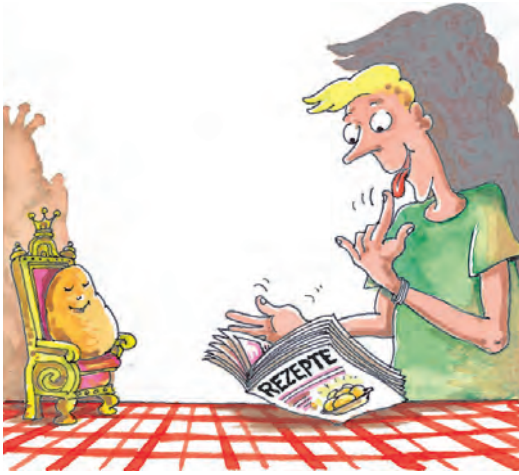


Kartoffeln – Wir nutzen beim Einkauf die Kennzeichnung



Kartoffelpflanze



Kartoffelsorten

Kennzeichnung

Erntezeit

Speisefrühhkartoffeln sind Kartoffeln, die in der Zeit vom 1. Februar bis zum 10. August unmittelbar nach ihrer Ernte erstmalig verladen werden. Im Übrigen lautet die Bezeichnung „Speisekartoffeln“.

Sortennamen

Im Handel werden etwa 100 verschiedene Kartoffelsorten angeboten, z. B. Hansa, Grata, Bintje, Sieglinde.

Gewichtsangaben

Bei verpackten Kartoffeln muss das Gewicht angegeben werden.

Abfüller oder Verkäufer

Namen und Ort müssen angegeben werden, damit fehlerhafte Ware beanstandet werden kann.

Kocheigenschaften

Drei Kochtypen werden unterschieden:

Kochtyp	Kocheigenschaften
fest- kochend	fest, feinkörnig und feucht, platzen nicht auf
vorwiegend fest- kochend	mäßig feucht und feinkörnig, platzen wenig auf
mehlig kochend	trockener, grobkörnig, platzen stärker auf

1. Welche Informationen findet der Verbraucher auf den abgebildeten Kartoffelpackungen?
2. Sammle Rezepte für Kartoffelgerichte: Pellkartoffeln, Kartoffelgratin, Kartoffelbrei usw.
3. Ermittle geeignete Kartoffelsorten für die verschiedenen Kartoffelgerichte.
4. Beschreibe die Zubereitung der verschiedenen Kartoffelgerichte.

Functional Food – funktionelle Lebensmittel

Die Idee für die Schaffung von Functional Food – funktionellen Lebensmitteln – stammt aus Japan. Bereits vor zwanzig Jahren forderte die japanische Regierung, dass funktionelle Lebensmittel entwickelt werden sollten, um die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern und somit die Kosten im Gesundheitswesen zu senken. Auch bei uns werden gesundheitliche Aspekte von den Verbrauchern zunehmend in die Kaufentscheidungen einbezogen.

Begriffserläuterung: Funktionelle Lebensmittel üben zusätzlich zu ihrem Nährwert eine positive gesundheitliche Wirkung aus. Funktionelle Lebensmittel sind keine Tabletten, Kapseln oder Pulver, sondern ganz normale Lebensmittel, die in eine ausgewogene Ernährung passen.

Für funktionelle Lebensmittel gilt die Health-Claims-Verordnung.

Es besteht ein Verbot krankheitsbezogener Werbeaussagen: z. B. „beseitigt, lindert oder

verhütet ...“. Gesundheitsbezogene Werbeaussagen sind dagegen erlaubt, wenn sie von der Europäischen Kommission ausdrücklich zugelassen sind: z. B. „unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte“ oder „leistet einen aktiven Beitrag für Ihr Wohlbefinden“. Diese Aussagen müssen jedoch wissenschaftlich ausreichend gesichert sein. Lebensmittel dringen somit in den Bereich vor, der bisher Arzneimitteln vorbehalten war.

