

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Arbeitsheft ... EINE KLEINE WARENKUNDE*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

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



## 2 Hülsenfrüchte – gesunde Powerpakete

Hülsenfrüchte sind Pflanzensamen, die in einer Hülse heranwachsen. Lange Zeit zählten Hülsenfrüchte, ganz zu Unrecht, nicht unbedingt zu den kulinarischen Highlights. Dabei sind sie extrem vielseitig im Geschmack und Verwendungsmöglichkeiten. Wer auf Fleisch verzichten möchte, kommt an Hülsenfrüchten nicht vorbei. Ein kalorien- und fettarmer Sattmacher, mit einem hohen Eiweißgehalt, der nebenbei noch viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefert. Der hohe Anteil an Ballaststoffen wirkt sich positiv auf die Verdauung und den gesamten Stoffwechsel aus.

„Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“ – das muss nicht sein. Wenn bei der Zubereitung z. B. Gewürze und Kräuter wie Kümmel, Anis, Fenchelsamen, Majoran, Salbei, Ingwer, Rosmarin, Thymian oder Bohnenkraut verwendet werden, sind Hülsenfrüchte besser verdaulich. Es ist auch zu empfehlen, den Anteil an Hülsenfrüchten im Speiseplan langsam zu steigern.

### Erbsen

Pal- oder Schälerbsen gibt es grün und gelb. Sie werden getrocknet oder als Konserve angeboten. Beim Kochen zerfallen sie und werden sämig. Gut für Suppen, Eintöpfe, Pürees und Dips. Markerbsen sind etwas süßlicher. Es gibt sie frisch oder als Tiefkühlware. Zuckererbsen auch Zuckerschoten genannt, werden mit der zarten Hülse verwendet. Erbsen sind roh genießbar. Dosenerbsen sind stark gesalzen, aromatisiert und enthalten nur noch wenig gesunde Inhaltsstoffe.

### Kichererbsen

Der Name ist vom lateinischen Wort „cicer“ für Erbse abgeleitet. Sie sind getrocknet oder in Konserve im Handel. Gut für Eintöpfe, Salate und Beilagen. Sie sind die Basis für Hummus und Falafel. Werden getrocknete Kichererbsen über Nacht eingeweicht, verkürzt sich die Garzeit von drei auf eine Stunde.

### Bohnen

Bohnen gibt es in verschiedenen Farben und Größen. Auch das Aroma kann von süßlich bis nussig variieren. In Suppen, Eintöpfen, Salaten, aber auch als Beilage und Antipasti sind Bohnen ein vielseitiges Nährstoffpaket. Die rötlichen, nierenförmig Kidneybohnen kommen in Chili con Carne, Salate und Suppen. Mungobohnen sind in gekeimter Form, als Sprossen, ein Bestandteil vieler asiatischer Gerichte. Als Mehl bilden sie die Basis für asiatische Glasnudeln. Weiße Riesenbohnen sind in vielen italienischen und griechischen Gerichten unverzichtbar.

### Linsen

Linsen garen relativ schnell und müssen nicht unbedingt eingeweicht werden. Auch hier gibt es verschiedene Farben, Größen und Geschmacksrichtungen. Linsen eignen sich für Suppen, Eintöpfe, Salate, Bratlinge, Vorspeisen und Aufstriche. Die braunen Tellerlinsen werden getrocknet oder in Konserve angeboten. Linsen haben eine Garzeit von ca. 30 Minuten. Rote und gelbe Linsen sind geschält, zerfallen leicht beim Kochen und nehmen Gewürze gut auf. Die Garzeit beträgt 10-15 Minuten.

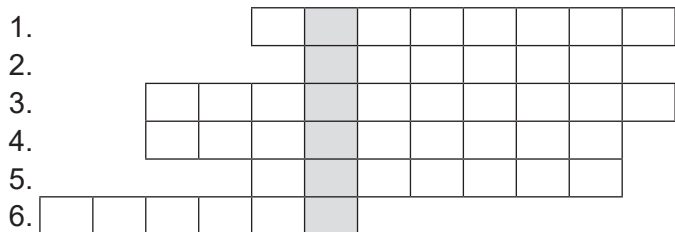
### Sojabohnen

Sojabohnen werden für die Herstellung von Speiseöl, Tofu, Tempeh, Sojasauce, Sojadrink und Sojamehl verwendet. Sie kommen oft in gekeimter Form als Sprossen in asiatische Gerichte.



**Aufgabe:** Hülsenfrüchte enthalten einen Giftstoff, daher dürfen sie nicht roh gegessen werden. Wie dieser Giftstoff heißt, findest du unten im Kreuzworträtsel.

