



SWISSmilk

## Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: \_\_\_\_\_

## Ernährungspyramide: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier

### Empfehlung

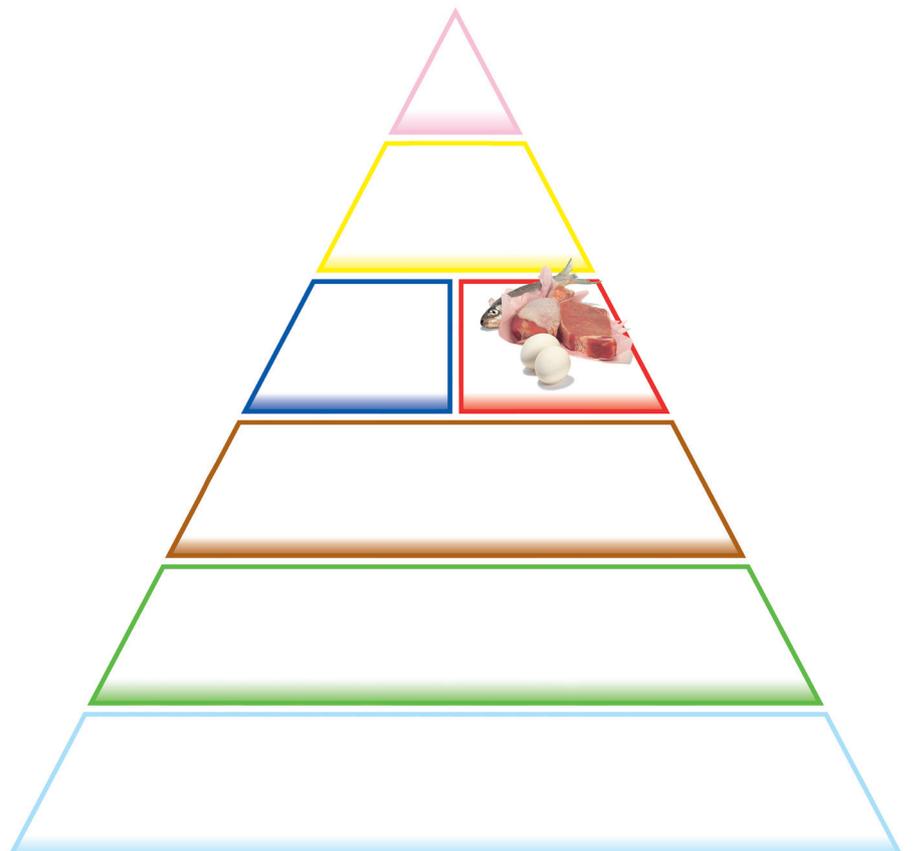
Täglich 1 Portion: 100 – 120 g Fleisch, Geflügel, Fisch oder 2 Eier.

Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier sind hochwertige Eiweiss-, Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Ausserdem enthalten sie praktisch keine Kohlenhydrate.

Fleisch ist ein wichtiger Lieferant von Eisen, Zink, Vitamin B1, B2 und B12. Fleisch enthält als einziges Lebensmittel Eisen als Hämeisen. Dieses kann vom Körper besser absorbiert werden als pflanzliches Eisen.

Fische liefern neben Eiweiss auch Jod und wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Eier bieten das wertvollste Eiweiss, Lecithin sowie Mineralstoffe wie Eisen, Phosphor und Vitamine, insbesondere Vitamin A, B2 und D.





SWISSMILK



## Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: \_\_\_\_\_

## Ernährungspyramide: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier

### Umgang mit Geflügel

Nebst Salmonellen kann Geflügel auch Campylobacter-Bakterien enthalten. Beides sind Mikroorganismen, die beim Menschen eine Darmerkrankung auslösen können. Fieber, Übelkeit, Bauchschmerzen und Durchfall sind typische Symptome dieser Erkrankungen. Daher ist im Umgang mit Pouletfleisch Sorgfalt geboten.

### Aufgabe

Ergänze die Lücken.

Rohes Geflügel immer im \_\_\_\_\_  
aufbewahren.

Die Verpackung sorgfältig entfernen und sofort  
\_\_\_\_\_.

Tiefgekühltes Geflügel in einem Sieb mit Auffangschale (z.B.  
Schüssel) im Kühlschrank \_\_\_\_\_ lassen.

Die Auftauflüssigkeit auffangen und sofort  
\_\_\_\_\_.

Rohes Geflügel nicht mit anderen \_\_\_\_\_ in  
Kontakt bringen.

Geflügel immer gut \_\_\_\_\_. Es darf keine  
\_\_\_\_\_ Stellen mehr aufweisen.

Die Arbeitsfläche, das benutzte Geschirr und die \_\_\_\_\_  
gründlich waschen, bevor weitergearbeitet wird. Berührte  
Stellen am Wasserhahn ebenfalls reinigen.

Geflügel nach dem Anbraten in einen \_\_\_\_\_ Teller geben.  
Nie in den Teller mit dem zurückgebliebenen Fleischsaft geben.



SWISSMILK

Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: \_\_\_\_\_

## Rezept zum Arbeitsblatt



### Gefüllte Pouletbrüstchen

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

4 – 8 Zahnstocher

4 ofenfeste Teller

4 Pouletbrüstchen, je ca. 150 g, vom Metzger zum Füllen eingeschnitten

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter oder Bratcrème

### Füllung

2 EL Pinienkerne, geröstet

1 kleine Tomate, entkernt, klein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

3 EL fein geschnittener Basilikum

50 g Frischkäse, z.B. Gala

1 EL Paniermehl

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

### Tomatengemüse

4 Tomaten, in 8 mm dicke Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten, nach Belieben

wenig Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 – 2 EL Rapsöl

wenig Basilikum zum Garnieren



### Tipp

Mit gebratenen Kartoffeln servieren.

### Zubereitung

**1** Poulet würzen.

**2** Füllung: Alle Zutaten mischen, würzen. Füllung in die Pouletöffnungen verteilen, mit Zahnstocher verschliessen. Pouletbrüstchen in der heissen Bratbutter rundum 8 – 12 Minuten braten. Pfanne von der Platte ziehen, kurz zugedeckt stehen lassen.

**3** Gemüse: Tomaten und Zwiebelringe auf ofenfeste Teller legen, würzen und mit Öl beträufeln. In der oberen Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 5 – 8 Minuten oder kurz unter dem Grill backen. Herausnehmen, Pouletbrüstchen darauflegen, mit Basilikum garnieren und servieren.



SWISS**milk**

Oberstufe/Hauswirtschaft

# Lösung

## Ernährungspyramide: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier

---

### Aufgabe

Rohes Geflügel immer im **Kühlschrank** aufbewahren.

Die Verpackung sorgfältig entfernen und sofort **wegwerfen**.

Tiefgekühltes Geflügel in einem Sieb mit Auffangschale (z.B. Schüssel) im Kühlschrank **auftauen** lassen.

Die Auftauflüssigkeit auffangen und sofort **wegschütten**.

Rohes Geflügel nicht mit anderen **Lebensmitteln** in Kontakt bringen.

Geflügel immer gut **durchbraten**. Es darf keine **rohen** Stellen mehr aufweisen.

Die Arbeitsfläche, das benutzte Geschirr und die **Hände** gründlich waschen, bevor weitergearbeitet wird. Berührte Stellen am Wasserhahn ebenfalls reinigen.

Geflügel nach dem Anbraten in einen **sauberen** Teller geben. Nie in den Teller mit dem zurückgebliebenen Fleischsaft geben.