



Name: _____

swissmilk

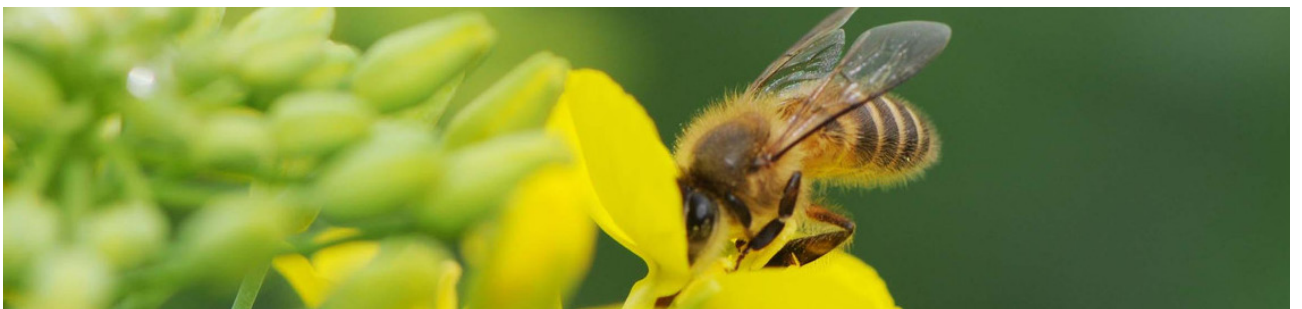
Fett – ein Muss für die Gesundheit

Zu einer gesunden Ernährung gehört Fett. Fettarm zu essen, ist keine Option, denn unser Körper braucht Fett. Warum Fette für den Körper wichtig sind:



Fette dienen als Brenn-, Bau- und Signalstoffe

Der Körper braucht die verschiedenen pflanzlichen und tierischen Fette als Brennstoff zur Deckung seines Energiebedarfs. Zudem braucht er sie als Bau- und Signalstoffe. Sie dienen beispielsweise als wichtige Baustoffe für die Zellmembranen, die jede einzelne unserer Körperzellen schützend umhüllen. Auch unsere Augen und Nieren werden durch kleine Fettpolster geschützt. Einige Fettsäuren können im Körper wie Vitamine wirken, deshalb nennt man sie auch Signalstoffe.



Essentielle Fettsäuren kann der Körper nicht selber herstellen

Fette bestehen grösstenteils aus Fettsäuren. Mindestens zwei dieser Fettbausteine – sie heissen in der Fachsprache Linolsäure und alpha-Linolensäure – sind essentiell. Das heisst, der Körper benötigt sie, kann sie aber nicht selbst bilden. Daher müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen. Sie werden zudem auch zu wichtigen Signalstoffen umgebaut. Diese dienen der Übermittlung von Signalen zwischen Organismen, z.B. Botenmoleküle (chemische Kommunikation).



Name: _____

swissmilk

Fett – ein Muss für die Gesundheit



Essentielle Fettsäuren sind so wichtig wie Vitamine

Die aus den essentiellen Fettsäuren hergestellten Signalstoffe nutzt der Körper für viele Aufgaben: Je nach Bedarf kann er mit ihrer Hilfe Entzündungen abmildern, Krankheitserreger abtöten und sogar Gene ein- oder ausschalten. Damit sind einige Fettsäuren für den Körper so wichtig wie Vitamine. Schon allein deswegen kommen wir ohne Fett in der Nahrung nicht aus.

Fette helfen bei der Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen

Unter den 13 Vitaminen gibt es vier, die der Körper nur mithilfe von etwas Fett aus der Nahrung aufnehmen kann: die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Wir benötigen sie unter anderem für eine gesunde Haut und ein gutes Sehvermögen (Vitamin A), für starke Knochen, ein schlagkräftiges Immunsystem (Vitamin D), für den Zellschutz (Vitamin E) und die Blutgerinnung (Vitamin K).



Hinweis

Pflanzliches oder tierisches Fett?

Der Körper braucht verschiedene pflanzliche und tierische Fette sowie das Milchfett für zahlreiche Aufgaben:

- Sie sind zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K erforderlich.
- Sie sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl.
- Sie verringern Schwankungen im Blutzuckerspiegel.
- Sie bilden die am stärksten konzentrierte Speicherungsform von Energie.
- Sie sind für die Funktion von Hormonen unerlässlich.



swiss**milk**

Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Fett – ein Muss für die Gesundheit

Hier zeigen wir dir je ein Beispiel für ein pflanzliches und ein tierisches Fett, das aus einheimischer Produktion stammt, kurze Transportwege hat und für die gesunde Ernährung empfehlenswert ist.