Funktionelle Lebensmittel, die bei uns bereits länger auf dem Markt sind, sind probiotische Milchprodukte. Joghurt z. B. soll den Körper mit Eiweiß und Calcium versorgen, probiotischer Joghurt enthält zusätzlich Milchsäurebakterien, die sich vorübergehend im Dickdarm ansiedeln. Hier sollen sie einen positiven Einfluss auf die Gesundheit ausüben. Die Hersteller konnten aber nicht beweisen, dass probiotische Lebensmittel besser die Abwehrkräfte aktivieren und die Darmtätigkeit regulieren als herkömmliche Sauermilchprodukte. Darum haben probiotische Lebensmittel keinen Health Claim bekommen und dürfen nicht mit gesundheitsbezogenen Aussagen beworben werden.

Einige Stoffe, die den funktionellen Lebensmitteln zugesetzt werden:

- ▶ Vitamine A, C und E, deren vorbeugende Wirkung vor Krebserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen diskutiert wird,
- ▶ probiotische – sich im Darm ansiedelnde – Bakterien sollen das Krebsrisiko senken,
- ▶ Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zur Senkung des Blutfett- und Blutcholesterinspiegels.

Allein durch den Verzehr funktioneller Lebensmittel kann die Gesundheit aber nicht verbessert werden. Sie stellen lediglich eine mögliche Ergänzung einer gesundheitsbewussten Ernährung dar.



Funktionelle Lebensmittel

Gartechniken

Kochen

Kochen ist ein Garen in siedender Flüssigkeit. Gekocht wird z. B. Gemüsesuppe.



1 l Wasser zum Kochen bringen.



Gemüse hineingeben.



15 Minuten kochen lassen.

- ▶ Gut schließende Töpfe verwenden, damit kein Wasserdampf entweicht.
- ▶ Rechtzeitig zurückschalten bzw. bei Automatikkochstellen gleich die richtige Einstellung wählen. Bei höherer Einstellung garen die Speisen nicht schneller, Wasser wird nur auf 100°C erhitzt.
- ▶ Lebensmittel in möglichst wenig Flüssigkeit garen. Energieverbrauch und Nährstoffverlust werden sonst erhöht.
- ▶ **Geeignet für:** bindegewebsreiches Fleisch, Wasserarmes Gemüse/Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.

Garziehen

Garziehen ist ein Garen in Flüssigkeit bei etwa 80°C.

Teigwaren werden z. B. durch Garziehen gegart, vgl. S. 127.



In 2 l Wasser 2 EL Öl, 1 TL Salz geben. Wasser zum Kochen bringen.



Spaghetti in das kochende Wasser geben, umrühren.



Spaghetti ohne Deckel gar ziehen lassen, abgießen, anrichten.

- ▶ Lebensmittel in die siedende Flüssigkeit geben. Danach herunterschalten, nicht mehr kochen, so bleibt die Form der Lebensmittel erhalten.
- ▶ Schonende Gartechnik, aber Nährstoffe werden beim Garziehen herausgelöst.
- ▶ **Geeignet für:** Fisch, Obst, Klöße, Reis, Teigwaren.

Dämpfen

Dämpfen ist ein Garen im Wasserdampf.

Blumenkohl kann z. B. durch Dämpfen gegart werden.



Wenig Wasser in den Topf geben.



Blumenkohl in einem Siebeinsatz über das Wasser stellen.



Topf schließen, Blumenkohl im Wasserdampf garen.



Auch im Dampfdrucktopf kann in einem Siebeinsatz gedämpft werden.

