

**BOT**     **ABB**     **Sozpäd**

Erstelldatum: 14.01.2021

Klasse / Berufsfeld: Hauswirtschaft

Abgabetermin: 25.01.2021

### Zusendung der Lösung nach Möglichkeit per E-Mail

Kontakt für Rückmeldung E-Mail: ronald.carl@reha-schleusingen.de

Kontakt für Rückmeldung Telefon: 036841 26 179 (Herr Carl)

Mitarbeiter Kürzel: RDC

### Thema:

Zucker und Kartoffeln

### Aufgabenstellung:

#### Lückentexte und Wörter-Suchsel:

Füllen Sie die Lückentexte bitte vollständig aus und finden Sie die verschiedenen Küchengeräte im Wörter-Suchsel.

#### Kochen:

Wählen Sie aus den 3 Rezepten eines aus und bereiten Sie das selbständig zu Hause zu. Erarbeiten Sie im Anschluss einen vollständigen Tätigkeitsbericht mit allen dazu gehörigen Tätigkeiten (einschließlich der Reinigung der Küche im Anschluss).

Senden Sie die ausgefüllten Lückentexte, den Tätigkeitsbericht und das Suchsel der Küchengeräte an uns zurück.

Bei Fragen können Sie uns gerne anrufen.

Frau Richter und Frau Triebel (036841 26 172)

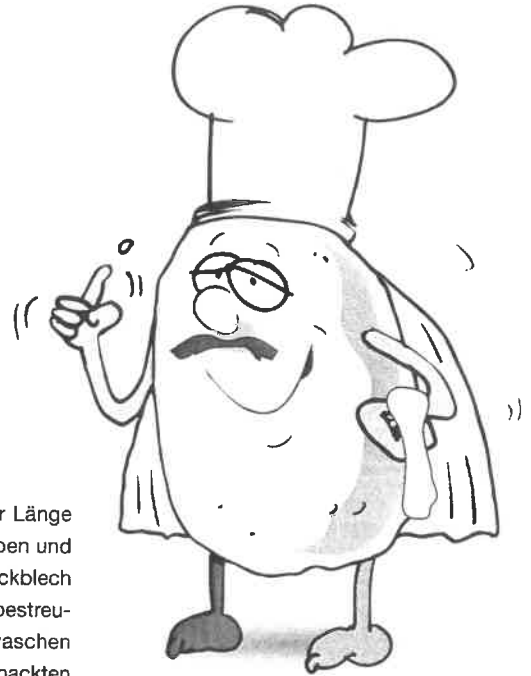
# KARTOFFELSCHMAUS



## HEIß-KALT GELIEBT – OFENKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK (FÜR 4 KINDER)

- 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln (oder Speisefrühkartoffeln)
- 5 EL Speiseöl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
- Salz
- einige Zweige Rosmarin oder Fenchelsamen
- Speisequark (20 % Fett)
- Milch
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill)
- Salz, Pfeffer

Kartoffeln mit der Gemüsebürste unter Wasser säubern und trocken tupfen. Der Länge nach in Viertel schneiden und in eine Schüssel geben. Speiseöl und Salz dazugeben und durchmischen. Anschließend die Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Eventuell (je nach Geschmack) mit Rosmarinnadeln oder Fenchelsamen bestreuen. Im Ofen bei 180° C ca. 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und klein hacken. Den Quark mit etwas Milch in einer Schüssel glatt rühren. Die gehackten Kräuter hinzugeben und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den heißen Ofenkartoffeln servieren.



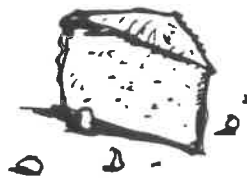
## FRISCH AUS DER PFANNE – KARTOFFELPFANNKUCHEN

- 2 kg Kartoffeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Eier
- 2 gestrichene TL Salz
- 50 g Weizenmehl
- 1/4 Liter Speiseöl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)

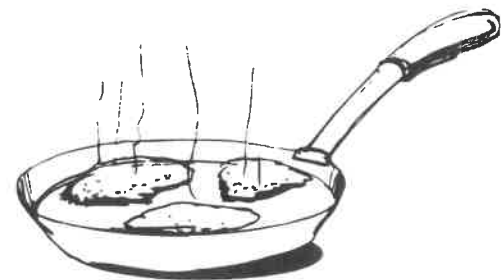
Kartoffeln schälen und waschen, Zwiebel abziehen. Beides auf der Küchenreibe raspeln und mit Mehl, Salz und Eiern zu einem Teig verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig esslöffelweise hineingeben und flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun und knusprig backen. Dazu schmeckt Kompott, Apfelmus oder Kümmelquark.

