



**2.1** Arbeite mit der Nährwerttabelle in deinem Buch auf der Seite 126 und 127. Ordne die abgebildeten Lebensmittel den Nährstoffen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße (Proteine) zu. Die Nährwerttabelle gibt dir Auskunft, welcher dieser drei Nahrungsbestandteile am meisten in den abgebildeten Lebensmitteln enthalten ist.



Setze dazu die Zahlen richtig in die Kästchen neben dem Lebensmittelprodukt ein.

**1** Kohlenhydrate    **2** Fette    **3** Eiweiße (Proteine)



**2.2** Dein Körper benötigt „Brennstoffe“, „Baustoffe“ und „Wirkstoffe“. Doch was sind ihre Aufgaben? Schreibe die Begriffe zu ihren Erklärungen.



<p>Der Körper benötigt diese Stoffe nur in geringen Mengen. Sie ermöglichen und regeln wichtige Körperfunktionen und schützen vor Krankheiten.</p>	<p>Der Körper benötigt diese Stoffe zum Beispiel für den Aufbau von Körperzellen, der Knochen sowie der Muskeln. Sie dienen auch der Blutbildung. Blut transportiert Nährstoffe im Körper.</p>	<p>Sie liefern dem Körper die Energie, die er für die tägliche Leistungsfähigkeit benötigt. Ohne sie könnten wichtige Körperfunktionen (Bewegung, Atmung, Verdauung, Erhaltung der Körpertemperatur) nicht erfüllt werden.</p>



Am Ende dieses Moduls kannst du ...

- 💡 ... die Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen für unsere Gesundheit erklären.
- 💡 ... einigen Vitaminen und Mineralstoffen Lebensmittel zuordnen, in denen sie enthalten sind.
- 💡 ... einigen Vitaminen und Mineralstoffen ihre Funktionen im Körper zuordnen.



**Vitamine und Mineralstoffe** sind lebensnotwendige **Wirkstoffe**. Sie ermöglichen und regeln wichtige **Körperfunktionen** (z.B. den Stoffwechsel) und stärken unser **Abwehrsystem** (*Immunsystem*), das uns vor Krankheitserregern schützt. Wirkstoffe liefern selbst keine Energie in Form von Kilojoule (Kilokalorien).



**13 Vitamine** sind essenziell und müssen regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Vielleicht hast du bereits gelernt, dass Vitamin C wichtig für die Funktion unseres Abwehrsystems ist. Vitamin A brauchen wir für gesunde Augen und eine schöne Haut. Für den Aufbau unserer Knochen und Zähne benötigt der Körper Vitamin D.



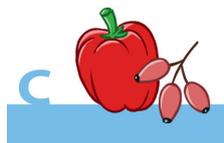
Welche **Menge** der Körper von einem bestimmten Vitamin oder Mineralstoff benötigt, ist unterschiedlich und hängt vom jeweiligen Wirkstoff ab. Die üblichen Mengen bewegen sich im **Milligrammbereich**.



Der **Vitamin- und Mineralstoffbedarf** kann für bestimmte Personengruppen **erhöht** sein:



- ▶ schwangere und stillende Frauen
- ▶ Sportlerinnen und Sportler
- ▶ Kinder
- ▶ kranke Menschen
- ▶ Raucherinnen und Rauchern



Zur Deckung des täglichen **Vitaminbedarfs** sollte auf eine abwechslungsreiche Ernährung geachtet werden. Es gibt kein Lebensmittel, das unseren Vitamin- und Mineralstoffbedarf alleine abdecken kann.



Manche Menschen versuchen eine unausgewogene Ernährung mit meist überbewerteten **Vitaminpräparaten** auszugleichen. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist dies jedoch nicht notwendig. Nimmt man zu viele **fettlösliche Vitamine** zu sich, kann es sogar zu einer **Überdosierung** (*Hypervitaminose*) kommen. Mögliche gesundheitliche Folgen sind Übelkeit, Sehstörungen, Kopfschmerzen und Haarausfall. Eine Überdosierung kann sogar zum Tod führen.