- ▶ Wenig Wasser in einen Topf geben.
- ▶ Lebensmittel in einen Siebeinsatz legen. Sie sollen nicht mit Wasser in Berührung kommen, so sind die Nährstoffverluste gering.
- ▶ Wasser zum Kochen bringen, rechtzeitig zurückschalten.
- ▶ Im gut schließenden Topf dämpfen, sonst verlängert sich die Garzeit.
- ▶ Beim Dämpfen im „normalen“ Topf die verlängerte Garzeit gegenüber dem Kochen beachten.
- ▶ Dämpfen ist eine schonende Gartechnik, durch den Wasserdampf werden kaum Nährstoffe aus den Lebensmitteln herausgelöst.
- ▶ **Geeignet für:** empfindliche Gemüsesorten, Kartoffeln, Obst, Fisch.

1. Beschreibe das Garen von Fleischnockerln durch Garziehen.
2. Erläutere den Unterschied zwischen Kochen und Garziehen.
3. Begründe, warum eine Forelle nicht durch Kochen, sondern nur durch Garziehen gegart werden darf.
4. Erstelle ein **Dominospiel** zu den Gartechniken. Auf die eine Hälfte der Dominokarten schreibe ihr ein Lebensmittel, auf die andere Hälfte eine Gartechnik.
An die Lebensmittel können jeweils Karten mit geeigneten Gartechniken und an die Gartechniken Karten mit geeigneten Lebensmitteln gelegt werden.

Arbeitsablauf beim Eindecken

- ▶ Zuerst wird mit einer Serviette oder einem Platzteller der Gedeckplatz markiert – ca. 70 cm Platz pro Person.
- ▶ Das Eindecken erfolgt im Uhrzeigersinn um den Tisch.
- ▶ Danach wird das Besteck eingedeckt:
 - Messer rechts und Gabel links für den Hauptgang, Gabel und Messer sind etwa 1 cm von der Tischkante entfernt. Die Messerklinge zeigen zum Teller.
 - Der Löffel für die Suppe liegt rechts neben dem Messer.
 - Es folgt das Besteck für das Dessert: Mittelgabel mit dem Griff nach links und Mittellöffel mit dem Griff nach rechts oberhalb des Gedeckplatzes.
- ▶ Salatschälchen werden links neben dem Teller eingedeckt.
- ▶ Wird ein Glas eingedeckt, so steht es oberhalb der Messerspitze. Werden mehrere Gläser eingedeckt, so steht das Glas, das zuerst gebraucht wird, über der Messerspitze. Die weiteren Gläser stehen rechts und links daneben.
- ▶ Der Brotteller wird als Letztes links vom Gedeck hingestellt. Ein Messer mit der Schneide nach links wird für Butter daraufgelegt.
- ▶ Die Serviette liegt auf dem Teller oder daneben.
- ▶ Schüsseln und Platten stehen in der Mitte des Tisches.



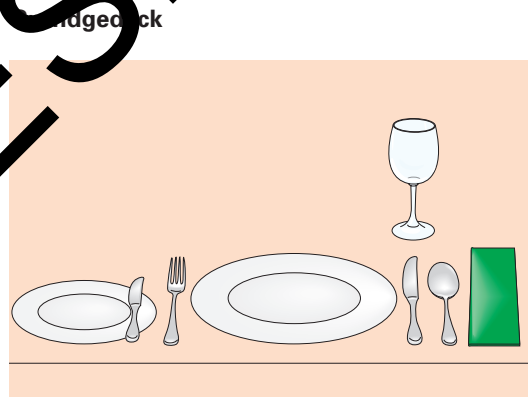
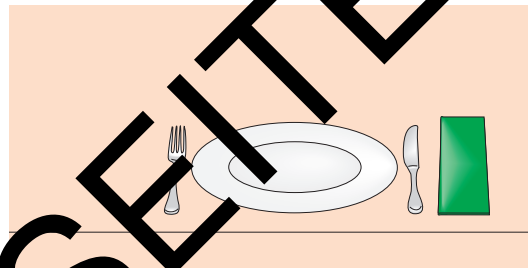
Festlich gedeckter Tisch