1. In welcher speziellen Form werden manche Hülsenfrüchte in asiatischen Gerichten verwendet?
2. Nenne ein bekanntes Gericht aus Kichererbsen.
3. Aus welcher Hülsenfrucht wird Tofu hergestellt?
4. Hülsenfrüchte werden getrocknet oder in ... angeboten.
5. Welcher Nährstoff kommt reichlich in Hülsenfrüchten vor?
6. Welche Hülsenfrüchte kann man auch roh essen?



**Wusstest du ...** dass auch die Samen der Süßlupinen zu den Hülsenfrüchten gehören? Lupinen sind vielleicht der Soja-Ersatz der Zukunft. Neben viel Eiweiß, sind viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Sie haben das Potenzial, tierische Produkte zu ersetzen.

# Arbeitsheft ... eine kleine Warenkunde

## Ernährungsbezogenes Wissen vermitteln

1. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Doris Höller  
Coverbild: © gopixa - AdobeStock.com  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Simone Demler & Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P13 067**

**ISBN: 978-3-98841-619-3**

### Bildquellen © AdobeStock.com:

S. 2: © Africa Studio; S. 5: © martialred, isoon, Smolnik\_draw, Vlad, ronnarid\_EA; S. 6: © Vlad, ronnarid\_EA; S. 7: © Hitryi Iis, Vlad, ronnarid\_EA; S. 8: © Vlad, BonkersArt; S. 9: © Tatiana, Good Studio\_Dinkel; S. 10: © Vlad; S. 11: © Vector Tradition; S. 12: © Happyictures, Vlad; S. 17: © 9dreamstudio, YarikL, HLPhoto; S. 18: © handlervid85, Vlad; S. 20: © NilsZ, Vlad; S. 21: © fotogurmespb, Vlad; S. 22: © 121icons, messioglu, Luis Carlos Jiménez, New Africa; S. 23: © xy, Vlad; S. 24: © ExQuisine, koldunova, M. Schuppich, Maria, Nitr; S. 25: © Макс Роботъко, MW.LW, Rax Qiu, Moving Moment, Vlad; S. 26: © HN Works, Monika Wisniewska, morisfoto; S. 27: © Vlad; S. 28: © Vlad; S. 29: © Tomas, VisualQuisine, Onvto, Dan Race, Christian Jung, burarath, Doris Heinrichs, KraPhoto, Stefan, Bart, nadin333, Juefreatam, anna\_shepulova, gilmourmidas, photocrew, Vlad; S. 30: © Comugnero Silvana; S. 31: © Карина Клячук, Vlad; S. 32: © oislo, nito, nicemyphoto, ulianna19970; S. 33: © Elena Schweitzer, Vlad; S. 34: © Анастасия Тимошина, Simone, warloka79, kilimanjaro, Angela; S. 35: © Marco2811, Vlad; S. 36: © Derby, Artinun, triocean, contrastwerkstatt; S. 37: © coco, Vlad; S. 38: © Anna, mariapiou, Celt Studio; S. 39: © Kendrick, Vlad; S. 40: © Printemps, Floydine; S. 42: © juefraphoto; S. 43: © HLPhoto; S. 44: © oxie99; S. 46: © Vlad

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

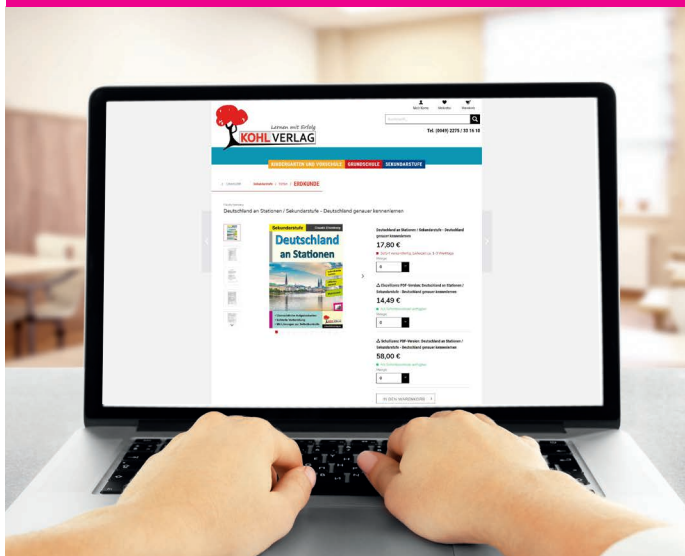
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Arbeitsheft ... EINE KLEINE WARENKUNDE*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

