

Müll – ein Problem für die Umwelt



Wohin mit dem Müll?



Teebeutel und loser Tee

Aufgaben

1. Mache Vorschläge für die weitere Verwertung bzw. Entsorgung der abgebildeten Abfälle.
2. Beschreibe je ein Lebensmittel, das
 - a) umweltfreundlich,
 - b) umweltbelastend
 verpackt ist.
3. Welche unterschiedlichen Müllcontainer befinden sich in der Schule?
4. Erzähle aus dem „Leben einer Mehrwegflasche“.

Müllvermeidung

Wenn möglich, größere, aufwendiger Verpackung ablehnen, z. B. Pralinenkarton oder zweimal verpackte Waren, z. B. Teebeutel mit Einzelteilen und Karton oder Joghurtbecher mit Kartonbanderole.

- Wenn möglich, Nachfüllpackungen kaufen.
- Seifenspender statt kleiner Seifenpackungen verwenden.
- Wasch- und Reinigungsmittel in großen Packungen und als Konzentrat kaufen.
- Groß- statt Portionspackungen verwenden.
- Verpackungsmaterial einsparen.
- Lebensmittel, wie Obst, Gemüse und Fleisch, nicht in Kunststoffverpackungen kaufen, sie werden auch unverpackt angeboten.
- Glas ist besser als anderes Verpackungsmaterial. Eine Pfandflasche kann etwa 10-mal gefüllt werden. Deshalb Getränke und Milchprodukte in Mehrwegflaschen, -gläsern bevorzugen.
- Mehrweg- statt Einwegverpackungen benutzen.
- Dosen vermeiden. Die Aluminiumherstellung stellt eine Umweltbelastung dar.
- Zum Einkauf einen Korb oder eine Tasche mitnehmen, keine Plastiktüten.

Die Müllmenge kann durch einen umweltbewussten Einkauf gemindert werden.

Der Supermarkt ist so eingerichtet, dass wir möglichst viel kaufen – Käuferfallen

Einige Beispiele:

- Sonderangebote in der Eingangszone sollen die Kunden ins Geschäft locken. Bei „unaufgeräumten“ Sonderangeboten in Schüttkörben und auf Wühltischen sollte man deshalb prüfen, ob diese Waren wirklich billiger sind als die in den Regalen. Hier soll der Eindruck erweckt werden, es handle sich um besonders preiswerte Angebote, da man sich nicht einmal die Mühe machte, die Ware richtig einzuordnen.
- Die großen Einkaufswagen ermöglichen Spontankäufe.
- Durch Hintergrundmusik und Hinweise auf Sonderangebote soll zum Mehrkauf verleitet werden.
- Verlockende Angebote sind meist rechts angeordnet, da die meisten Menschen sich zunächst nach rechts wenden und nach rechts greifen.
- Lebensmittel, z. B. Fleisch und Wurstwaren, die täglich frisch benötigt werden, sind oft im hinteren Teil des Ladens untergebracht, sodass man vorher in vielen anderen verlockenden Waren vorbeigehen muss. Es soll zu Spontankäufen kommen.
- Preiswerte Lebensmittel bzw. Lebensmittel, die jeder braucht, liegen häufig unten in den Regalen, also nicht unüberlegt die teuren Waren in „Augenhöhe“ auswählen, sondern die Waren unten in den Regalen beachten.
- Durch Schüttkörbe und Sonderangebote auf den „Wegen“ soll der Käufer zum Verweilen und zum Mehrkauf verleitet werden.
- Eine weitere Käuferfalle ist die Kassenzone. Die dort aufgebauten Süßigkeiten, Zeitschriften und Zigaretten werden oftmals während des Wartens vor der Kasse doch noch mitgenommen.
- Artikel, die von Kindern begehrt werden, sind verhältnismäßig niedrig angeordnet.

Ein geplanter Einkauf schützt vor Käuferfallen

- Zu Hause den Einkauf in Ruhe planen. Vor dem Einkauf eine Einkaufsliste schreiben.
- Eilkäufe vermeiden.
- Sich der Verführung durch Werbung, Verpackung, Warenanordnung und gezielten „Kundenlauf im Supermarkt“ usw. bewusst sein.
- Sonderangebote kritisch prüfen, sie nur wahrnehmen, wenn man diese Dinge wirklich braucht.
- Überhöhte Preise ablehnen, einen Preis-Qualitäts-Vergleich durchführen, z. B. mithilfe der Lebensmittelkennzeichnung – Zutatenliste, dem Grundpreis pro 100 g bzw. 1 kg (vgl. S. 42). Preiswerte Waren bevorzugen.
- Durch einen monatlichen Großeinkauf in einem Verbrauchermarkt die Möglichkeit nutzen, Geld und Zeit zu sparen.
- Nie mit leerem Magen einkaufen. Hunger verleitet zu Spontankäufen.
- „No-Name-Produkte“ mit herkömmlichen Produkten vergleichen, sie haben oft die gleiche Qualität, sind aber preiswerter.