## DIE SÜßE VARIANTE – KARTOFFELKUCHEN

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 4 Eigelb
- 3 EL heißes Wasser
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 200 g Zucker
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 150 g Grieß
- 1/2 Pck. Backpulver
- 4 Eiklar
- etwas Puderzucker



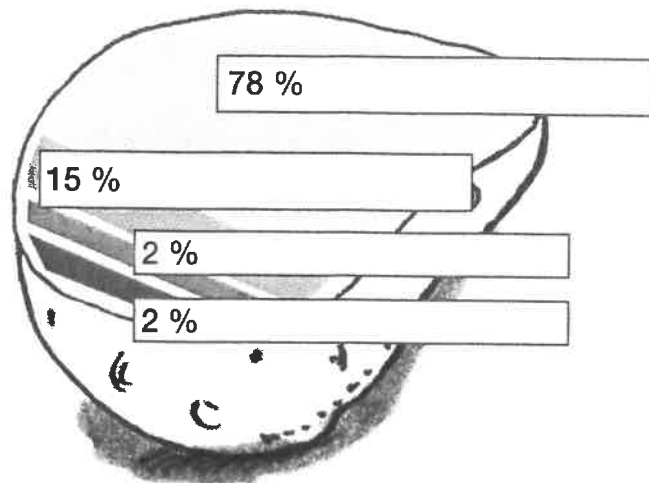
Kartoffeln am Vortag kochen und mit dem Kartoffelstampfer gut zerdrücken. Über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Aus Eigelb, Wasser, Vanillezucker, Salz und Zucker einen Teig herstellen. Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Kartoffeln, Haselnüsse, Grieß und Backpulver mischen und unterheben, als letztes den Eischnee vorsichtig unterziehen. In einer gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Springform bei ca. 175° C etwa 50 bis 60 Minuten backen. Etwas Puderzucker darüber sieben. Dazu Schlagsahne servieren.



# KRAFTPAKETE

## DIE INHALTSSTOFFE DER KARTOFFEL

Frischware:	
78 %	Wasser
15 %	Kohlenhydrate (Stärke)
2 %	Eiweiß
2 %	Ballaststoffe
geringe Menge	Fette, Vitamine, Mineralstoffe



Kartoffeln bestehen zum überwiegenden Teil aus \_\_\_\_\_, das einen Anteil von 78 Prozent an den Inhaltsstoffen hat. Die rund 15 Prozent \_\_\_\_\_ bestehen überwiegend aus Stärke. Stärke findet man hauptsächlich in der **Markschicht** der Knolle. Kartoffelstärke wird erst beim Garvorgang aufgeschlossen und ist leicht verdaulich.

Das \_\_\_\_\_ in der Kartoffel befindet sich überwiegend in der **Rindenschicht**, die unter der Kartoffelschale liegt. Sein Anteil ist mit etwa 2 Prozent relativ niedrig. Dennoch ist das Kartoffeleiweiß aus ernährungsphysiologischer Sicht als wertvoll zu beurteilen, denn es besitzt viele lebensnotwendige Aminosäuren, die beim Aufbau von körpereigenem Eiweiß benötigt werden.

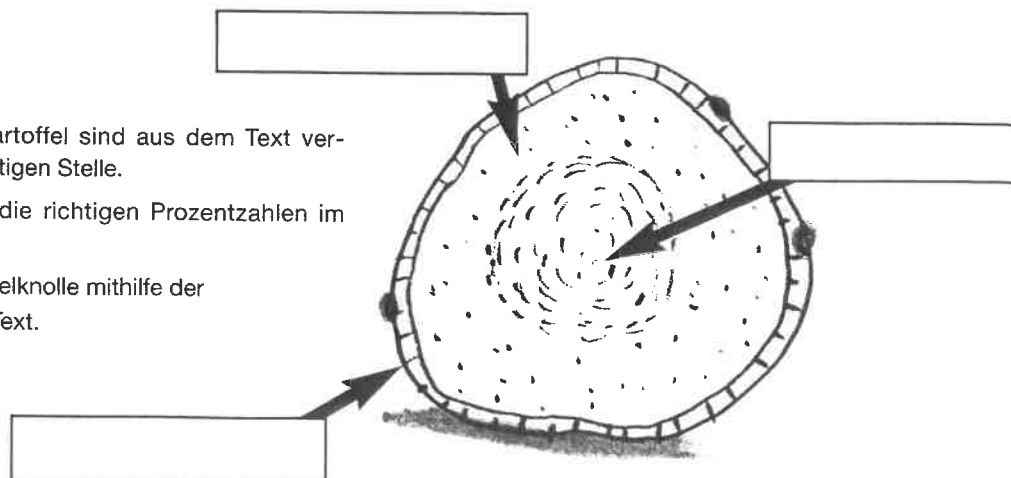
Kartoffeln enthalten etwa 2 Prozent \_\_\_\_\_. Diese Stoffe können zwar vom menschlichen Verdauungssystem nicht verwertet werden, sorgen aber unter anderem für ein Sättigungsgefühl und fördern die Verdauung.

