

Sattmacher - Kartoffeln, Nudeln, Reis & Co.



Informationen für die Lehrkraft

Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler sollen ...

... lernen, was unter sogenannten Sattmachern zu verstehen ist.

... die Vielfalt der Sattmacher kennenlernen.

... sich über persönliche Vorlieben beim Essen bewusst werden.

... erfahren, wie unterschiedliche Sattmacher angebaut bzw. hergestellt werden (z. B. Nudeln).

... generell dafür sensibilisiert werden, dass für die Zubereitung ausgewogener Speisen eine vielfältige Auswahl an Lebensmitteln nötig ist.

Sachinformationen:

Kein Lebensmittel allein liefert alle von unserem Körper benötigten Nährstoffe. Erst die Kombination von vielen unterschiedlichen Lebensmitteln versorgt uns mit all dem, was für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und für unser Wohlbefinden wichtig ist.

Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln enthalten insbesondere Kohlenhydrate und stellen so wichtige Energielieferanten für den menschlichen Körper dar. Daneben enthalten sie hochwertiges Protein und liefern Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Je nach Sorte, Verarbeitungsgrad und Zubereitungsart sorgen sie für Sättigung und sollten in diesem Sinne täglich als Sattmacher auf unserem Speiseplan stehen.

Wie immer gilt auch hier der Grundsatz: „Auf Qualität und Menge kommt es an.“ Wenig verarbeitete Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil (z. B. Vollkornprodukte) sorgen für eine besonders lange Sättigung. Das Hungergefühl kehrt erst später zurück und man verspeist im Endeffekt weniger davon. Auch Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten meist reichlich Ballaststoffe, haben ebenfalls eine sehr sättigende Wirkung. Sie sollten so oft wie möglich auf dem Speiseplan stehen und Nudelgerichte und Co. ergänzen. Das folgende Arbeitsmaterial fokussiert vor allem die Lebensmittelgruppe der Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln. Die Notwendigkeit des Verzehr weiterer Lebensmittel, insbesondere der von Gemüse, sollte dabei stets mitgedacht und betont werden.

Möglicher Einstieg in die Arbeitsmappe:

Die Lehrkraft bittet die Schülerinnen und Schüler darum, am Vortag der nächsten Unterrichtsstunde darauf zu achten, was zu Mittag bzw. als Snacks gegessen wurde. Die Lehrkraft bringt auch ein paar Kochbücher zur Inspiration mit bzw. bittet die Kinder ein Kochbuch mitzubringen.

Informationen für die Lehrkraft

Hinweise auf die Verwendung der Arbeitsblätter:

AB 1: Sensibilisiert für Lebensmittel, die zur Sättigung beitragen. Die Kinder sollen ein Bewusstsein darüber entwickeln, wo ihre persönlichen Vorlieben beim Essen liegen. Die Lehrkraft fasst die Ergebnisse mit den Kindern im Anschluss nochmals zusammen und zeigt auf, welche Vielfalt es an Lebensmitteln gibt (z. B. anhand einer Ernährungspyramide, etc.) und gibt erste Hinweise auf die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Im Fokus sollte hier das Mittagessen stehen.

→ Arbeiten in Kleingruppen, finaler Austausch in der Klasse | **ab Jahrgangsstufe 2**

AB 2: Gibt den Kindern erste Informationen zu verschiedenen Sattmachern, insbesondere darüber, dass es unterschiedliche Zubereitungsarten gibt. Die Lehrkraft weist nach der Besprechung der Aufgabe darauf hin, dass die vielfältige Auswahl von Lebensmitteln sehr wichtig ist, um den Körper optimal mit Nährstoffen zu versorgen (ggf. zusätzliches Material wie Bücher oder Poster zu Nährstoffen oder Lebensmittelgruppen hinzuziehen).