Preis-TIPP der Woche

frische **Puten-Medaillons** ^{+11%}
400-g-Packung **2,39**
1 kg = € 5,98 ~~2,69~~

Obst und Gemüse täglich frisch

Tafeltrauben
„Thompson Seedless“, Klasse I
kg **2,99**

Milchreis
(100 g = € 0,22)
200 g Becher **0,44**

Irische Butter
Original oder Süßrahmbutter
250-g-Packung **1,11**
100 g = € 0,44 ~~1,79~~ ^{-37%}

Clementinen aus Italien
Klasse I
(1 kg = € 1,46)
1.5 kg Beutel **2,19**

PREIS ALARM

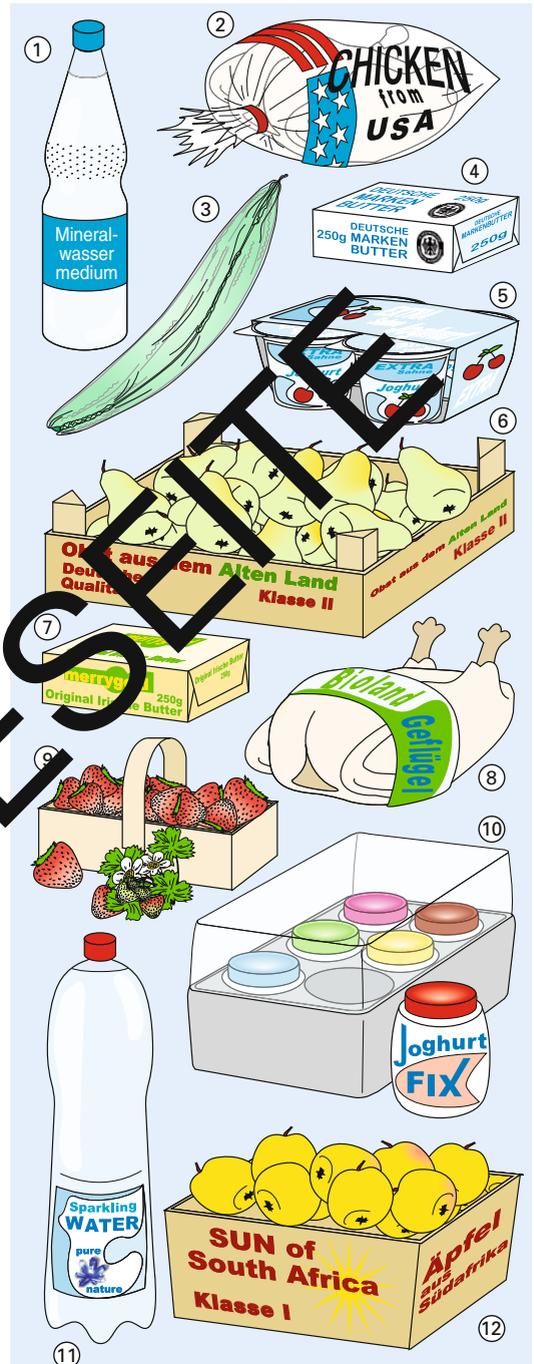
Nachhaltig Einkaufen

Aufgrund der Vielzahl der angebotenen ähnlichen Waren fällt es den Verbrauchern heute schwer, eine nachhaltige Kaufentscheidung herbeizuführen.

Warenkenntnisse, Qualitätsmerkmale, technische Details und viele andere spezielle Voraussetzungen sind notwendig, um eine richtige Wahl treffen zu können.

Formen des nachhaltigen Einkaufs:

- **umweltbewusstes Einkaufen, z. B.**
 - Papier statt Plastik
 - Glas statt Metall
 - Mehrweg- statt Einwegverpackungen
 - geringe Umverpackung
 - recycelbare Verpackungen
 - Nachfüllpackungen
 - geringe Transportwege
 - Angebote der Saison, vgl. Umschlag vorne innen
 - Umweltzeichen
- **preisbewusstes Einkaufen, z. B.**
 - Angebote vergleichen
 - Sonderangebote nutzen
 - Mengenangaben beachten
 - Mindesthaltbarkeit und Datum beachten
 - nur mit Einkaufsliste einkaufen
- **ernährungsbewusstes Einkaufen, z. B.**
 - energiearme, fettarme Produkte
 - ballaststoffreiche Produkte
 - Produkte mit wenig Zusatzstoffen



Aufgaben

1. Die Abbildung zeigt Lebensmittel, die in unseren Lebensmittelgeschäften angeboten werden. Unterteile die Lebensmittel in
 - a) umweltfreundliche,
 - b) umweltbelastende.
2. Ergänze weitere umweltfreundliche Lebensmittel.

Merke

Lebensmittel aus der Region und der Jahreszeit bevorzugen.

3.2 Stressbewältigung

Aufgaben

1. Beschreibe Stresssituationen, denen du ausgesetzt bist, und wie du dich dabei fühlst; z. B. Schreiben eines Vokabeltests, du hast nicht gelernt. Du kannst die Aufgabe nicht lösen.
2. Betrachtet in Gruppen die abgebildeten Fotos. Welche Freizeitbeschäftigungen
 - a) dienen der Erholung,
 - b) ermöglichen keine Erholung?
 Begründet eure Entscheidungen.



Starke körperliche und seelische Belastung bezeichnen wir als Stress.

Etwa 40% der Bevölkerung sind der Meinung, dass sie unter Stress leiden.

Stress kann unter bestimmten Umständen für den Körper nützlich (Eustress) oder schädlich sein (Distress). **Distress** macht krank, **Eustress** regt die Körperfunktionen an und steigert so die Leistungsbereitschaft.

