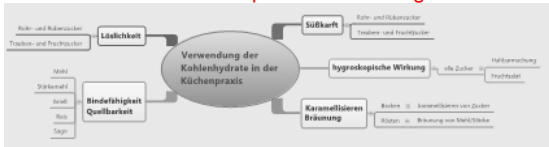


Lernfeld LF 2	Materialien/Titel Klassenarbeit zum Thema/Lernprojekt		Ernährung und Gastronomie
Name:	Klasse: 2BFEG1	Datum:	Zeit:
Kompetenzen: <ul style="list-style-type: none"> - Ich kann kohlenhydrathaltige Lebensmittel nach ernährungsphysiologischen und küchentechnischen Gesichtspunkten auswählen, diese bei der Herstellung einfacher Beilagen anwenden und passende Garverfahren fachgerecht einsetzen. - Ich kann das fertige Gericht sensorisch beurteilen und bewerten. 			Lernprojekt: Kohlenhydraten auf der Spur
Beschreibung der Handlungssituation/des Lernprojektes: Ihr Ausbildungsbetrieb erstellt neue Speisekarten. Die Vielfältigkeit der kohlenhydrathaltigen Sättigungsbeilagen steht dabei im Vordergrund. Kartoffeln und Getreideprodukte bilden die Rezeptgrundlage. Sie sollen die Beilagen nach ernährungsphysiologischen und küchentechnischen Gesichtspunkten beurteilen und bewerten.			

informieren/analysieren

Aufgabe 1		
1.1	Nennen Sie je drei Aufgaben der Kohlenhydrate für unseren Körper. - Brennstoff - Regelung des Fettstoffwechsels - kurzfristiger Energiespeicher je 1 Punkt	3
1.2	Nennen Sie drei küchentechnische Eigenschaften der Kohlenhydrate. Bindefähigkeit – Soßen, Flammeri Wasseranziehende Wirkung – Obstsalat, Haltbarmachen (Marmeladen) Bräunung – Backen, Karamellisieren je 1 Punkt	3
1.3	Streichen Sie die falschen Aussagen durch: Kohlenhydrate liefern keine Energie. Kohlenhydrate sind Brennstoff für die Zellen. Kohlenhydrate können nicht verkleistern. Kohlenhydrate werden bei trockener Hitze braun. je 1 Punkt	2
1.4	Zählen Sie vier Zutaten für den gekochten Kartoffelteig auf. mehlig kochende Kartoffeln, Ei, Stärke (Kartoffel, Mais), Mehl oder Grieß, Gewürze je ½ Punkt	2

planen und entscheiden

Aufgabe 2		
2.1	Begründen Sie, warum Kartoffeln als Sattmacher geeignet sind. Kartoffeln bestehen aus Vielfachzuckern, diese müssen bei der Verdauung erst zu Einfachzucker gespalten werden. Kartoffeln liefern Ballaststoffe, diese verweilen länger in Magen und Darm. je 1 Punkt	2
2.2	Erstellen Sie eine Mindmap zur Verwendung unterschiedlicher Kohlenhydrate in der Küchenpraxis.  <p>Mindmap erstellt von Agnes Speiser mit „X Mind“ Mindmapping Software</p>	4

Thema Lernsituation LF2 – BFK und BPK

2.3	<p>Entscheiden Sie sich für ein Garverfahren bei der Zubereitung einer Beilage aus gekochtem Kartoffelteig. Nennen Sie zwei Vorteile und zwei Nachteile der gewählten Garmethode.</p> <p>Garziehen: V: kalorienarm, leichtverdaulich, da keine Röststoffe N: laugt Nährstoffe aus, Knödel kann bei zu wenig Bindung zerfallen.</p> <p>oder</p> <p>Kurzbraten: V: schöne Farbe, kein Auslaugen der Nährstoffe N: schwerverdaulich durch Röststoffe, kalorienreich durch Fett</p> <p>je ½ Punkt</p>	4
2.4	<p>In unseren Lebensmitteln kommen verschiedene Kohlenhydrate vor. Ordnen Sie das jeweilige Kohlenhydrat dem passenden Lebensmittel zu. (Mehrfachnennungen sind möglich.)</p> <p>je ½ Punkt</p>	6

