AB 30 Fette und Öle

1 Wozu braucht der menschliche Körper Fett? Nenne die wichtigsten Gründe.

_____

_____

_____

2 Ordne bei den folgenden Fetten richtig zu: Herkunft (tierisch oder pflanzlich?) und Beschaffenheit (fest, weich oder flüssig?).

	Olivenöl	**Butterschmalz**	**Margarine**	**Kokosfett**
Herkunft				
Beschaffenheit				

	Butter	**Schmalz**	**Lebertran**	**Rapsöl**
Herkunft				
Beschaffenheit				

3 Bei einem Pizzabelag kannst du viel Fett sparen, wenn du dich auskennst. Ordne folgende Lebensmittel nach ihrem Fettgehalt richtig ein. Beginne jeweils mit dem fettreichsten Lebensmittel und gib den Fettgehalt an. (Tipp: Die Nährwerttabelle hilft dir weiter!)
Salami, gekochter Schinken, Ananas, Tomatensauce, Mais, Paprika, Mozzarella, Gouda, Oliven, Thunfisch, Zwiebel

sehr fettig	**weniger fettig**	**kaum Fett**

4 **a)** Erkläre, warum Pflanzenöle gesundheitsförderlich sind. Nenne auch zwei Beispiele.

_____

_____

_____

b) Erkläre, für welche Garmethoden Pflanzenöle besonders gut geeignet bzw. nicht so gut geeignet sind.

_____

_____

_____

5 Erkläre den Begriff „essentielle Fettsäure“.

_____

_____

© Ernst Klett Verlag GmbH, Stuttgart 2013 | www.klett.de | Alle Rechte vorbehalten
Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Unterrichtsgebrauch gestattet. Die Kopiergebühren sind abgegolten.

Autorin: Gerlinde Zarth

Ergänzungsmaterial zu:
Starke Seiten Hauswirtschaft, Lehrerband
ISBN: 978-3-12-103732