Wenn wir von Stress reden, meinen wir Distress, der durch ständige Überbeanspruchung und Leistungsdruck hervorgerufen wird, z. B. Lärm, Dauerkonflikte, Belastungen am Arbeitsplatz und in der Schule, eingegrenzte Wohnverhältnisse usw. Durch Distress können Krankheiten entstehen, z. B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Magen- und Darmerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und seelische Erkrankungen.

Zur Stressbewältigung muss man versuchen, Eustress aufzubauen und Distress abzubauen.

Merke

Eustressaufbau

- Tätigkeiten ausüben, die einem Spaß machen, z. B. Hobbys.
- Gemeinsame Unternehmungen mit Freunden planen, z. B. Sport, Ausflüge, Spiele.
- Anderen und sich selbst Erfolgserlebnisse bereiten, z. B. anerkennende Worte und kleine Geschenke.

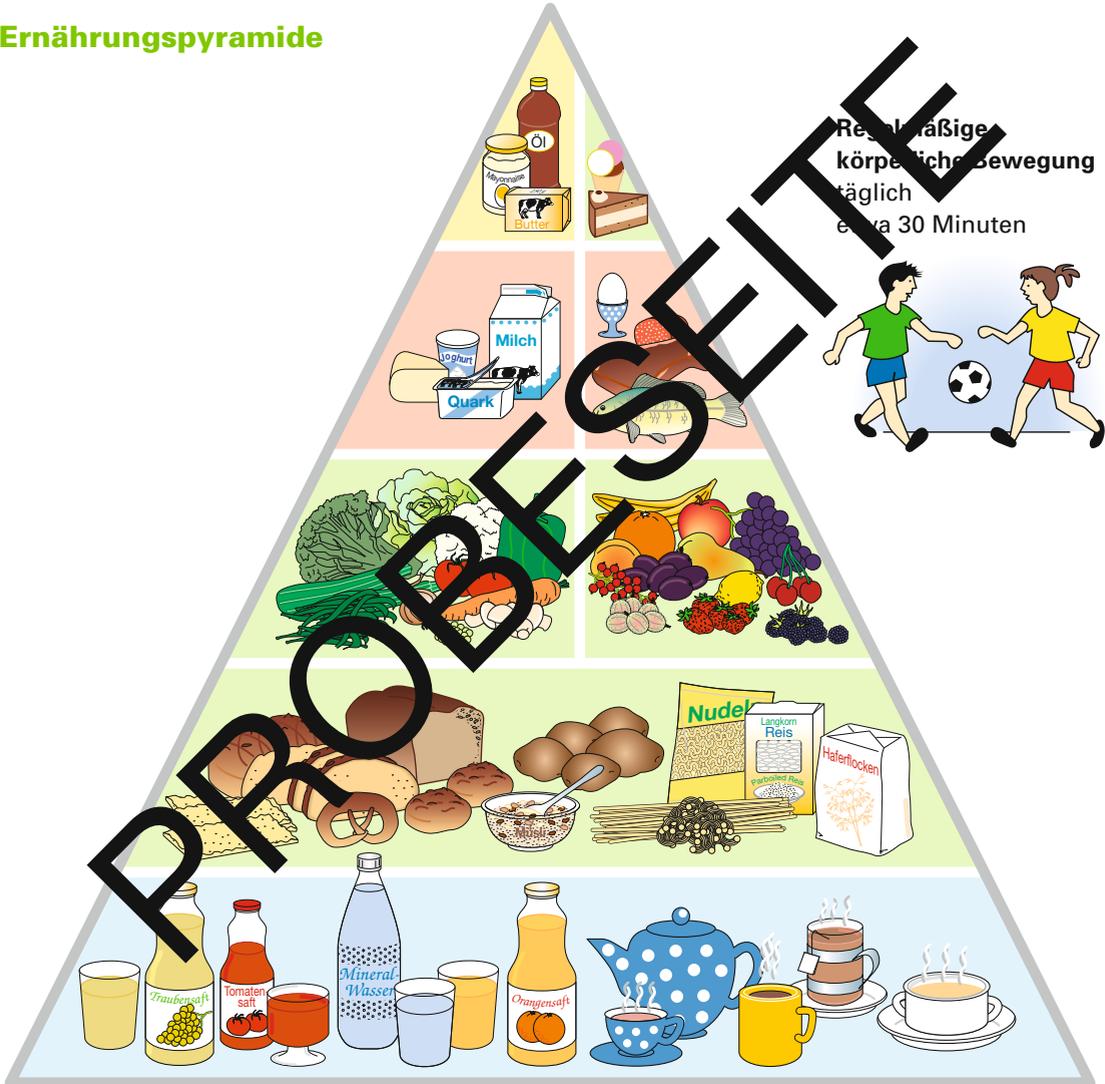
Distressabbau

- Ärger sofort abbauen, z. B. über die Ursache des Ärgers reden – die angestaute Energie wird so verbraucht.
- Gefühle ausleben, z. B. weinen, lachen, singen, körperlich aktiv sein.
- Entspannung und Meditation führen zu einer gelasseneren Lebensweise.

4 Lernbereich Ernährung

- Wie ernähre ich mich vollwertig?
- Welche Rezepte eignen sich?
- Planung und Durchführung des Vorhabens, z. B. ein gemeinsames Frühstück, vgl. S. 79
- Auswertung und Überprüfung des Vorhabens

Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide ist eine bildliche Orientierungshilfe für eine gesunde Lebensmittelauswahl.