→ Einzelarbeit, anschließend Austausch mit Sitznachbarn | **ab Jahrgangsstufe 2**

→ Lösungen: Kartoffel, Spaghetti, Risotto, Nudelsalat, Lasagne, Knödel, Reibekuchen/Rösti

AB 3: Ist als Gruppenarbeit vorgesehen. Die Schülerinnen und Schüler erstellen zu einem der vier Texte eine kleine Präsentation (Vorbereitungszeit ca. 30 Min. / Präsentation ca. 5-10 Min.). Dazu werden vier möglichst gleich große Gruppen eingeteilt. Die Schülerinnen und Schüler erhalten zudem einen Rechercheauftrag – dazu sollte die Lehrkraft zusätzlich Bücher, Broschüren oder ggf. auch Internetzugang zur Verfügung stellen. Da die Aufgabe recht viel Zeit benötigt, kann die Recherchearbeit auch als Hausaufgabe erfolgen.

→ Gruppenarbeit (ggf. Einzelarbeit zu Hause) – finale Besprechung mit der Klasse | **ab Jahrgangsstufe 3**

AB 4: Beschäftigt sich gezielt mit dem Sattmacher „Nudel“. Den Schülerinnen und Schülern wird anhand des Beispiels Nudeln nochmal die Vielfältigkeit von Lebensmitteln verdeutlicht. Sie lernen, dass es selbst bei einem einzigen Lebensmittel zahlreiche Unterschiede hinsichtlich der Rohstoffe, Herstellungsarten, Zubereitung und regionale bzw. nationaler Besonderheiten gibt.

→ Einzelarbeit – finale Besprechung mit der Klasse | **ab Jahrgangsstufe 3**

AB 5: Beendet auf spielerische Weise die Aufgabenreihe. Am Ende sollte die Lehrkraft nochmals das Erarbeitete bzw. Erlernte gezielt zusammenfassen. Die Schülerinnen und Schüler sollen so einen ersten Einblick in die Thematik der „Vollwerternährung“ bekommen. Zusätzliche Arbeitsgrundlage für die Lehrkraft zur Aufgabenreihe sind hier u.a. „Die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“.

Sattmacher - Kartoffeln, Nudeln, Reis & Co.



Was sind eigentlich Sattmacher? Wenn ihr eine Tüte Gummibärchen esst, seid ihr doch auch satt, werdet ihr euch denken. Sicher, für kurze Zeit funktioniert das, aber dann kommt plötzlich noch mehr Hunger und ihr habt das Gefühl, als ob ihr gleich nochmals eine Tüte Gummibärchen essen müsstet. Das macht nun wirklich keinen Sinn.

Wertvolle Sattmacher sind beispielsweise Kartoffeln, Nudeln, Reis oder auch Mais. Je nach Land oder Region, dienen sie uns als Grundnahrungsmittel. Dies bedeutet, dass die Produkte mengenmäßig den Hauptbestandteil der Ernährung ausmachen und einen Großteil der täglichen benötigten Energie liefern. In Italien beispielsweise ist es die klassische Pasta, in Asien kommt sehr viel Reis und in Südamerika viel Mais auf den Tisch.