1. Decke einen Tisch für vier Personen.

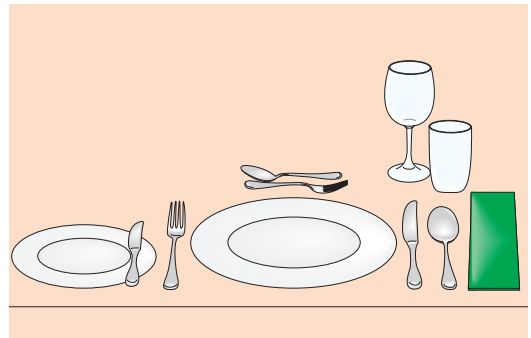
Es gibt folgende Speisen:

- a) Tomatensuppe,
- b) Braten mit Soße,
- c) Salzkartoffeln,
- d) Rohkost,
- e) Mineralwasser.

2. Stelle Schüsseln und das Vorlegebesteck dazu.



Hauptgang mit Suppe, Getränk und Brotteller



Hauptgang mit Suppe, Brotteller, Dessert und zweitem Glas

Fisch

Gebratenes Fischfilet

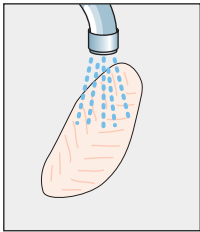
750 g Rotbarschfilet

1 Zitrone

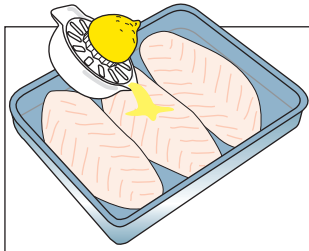
Salz

3 EL Mehl

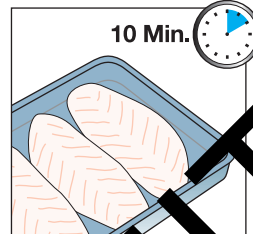
50 g Öl zum Braten



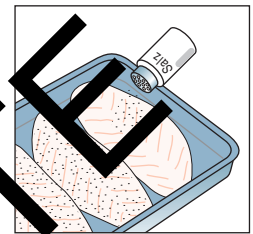
Fischfilet säubern.



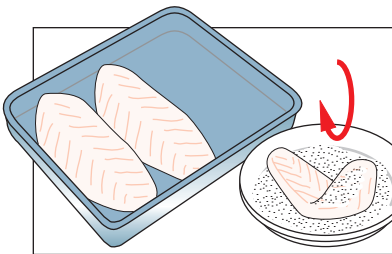
Fischfilet säuern.



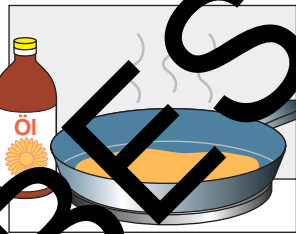
10 Minuten stehen lassen.



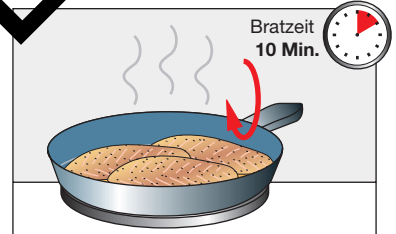
Fischfilet salzen.



Fischfilet in Mehl wenden.



Öl in der Pfanne erhitzen.



Fischfilet von beiden Seiten je 5 Minuten goldbraun braten.

Fischstäbchen selbst hergestellt

400 g Seezungenfilet

säubern.

Fischfilet in 5 cm lange und 2 cm breite

Stäbchen zerschneiden.

Fischstäbchen säuern und salzen.

Je einen Teller mit

Mehl,

verschlagenem Ei,

Semmelbrösel

bereitstellen.

Fischstäbchen in Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren, vgl. S. 135.

4 EL Öl

in einer Pfanne erhitzen, Fischstäbchen von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

Tip: Fischstäbchen mit Kartoffelsalat, vgl. S. 126, und grünem Salat, vgl. S. 130, servieren.