Je weiter unten ein Lebensmittel in der Ernährungspyramide steht, desto öfter soll es verzehrt werden. An der Spitze stehen Lebensmittel, die in geringen Mengen oder selten verzehrt werden sollen.

Die Lebensmittel sind in der Ernährungspyramide in Gruppen unterteilt. Du ernährst dich vollwertig, wenn du die Verzehrsempfehlungen, vgl. S.148, beachtest.

Es gibt keine Verbote, es kommt lediglich auf die richtige Mengenzusammenstellung an. Außerdem achte auf dein Gewicht und bleibe in Bewegung.

Wir frühstücken gemeinsam

Für ein gemeinsames Frühstück muss vieles im Voraus geklärt werden:

- Wann und wo soll das gemeinsame Frühstück stattfinden?
- Wen wollen wir einladen? Z. B. alle Lehrer, die in unserer Klasse unterrichten, oder die Schüler, die im nächsten Jahr mit unserem Unterrichtsfach beginnen.

Informationsphase

Damit unser gemeinsames Frühstück allen Beteiligten viel Spaß bereitet, sollen dabei der äußere Rahmen und auch die Lebensmittelauswahl stimmen.

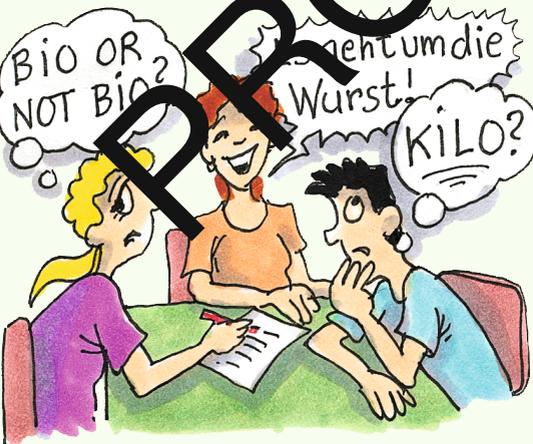
Mit folgenden Themen müssen wir uns zunächst noch einmal genauer beschäftigen:

- Welche Verhaltensregeln wollen wir bei der Frühstückseinnahme beachten?
- Welche Lebensmittel und in welchen Mengen wollen wir für ein gesundes und umweltfreundliches Frühstück empfehlen?

In Gruppen werden wir nun die Themen bearbeiten.

Präsentationsphase

Die Ergebnisse der Gruppenarbeiten können wir z. B. auf Plakaten dokumentieren.



Nun wissen wir ganz genau,

- wer was macht,
- wie wir essen sollen,
- was wir essen sollen.



Durchführungsphase

Ob wir die aufgestellten Regeln nun auch bei der Mahlzeiteinnahme beachten, werden wir bei dem gemeinsamen Frühstück überprüfen.

- Werden die aufgestellten Verhaltensregeln von allen beachtet?
- Sind die eingekauften Lebensmittelmengen reichlich oder aber zu groß?



Kontrollphase

Wir fragen uns:

- Haben alle ihre Aufgaben umsichtig ausgeführt?
- Was hat uns besonders gut gefallen?
- Was können wir noch besser machen?



4.1 Gesundheit und Ernährung

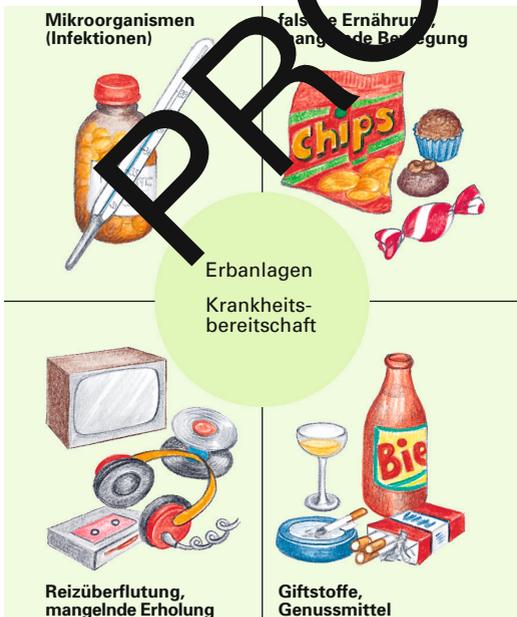
Aufgaben

1. Sammle Begriffe, die dir zum Thema Gesundheit einfallen.
2. Lies die folgenden Erläuterungen zum Begriff „Gesundheit“. Erkläre, wodurch sich diese unterscheiden.
 „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens;
 Gesundheit bedeutet also nicht nur das Freisein von körperlichen und sonstigen Mängeln und Krankheiten“.
 (Weltgesundheitsorganisation)
 „Unter Gesundheit verstehen wir nicht das Freisein von Beeinträchtigungen und Nöten, sondern die Kraft, mit ihnen zu leben.“
3. Nenne verschiedene dir bekannte Krankheiten und deren Ursachen. Beschreibe den jeweiligen Krankheitsverlauf.

