

AB Kohlenhydrate (Bedarfsdeckung und Bedeutung für den menschlichen Körper sowie Energiegehalt)

Die Lösungsworte wurden in der angegebenen Reihenfolge eingesetzt:

Bedarfsdeckung: 55%, 300g, Drittel, Stärke, Drittel, Zucker

1. Energielieferant für alle Zellen: Einfachzucker
2. Kurzfristiger Energiespeicher: Leber, Muskulatur, Glykogen
3. Langfristiger Speicher: Fett, Fettgewebe
4. Baustoff: Aufbau
5. Ballaststoffe: sättigend, Schadstoffen

Energiegehalt: 1g, 17kJ

AB Bewusste Auswahl kohlenhydratreicher Lebensmittel

Linke Seite: Erbsen 16 g, Haferflocken 5g, Weizenvollkornmehl 10g, Roggenvollkornbrot 13g, Kartoffeln 3g, Birne 3g, Karotten 3g, Brombeere 3g

Begründung:

- Lebensmittel enthalten Ballaststoffe, Vitamine, und Mineralstoffe
- Längeres Sättigungsgefühl durch Vielfachzucker (Zellulose)
- Lebensmittel sind meist energiearm

Rechte Seite: Honig 0g, Auszugsmehl (405) 4g, Zucker 0g, Nuss-Nugat-Creme 1g, Vollmilchschokolade 0g, Schaumkuss 0g, Tomatenketchup 1g, Dosenananas 1g

Begründung:

- Lebensmittel enthalten kaum Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe
- Kurzes Sättigungsgefühl durch Einfach- und Doppelzucker
- Meist sehr energiereich

AB Zucker-Eigenschaften

1. Eigenschaft: Zucker schmeckt süß Küchenpraxis: Zucker ist ein wichtiges Süßungsmittel für flüssige und feste Speisen
2. Eigenschaft: Zucker karamellisiert Küchenpraxis: Zucker schmilzt und bräunt bei trockenem Erhitzen. Es entsteht ein anderer Geschmack und eine andere Farbe (z.B. bei Karamellpudding)

3. Eigenschaft: Zucker ist wasserlöslich Küchenpraxis: Zucker löst sich in heißer Flüssigkeit schneller auf als in kalter. Speisen und Getränke noch im warmen Zustand süßen.
4. Eigenschaft: Zucker zieht Wasser aus der Frucht. Küchenpraxis: Früchte werden zur Saftbildung und zur Konservierung gezuckert.

AB Stärke-Eigenschaften

1. Eigenschaften: Stärke schmeckt neutral Küchenpraxis: Stärke kann für süße und salzige Speisen verwendet werden.
2. Eigenschaft: Stärke wird braun. Stärke quillt in warmer Flüssigkeit und verkleistert bei zunehmender Hitze. Küchenpraxis: Stärke kann für Suppen, helle und dunkle Soßen verwendet werden. Stärke bindet Flüssigkeit. Stärke ist ein Bindemittel.
3. Eigenschaften: Stärke ist unlösbar in kalter Flüssigkeit und setzt sich ab. Stärke klumpt in kochendem Wasser. Küchenpraxis: Stärke- und Mehlteige vor der Verwendung aufrühren. Stärke immer kalt anrühren.