


Gastgewebe Hofa/Refa GW 2	Wiederholung Nährstoffe und Verdauung	
LF 2.1.3		
K.Schinke		


## Thema 1 "Wiederholung - Nährstoffe in unseren Lebensmitteln" (16.03.2020)

Arbeitsmaterial: LB „Die Lehrküche“ S. 6 ff  
 Arbeitsumfang: 45 min  
 Abgabe bis: 27.04.2020  
 Kontrolle: im Unterricht


### Aufgabenstellung

Ergänzen Sie die fehlenden Inhalte in den nachfolgenden Tabellen!

	Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße
Funktion	Lieferung von Energie	Lieferung von Energie  Träger essentieller Fettsäuren und fettlöslicher Vitamine  Träger von Geschmacks- und Aromastoffen  Schutz-, Speicher- und Isolationsfunktion im Körper	Aufbau und Erhalt des Körpers  Träger essentieller Aminosäuren  Transport- und Antikörperfunktion  Speicher- und Strukturprotein  Bestandteil von Enzymen und Hormonen
Brennwert			
Bedarf			
Verzehrs-empfehlungen und Vorkommen	90% Vielfachzucker (aus Vollkornprodukten, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchten)  10% Einfach- und Doppelzucker (Obst, Honig, Süßigkeiten)	½ versteckte Fett (in Käse, Wurst, Kuchen, Nüsse) ¼ Zubereitungsfette ¼ Streichfette  Hinweis: Pflanzliche Fette und Öle bevorzugen!	1/3 tierische Eiweiße (Milch- und Milchprodukte, Fisch, Eier, Fleisch und Wurstwaren)  2/3 pflanzliche Eiweiße (Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Gemüse, Kartoffeln)  Beachten der biologischen Wertigkeit
Küchentechnische Eigenschaften			

Gastgewebe Hofa/Refa GW 2	Wiederholung Nährstoffe und Verdauung	 <b>Staatliches Berufsbildungszentrum Suhl/Zella-Mehlis</b>
LF 2.1.3		
K.Schinke		

	Mineralstoffe	Vitamine
Funktion	<p>Regelung von Körperfunktionen und Aufbau des Körpers</p> <p>z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewebsspannung und Wasserhaushalt (Na, K, Cl)</li> <li>- Magensäurebildung (Cl)</li> <li>- Aufbau von Knochen und Zähnen (Ca, P, F)</li> <li>- Blutgerinnung (Ca)</li> <li>- Erregbarkeit von Nerven und Muskeln (Ca, Mg)</li> <li>- Enzymbestandteil (Mg, S)</li> <li>- Sauerstofftransport (Fe)</li> <li>- Ablauf des Grundumsatzes (J)</li> <li>- Aufbau von Insulin (Zn)</li> <li>- Bildung von Blutzellen (Co)</li> </ul>	<p>Regelung von Körperfunktionen und Hilfsstoff</p> <p>z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zellstoffwechsel</li> <li>* KH Abbau (B1)</li> <li>* Wassertransport (B2)</li> <li>* Energiegewinnung (B2)</li> <li>* CO<sub>2</sub> Übertragung (Biotin)</li> <li>* Aminosäure-stoffwechsel (B6, Folsäure)</li> <li>* Fettstoffwechsel (Pantothensäure)</li> <li>- Aufbau von Bindegewebe und Eisenstoffwechsel (C)</li> <li>- Sehvorgang und Zellwachstum (A)</li> <li>- Ca-Aufnahme und Verkalkung der Knochen (D)</li> <li>- Verhinderung der Radikalbildung und Schutz der Zellmembran (E)</li> <li>- Blutgerinnung (K)</li> </ul>
Brennwert		
Bedarf	0,005mg – 15 mg	3µg - 100 mg
Verzehrs-empfehlungen und Vorkommen		
Küchentechnische Eigenschaften	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wasserlöslich, empfindlich gegenüber Hitze, Licht, Sauerstoff, Säuren, Basen und Metallen</li> </ul>	

Gastgewebe Hofa/Refa GW 2	Wiederholung Nährstoffe und Verdauung	 <b>Staatliches Berufsbildungszentrum Suhl/Zella-Mehlis</b>
LF 2.1.3		
K.Schinke		

	<b>Ballaststoffe</b>	<b>Bioaktive Substanzen, z.B. Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe</b>	<b>Wasser</b>
<b>Funktion</b>	<p>Anregung der Kautätigkeit und der Darmperistaltik</p> <p>Verzögerung der Magenentleerung</p> <p>Förderung der Freisetzung der Verdauungssäfte</p> <p>Begünstigung der Darmflora</p> <p>positiver Einfluss auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel</p> <p>Verringerung des Risikos an Dickdarmkrebs, Divertikulosen und Adipositas zu erkranken</p>	<p>Abtöten von Krankheitserregern (Phenolsäure)</p> <p>blutzuckerspiegelsenkend (Phytin)</p> <p>cholersterinsenkend (Phytosterine)</p> <p>blutdrucksenkend (Polyphenole)</p> <p>Verhinderung von Blutgerinnseln (Sulfide)</p> <p>antikanzerogen (Lycopin, Proteaseinhibitoren)</p> <p>entzündungshemmend (Flavonoide)</p>	<p>Beeinflussung der Fließgeschwindigkeit des Blutes</p>
<b>Brennwert</b>			
<b>Bedarf</b>			
<b>Vorkommen, Verzehrsempfehlungen</b>	aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse und Nüssen		
<b>Küchentechnische Eigenschaften</b>			