In den vergangenen Jahrhunderten waren Infektionskrankheiten eine häufige Todesursache. Durch Medikamente, verbesserte Hygiene und ausreichende Ernährung wurden Infektionskrankheiten wie Pest, Typhus, Tuberkulose, Kinderlähmung und Pocken zurückgedrängt. Eine höhere Lebenserwartung der Menschen in Europa war die Folge. Es gelang allerdings bis auf den heutigen Tag nicht, diese Krankheiten gänzlich auszurotten. Neue Krankheitsformen sind durch den Wohlstand in unseren Ländern entstanden. Hauptsächliche Todesursachen sind heute nicht die Infektionskrankheiten, sondern Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

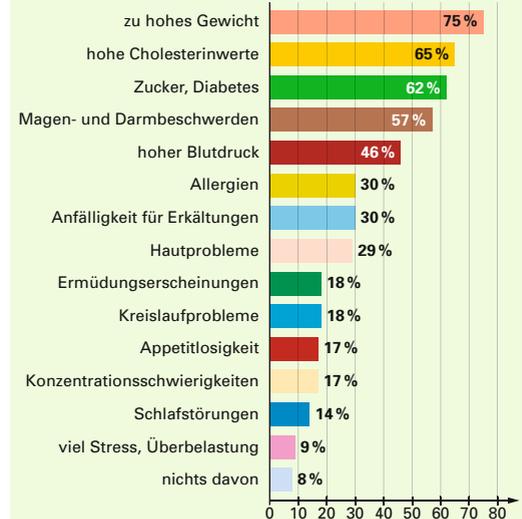
Falsche Ernährung und sonstige Gesundheitsgefahren können zu Krankheiten führen:
 • falsche Ernährung, z.B. zu viel Fett, zu wenig Ballaststoffe

- mangelnde Bewegung, z.B. ständig sitzende Tätigkeiten am Computer oder vor dem Fernseher
- Reizüberflutungen/Stress, z.B. Lärm, mangelnde Erholung
- Giftstoffe, z.B. Alkohol, Nikotin, Schadstoffe
- Mikroorganismen, z.B. Lebensmittelvergiftungen
- Unfälle, intensive Sonnenbestrahlung



Gründe für die Entstehung von Krankheiten

Gesunde Ernährung kann helfen gegen ...



Vollmilch oder fettarme Milch?

Eiweiß: In Vollmilch und in fettarmer Milch sind 3,5% hochwertiges Eiweiß enthalten.

Fett: Vollmilch enthält 3,5% Fett, fettarme Milch 1,5 bis 1,8%. MilCHFett ist leicht verdaulich. Fettarme Milch ist also energieärmer. Fette sind Träger von **fettlöslichen Vitaminen**, vgl. S. 138. Der Gehalt an den fettlöslichen Vitaminen A und D ist in Vollmilch doppelt so hoch wie in fettarmer Milch.

Kohlenhydrate: In Vollmilch und fettarmer Milch sind 5% Kohlenhydrate in Form von Milchzucker – Laktose – enthalten. Milchzucker fördert die Verdauung.



Milch in der Pause
und zu Hause – täglich $\frac{1}{2}l$

- ✓ **Eiweiß** für Zellaufbau und Konzentration
- ✓ **Calcium** für starke Zähne und feste Knochen
- ✓ **Vitamine** für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Milch

Laktoseunverträglichkeit

Manche Erwachsene vertragen keine frische Milch, da ihnen das Enzym Laktase fehlt, das den Milchzucker spaltet. Sie haben nach dem Verzehr frischer Milch Darmbeschwerden oder Durchfall.

Sauermilchprodukte werden von diesen Menschen dagegen häufig gut vertragen.

Aufgaben

1. Berechne die Eiweißmenge, die in je einem halben Liter
 - a) Vollmilch,
 - b) fettarmer Milch
 enthalten ist.
2. Ermittle, in wie viel
 - a) Hühnereiern (M),
 - b) Gramm Schweinefilet,
 - c) Gramm Kabeljau,
 die gleiche Eiweißmenge wie in einem halben Liter Milch enthalten ist.
3. Berechne die Kohlenhydratmenge, die in je einem halben Liter
 - a) Vollmilch,
 - b) fettarmer Milch
 enthalten ist.
4. Ein Stück Zucker wiegt 5 g. Berechne, wie viele Zuckerstücke der Kohlenhydratmenge in einem halben Liter Milch entsprechen.
5. Berechne die Fettmenge, die in je einem halben Liter
 - a) Vollmilch,
 - b) fettarmer Milch
 enthalten ist.
6. Berechne, in wie viel Gramm Butter die Fettmenge von je einem halben Liter
 - a) Vollmilch,
 - b) fettarmer Milch
 enthalten ist.
7. Erprobe, wie viel Scheiben Vollkornbrot mit der Fettmenge von je einem halben Liter
 - a) Vollmilch,
 - b) fettarmer Milch
 bestrichen werden können.
8. Beurteile die Aussage:
Milch ist kein Getränk, sondern ein flüssiges Lebensmittel.