Nährwerttabelle

* Lebensmittelmenge in Portion, Stück/Scheibe oder EL.

+ Nährstoff ist in Spuren vorhanden.

Lebensmittel 100 g bzw. ml eingekaufte Ware	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Energie		Mineralstoffe		Vitamine				Wasser	Menge*
	g	g	g	g	kcal	kJ	Calcium mg	Eisen mg	A µg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	ml	g bzw. ml
Alkoholfreie Getränke														
Apfelsaft	+	+	12	+	49	205	7	0,3	7	0,02	0,02	4	87	200
Apfelsaftgetränk	+	+	12	+	49	205	3	0,1	3	0,01	0,01	2	87	200
Cola-Getränk	0	0	11	0	44	185	4	0	0	0	0	0	88	200
Cola-Getränk, light	0	0	+	0	2	10	3	0	0	0	0	0	99	200
Früchtetee	0	0	0	0	1	5	10	0,1	0	0,01	0	0	99	200
Gemüsesaft	1	+	6	+	29	120	40	0,3	50	0,08	0,01	0	92	200
Grapefruitsaft	1	+	10	+	44	185	8	0,5	2	0,03	0,02	35	88	200
Holunderbeersaft	2	+	8	+	40	170	5	1,0	40	0,03	0,06	0,6	90	200
Johannisbeernektar, rot	0	+	12	+	49	205	15	0,3	0	0,01	0,01	0	86	200
Karottensaft	1	+	6	+	29	120	27	0,2	1	0,03	0,01	4	92	200
Kirschsaf	1	+	5	+	24	100	8	0,2	1	0,01	0,01	5	93	200
Limonade	0	0	12	0	49	205	5	0,1	0	0	0	0	88	200
Mineralwasser	0	0	0	0	0	0	10	0,2	0	0	0	0	99	200
Multivitaminnektar	1	+	11	+	49	205	20	0,3	22	0,50	0,80	40	87	200
Orangensaft	1	+	10	+	44	185	13	0,3	12	0,08	0,02	44	88	200
Orangennektar	+	+	10	+	40	170	7	0,1	6	0,01	0,01	40	88	200
Tee, schwarz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0	99	250
Tomatensaft	1	+	4	+	20	85	15	0,3	90	0,05	0,04	17	94	200
Traubensaft	+	+	18	+	73	305	12	0,4	0	0,04	0,02	1	80	200
Zitronensaft	0	0	8	+	32	135	11	0,2	0	0,04	0,01	53	90	EL10
Getreide und Mehle														
Amarant	15	9	57	4	375	1570	215	9,0	+	0,80	0,20	0	17	EL10
Buchweizen	9	2	71	4	343	1440	20	3,2	0	0,25	0,15	0	12	EL10
Buchweizen, Grütze	8	2	73	3	346	1455	16	2,0	0	0,30	0,08	0	12	EL10
Cornflakes	7	1	80	4	362	1520	13	2,0	0	0,06	0,06	75	12	30
Gerste	10	2	63	10	314	1320	40	2,8	1	0,45	0,18	0	13	60
Grünkern	11	3	63	9	322	1375	22	4,2	10	0,40	0,15	0	12	60
Hafer	12	7	60	6	335	1400	80	5,8	0	0,52	0,17	0	13	60
Haferflocken	13	7	68	6	375	1565	50	4,0	0	0,65	0,15	0	13	EL10
Hirse	10	4	58	7	357	1500	25	7,0	0	0,26	0,14	0	11	60
Maismehl	8	3	53	3	321	1475	18	2,4	300	0,44	0,13	0	11	10
Müsli mit Nüssen	12	12	55	7	322	1605	90	4,4	2	0,42	0,10	0	12	EL10
