

## 1. Teil Ernährungslehre Getreide und Kartoffeln

Du isst wahrscheinlich jeden Tag Brot oder Müsli, Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Die Lebensmittel dieser Gruppe gehören zu den Grundnahrungsmitteln.

**Warum sind Getreide und Kartoffeln wichtig?**

Der Hauptnährstoff in diesen Lebensmitteln sind Kohlenhydrate in Form von Stärke. Getreideprodukte und Kartoffeln sind deshalb so wichtig, weil Kohlenhydrate gute Energielieferanten („Brennstoffe“) sind. Diese Energie wird z.B. für die Muskeln und das Gehirn benötigt und auch in Wärme umgewandelt. Daher solltest du reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln essen. Zu viel aufgenommene Kohlenhydrate speichert der Körper allerdings als Fett.

Untersucht Weizenmehl der Type 405 und Weizenmehl der Type 1050 (sehen, fühlen, schmecken sieben) Beschreibt eure Ergebnisse stichwortartig und stellt sie in dieser Tabelle dar

	Auszugsmehl Type 405	Weizenmehl Type 1050
Aussehen	weiß	
Gefühl zwischen den Fingern		krümelig, körnig
Geschmack (Löffelspitze)	fade, mehlig	
sieben		viele Rückstände (Schalen)

Beurteile die beiden Mehlsorten hinsichtlich Mineralstoff- und Vitamingehalt. Welches Mehl stuft ihr als besser für die Gesundheit ein? Begründe eure Einschätzung.

Untersuche verschieden Kohlenhydrate auf ihre Löslichkeit:

a)- Löst je 1 TL Stärke in 1 Tasse heißem und 1 Tasse kaltem Wasser

- Löst je 1 TL Zucker in 1 Tasse heißem und 1 Tasse kaltem Wasser.

b) Notiert eure Beobachtung direkt und nach 5 Minuten in dieser Tabelle

	Kaltes Wasser	Heißes Wasser
1 TL Stärke		
1 TL Zucker		

c) Fülle die Lücken, um damit eure Beobachtung und Ergebnisse von dem Versuch auszuwerten.

Zucker löst sich besser in \_\_\_\_\_ Speisen; in kalten kann er sich absetzen, deshalb müssen die Zutaten gut \_\_\_\_\_ werden. Stärke muss \_\_\_\_\_ angerührt werden, bevor man sie erhitzt, sonst verklumpen sie.

## 2. Teil Praxisteil

Überlege einen Plan, wie man einen Kleiderschrank am besten ausmistet. Sammle Ideen wie man die Kleidung ordentlich und praktisch einsortieren kann. Dazu bitte folgendes Video anschauen

[https://www.youtube.com/watch?v=T7816E\\_3214](https://www.youtube.com/watch?v=T7816E_3214)

Bitte habt die Aufgaben für den Online Unterricht vorliegen, am besten bearbeitet. Online Unterricht findet am Freitag, den 22.01 um 8:00 Uhr in Form einer Team Besprechung statt, die ihr unter eurem Kalender findet.

Bei Fragen schreibt mir eine Mail [aline.kusserow@hauptschule-kleefeld.de](mailto:aline.kusserow@hauptschule-kleefeld.de) oder in Teams

Bis Mittwoch Lg Kusserow