Weiter enthält die Knolle fast kein \_\_\_\_\_ (0,1 Prozent), aber wertvolle \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_. Bei den Vitaminen sind besonders Vitamin C, Vitamin B1 und B2 hervorzuheben. Unter den Mineralstoffen tragen in erster Linie Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen zum ernährungsphysiologischen Wert der Kartoffel bei.

Die **Korkschiicht** wird auch Kartoffelschale genannt. Da viele Nährstoffe direkt unter dieser Schicht sitzen, sollten Kartoffeln am besten in ihrer Schale gekocht und als Pellkartoffeln gegessen werden.

### Aufgaben:

- Die einzelnen Inhaltsstoffe der Kartoffel sind aus dem Text verschwunden. Ergänze sie an der richtigen Stelle.
- Schreibe die Inhaltsstoffe neben die richtigen Prozentzahlen im Schaubild oben.
- Beschrifte die Schichten der Kartoffelknolle mithilfe der hervorgehobenen Wörter aus dem Text.



# EIGENSCHAFTEN UND VERWENDUNG VON ZUCKER

Aufgabe:

1. Ordne die Eigenschaften von Zucker den Bildern zu.

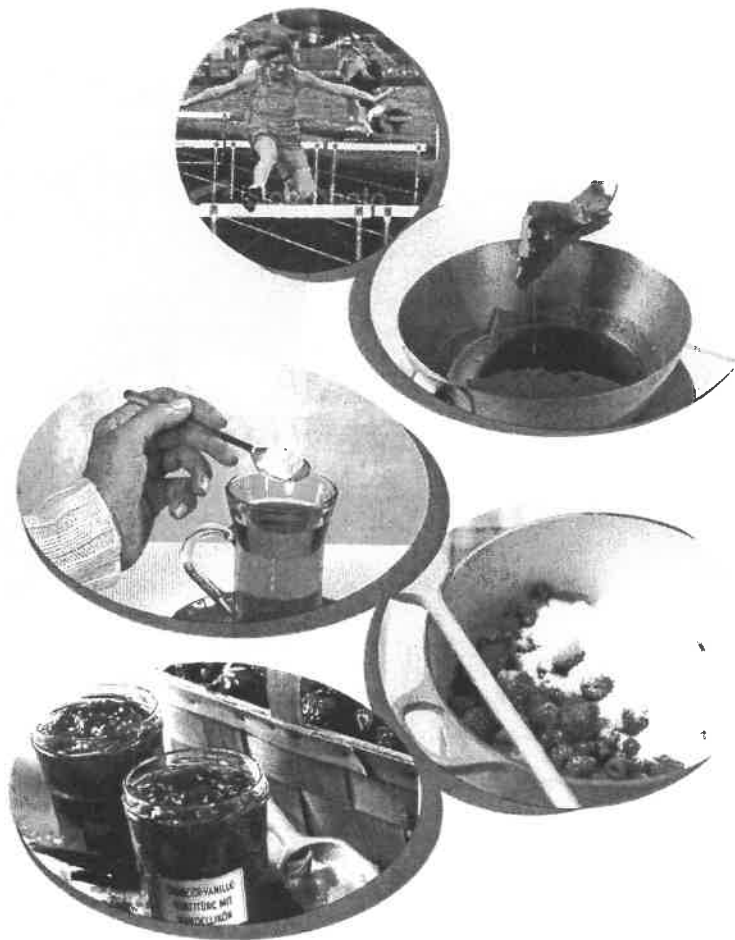
Zucker schmeckt süß.

Zucker färbt: Karamell entsteht aus Zucker durch Erhitzen.

Zucker liefert schnelle Energie.

Zucker verfeinert das Aroma und verstärkt den Geschmack.

Zucker konserviert: Er sorgt dafür, dass Konfitüre nicht schimmelt.



2. Es gibt unterschiedliche Zuckersorten. Welche werden wofür verwendet?  
Schreibe die fehlenden Wörter in den Lückentext.

\_\_\_\_\_ kommt in den Kuchenteig.

\_\_\_\_\_ streue ich auf Waffeln.

In den Kaffee gibt man \_\_\_\_\_.

Die Ostfriesen trinken ihren Tee mit \_\_\_\_\_.

Zum Konfitürekochen wird \_\_\_\_\_ verwendet.