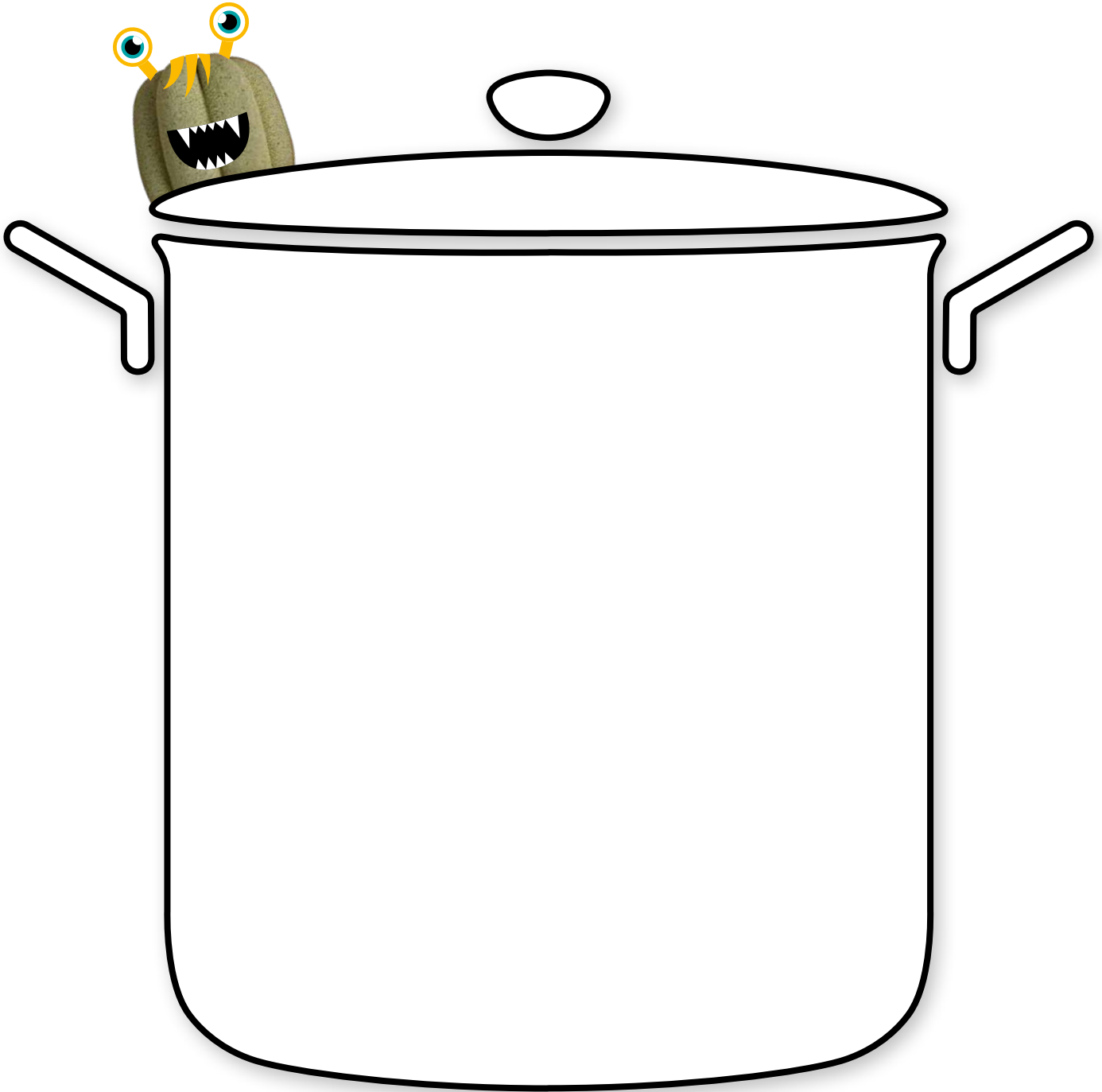
A: Sattmacher kommen vor allem zur Hauptmahlzeit auf den Tisch – als Hauptgericht oder Beilage. Schreibe vier bis fünf Sattmacher auf, die du zu Hause am liebsten verspeist.

B: Wenn du möchtest, kannst du deine liebsten drei Sattmacher beim Mittagessen auf den Podestplätzen eintragen.



