

|   |  |  |
|---|--|--|
| Lernfeld<br>LF 2  | Materialien/Titel<br><b>Kartoffeln als vielseitige Sättigungsbeilage</b><br><b>Unterrichtsarrangement Schülerinnen und Schüler</b> | <b>Ernährung und</b><br><b>Gastronomie</b>   |
| Kompetenzbereiche:<br>- Ich kann Rezepte für Sättigungsbeilagen aus Kartoffeln nach technologischen und ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten auswählen und diese bei der Herstellung fachgerecht umsetzen. |  | Lernprojekt<br>Lernthema   |
| Was ich hier lernen kann:<br>- Ich kann Sättigungsbeilagen aus Kartoffeln und Getreide herstellen und bewerten.   |  | Was Sie schon können sollten:<br>- Ich kann Grundtechniken in der Küche mit geeigneten Arbeitsmitteln anwenden und Gerichte sensorisch beurteilen.<br><br>Wie Sie Ihr Können prüfen können:<br>- Übungsaufgaben, Kochpraxis, Klassenarbeit |

## Auftrag

### Kohlenhydrate als „nützliche Gehilfen“ in der Nahrungszubereitung!

- Kohlenhydrate kommen vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Die meisten Kohlenhydrate kann unser Körper verwerten und dienen uns als Energiespender. Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, deren Energie nicht von unserem Körper verwertet werden kann. Kohlenhydrate werden auch als „Zucker“ bezeichnet – Einfach-, Doppel- und Mehrfach/Vielfachzucker. Die küchentechnischen Eigenschaften der Kohlenhydrate nutzen wir in der Zubereitung der verschiedensten Speisen. Dabei spielen Süßkraft, Quellbarkeit, Bräunungsvermögen, Löslichkeit und die Fähigkeit Wasser anzuziehen die bedeutendste Rolle. Kaum ein Gericht kann ohne eine dieser Eigenschaften gelingen. Bei Soßen und Nudeln nutzen wir das Quell- und Bindevermögen der Kohlenhydrate. Unser Dessert oder Kuchen schmeckt süß, weil Haushaltszucker sich in den Speisen löst und die Süßkraft so gleichmäßig verteilt wird. Die schöne hellbraune Farbe und krosse Kruste der Frühstücksbrötchen verdanken wir der Eigenschaft, dass Kohlenhydrate durch trockene Hitze zu Dextrin abgebaut werden. Marmeladen und Gelees sind haltbar, weil Zucker das Wasser bindet und somit den Mikroorganismen die Lebensgrundlage fehlt. Durch die Stärke in den Kartoffeln und der zusätzlich beigemengten Stärke in Form von Mehl, Grieß oder Stärkemehl behalten Kartoffelknödel und Co. ihre Form und zerfallen nicht beim Garen in heißer Flüssigkeit. Durch das Anbraten erhalten sie eine schöne hellbraune Farbe und eine leichte Kruste, weil einerseits Stärke zu Dextrin abgebaut wird und andererseits Zucker karamellisiert. Um sicher zu gehen, dass die Konsistenz der Knödel gut ist, sollte man ein Probekloß garen und dann, je nach Beschaffenheit, Stärke oder Feuchtigkeit zugeben.
- Ein perfekter Knödel sollte eine schöne, gleichmäßig glatte Oberfläche haben, innen weich, fluffig und nicht gummiartig sein. Nur so kann er als Sättigungsbeilage möglichst viel Soße von Braten oder Ragout aufnehmen. Durch Gewürze, Kräuter oder unterschiedliche Füllungen kann aus der kohlenhydrathaltigen Beilage ein eigenständiges Hauptgericht werden, das die Speisekarte bereichert.