durchführen

Aufgabe 3		
3.1	<p>Anstelle der von Ihnen gewählten Kartoffelknödel könnten Sie auch Vollkornnudeln zubereiten. Erklären Sie den Unterschied aus ernährungsphysiologischer Sicht.</p> <p>Vollkornnudeln enthalten zusätzlich zur Stärke auch Ballaststoffe, da das ganze Korn verwendet wurde. Die Ballaststoffe regeln die Verdauung und sorgen für längeres Sättigungsgefühl.</p>	4
3.2	<p>Sie haben Kartoffelteig hergestellt und wollen Knödel zubereiten. Ihr Probekloß zerfällt! Überlegen Sie woran dies liegen kann und nennen Sie drei Möglichkeiten, wie Sie ein optimales Ergebnis erreichen können.</p> <p>Garverfahren falsch – Kochen statt garziehen, breiter Topf – damit die Knödel Platz haben, ohne Deckel oder bei leicht geöffnetem Deckel garen – damit überschüssige Hitze entweichen kann, festkochende Kartoffeln (enthalten zu wenig Stärke) - Zugabe von Kartoffelstärke, Mehl oder Grieß</p> <p>je 1 Punkt</p>	3

kontrollieren

Aufgabe 4																																																							
4.1	<p>Kohlenhydrate sind Brennstoffe. Erklären Sie einer „Nichtfachfrau“/einem „Nichtfachmann“ diesen Satz mit eigenen Worten.</p> <p>Die Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie in Form von Kilojoule. Dieser Energie verdanken wir verschiedene Körperfunktionen wie Bewegung, Denken usw.</p>				2																																																		
4.2	<p>Erstellen Sie eine Tabelle mit sensorischen Qualitätskriterien (5) zur Beurteilung der gefertigten Kartoffelknödel.</p> <table><tr><th>Qualitätsmerkmal</th><th>sehr gut</th><th>gut</th><th>befr.</th><th>ausr.</th></tr><tr><td>gleichmäßige runde Form</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>einheitliche Größe</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>weiche, lockere Beschaffenheit</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>hellbeige bis hellgelbe Farbe</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>feucht glänzendes Aussehen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>saugfähig – um Soße aufzunehmen</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>auf den Punkt gegart – nicht verkocht</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ausgewogener Geschmack</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>frisch, heiß serviert</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <p>je 1 Punkt</p>				Qualitätsmerkmal	sehr gut	gut	befr.	ausr.	gleichmäßige runde Form					einheitliche Größe					weiche, lockere Beschaffenheit					hellbeige bis hellgelbe Farbe					feucht glänzendes Aussehen					saugfähig – um Soße aufzunehmen					auf den Punkt gegart – nicht verkocht					ausgewogener Geschmack					frisch, heiß serviert					5
Qualitätsmerkmal	sehr gut	gut	befr.	ausr.																																																			
gleichmäßige runde Form																																																							
einheitliche Größe																																																							
weiche, lockere Beschaffenheit																																																							
hellbeige bis hellgelbe Farbe																																																							
feucht glänzendes Aussehen																																																							
saugfähig – um Soße aufzunehmen																																																							
auf den Punkt gegart – nicht verkocht																																																							
ausgewogener Geschmack																																																							
frisch, heiß serviert																																																							

reflektieren und bewerten

Aufgabe 5		
5.1	<p>Unterscheiden Sie zwischen Fruchtzucker und Rohr- und Rübenzucker bei der Zubereitung von Nachspeisen.</p> <p>Fruchtzucker besitzt eine höhere Süßkraft als Rohr- und Rübenzucker. Somit benötigt man weniger Fruchtzucker, wenn man laut Rezept mit Rohr- und Rübenzucker zubereiten würde.</p> <p>Fruchtzucker liegt in Pulverform vor, der Rohr- und Rübenzucker meist in Kristallform, er ist aber auch als „Puderzucker“ erhältlich. Die pulvrige Form lässt sich feiner in der Nachspeise verarbeiten.</p> <p>je 1 Punkt</p>	2
5.2	<p>Schreiben Sie je zwei Aussagen mit Informationsgehalt zu ernährungsphysiologischen und küchentechnischen Eigenschaften der Kohlenhydrate auf.</p> <p>Die Kohlenhydrate werden als Brennstoffe bezeichnet, da sie als unmittelbare Energiequelle für alle Zellen des Körpers dienen.</p> <p>Kohlenhydrate liefern uns Ballaststoffe, diese können Wasser binden, dadurch wird der Stuhl weicher.</p> <p>Stärke bindet Flüssigkeit z. B. bei Soßen und Cremes.</p> <p>Zucker karamellisiert z. B. Bräunung.</p> <p>je ½ Punkt</p>	2