



swissmilk

Oberstufe/Hauswirtschaft

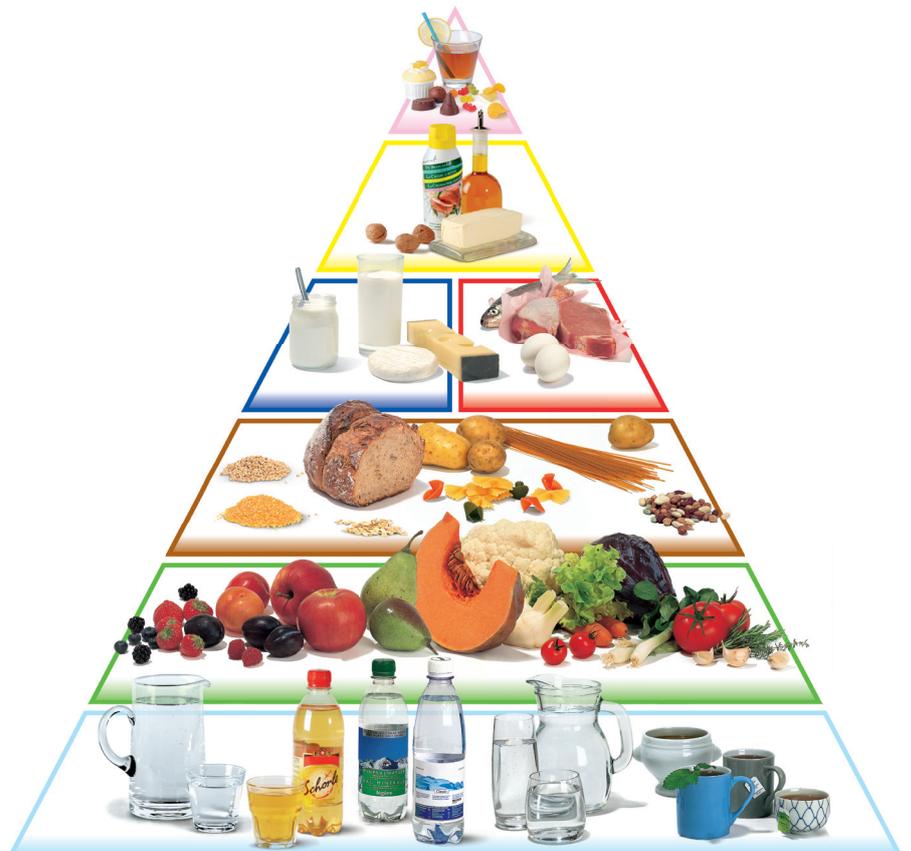
Name: _____

Ernährungspyramide und Tagesempfehlung

Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide stellt in ihrer Form sehr gut die Bedeutung der verschiedenen Nahrungsmittelgruppen für eine ausgewogene Ernährung dar.

In der Ernährungspyramide sind alle Nahrungsmittel aufgrund der enthaltenen Hauptnährstoffe einer Gruppe zugeordnet. Jede Pyramidenstufe zeigt den Mengenanteil einer Nahrungsmittelgruppe in der täglichen Ernährung. Von den Nahrungsmitteln der untersten Stufe darf mengenmässig unbeschränkt konsumiert werden. Je weiter oben sich die Nahrungsmittel in der Pyramide befinden, umso kleiner ist ihr Anteil pro Tag.





Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

SWISSMILK

Ernährungspyramide und Tagesempfehlung

Tagesempfehlung

	Zucker, Süßigkeiten, Gebäck, Frittiertes, Süssgetränke	Eine kleine Portion zum Geniessen
	Butter, Bratbutter, Öl, Nüsse	je 2 – 3 Teelöffel, 20 – 30 g Nüsse
	Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier	1 Portion
	Milch, Milchprodukte	3 Portionen: z. B. 1 Glas Milch (2 dl), 1 Becher Joghurt (180 g) und 1 Stück Hartkäse (40 g)
	Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	3 Portionen
	Gemüse, Salat, Obst	5 Portionen (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst)
	Getränke	1 – 2 Liter



swissmilk



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Rezept zum Arbeitsblatt

Früchtebrötchen

Zubereiten: ca. 35 Minuten

Aufgehen lassen: ca. 1 Stunde

Backen: ca. 30 Minuten

Für 10 Stück

Utensilien

grosse Schüssel
Waage
Teelöffel
Schneidebrett
Messer
Messbecher
kleine Pfanne
Esslöffel
Tuch
Backpapier

Teig

350 g helles Dinkelmehl
150 g Dinkelvollmehl (siehe Tipp)
50 g Kokosraspeln
1 TL Salz
40 g Rohrzucker
1 TL Zimtpulver
50 g Haselnüsse, gehackt
125 g Dörraprikosen, gewürfelt
25 g Hefe, zerbröckelt
3,5 dl Milch, lauwarm
2 EL Butter, flüssig

Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

1 Teig: Alle Zutaten bis und mit Dörraprikosen mischen. Eine Mulde formen. Hefe in der Milch auflösen. Milch und Butter in die Mulde giessen. Alles zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1 Stunde).

2 Aus dem Teig 10 gleich grosse Kugeln formen. Mit genügend Abstand auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Mit Mehl bestäuben, kreuzweise einschneiden.

3 Auf der zweituntersten Rille in den kalten Ofen schieben. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze einschalten. Brötchen 25 – 30 Minuten backen.



Tipps

- Dinkelvollmehl ist beim Grossverteiler erhältlich.
- Als Alternative Vollkornmehl aus Weizen verwenden.