



SWISSMILK

## Oberstufe/Hauswirtschaft

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

### Ernährungspyramide: Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte

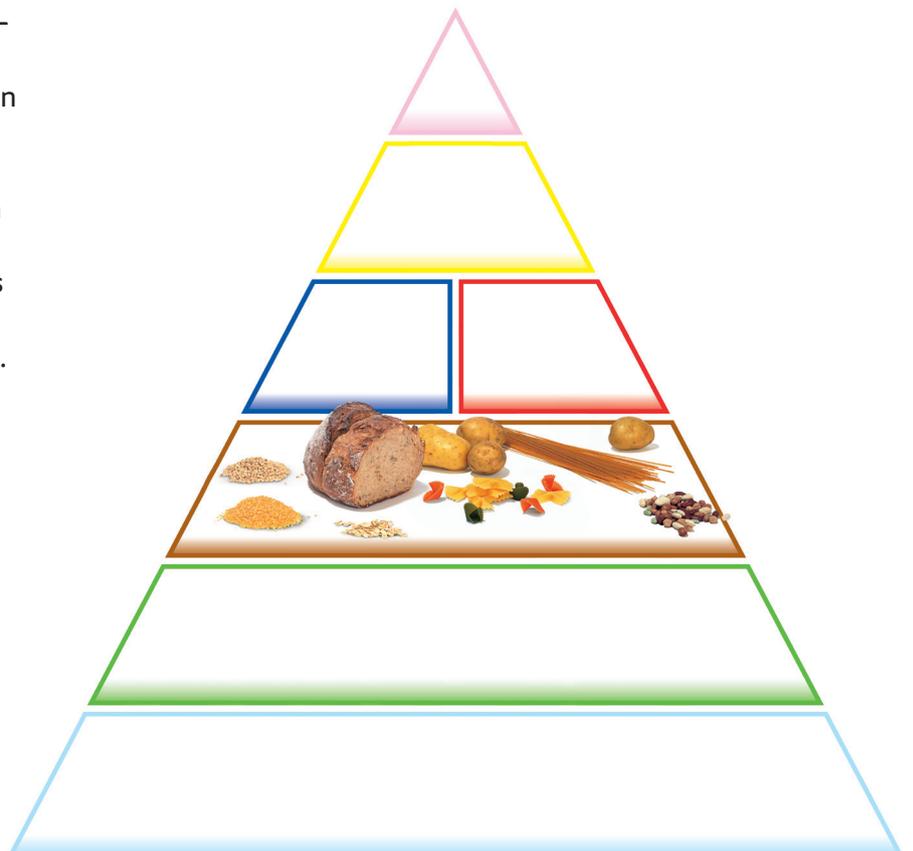
#### Empfehlung

Täglich 3 Portionen, zum Beispiel Roggen, Gerste, Weizen, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Getreideflocken, Brot, Teigwaren, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Vollkornprodukte bevorzugen. Einmal pro Woche Hülsenfrüchte essen.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte liefern Kohlenhydrate in Form von Stärke. Es sind gute Energielieferanten.

Vollkornprodukte, Schalenkartoffeln und Hülsenfrüchte beinhalten wertvolle Nahrungsfasern, welche die Verdauung in Schwung bringen. Die Nahrungsfasern verlängern die Verdauungszeit und dadurch steigt der Blutzucker weniger schnell und weniger hoch: Das bewirkt eine bessere und längere Sättigung.

Auch der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist in den Vollkornprodukten höher als in Weissmehlprodukten. Deshalb sollten sie bevorzugt werden. Aber Achtung: Nicht jedes dunkle Brot ist ein Vollkornbrot, denn Weissmehlbrote können mit Malz gefärbt worden sein. Lies die Zutatenliste aufmerksam oder frag in der Bäckerei nach.





swissmilk

## Oberstufe/Hauswirtschaft

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

## Ernährungspyramide: Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte



### Vergleich: Selbst gemachte und gekaufte Getreideriegel

#### Aufgabe 1

Stelle die Tutti-Frutti-Stängel gemäss Rezept her.

#### Tutti-Frutti-Stängel

Für 20 Stück

Butter für das Blech

- 250 g feine Haferflocken
- 150 g flüssiger Honig, z.B. Akazien
- 2 Eier
- 200 g Tutti-Frutti, grob gehackt (Trockenfruchtmischung)
- 1 Vanillestängel, ausgeschabtes Mark
- 1 TL Zimt
- wenig Nelkenpulver
- wenig Muskatnuss
- 1 Prise Salz

#### Zubereitung

- 1 Alle Zutaten mischen, kurz quellen lassen.
- 2 Die Masse rechteckig ca. 22 – 28 cm gross, 1 cm dick auf das bebutterte Blech streichen. Mit einer Kelle gut zusammenpressen.
- 3 In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens 25 – 30 Minuten backen. Noch heiss in Stängel schneiden.

#### Aufgabe 2

Wähle im Laden zwei Riegel aus und lies die Deklaration der gekauften Getreideriegel. Vergleiche die Zutaten mit denen der selbst hergestellten Tutti-Frutti-Stängel. Was fällt dir auf?

#### Aufgabe 3

Auf welcher Stufe würdest du die selbst gemachten und die gekauften Getreideriegel in der Ernährungspyramide einordnen?

#### Aufgabe 4

Welchen Getreideriegel bevorzugst du und warum (Bewertungskriterien: Aussehen, Geschmack, Geruch, Zutaten, Preis, Zeitaufwand, Zusatzstoffe, usw.)?



SWISS**milk**

Oberstufe/Hauswirtschaft

# Lösung

**Ernährungspyramide: Getreideprodukte,  
Kartoffeln, Hülsenfrüchte**

---

## **Aufgabe 2**

### **Selbst gemachter Getreideriegel:**

Es sind natürliche Zutaten und man weiss, was drin ist.

### **Gekaufter Getreideriegel:**

Sie sind industriell hergestellt und enthalten teilweise Zusatzstoffe wie Süsstoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Emulgatoren, Konservierungsmittel und Verdickungsmittel.

## **Aufgabe 3**

Obwohl beide Riegel Getreide enthalten, werden sie aufgrund des hohen Zuckergehalts der Stufe der Süssigkeiten zugeordnet.