Nudeln, gekocht	5	+	28	1	143	600	10	0,9	25	0,04	0,04	0	64	150
Vollkornnudeln, gekocht	5	2	24	4	136	570	20	1,0	25	0,10	0,03	0	63	150
Vollkornreis, gekocht	3	1	24	1	131	550	33	0,7	0	0,07	0,02	0	66	150
Reis, poliert, gekocht	2	+	29	+	126	530	9	0,1	0	0,01	0,01	0	73	150
Wildreis	7	2	73	3	343	1440	25	2,0	0	4,00	0,09	0	13	60
Roggen	9	2	61	13	302	1270	65	4,6	60	0,35	0,17	0	13	60
Roggenmehl, Type 1800	10	2	58	13	298	1250	25	2,7	58	0,30	0,14	0	14	EL10
Roggenmehl, Type 1150	8	+	58	8	317	1330	20	2,4	41	0,22	0,10	0	14	EL10
Speisestärke	+	+	86	1	348	1460	0	0	0	0	0	0	12	EL10
Weizen	12	2	61	10	314	1320	44	3,3	3	0,50	0,15	0	13	60
Weizenmehl, Type 1700	11	1	60	10	306	1285	40	3,3	0	0,45	0,15	0	15	EL10
Weizenmehl, Type 1050	11	1	68	4	329	1380	15	1,9	0	0,11	0,10	0	15	EL10
Weizenmehl, Type 550	10	1	71	4	337	1415	15	1,1	0	0,06	0,03	0	13	EL10
Weizengröße	10	1	70	7	333	1400	15	1,0	0	0,12	0,04	0	10	EL10
Weizenkleie	27	9	24	24	290	1220	70	8,1	10	2,00	0,72	0	12	EL10
Brot und Backwaren														
Baguette	8	1	55	3	262	1110	18	1,2	0	0,06	0,05	0	31	80
Brötchen (Semmel)	8	2	50	3	254	1065	27	1,2	0	0,10	0,03	0	36	40
Butterkeks	8	11	74	3	435	1825	45	1,8	135	0,05	0,08	0	3	6
Croissant	6	26	35	1	407	1710	80	1,0	120	0,06	0,05	0	31	30
Erdnussflips	10	35	46	4	551	2315	20	2,7	80	0,35	0,20	0	4	40
Grahambrot	8	1	44	8	220	925	45	1,6	2	0,21	0,20	0	37	50
Knäckebrot	9	1	66	14	313	1315	85	4,7	2	0,20	0,18	0	9	10
Laugenbrezel	8	1	50	2	244	1025	20	0,9	4	0,10	0,10	0	38	55
Mehrkornbrot	8	2	43	9	225	945	25	2,2	0	0,13	0,12	0	36	40
Pumpernickel	8	1	41	10	204	855	55	1,9	0	0,05	0,05	0	40	30
Roggenbrot	7	1	48	6	227	955	30	2,5	0	0,18	0,11	0	38	40
Roggenvollkornbrot	6	1	41	8	204	855	40	3,3	5	0,18	0,15	0	31	50
Roggen-Toastbrot	7	4	48	4	260	1090	35	1,8	25	0,13	0,35	0	36	20
Weizen-Toastbrot	7	4	48	4	260	1090	45	1,4	25	0,10	0,19	0	36	20
Weizenvollkornbrot	7	1	41	8	204	855	60	2,0	5	0,25	0,15	0	42	50
Paniermehl, Semmelbrösel	7	2	72	4	358	1505	30	2,6	0	0,20	0,30	0	9	EL10
Waffeln	12	30	30	1	417	1750	100	0,9	100	0,03	0,11	0	34	40
Zwieback, eifrei	4	4	73	4	369	1550	20	1,0	6	0,11	0,07	0	9	10
Backpulver	+	0	25	0	101	425	1100	0	0	0	0	0	0	EL10
Hefe	17	1	0	0	74	310	28	4,9	0	1,43	2,31	0	73	40