Pflanzliches Fett

Rapsöl – ein gesundes einheimisches Produkt

Unter den pflanzlichen Ölen genießt das einheimische Rapsöl einen guten Ruf. Seine Zusammensetzung aus verschiedenen Fettsäuren ist für unsere Bedürfnisse ideal. Ebenso wertvoll ist das reichlich enthaltene Vitamin E. Damit übertrumpft Rapsöl sogar Olivenöl.



Tierisches Fett

Milchfett – alles drin

Kaum ein Fett ist so komplex zusammengesetzt wie Milchfett: Seine mehr als 400 verschiedenen Fettsäuren machen es zu etwas ganz Besonderem, nicht nur geschmacklich. Das Milchfett trägt sogar zum Schutz vor Krankheitserregern bei, denn manche Milchfettsäuren verfügen über antibakterielle Eigenschaften. Milchfett enthält alle Fettbausteine, die der Körper braucht. Neben den kurzen, leicht verdaulichen Fettsäuren liefert es gesundheitlich ebenfalls bedeutsame lange Fettsäuren. Sie sind für die Herz- und Hirngesundheit wichtig. Im Milchfett liegen sie in einem besonders günstigen Verhältnis vor.

Milchfett ist die Basis für Butter und Bratbutter.

Butter – das besondere Fett

Butter ist ein natürliches und ausgewogenes Fett, das die höchste Vielfalt an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren aufweist. Butter enthält sämtliche Fettsäuren, die der Körper täglich braucht.

Bratbutter – ein reines Naturprodukt

Die Basis von Bratbutter ist Butter. Bratbutter ist im Gegensatz zu Butter hoch erhitzbar. Sie enthält wie alle Schweizer Buttersorten keine milchfremden Zusätze und enthält ebenfalls sämtliche Fettsäuren, die der Körper täglich braucht.





Name: _____

swissmilk

Fett – ein Muss für die Gesundheit

Aufgabe 1

Unser Körper profitiert von einer Ernährung mit verschiedenen pflanzlichen und tierischen Fetten für zahlreiche Aufgaben. Welche Aussagen sind richtig (r) und welche falsch (f)?

- Fette sind zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K erforderlich. ()
- Fette sorgen für ein gutes Gleichgewicht. ()
- Fette steigern die Muskelkraft. ()
- Fette werden zu wichtigen Signalstoffen umgebaut. ()
- Fette sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl. ()
- Fette verringern Schwankungen im Blutzuckerspiegel. ()
- Fette sorgen für einen guten Geruchssinn. ()
- Fette sind die am stärksten konzentrierte Speicherungsform von Energie. ()
- Fette sind für die Funktion von Hormonen unerlässlich. ()
- Fette sind gut gegen Erkältung. ()
- Fette dienen als wichtige Baustoffe für die schützenden Zellmembranen. ()
- Fette regulieren die Körperwärme. ()



Hinweis

Butter eignet sich für die kalte Küche, zum Abschmecken, Dünsten und Backen. Zum Braten sollte man hingegen Bratbutter verwenden, denn sie besteht aus reinem, hoch erhitzbarem MilCHFett.

Aufgabe 2

Für welches Gericht wählst du welches Fett?

Rahme mit der entsprechenden Farbe ein:

Rapsöl: **rot**

Butter: **gelb**

Bratbutter: **grün**





Name: _____

swissmilk

Rezept zum Arbeitsblatt



Pancakes

Für 18 – 20 Stück

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Teig

40 g Butter

200 g Mehl

2 TL Backpulver

¼ TL Salz

1½ EL Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

2,5 dl Milch

1 Ei

Bratbutter oder Bratcrème zum Braten

Zubereitung



1 Alle Zutaten bereitstellen. Butter bei kleiner Hitze schmelzen, beiseite stellen.



2 Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Milch, Ei und geschmolzene Butter verrühren, in die Mulde giessen.



3 Alles zu einem glatten Teig verrühren.



4 Wenig Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Portionenweise mit einer Suppenkelle so viel Teig hineingiessen, dass Pancakes von 6 – 8 cm Ø und etwa 0,5 cm Höhe entstehen. Bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun backen, warm stellen.



Lösung

swissmilk

Fett – ein Muss für die Gesundheit

Aufgabe 1

- Fette sind zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K erforderlich. (r)
- Fette sorgen für ein gutes Gleichgewicht. (f)
- Fette steigern die Muskelkraft. (f)
- Fette werden zu wichtigen Signalstoffen umgebaut. (r)
- Fette sorgen für ein natürliches Sättigungsgefühl. (r)
- Fette verringern Schwankungen im Blutzuckerspiegel. (r)
- Fette sorgen für einen guten Geruchssinn. (f)
- Fette sind die am stärksten konzentrierte Speicherungsform von Energie. (r)
- Fette sind für die Funktion von Hormonen unerlässlich. (r)
- Fette sind gut gegen Erkältung. (f)
- Fette dienen als wichtige Baustoffe für die schützenden Zellmembranen. (r)
- Fette regulieren die Körperwärme. (f)

Aufgabe 2

