

# Multitalent Kartoffel

## Aufgabe 1:

Welche Gerichte und Lebensmittel aus Kartoffeln isst du unterwegs oder zu Hause mit deiner Familie? Notiere sie und markiere, was besonders beliebt ist.

---



---



---

## Aufgabe 2:

a) Suche dir drei Beispiele aus deiner Liste aus und lies in Kochbüchern oder Online-Rezeptsammlungen nach, wie sie frisch (ohne Fertigprodukte) zubereitet werden. Trage die wichtigsten Schritte in der Tabelle ein.

Produkt/Gericht	Schritte vor dem Kochen	Garweise und weitere Schritte
Püree	<i>mehlig kochende Kartoffeln kaufen, schälen und stückeln</i>	<i>in Wasser kochen, abgießen, mit Butter und Milch stampfen</i>
1		
2		
3		

b) Wie werden sie als Fertiggericht zubereitet?

*z.B. Püree: Kartoffelflocken in kochendes Wasser einrühren, quellen lassen*

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

### Tipps für die Kartoffellagerung:

- ➔ Lagert die Kartoffeln möglichst kühl, trocken, dunkel und luftig.
- ➔ Entfernt die Folienpackung.
- ➔ Deckt die Knollen mit Papier oder Stoff ab, das verhindert ein vorzeitiges Schrumpfen.

# Gehaltvolle Knolle

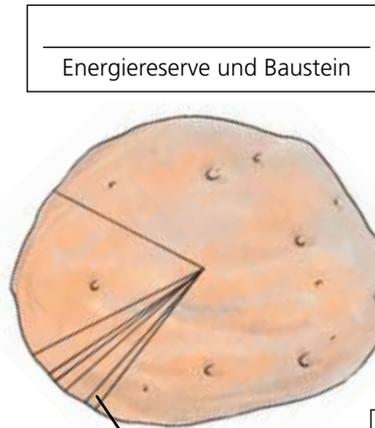
## Aufgabe 1:

Die Tabelle zeigt dir, welche Nährstoffe in frischen Kartoffeln enthalten sind. Die übrigen Kästen nennen deren Funktionen im menschlichen Körper. Beschrifte die Kästen und verbinde sie mit dem jeweils richtigen Anteil der Kartoffel. Zur Hilfe kannst du die Aufgaben der Nährstoffe in einem (Online-)Lexikon nachlesen.

Wasser	78 %
Trockenmasse	
– Stärke, Zucker	15 %
– Eiweiß	2 %
– Fett	< 1 %
– Vitamine & Mineralstoffe	1 %
– Ballaststoffe	> 2 %
– übrige Stoffe	> 1 %

Hauptbestandteil  
alles Lebendigen

Aufbau von Muskeln  
und Organen



Energiereserve und Baustein

Energiereserve

gut für die Verdauung

übrige Stoffe

Knochenaufbau, Funktion  
von Zellen und Nerven

*Gut zu wissen!*

*100 Gramm frische Kartoffeln enthalten nur 70 kcal.*

*Mehlig kochende Kartoffeln enthalten mehr Stärke als festkochende Kartoffeln.*

## Aufgabe 2:

a) Dokumentiere deinen eigenen Verzehr von Kartoffeln und Kartoffelerzeugnissen über zwei Wochen. Lege dir dazu eine Tabelle mit folgenden Spalten an, in die du jede Mahlzeit mit Kartoffeln einträgst.

Datum	Produkt/Gericht	Menge	Kalorien	Kategorie

Die Menge kannst du unterschiedlich angeben, z.B. 8 Krokette, 1 große Portion Pommes, 1 kleine Tüte Chips. Lies bei verpackten Produkten die Gewichtsangabe auf der Packung ab und rechne aus, wie viel deine Portion ungefähr wiegt und wie viele Kalorien du zu dir genommen hast.

Gib auch an, in welche Kategorie die Lebensmittel gehören:

- S wie Speisekartoffeln bei Salz-, Brat-, Pellkartoffeln usw.
- G wie Gerichte bei Kartoffelsalat, Aufläufen usw.
- E wie Erzeugnisse bei Pommes frites, Knödeln usw.
- K wie Knabberartikel bei Chips, Sticks usw.

b) Werte deine Notizen nach den zwei Wochen aus: Was isst du häufig, was seltener? Wovon isst du größere Mengen, wovon kleinere? In welche Kategorien fallen diese Produkte? Vergleiche deine Ergebnisse mit denen deiner Schulklasse. Habt ihr ähnliche Vorlieben?