründe deine Auswahl.

a.) Fleisch anbraten 2 Pkt.

b.) Gemüse dünsten 2 Pkt.

c.) Kuchen backen 2 Pkt.

4.) Erkläre die Unterschiede der im Handel erhältlichen Öle in Bezug auf

a.) Sorten 2 Pkt.

b.) Gewinnung 2 Pkt.

c.) Bedeutung für den menschlichen Körper 2 Pkt.

5.) *In Deutschland wird täglich ungefähr doppelt soviel Fett in der Nahrung aufgenommen, wie benötigt wird.*

a.) *Was sind die Folgen dieses hohen Fettverbrauchs?* 2 Pkt.

b.) *Wie könnte man Fett einsparen?* 2 Pkt.

6.) *Nenne die Regeln des „Garen mit Fett“.* 6 Pkt.

II. Eiweiß

1.) *„Eiweiß ist lebensnotwendig!“ Begründe.* 4 Pkt.

2.) *Was sollte die tägliche Eiweißbedarfdeckung beachten?* 2 Pkt.

3.) *Nenne 4 verschiedene Milchsorten, die im Handel erhältlich sind.* 4 Pkt.

4.) a.) *Was ist Rohmilch?* 2 Pkt.

b.) *Welche Fettgehaltsstufen gibt es bei Milch?* 2 Pkt.

5.) *Beschreibe folgende Verarbeitungsverfahren.*

a.) *Pasteurisieren* 2 Pkt.

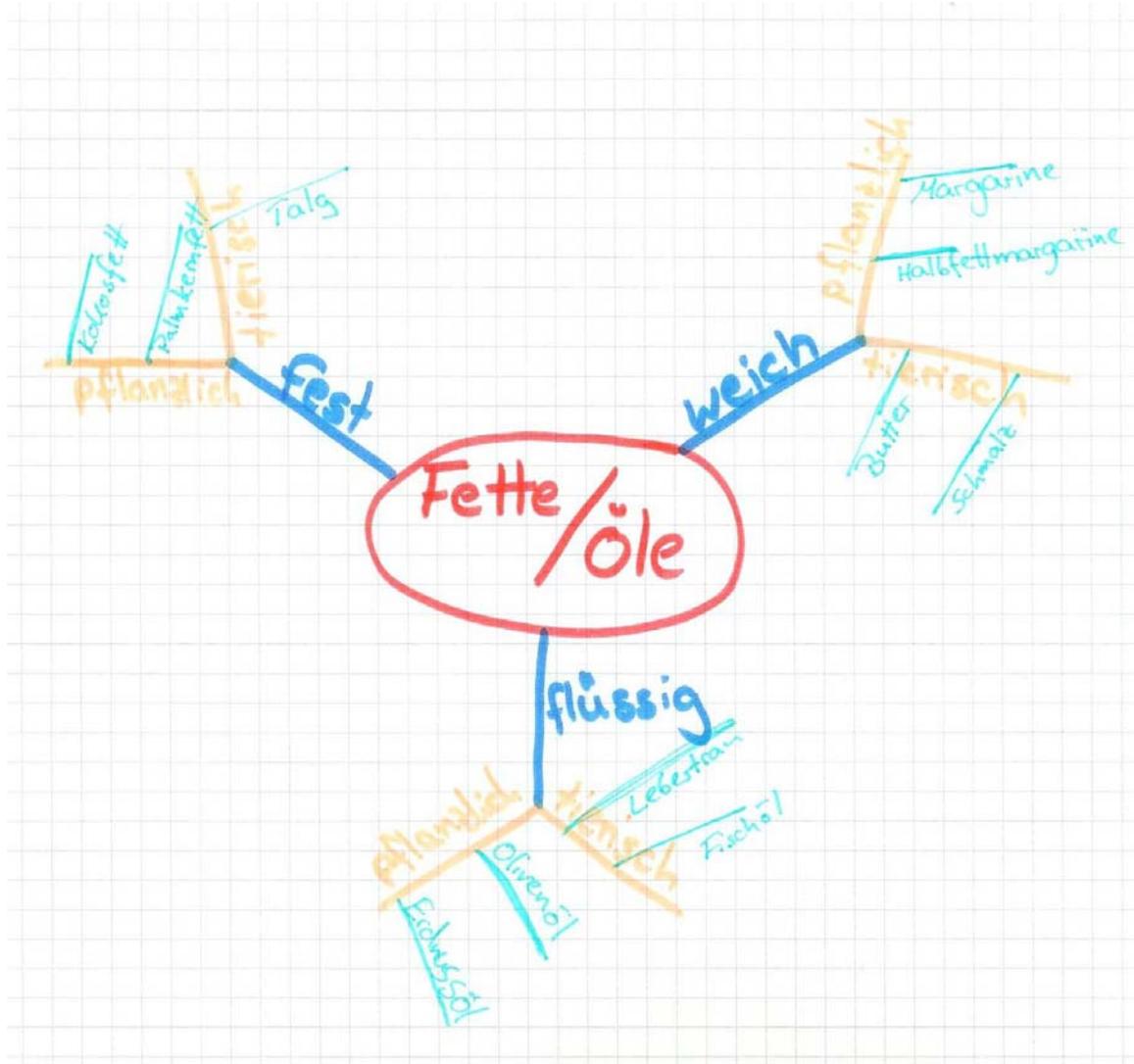
b.) *Homogenisieren* 2 Pkt.

