



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

SWISSMILK

Ernährungspyramide: Butter, Bratbutter, Öl, Nüsse



Hinweis

Stark verarbeitete Produkte wie Gebäck, Süßigkeiten und Snacks können viele ungünstige Fette und/oder Zucker enthalten. Sie tragen wenig zur Nährstoffversorgung bei und gehören in die Stufe der Genussprodukte.

Empfehlung

Täglich 2–3 TL (10–15 g) Butter als Brotaufstrich, 2–3 TL (10–15 g) Bratbutter oder Bratcrème für das Kochen, 2–3 TL (10–15 g) Öl für die Salatsauce sowie 20–30 g Nüsse fürs Müesli oder den Salat

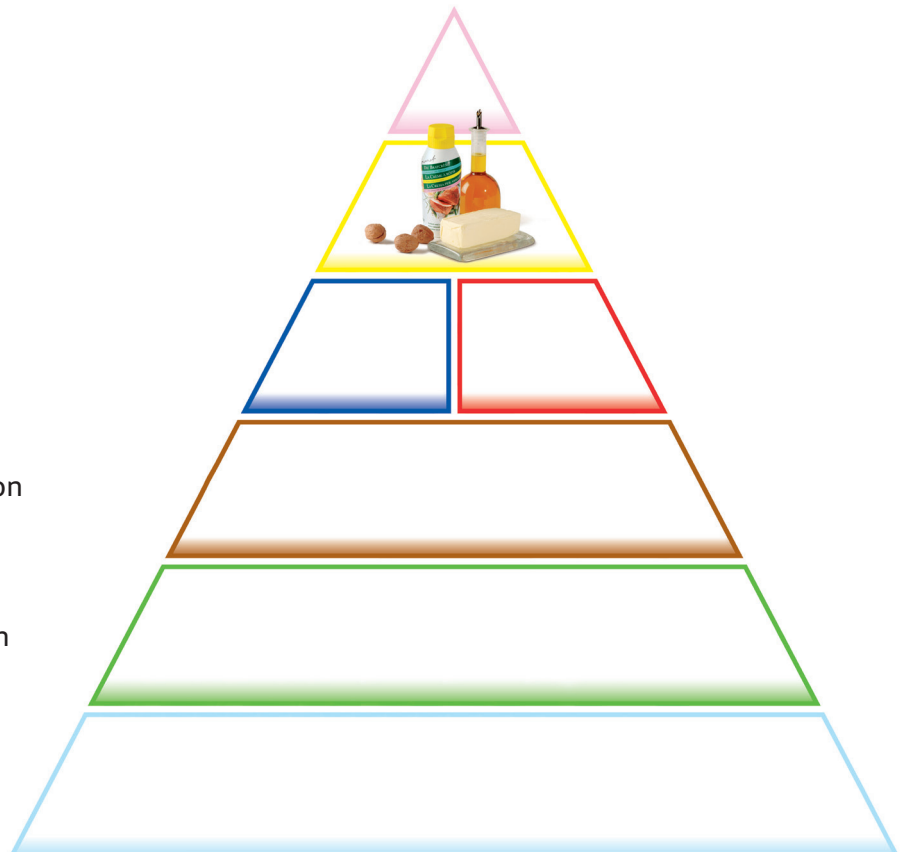
Fett und seine Begleitstoffe sind Bestandteile der Zellmembranen. Fett liefert Energie, Fettsäuren, Aroma- und Geschmacksstoffe und fettlösliche Vitamine (A, D, E und K). In Form von Körperfett schützt es empfindliche Organe vor Stößen und Schlägen und hält bei Kälte warm.

Butter beziehungsweise Milchfett gleicht in seiner Zusammensetzung keinem anderen Fett oder Öl: Es liegt in Form von Milchfettkügelchen vor und besteht aus rund 400 verschiedenen Fettsäuren. Damit ist die Butter das komplexeste bekannte Fett.

Wichtigste Vorteile der Butter:

- Sie ist ein reines, einheimisches Naturprodukt; sie enthält keinerlei Zusatzstoffe.
- Sie liefert gesättigte sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.
- Sie enthält die fettlöslichen Vitamine A, D und E.
- Sie ist besonders leicht verdaulich.
- Sie ist ökologisch sinnvoll.

Butter findet Verwendung als Brotaufstrich, zum Dünsten von Gemüse, zum Backen und Verfeinern von Speisen. Bratbutter wird zum Braten von Fleisch, Geflügel und Fisch verwendet. Für die Salatsauce empfiehlt sich Rapsöl.





Name: _____

SWISSMILK

Ernährungspyramide: Butter, Bratbutter, Öl, Nüsse



Fett, wo bist du?

Anleitung

1 Das Bearbeitungsblatt «Fett, wo bist du?» auf Löschpapier oder auf anderes saugfähiges Papier fotokopieren. An einem möglichst warmen Ort auf eine abwaschbare Arbeitsfläche legen. Die aufgelisteten Nahrungsmittel in passender Menge (ca. haselnussgross) bereitstellen.

2 Die Lebensmittel wenn nötig etwas zerreiben oder zerdrücken und in das entsprechende Feld des Blattes legen.

3 Nach einer Wartezeit von ca. 10 Minuten die Nahrungsmittelproben entfernen und das Blatt trocknen lassen.

4 Die Lebensmittelbegriffe gelb umrahmen, bei denen Fettflecke entstanden sind.

Material

- Nahrungsmittel gemäss Tabelle
- Schreibutensilien
- Löschpapier oder anderes saugfähiges Papier
- Fotokopiergerät
- Putzlumpen

Nahrungsmittel		Nahrungsmittel	
Wasser		Glace	
Rapsöl		Haferflocken	
Gipfeli		Käse	
Apfel		Mayonnaise	
Kartoffelchips		Schokolade	
Haselnüsse			