DYS+ Campus

Hw

Übungsheft · Hauswirtschaft · Klasse 7

Schonend zubereiten

Erklärungen, 41 Aufgaben in drei Stufen und alle Lösungen, viele mit Begründung.

Name _____ **Datum** _____

Das lernst du

- Ich kann Nährstoffe beim Zubereiten schützen.
- Ich kann Garverfahren und Geräte zuordnen.
- Ich kann ein Gericht beurteilen.

So arbeitest du mit dem Heft

●○○ **Basis** zum Einstieg

●●○ **Standard** zum Üben

●●● **Plus** zum Weiterdenken

Du musst nicht alles machen. Fang bei Basis an. Die Lösungen stehen hinten im Heft.

Noch unsicher?

Scanne den Code. Dort wird das Thema Schritt für Schritt erklärt.

dysplus.de/lernen/hauptschule/klasse-7/hauswirtschaft/hw-schonend-zubereiten/was-naehrstoffen-schadet

Kurz erklärt

Garverfahren

Verfahren	Medium	Eigenschaft
Kochen	viel Wasser	Stoffe gehen ins Wasser
Dämpfen	Dampf	sehr schonend
Dünsten	wenig Flüssigkeit	schonend
Braten	heißes Fett	Röstaromen
Backen	heiße Luft	kein Auslaugen ins Wasser

Rezept prüfen

1. Gegeben: Möhren 25 Minuten in viel Wasser.
2. Kriterien: viel Wasser, lange Zeit, kein Deckel.
3. Verbesserung: dämpfen oder dünsten, 10 Minuten.
4. Urteil: so bleiben mehr Nährstoffe erhalten.

Merksatz: Licht, Luft, Hitze, Wasser schaden Vitaminen. Kurz garen, wenig Wasser, Deckel.

Typischer Fehler: Gemüse zuerst klein schneiden und dann waschen oder lange wässern. So gehen Stoffe verloren.

Tipp: Geflügel und Hack sollen im Inneren mindestens 70 °C erreichen. Rohes bekommt ein eigenes Brett.

●○○ Basis

Nährstoffe und Verfahren

1 Kreuze an.

a) Vitamin C löst sich in _____. ☐ **Holz** ☐ **Wasser** ☐ **Luft**

b) Beim _____ steht das Essen im Dampf. ☐ **Backen** ☐ **Dämpfen** ☐ **Braten**

c) Beim _____ gart man in wenig Flüssigkeit im eigenen Saft. ☐ **Kochen** ☐ **Frittieren** ☐ **Dünsten**

d) Zuerst _____ man das Gemüse, dann schneidet man es. ☐ **wäscht** ☐ **kocht** ☐ **friert**

e) Für das Dämpfen braucht man einen Topf mit _____. ☐ **Dämpfeinsatz** ☐ **Bratenwender** ☐ **Backblech**

2 Ergänze.

a) Vier Dinge schaden Vitaminen: Licht, Luft, Hitze und _____.

b) Gemüse soll _____ bleiben, also noch leicht fest.

c) Geflügel und Hack sollen im Inneren mindestens _____ °C erreichen.

d) Rohes bekommt ein eigenes _____.

3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Langes Wässern von Gemüse bewahrt Vitamine. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

b) Kleine Stücke verlieren mehr Stoffe als große. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

c) Dämpfen ist ein nährstoffschonendes Verfahren. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

d) Ein Deckel auf dem Topf spart Energie. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

e) Rosa Saft bei Hähnchen ist ein Zeichen für fertig. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

●●○ Standard

Geräte, Garproben und Rechnen

4 Ordne zu. Kreuze an.

a) Zum Braten brauchst du eine _____. ☐ Dämpfeinsatz ☐ Backform ☐ Pfanne

b) Der Schnellkochtopf gart schneller wegen des höheren _____. ☐ Gewichts ☐ Namens ☐ Drucks

c) Fisch ist gar, wenn das Fleisch _____ ist. ☐ undurchsichtig ☐ glasig ☐ kalt

d) Zum Backen nutzt man den _____. ☐ Dämpfeinsatz ☐ Pfannenwender ☐ Backofen

5 Rechne.

a) Garzeit 25 Minuten, Verbesserung 10 Minuten: _____ Minuten kürzer

b) Hackfleisch hat im Kern 58 °C, Ziel 70 °C: _____ Grad fehlen

c) 4 Möhren, je 5 Stücke: _____ Stücke

d) Dämpfen 10 Minuten plus Ziehen 5 Minuten: _____ Minuten

6 Erkläre kurz.

a) Warum wäscht man Gemüse vor dem Schneiden?

b) Warum soll man den Deckel auf den Topf legen?

c) Nenne zwei Regeln für sicheres Garen von Hähnchen.

d) Warum gibt man zu Möhren etwas Fett?

e) Nenne einen digitalen Helfer in der Küche und wozu er nützt.

●●● Plus

Beurteilen und verbessern

7 Beurteile und verbessere.

a) Möhren werden 25 Minuten in viel Wasser ohne Deckel gekocht. Beurteile das Rezept.

b) Brokkoli wird im Dampf 6 Minuten gegart. Beurteile.

c) Du brätst Kartoffeln sehr dunkel an. Was kannst du ändern?

d) Wähle für Fisch ein schonendes Verfahren und begründe.