6.) *Wassergehalts- und Fettgehaltsstufen geben Hinweise zur Beurteilung des Fettgehalts einer Käsesorte. Welche sind die Hinweise?* 2 Pkt.

Lösungsvorschlag MUM Klasse 8 Nr.2

I. Fette und Öle

1.) Mind Map



2.) Aufgaben der Fette:

- Energielieferant
- Polsterung der Gelenke und Knochen
- Geschmacksträger
- Sättigung
- Träger fettlöslicher Vitamine
- Träger essenzieller Fettsäuren

3.) *Welche Fette würdest du wählen?*

a.) *Fleisch anbraten: Pflanzenöle, Schmalz*

→ *lässt sich hoch erhitzen, (reines Fett)*

b.) *Gemüse dünsten: Margarine, Butter, Pflanzenöle*

→ *keine große Hitze, Geschmack*

c.) *zum Kuchen backen: Butter, Margarine*

→ *weiches Fett, Geschmack*

4.) *Unterschiede zwischen Öle*

a.) *Sorten:*

→ *Pflanzliche Öle: Sonnenblumenöl, ...*

→ *Tierische Öle: Fischöl*

b.) *Gewinnung:*

→ *Pressverfahren*

→ *Extraktionsverfahren (herauslösen)*

c.) *Bedeutung für den menschlichen Körper:*

→ *Fettgehalt*

→ *Vitamine*

→ *Fettsäuren*

5.) *Zu viel Fett*

a.) *Folgen*

• *Übergewicht → Krankheiten*

• *Höhere Produktion der Waren → Belastung der Tiere / Pflanzen*

b.) *Sparen von Fett*

• *Fettzufuhr dem Fettbedarf anpassen*

• *Garen mit Fett richtig dosieren*

• *Genauere Einteilung tierischer und pflanzlicher Fetter*

6.) *„Garen mit Fett“*

• *Fett sparsam verwenden*

• *Fette nicht überhitzen*

• *Lebensmittel zum garen abtrocknen*

• *Lebensmittel in heißes Fett geben*

• *Richtiges Fett verwenden*

• *Fette höchstens 2-3mal benutzen (frittieren)*

• *Nicht über dem Fettbad salzen*

• *Brennendes Fett nie mit Wasser löschen*

II. Eiweiß

1.) „Eiweiß ist lebensnotwendig!“

- *Alle Bestandteile des Körpers enthalten Eiweiße, die ständig erneuert werden müssen*
- *Einige wichtige Aminosäuren müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.*
- *Eiweiße werden zum Aufbau und zur Erhaltung der menschlichen Zellen benötigt.*
- *Eiweiße können nicht im Körper gespeichert werden, somit müssen sie täglich zu sich genommen werden.*

2.) Eiweißbedarfdeckung

- *1/3 tierische Eiweißprodukte*
- *2/3 pflanzliche Eiweißprodukte*

3.) Milchsorten

- *Halbfettmilch*
- *Vollmilch*
- *H-Milch*
- *Rohmilch*

4.) a.) Rohmilch:

Unbehandelte Milch mit natürlichem Fettgehalt und Nährstoffen

b.) 1,5% / 3,5% / 0,3%

5.) Verarbeitungsverfahren

a.) Pasteurisieren: Erhitzen auf 85°C 2s lang → tötet Bakterien ab

*b.) Homogenisieren: Milch wird mit Druck durch feine Drüsen gepresst, dabei werden große Fetttröpfchen zerschlagen
→ kein Aufrahmen mehr*

6.) Wasser- und Fettgehaltsstufen

→ wenig Fett enthält Käse, wenn er einen hohen Wassergehalt hat.

→ wenig Fett enthält Käse, wenn er einen niedrigen Fettgehalt hat.

Wassergehalt / Fettgehalt sind immer in Trockenmasse angegeben. (i.Tr.)