Arbeitsblatt 1.1

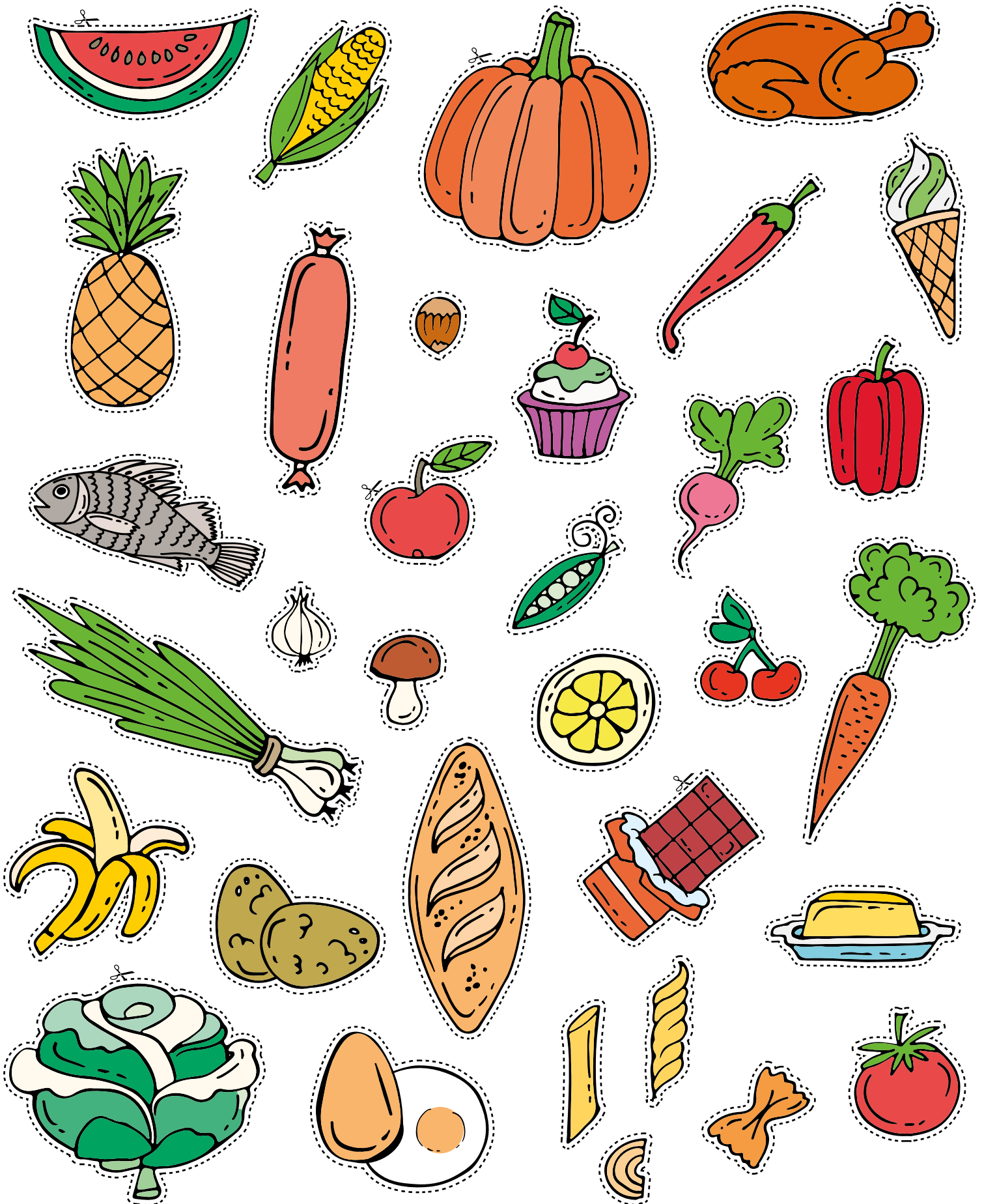
C: Was ist dein Lieblings-Mittagessen? Sicherlich müssen dafür viele leckere Zutaten eingekauft werden. Frage deine Sitznachbarn, ob sie eine Idee haben, was alles für das Rezept benötigt wird. Wenn ihr nicht genau wisst, was man braucht, könnt ihr z. B. auch in einem Kochbuch nachschauen. Schneidet die benötigten Zutaten aus dem Beiblatt aus und legt oder klebt sie in den Topf. Wenn etwas fehlt, malt oder schreibt es dazu.



D: Ist euer Topf fertig gefüllt, überlege gemeinsam mit deinem Sitznachbarn welche Zutaten man häufiger verspeisen sollte und welche eher nicht so oft auf dem Speiseplan stehen sollten. Überlegt auch, warum man bestimmte Lebensmittel nicht so häufig verspeisen sollte.

Wenn ihr euch nicht sicher seid, fragt eure Lehrerin/euren Lehrer, ob Sie euch weiterhelfen kann.

Zutaten zum Ausschneiden und Aufkleben



Giterrätsel - Was steckt dahinter?



A: Die folgenden Texte beschreiben verschiedene Lebensmittel oder Gerichte. Weißt du, was sich dahinter versteckt? Trage die Lösungen in das Gitter ein. Besprecht die Lösungsworte anschließend in der Klasse und überlegt gemeinsam, warum es so viele verschiedene Sattmacher und Zubereitungsmöglichkeiten gibt.