Mineralstoffe – Übersicht

Mineralstoffe	Körperbestand	Tagesbedarf ¹	Vorkommen in Lebensmitteln	Aufgaben im menschlichen Körper
Natrium	80 g	1500 mg ²	Kochsalz, Wurst, Käse	in Blut und Gewebsflüssigkeiten zur Regulation der Gewebsspannung, Wasserhaushalt
Chlorid	120 g	2300 mg ²	Kochsalz, Wurst, Käse	in Blut und Gewebsflüssigkeiten zur Regulation der Gewebsspannung, Wasserhaushalt, Salzsäurebildung im Magen
Kalium	125 g	4000 mg	Getreide, Obst, Gemüse, Kartoffeln	in den Körperzellen zur Regulation der Gewebsspannung
Calcium	1 kg	1,200 g	Milch, Milchprodukte, Eigelb, grüne Gemüse, Brot	Aufbau von Knochen und Zähnen, Durchlässigkeit der Zellwände, Blutgerinnung, normale Erregbarkeit von Muskeln und Nerven
Magnesium	25 g	0,35–0,40 g	alle grünen Gemüsesorten (Blattgrün), Fleisch	Bestandteil von Enzymen, normale Erregbarkeit von Muskeln und Nerven
Phosphat (Phosphor)	700 g	1,250 g	Fleisch, Milch und Milchprodukte, Hülsenfrüchte	Aufbau von Knochen und Zähnen, Bestandteil der Zellkerne, Bestandteil von energieübertragenden Verbindungen
Schwefel	150 g		Eier, Fleisch	Aufbau von Eiweiß, Bestandteil von Enzymen, zur Entgiftung
Eisen	5 g	12–15 mg	Leber, Fleisch, Eidotter, Gemüse, Brot, Backwaren	Bestandteil des roten Blutfarbstoffes (Sauerstofftransport aus der Lunge zu den Zellen)
Kupfer	100 mg	1,0–1,5 mg	Eigelb, Fleisch, Fisch, Roggen	zum Aufbau des roten Blutfarbstoffes
Jod	10–20 mg	12 mg	Fisch, Milch, Weizen, Salat	Bestandteil der Schilddrüsenhormone, normaler Ablauf des Grundumsatzes
Fluorid	5–6 g	2,9–3,2 mg	Seefisch, schwarzer Tee	Härtung des Zahnschmelzes, Kariesverminderung
Zink	12 g	7–10 mg	Rindfleisch, Erbsen, Hafer, Weizen	zum Aufbau von Insulin, Bestandteil von Enzymen
Kobalt	1 mg	0,005 mg	Leber, Getreide, Hülsenfrüchte	Bestandteil des Vitamin B ₁₂ , Bildung von Blutzellen
Selen	10–15 mg	60–70 µg	Fleisch, Fisch, Eier, Linsen	schützt vor Krebs und Herzmuskelschwäche

¹ Empfehlenswerte Höhe der Zufuhr für Jugendliche (DGE) ² Schätzwert für eine angemessene Zufuhr

Aufgaben

- Ermittle, welche Mineralstoffe
 - Baustoffe, b) Reglerstoffe, c) Bestandteile organischer Verbindungen sind.
- Erstellt in Gruppen je ein Memospiel „Mineralstoffe und mineralstoffreiche Lebensmittel“.

Gentechnisch veränderte Lebensmittel

Tomaten, vier Wochen nach dem Kauf im Supermarkt noch knackig frisch und wohl-schmeckend – kann es das geben? Die Gentechniker sagen Ja! Das Gen, das für ein zellwandabbauendes Enzym verantwortlich ist, wird „abgeschaltet“.

Seit circa 20 Jahren wird die Gentechnik eingesetzt. Gentechnik kann die klassischen Züchtungsmethoden nicht ersetzen, sondern sie ist ein zusätzliches Mittel zum schnelleren Erreichen züchterischer Ziele.

Mittels der Gentechnik ist es möglich, gezielt einzelne vorteilhafte Eigenschaften in eine Pflanze oder ein Tier einzubauen oder unerwünschte Eigenschaften daraus zu entfernen.

Das Prinzip der Gentechnik besteht darin, genetische Informationen – Erbgut – von einem Organismus auf einen anderen zu übertragen. Bei Fischen kann man z. B. ein „Antifrostgen“ übertragen, sie können nun in kalten Gewässern leben.

Gentechnisch veränderte Bakterinkulturen helfen bei der Käseherstellung und beim Backen, sie produzieren Aromen, Vitamine, Süßstoffe und Enzyme.

Gentechnisch veränderte Lebensmittel kann man in drei Gruppen unterteilen:

1. Lebensmittel aus gentechnisch veränderten Organismen, z. B. gentechnisch veränderte Sojabohnen oder Tomaten.
2. Lebensmittel, die lebende gentechnisch veränderte Organismen enthalten, z. B. Joghurt mit gentechnisch veränderten Milchsäurebakterien.
3. Lebensmittel, die gentechnisch veränderte Stoffe, z. B. Enzyme, enthalten.

Das gegenwärtige Angebot

Wir erhalten auch gentechnisch veränderte Sojabohnen, Raps oder Mais. Man geht davon aus, dass gegenwärtig 60 bis 70% aller Lebensmittel in irgendeiner Weise mit der Gentechnik in Berührung gekommen sind.