8 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Ein gutes Urteil nennt Kriterien. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

b) Gemüse soll immer sehr weich gekocht werden. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

c) Rohes und Gemüse schneidet man auf demselben Brett, wenn man kurz abwischt. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

d) Hitze tötet Keime ab, wenn sie bis ins Innere reicht. ☐ **stimmt** ☐ **stimmt nicht**

9 Mein Fazit.

a) Schreibe drei Regeln für eine nährstoffschonende Zubereitung.

b) Wie kannst du Kochwasser sinnvoll nutzen?

c) Welche Fragen stellst du, wenn du ein Rezept prüfst?

10 Noch einmal prüfen. Kreuze an.

a) Fettlösliches Carotin wird besser aufgenommen mit etwas _____.

☐ **Fett** ☐ **Salz** ☐ **Essig**

b) Zu lange Garzeit _____ empfindliche Vitamine.

☐ **färbt** ☐ **verringert** ☐ **erhöht**

c) Im Schnellkochtopf steigt der _____.

☐ **Name** ☐ **Geruch** ☐ **Druck**

Kannst du das schon?

Kreuze an, wie sicher du dich fühlst. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

Ich kann …	sicher	fast	noch nicht
Ich kann Nährstoffe beim Zubereiten schützen.	☐	☐	☐
Ich kann Garverfahren und Geräte zuordnen.	☐	☐	☐
Ich kann ein Gericht beurteilen.	☐	☐	☐

Tipp: Bei „noch nicht“ schau dir „Kurz erklärt“ vorne im Heft noch einmal an oder scanne den Code auf dem Deckblatt. Dann probierst du die Aufgaben noch einmal.

Lösungen

Erst selbst lösen, dann vergleichen. Bei vielen Aufgaben steht die Begründung dabei.

●○○ Basis: Nährstoffe und Verfahren

1 Kreuze an.

a) Wasser

→ Vitamin C ist wasserlöslich.

b) Dämpfen

→ Dampf gart das Essen.

c) Dünsten

→ Wenig Flüssigkeit genügt.

d) wäscht

→ So gehen weniger Stoffe verloren.

e) Dämpfeinsatz

→ Der Einsatz hält das Essen über dem Wasser.

2 Ergänze.

a) Vier Dinge schaden Vitaminen: Licht, Luft, Hitze und Wasser.

b) Gemüse soll bissfest bleiben, also noch leicht fest.

c) Geflügel und Hack sollen im Inneren mindestens 70 °C erreichen.

d) Rohes bekommt ein eigenes Brett.

3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt nicht. Richtig: Langes Wässern nimmt Vitamine und Mineralstoffe weg.

b) Stimmt.

c) Stimmt.

d) Stimmt.

e) Stimmt nicht. Richtig: Der Saft soll klar sein. Hähnchen muss durchgegart werden.

●●○ Standard: Geräte, Garproben und Rechnen

4 Ordne zu. Kreuze an.

a) Pfanne

→ Hier liegt das Essen in heißem Fett.

b) Drucks

→ Höherer Druck bedeutet höhere Temperatur.

c) undurchsichtig

→ Glasig heißt noch roh.

d) Backofen

→ Dort wirkt heiße Luft.

5 Rechne.

a) Garzeit 25 Minuten, Verbesserung 10 Minuten: 15 Minuten kürzer

b) Hackfleisch hat im Kern 58 °C, Ziel 70 °C: 12 Grad fehlen

c) 4 Möhren, je 5 Stücke: 20 Stücke

d) Dämpfen 10 Minuten plus Ziehen 5 Minuten: 15 Minuten

6 Erkläre kurz.

a) Sonst fließen beim Waschen Vitamine und Mineralstoffe aus den Schnittflächen ins Wasser.

→ Wo sind die Schnittflächen?

b) Er hält Wärme und Dampf im Topf, die Garzeit wird kürzer und Energie wird gespart.

→ Was bleibt im Topf?

c) Eigenes Brett für Rohes, durchgaren, Hände waschen.

→ Denke an Keime.

d) Das Carotin löst sich in Fett und kann besser aufgenommen werden.

→ Carotin ist fettlöslich.

e) Küchentimer: er erinnert an die Garzeit. Küchenwaage mit Anzeige: sie hilft beim genauen Abwiegen.

→ Denke an Zeit und Menge.

●●● Plus: Beurteilen und verbessern

7 Beurteile und verbessere.

a) Nicht schonend: viel Wasser, lange Zeit, kein Deckel. Besser dämpfen oder dünsten, 10 Minuten, mit Deckel.

→ Prüfe Wasser, Zeit, Deckel.

b) Schonend: Dampf, kurze Zeit. Bissfest. Gut.

→ Welche Kriterien passen?

c) Weniger Hitze, kürzer anbraten, goldgelb statt dunkelbraun.

→ Zu viel Hitze schmeckt bitter.

d) Dünsten: wenig Flüssigkeit, schonend, saftig.

→ Fisch ist empfindlich.

8 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt.

b) Stimmt nicht. Richtig: Gemüse soll bissfest sein.

c) Stimmt nicht. Richtig: Rohes bekommt ein eigenes Brett, danach wird heiß gespült.

d) Stimmt.

9 Mein Fazit.

a) Zum Beispiel: kurz garen, wenig Wasser, Deckel auflegen.

→ Denke an Wasser, Zeit, Deckel.

b) Für Suppe oder Soße, weil gelöste Stoffe dort mitgegessen werden.

→ Was ist im Wasser gelöst?

c) Wird erst gewaschen? Wie viel Wasser? Wie lange? Deckel? Verfahren?

→ Nutze die Prüftabelle.

10 Noch einmal prüfen. Kreuze an.

a) Fett

→ Carotin löst sich in Fett.

b) verringert

→ Hitze baut sie ab.

c) Druck

→ Dadurch gart es schneller.