- 1.) Die Knolle wächst unter der Erde und wird daher auch als Erdapfel bezeichnet. Wir mögen sie gebraten, gekocht oder als Pommes.
- 2.) Diese lange, dünne Nudel ist weltweit bekannt und wird nicht nur gerne mit Tomatensauce gegessen.
- 3.) Diese Speise aus Reis und Brühe ist eine Art Brei. Wie bei Milchreis wird sie durch ausgiebiges Rühren schön cremig. Tipp: Der Name ist italienisch.
- 4.) Er ist knackig und mal grün und mal bunt. Er wird oft mit Essig und Öl angemacht und als Beilage serviert. Wir suchen die Variante, die beim Grillen oder bei Partys auf euren Tellern landet.
- 5.) Sie wird abwechselnd mit Nudelteigplatten, Hackfleisch und Tomatensauce geschichtet. Im Ofen wird sie dann knusprig mit Käse überbacken.
- 6.) Sie sind rund und je nach Region werden sie aus altem Brot, Kartoffeln oder auch aus Grieß hergestellt. Ein anderes Wort dafür ist Kloß.
- 7.) Diese kleinen, flachen Puffer aus geraspelten Kartoffeln werden durch das Ausbacken in der Pfanne so richtig knusprig.

Auf den Spuren der Sattmacher...



A: Bildet vier Gruppen und setzt euch zusammen. Jede Gruppe soll nun einen der vier Texte zu einem bestimmten Sattmacher bearbeiten. Lest euch dazu zunächst – jeder für sich – den zugeteilten Text eurer Gruppe durch. Beantwortet nach dem Lesen der Texte gemeinsam als Gruppe die Zusatzfragen, die unter dem Text eurer Gruppe stehen.

B: Bittet eure Lehrerin/euren Lehrer nun euch noch weitere Informationen zu dem jeweiligen Sattmacher zu geben. Erstellt eine Präsentation (z.B. in Form eines Posters) über den Sattmacher und das Gelernte. Stellt anschließend eure Arbeit dem Rest der Klasse vor.

Text 1: Reis

Stell dir vor, dass es auf der Erde fast 8.000 Sorten dieses Sattmachers gibt. Die Pflanze mag es warm und feucht. Sie wächst vor allem in Asien auf sumpfigem Boden. Vielleicht kennt ihr die typischen Bilder, wie Wasserbüffel Pflüge durch die Felder ziehen. Danach sind die Felder für die Pflanzung vorbereitet. Die kleinen Pflanzen werden dann direkt ins Wasser gesetzt. Bis auf 1,80 Meter wachsen sie heran, bevor die Ernte erfolgt. Dafür wird übrigens vorher das Wasser abgelassen. Im neuen Jahr startet das Ganze dann wieder von vorne.

Frage: In welchem Land wird der meiste Reis angebaut? Was macht das Reiskorn im Salzstreuer?

Text 2: Mais

Dieser Sattmacher kommt fast täglich auf den Tisch – doch oft ist er nicht zu erkennen. Bei Cornflakes und Popcorn ist der Fall noch klar, oder? Seine Stärke wird als Bindemittel vor allem für Suppen und Soßen verwendet oder auch in Joghurt, Desserts und Speiseeis. Selbst Ketchup und Fischkonserven können sein Mehl enthalten.

Frage: Was versteht man unter Polenta und wie wird diese zubereitet? Welche Zubereitungsarten für Mais kennt ihr noch?

Arbeitsblatt 3.1

Text 3: Kartoffeln

In Südamerika heißen diese Sattmacher „Papas“, was so viel bedeutet wie Knollen. Aus den Ländern Peru und Bolivien gelangte die „tolle Knolle“ dann vor rund 500 Jahren nach Spanien, England und zu uns. Anfangs wussten die Europäer noch nicht, was alles in der Pflanze steckt. Aber schon bald merkten sie, dass die Früchte, die unter der Erde wachsen, lecker schmecken. Außerdem machen sie lange satt und lassen sich ausgezeichnet im Keller aufbewahren.