Direkte Erbgutveränderungen bei Pflanzen, Tieren und Mikroorganismen

Beispiele

Tomaten mit längerer Haltbarkeit



Kartoffel mit höherem Stärkegehalt

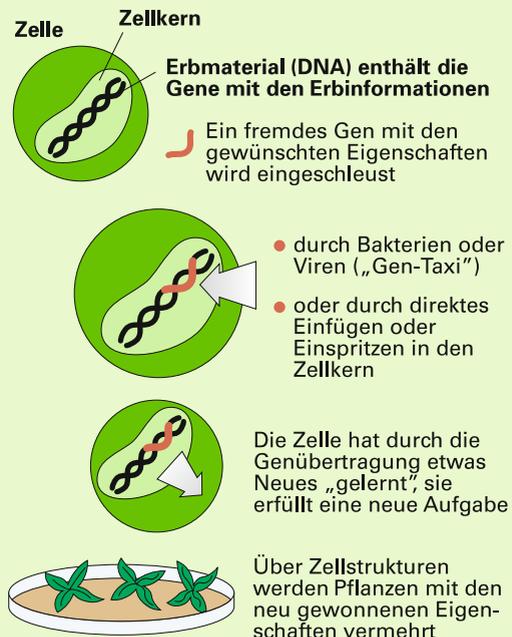
Krankheitsresistente Zuckerrüben

- In den Labors werden insgesamt über 500 gentechnisch veränderte Obst-, Gemüse- und Getreidesorten sowie Milch- und Hefeprodukte auf ihren Nutzen

Methoden

Schematische Darstellung am Beispiel einer Pflanze

Der Pflanze werden Zellen entnommen.



Schreiben von Rezepten am PC

Obstsalat, Sommer

1 EL Zitronensaft	mit
½ EL Honig	mischen.
<hr/>	
1 Pfirsich	waschen, schälen, entkernen, würfeln.
1 Birne	waschen, schälen, entkernen, würfeln.
125 g Weintrauben	waschen, halbieren, entkernen.
100 g Johannisbeeren	waschen, entstielen.
<hr/>	
Obst mit der Marinade vorsichtig mischen.	

Ein Rezept hat Tina bereits mit dem PC aus einem Kochbuch abgeschrieben.

Hierzu hat Tina Word oder ein anderes Schreibprogramm geöffnet.

Zunächst hat Tina die Überschrift geschrieben und farblich gestaltet.

Danach hat sie die Zutaten und die jeweiligen Tätigkeiten geschrieben.

Abstände zwischen den Wörtern

Die Abstände in den einzelnen Zeilen hat sie mit der Tab-Taste eingegeben.

Abstände zwischen den Zeilen

Für die beiden größeren Abstände hat sie in der Rubrik „Absatz“ das Dialogfeld „Absatz“ geöffnet und im Pull-down-Menü zum Zeilenabstand „1,5 Zeilen“ angeklickt.

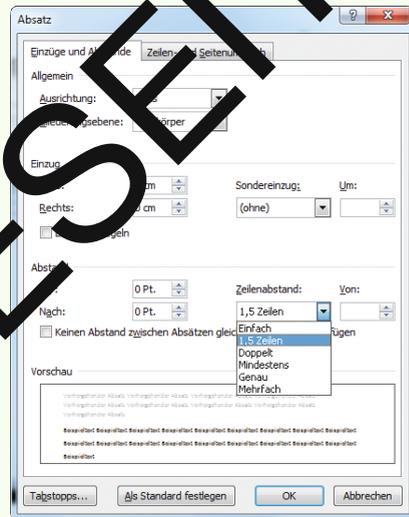
Einfügen von Linien

Zum Einfügen von Linien hat sie im Menü unter der Registerkarte „Einfügen“ den Punkt „Formen“ in der Symbolleiste und hier den Unterpunkt „Linien“ angeklickt. Mit gedrückter Maustaste hat sie in der Rubrik „Absatz“ zunächst eine Linie im Rezept gezogen. Danach hat sie den Vorgang noch einmal wiederholt, um die zweite Linie zu ziehen.

Rahmen, Hintergrund

Hierfür hat sie im Menü „Format“ und im Pull-down-Menü „Rahmen und Schattierung“ angeklickt.

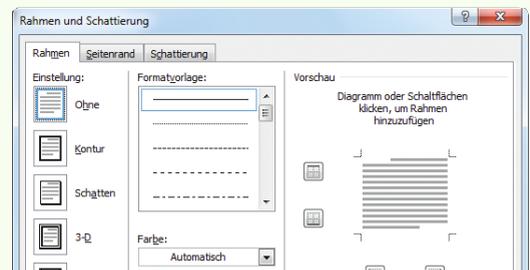
Hier kann sie Hintergrundfarben und/oder Rahmenarten auswählen.



Zeilenabstand

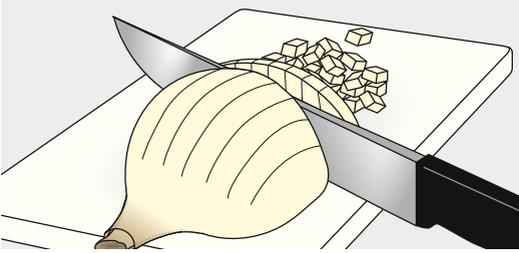


Einfügen von Linien

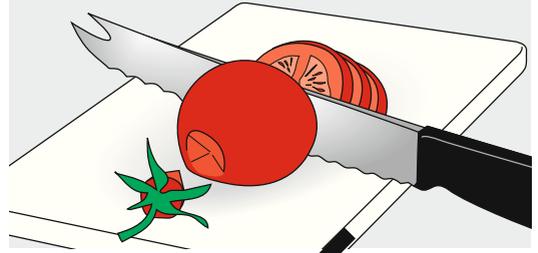


Rahmen und Schattierungen

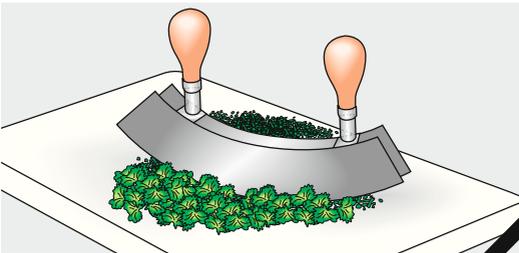
Zerkleinerungstechniken



Schneiden: Mit dem Messer werden Lebensmittel in Stücke, Würfel, Streifen, Stifte usw. geschnitten.



