

AES Lösungen 8aR Jäk (zum 5. Aufgabenpaket)

Aufbau des Getreidekorns

- stärkereicher Mehlkörper
- eiweiß- und vitaminreiche Randschichten
- unverdauliche Schale(Ballaststoffe)
- Keimling

Unterschied Auszugsmehl/ Vollkornmehl

- Auszugsmehl besteht aus dem kohlenhydratreichen Mehlkörper
- Vollkornmehl enthält auch die Randschichten des Korns, also Ballaststoffe und mehr Vitamine und Mineralstoffe.

Typenzahl 405

- Sie gibt an, wie viel Milligramm Mineralstoffe in der Asche von 100g Mehl enthalten sind (=405 mg). Bei der Typenzahl 405 handelt es sich um Auszugsmehl. Vollkornmehle haben eine deutlich höhere Typenzahl

Speiseölgewinnung/Kaltpressung

- Samen
- Brechen (grob zerkleinern)
- Mahlen (stärker zerkleinern)
- **Kaltpressung**(Fettreiche Samen und Früchte werden gereinigt, zerkleinert und unter hohem Druck ausgepresst. Aus Kaltpressung stammende Öle enthalten alle Geschmacks-und Geruchsstoffe. Das Kaltpressverfahren setzt eine sorgfältige Auswahl der Rohware voraus.)
- Extraktionsverfahren/Herauslösung (Erwärmung, Zusatz eines Fettlösemittels)
- Raffinieren/Filtern (Reinigung)

Margarineherstellung

- Sonnenblumenöl
- Zugabe von Wasser, Milch und Salz
- Zugabe von Vitamin A, D, Lecithine, Carotin (gelblicheFarbe)
- Mischen, Kühlen, Kneten
- Ausformen
- Verpacken

Steckbrief: Eiweiß

- Eiweiß besteht aus 20 verschiedenen Aminosäuren, 8 davon sind essentiell und müssen mit der Nahrung zugeführt werden
- Tierisches Eiweiß: Fleisch, Fleischwaren, Fisch, Ei, Milch, Milchprodukte
Pflanzliches Eiweiß: Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse
- Dient dem Aufbau neuer Zellen (Baustoff)
- Jugendliche ca. 0,9 g pro kg Körpergewicht, Erwachsene ca. 0,8 g pro kg Körpergewicht
- 1g Eiweiß liefert 17 kJ
- Eiweiß gerinnt durch Säure
 - Eiweiß gerinnt durch Hitze
 - Eiweiß bindet Luft
 - Eiweiß ist wasserlöslich
- Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel körpereigenes Eiweiß der Körper aus 100g Nahrungseiweiß aufbauen kann.
- Bei gleichzeitiger Aufnahme von verschiedenen Eiweißträgern (Nahrungsmitteln) wird eine höhere biologische Wertigkeit erzielt.