## Wraps „Mexicana“

 ca. 40 Min.

 8 Stück

### Arbeitsgeräte

- ▶ Schneidbretter
- ▶ Gemüsemesser
- ▶ Schüssel
- ▶ Esslöffel
- ▶ Kochlöffel
- ▶ Pfanne
- ▶ Küchenkrepp
- ▶ Kaffeelöffel
- ▶ Dosenöffner
- ▶ Abfallteller



### Arbeitsschritte

Das Hühnerbrustfleisch waschen, mit Küchenkrepp (Küchenrolle) abtupfen und auf einem separaten Schneidbrett in ca. 2 cm lange Streifen schneiden.

Das Hühnerfleisch in eine Schüssel geben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Die Paprika waschen, in zwei Hälften schneiden, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomate waschen, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel kurz anschwitzen.

Das Hühnerfleisch nach ca. 4 Min. mitrösten.

Inzwischen die Wraps mit der Cocktailsoße bestreichen und darauf das Gemüse gleichmäßig verteilen.

Abschließend das gut gewürzte Hühnerfleisch-Zwiebel-Gemisch gleichmäßig verteilen und die Wraps nach Anleitung einrollen.

### Zutaten

8 große Tortillascheiben

1 Tomate

8 Salatblätter

(z.B. Eisbergsalat)

1/2 roter Paprika

1/2 gelber Paprika

1/2 Zwiebel

200 g Hühnerbrustfleisch

8 EL Maiskörner

8 EL einer würzigen

Cocktailsoße

2 EL Öl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver



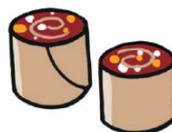
Beide Seiten  
einklappen



Von links nach  
rechts einrollen



Schräg oder  
gerade halbieren



Servieren &  
genießen

**TIPP:** Willst du einen schnellen, kalten Imbiss, so kannst du die Wraps statt dem Hühnerfleisch auch mit magerem Schinken und Käsestreifen füllen. Statt der Cocktailsoße verwendest du in diesem Fall am besten Kräuterfrischkäse.



## Wiener Kaiserschmarren

 ca. 40 Min.

 4 bis 5 Portionen

### Arbeitsgeräte

- ▶ Rührschüssel
- ▶ Eszlöffel
- ▶ Kaffeelöffel
- ▶ zwei Schmarren-schaufeln
- ▶ Handmixer mit Aufsätzen
- ▶ Pfanne
- ▶ Kaffeelöffel
- ▶ Schöpflöffel
- ▶ Schneebesen

### Arbeitsschritte

Milch, Mehl, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren und etwas quellen lassen.

Inzwischen die Eier trennen.

Das Eidotter in die Teigmasse hineinrühren.

Das Eiklar mit einer Prise Salz mit dem Handmixer zu einem festen Eischnee schlagen.

Den Eischnee vorsichtig in den Teig unterheben.

In einer Pfanne Butter erhitzen und den Teig mit einem Schöpflöffel fingerdick hineingießen und mit Rosinen bestreuen.

Den Teig an beiden Seiten goldbraun backen.

Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis die Teigmasse aufgebraucht ist.

Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.

**TIPP 1:** Den Kaiserschmarren serviert man traditionell mit Zwetschkenröster oder mit Apfelmus.

**TIPP 2:** Die Rosinen kann man auch weglassen. Statt Rosinen könnte man auch 2 kleinwürfelig geschnittene Äpfel (Apfelschmarren) oder frische Heidelbeeren in den Teig untermengen.



### Zutaten

250 g glattes Mehl

4 Eier

1/2 l Milch

1 Pkg. Vanillezucker

2 EL Kristallzucker

2 EL Rosinen

1 Pr. Salz

4 KL Butter zum Herausbacken

Staubzucker zum Bestreuen