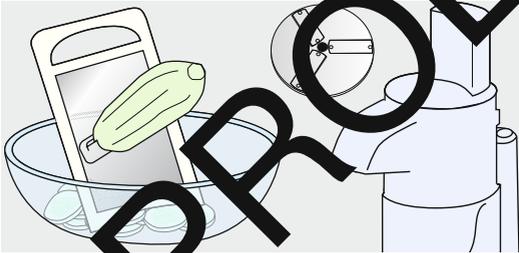
Schneiden: Mit dem Tomatenmesser werden Tomaten in Scheiben geschnitten.



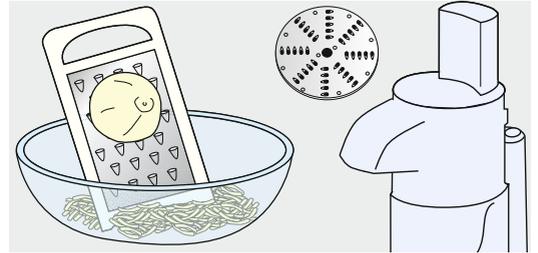
Hacken: Mit dem Wiegemesser oder dem Kochmesser können Lebensmittel in feinste Stücke gehackt werden.



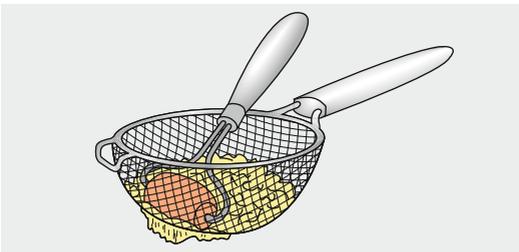
Reiben: Durch eine fein aufgeraute Fläche – Reibe – entstehen sehr kleine Stücke.



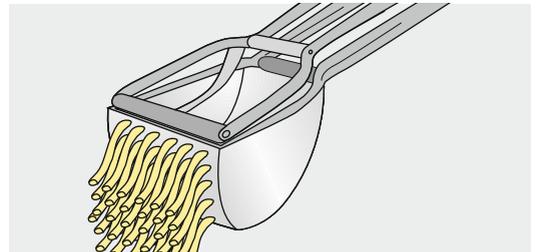
Hobeln: Feine Scheiben entstehen durch ein Schneidmesser, das sich auf einer Fläche befindet.



Raspeln: Durch eine grob gelochte Fläche – Raspel – entstehen feine längliche Stücke.



Passieren/Pürieren: Gekochte bzw. weiche Lebensmittel werden durch ein Sieb gestrichen.



Passieren/Pürieren erfolgt auch mit der Kartoffelpresse und anderen Geräten.

Grundrezept: Mürbeteig

- 250 g Mehl** auf ein Backbrett bzw. in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Vertiefung drücken.
- 65 g Zucker** und
- 1 Ei** in die Vertiefung geben.
- 125 g Margarine** in kleinen Stücken auf den Rand geben.

Zutaten von der Mitte her zunächst verrühren, dann schnell durchkneten. Den Teig 15 Minuten kalt stellen.

Apfelkuchen mit Rahmguss (12 Stück)

1 Rezept Mürbeteig herstellen.

Margarine zum Einfetten einer Springform. 4/5 des Teiges auf dem Boden der Form ausrollen, mehrmals mit einer Gabel einstechen. Aus dem Rest in der Springform einen Rand formen.

50 g Sultaninen waschen.

750 g säuerliche Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben schuppenförmig auf dem Teigboden verteilen.

50 g Mandelblättchen Sultaninen mit über die Äpfel geben. Mit **1 EL Zucker** und **1 TL Zimt** bestreuen.

Rahmguss: 3 Eier mit **80 g Zucker** schaumig rühren, unterheben. **200 g geschlagene Sahne** Guss über den Kuchen gießen.
Backen: mittlere Schiene – 45 Minuten.
E-Herd: 180 °C, **Gasherd:** Regler 2.



Kleingebäck, süß

1 Rezept Mürbeteig herstellen.

Eigelb oder Kondensmilch Teig ausrollen. Kreise und andere Formen ausstechen. Plätzchen auf ein gefettetes Backblech legen. Mit **Hagelzucker** bestreichen. Mit **gehackten Nüssen** oder bestreuen.

Teig ausrollen. Kreise und andere Formen ausstechen. Plätzchen auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Eigelb oder Kondensmilch bestreichen. Mit gehackten Nüssen bestreuen.

Backen: obere Schiene – 5 Minuten.
E-Herd: 200 °C, **Gasherd:** Regler 3.

