



Name: .....

## Quark



Quark ist ein feiner, weisslicher Frischkäse mit leicht milchsaurem Geschmack. Mit steigendem Fettgehalt wird er immer cremiger. Quark nature ist als Mager-, Halbfett-, Dreiviertelfett- oder Rahmquark erhältlich. Je höher der Fettgehalt ist, desto mehr kommt der Quark als Geschmacksträger zur Geltung. Für Früchtequark werden neben Früchten Nüsse, Rahm, Zucker oder Süsstoffe, Aromen und Verdickungsmittel zugesetzt.

### Aufgabe 1

#### Nährwertangaben pro 100 g Quark

Quark gibt es in verschiedenen Fettgehaltsstufen. Die Sortenbezeichnung ergibt sich aus dem Fettgehalt. Magerquark wird mit Rahm bis zur gewünschten Fettstufe angereichert.

Schätze, wie viel Gramm Fett pro 100 g Quark in jeder Sorte enthalten sind. Kreuze die deiner Meinung richtige Lösung an:

#### Magerquark

< 1 g     1 g     1,5 g     2 g

#### Halbfettquark

3–4 g     5–6 g     7–8 g     9–10 g

#### Quark $\frac{3}{4}$ -fett

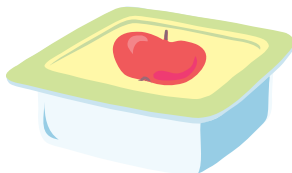
4 g     8 g     12 g     20 g

#### Rahmquark

14 g     15,5–16,5 g     18 g     20,5–21,5 g

### Aufgabe 2

Vergleiche deine Schätzungen mit den Ernährungsinformationen auf den Verpackungen. Du kannst sie entweder im Internet recherchieren oder im Laden direkt auf den Verpackungen nachschauen.



#### 3 am Tag

- Milch und Milchprodukte sind eine ideale Quelle für Kalzium und Vitamin D, beide sind wichtig für starke Knochen und gesunde Zähne.
- Magerquark enthält ca. 110 mg Kalzium pro 100 g. 250 g Magerquark entsprechen einer Milchportion.
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag decken zwei Drittel deines Kalziumbedarfs. Der Restbedarf wird durch pflanzliche Nahrung gedeckt.



# Lösung

## Quark

### Aufgabe 1

#### Magerquark

- < 1 g     1 g     1,5 g     2 g

Magerquark enthält in der Regel weniger als 0,2 g Fett pro 100 g.

#### Halbfettquark

- 3–4 g     5–6 g     7–8 g     9–10 g

Halbfettquark enthält zwischen 5 und 6 g Fett pro 100 g.

#### Quark $\frac{3}{4}$ -fett

- 4 g     8 g     12 g     20 g

Quark  $\frac{3}{4}$ -fett enthält ca. 8 g Fett pro 100 g.

#### Rahmquark

- 14 g     15,5–16,5 g     18 g     20,5–21,5 g

Rahmquark enthält zwischen 15,5 bis 16,5 g Fett pro 100 g.