Frage: An welcher Stelle der Kartoffelknolle sind die meisten Vitamine zu finden?
Welchen Teil der Kartoffelpflanze sollte man auf keinen Fall essen?

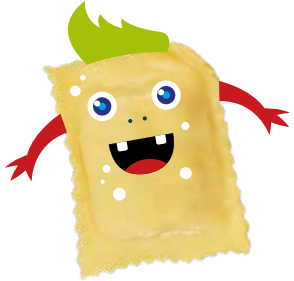


Text 4: Nudeln

Rund 8 Kilo dieses Sattmachers isst jeder von uns im Durchschnitt in einem Jahr. Es gibt ihn in ganz vielen unterschiedlichen Formen. Lange, dicke, dünne und gedrehte Formen mit Namen wie Penne, Rigatoni oder Makkaroni. Aber wer hat den Sattmacher eigentlich erfunden? Waren es die Chinesen? Oder die Italiener? Lange Zeit wurde über die Herkunft gestritten. Bis 2005 in China ein 4.000 Jahre alter Topf entdeckt wurde, der noch Reste des Sattmachers enthielt. Getrocknet kann man ihn lange aufbewahren. Aber ob diese Reste noch genießbar waren?

Frage: Aus welchen Zutaten werden die meisten Nudeln hergestellt? Was versteht man unter „al dente“?

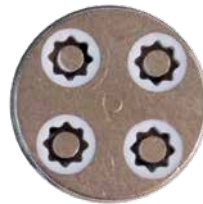
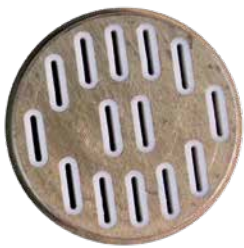
Ein Sattmacher unter der Lupe - Die Nudel



Habt ihr eine Idee, wie Nudeln entstehen? Klar, man könnte die unterschiedlichen Formen ähnlich wie Weihnachtsplätzchen herstellen: ein breites Teigband ausrollen und dann die Nudeln einfach ausstechen oder ausschneiden.

In der Nudelfabrik geht dies bei den meisten Formen ganz anders. Der Teig wird mit sehr hohem Druck durch Metallscheiben, sogenannte Matrizen, gepresst. Je nachdem, wie die Löcher und Schlitze in diesen Scheiben ausgespart wurden, entstehen daraus unterschiedliche Nudelformen.

A: Kannst du die unten abgebildeten Matrizen den richtigen Formen zuordnen? Finde die passenden Paare und verbinde sie mit einem Strich. Überlege mit deinen Sitznachbarn, warum es so viele verschiedene Nudeln gibt.



Penne



Nudelreis



Mini-Lasagne



Fusilli



Hörnchen



Bandnudeln



Riebele



Arbeitsblatt 4.1

B: Wahr oder falsch? Welche der Behauptungen ist wahr? Markiere die richtigen Lösungen mit einem farbigen Stift.



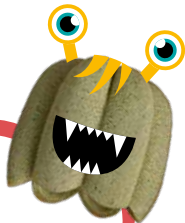
Auf Grund ihrer Länge
sind Spaghetti ideale
Suppenudeln.

Mit ihren Windungen
können Spiralnudeln
besonders viel Soße
aufnehmen.

Vollkornnudeln machen
besonders lange satt.



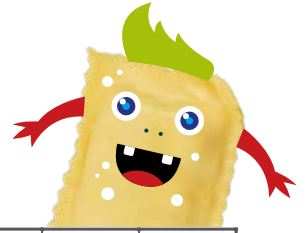
Je nach Sorte/Form
müssen Nudel unter-
schiedlich lange gekocht
werden.



Nudeln
werden üblicherweise
in Zuckerwasser
gekocht.

Giterrätsel – Wo verstecken sich die Wörter?

A: Schauge, ob du die sechs Wörter findest, die in diesem Gitter versteckt sind, und markiere diese mit einem farbigen Stift. Die Wörter können waagrecht und senkrecht angeordnet sein.



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

Quelle: <http://suchsel.de.vu>

Versteckte Wörter: Appetit, Hunger, Kochtopf, Vielfalt, Sättigung, Mittagessen