Raffinade

Kandiszucker

Würfelzucker

Puderzucker

Gelierzucker

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

Datum: \_\_\_\_\_

# Hauswirtschaft/Küchengeräte

Finde 27 Wörter

T	N	H	R	E	S	S	A	T	E	E	F	F	A	K	P	E	T	S	R	E	U	B	L	E	U	P	S
G	L	A	S	R	I	G	U	T	S	O	U	Y	T	T	Y	T	J	D	T	N	E	B	Z	F	U	A	L
S	E	L	L	E	K	F	P	E	O	H	C	S	W	I	H	C	H	J	Z	T	R	X	A	A	A	S	A
F	Z	J	L	I	Q	L	J	A	Z	Q	R	E	Z	D	U	Q	J	G	K	W	E	X	W	G	K	B	F
I	I	X	Z	R	V	H	O	G	F	H	K	C	R	H	B	Z	Q	I	P	T	S	R	H	R	F	A	J
E	F	R	R	E	O	I	V	E	E	L	R	N	Q	W	S	A	C	V	U	B	S	E	D	F	J	T	S
N	U	W	D	H	A	N	J	Y	F	H	A	Z	S	E	M	Q	F	R	E	J	E	M	E	N	H	S	W
I	K	R	T	C	N	U	K	F	B	F	A	S	V	W	E	J	T	Z	N	E	M	I	I	Y	M	T	L
H	C	R	Y	E	O	H	E	F	U	L	E	T	C	Z	J	K	T	B	N	Y	T	E	A	Z	D	K	E
C	Z	L	Z	B	D	V	I	O	O	T	N	L	M	H	W	S	L	H	A	C	O	R	V	E	Q	T	S
S	K	L	A	R	S	P	U	E	L	E	R	R	A	R	E	Y	O	V	F	A	R	F	C	Z	R	U	S
A	S	J	Z	A	G	J	B	B	N	L	K	S	Y	B	N	N	B	T	P	L	B	P	L	T	Y	G	E
M	Y	Y	U	Q	A	A	H	K	R	T	G	A	B	E	L	B	B	O	E	Y	V	F	E	K	E	P	U
L	T	E	F	D	R	E	H	T	M	J	K	X	R	W	S	I	W	U	Z	L	X	M	N	F	K	N	H
E	P	L	A	M	Q	S	B	G	U	R	P	U	D	Y	T	L	P	M	E	G	L	Z	C	F	J	I	C
U	R	E	Q	A	Z	Z	W	P	P	S	L	M	E	Y	U	D	S	Y	I	R	G	E	F	N	P	H	S
P	E	U	T	F	P	O	T	D	F	E	V	H	W	H	Y	M	V	S	U	E	S	Y	R	O	W	G	S
S	U	P	D	O	W	X	S	X	F	A	W	D	P	L	L	L	Z	F	K	F	U	T	M	C	H	L	F
E	E	S	D	E	M	A	T	F	O	X	N	H	P	Z	V	S	R	S	H	M	P	B	E	D	M	W	X
H	R	I	X	P	C	A	S	F	H	J	H	N	U	Z	B	B	C	J	N	Z	F	I	E	T	M	I	L
F	T	F	U	W	P	M	T	S	N	E	H	T	E	S	N	A	N	H	P	K	J	V	W	T	A	D	S
H	S	R	D	X	T	W	D	E	E	S	C	B	J	N	Q	V	F	M	R	S	K	E	L	M	W	V	X
O	R	L	Q	T	D	S	V	E	N	R	M	S	P	D	W	F	O	C	K	A	J	A	G	R	H	F	H
F	E	Y	B	S	K	C	I	D	B	M	K	K	J	E	B	E	H	Z	W	I	N	L	R	U	C	G	X
A	K	R	F	N	E	P	P	A	L	U	E	O	X	C	J	U	N	I	Q	Q	L	K	V	S	S	F	C
A	C	H	D	E	N	G	I	F	P	E	J	S	C	Z	Y	N	D	D	N	U	V	W	Z	X	K	I	Q
H	U	H	I	R	S	W	W	S	K	S	M	G	S	H	E	L	P	V	E	P	T	T	T	C	R	C	N
J	Z	C	C	R	I	N	D	G	K	R	D	Y	K	E	E	L	E	T	T	R	Z	A	R	T	A	D	B
V	I	D	D	X	Z	N	R	A	P	O	B	E	I	S	R	R	I	Q	R	Z	W	F	N	Q	Y	Z	A
W	I	J	H	M	W	Q	L	E	S	S	E	U	H	C	S	W	F	E	A	W	V	C	P	J	L	I	U

Diese Wörter sind versteckt:

HERD

TABS

PFANNE

WASSERKOCHER

LOEFFEL

SCHOEPFKELLE

TOPF

SCHWAMM

SIEB

LAPPEN

SPUELBUERSTE

FLASCHENBUERSTE

BECHER

GLAS

ZUCKERSTREUER

KAFFEETASSE

TELLER

SPUELE

EIMER

GABEL

SCHUESSEL

KLARSPUELER

TOMATENMESSER

KUEHLSCHRANK

PFANNENWENDER

BROTMESSER

SPUELMASCHINE