

Aufgaben für den 12.04.2021, Lernfeld „Arbeiten in der Küche“

1. Ausbildungsjahr H/R/K/F

Thema: Alternative Kostformen

In den letzten Jahren ist das Interesse, auch breiter Kreise der Bevölkerung, an alternativen Kostformen gewachsen. Die Gründe für diese Entwicklung sind wohl hauptsächlich in dem allgemein gewachsenen kritischen Bewusstsein der Menschen in Sachen Gesundheit bzw. gesunde Lebensführung zu suchen. Man möchte sich nicht mehr „irgendwie“, sondern gezielt ernähren und ist dafür auch bereit, auf so manche eingefahrene Ernährungsgewohnheit zu verzichten. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist dieser Trend uneingeschränkt zu begrüßen, denn das Ernährungsverhalten in den Industrieländern hat sich im Laufe der letzten 200 Jahre in ungünstiger Weise verändert.

Alternativ steht vor allem für eine Kost mit folgenden Merkmalen:

- Naturbelassen
- Wenig umweltbelastet
- Weitgehend aus pflanzlichen Nahrungsmitteln zusammengesetzt

Die Gründe für die Abwendung von der heute üblichen Ernährung sind sehr vielschichtig. Neben ernährungsphysiologischen Aspekten umfassen sie weltanschauliche, reformerische, gesundheitliche, aber auch ökologische und ökonomische Gesichtspunkte.

Arbeitsauftrag

Bearbeitet die Seiten zu den „Alternativen Kostformen, Lebensmittelunverträglichkeiten, sowie Krankheiten und Ernährungstherapien“. (Arbeitsheft Koch/ Köchin S.42-45 / die Köche können die Aufgaben direkt in den Arbeitsheften lösen, für alle anderen stelle ich die Seiten rein)

Verwendet für die Bearbeitung Eure Fachbücher.

Alternative Kostformen

ERNÄHRUNG

- 1 Aus verschiedensten Gründen wählt man eine der alternativen Kostformen aus. Nennen Sie 4 Gründe für die Wahl einer alternativen Ernährung und geben Sie zu jedem Grund ein Beispiel.

Grund, z. B.	Beispiel, z. B.
Schutz der Tiere	Gegner von Massentierhaltung oder Tierversuchen
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- 2 Immer mehr Gäste ernähren sich vegetarisch oder vegan. Was unterscheidet diese Gästegruppen in ihrer Ernährung?

- 3 Vegetarier werden, je nachdem welche Lebensmittel sie verwenden, unterschiedlich bezeichnet. Ergänzen Sie die Tabelle.

Bezeichnung	Erlaubte Lebensmittel
_____	Pflanzliche Lebensmittel und Hühnereier
Lakto-Vegetarier	_____
Ovo-Lakto-Vegetarier	_____

- 4 Für Produkte, die im vegetarischen und veganen Speisenangebot nicht erwünscht sind, gibt es Alternativen. Geben Sie Beispiele für Alternativprodukte.

Auszutauschendes Produkt	Alternativprodukt
Milch	_____
_____	_____
Hühnerei	_____
_____	_____
Fleisch jeglicher Art	_____
_____	_____

Name:

Klasse:

Datum:

Name:

P

P

Datum:

Klasse:

Note:

Name:

Name:

Note:

Klasse:

Datum:



© 2019 by Pfanneberg



Pfanneberg

Datum:

Klasse:

Note:

Name:

5 Veganer müssen auf eiweißreiche pflanzliche Quellen zurückgreifen. Nennen Sie pflanzliche Eiweißquellen von

Hülsenfrüchten: _____

Getreide: _____

6 Schreiben Sie einfache vegetarische und vegane Speisen auf.

	Vegetarisch	Vegan
Vorspeisen	z. B. Ziegenkäse-Tomatenmousse, Pesto und Blätterteigstange	_____
Suppen	_____	z. B. Broccolischaumsuppe mit gerösteten Pinienkernen und Kapuzinerkresse
Hauptgänge	_____	_____
Dessert	_____	_____

7 Wo sind die Fehler? Unterstreichen Sie die Lebensmittel, die nicht in die Gruppen passen.

Vegetarische Kostform: Kartoffelsuppe mit Tofuwürstchen, Kürbissuppe mit Mango-Garnelen-Spieß, Creme Caramel, Capuccino mit Milchschaum

Vegane Kostform: Kartoffelpuffer mit Quark-Dip, Dinkelbratlinge mit Eihülle, Rote Grütze mit Sojashaum, Pichelsteiner Eintopf, Paprikaschote mit Gemüsebulgur gefüllt

8 So gesund eine vegane Ernährung auch sein kann, sie kann auch Risiken hervorrufen. Erklären Sie dies und nennen Sie betroffene Personengruppen.

Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien

ERNÄHRUNG

1. Werden Lebensmittel aufgenommen und der Körper zeigt unerwünschte Symptome, spricht man von Lebensmittelunverträglichkeit oder Allergie. Was unterscheidet die beiden Formen voneinander? Erklären Sie.

2. Ordnen Sie den Unverträglichkeiten die Gründe zu.

Laktoseintoleranz

Fruchtzuckerintoleranz

Zöliakie

Glukosemangel

Glutenmangel

Laktasemangel

Pektinmangel

Laktosemangel

Fruktasemangel

3. Sie schreiben eine Speisekarte für Personengruppen mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Nennen Sie Alternativprodukte.

Laktoseintoleranz	Alternativprodukte
Milch 3,5%	_____
Joghurt	_____
Butter	_____

Zöliakie	Alternativprodukte
Roggen-, Weizen-, Dinkelmehl	_____

Fruchtzuckerintoleranz	Alternativprodukte
Obst, Gemüse und Getränke mit einem hohen Fruchtzuckeranteil	_____

Name:

Klasse:

Datum:

PFANNEBERG

Datum:

Note:

Note:

Datum:

Klasse:

Name:

Name:

Note:

Klasse:

Datum:



© 2019 by Pfanneberg



Datum:

Klasse:

Note:

Name:

1 Ihr Küchenchef plant eine Wellnesswoche. Sie haben sich über leichte Vollkost informiert. Was ist unter leichter Vollkost zu verstehen?

2 Bei ernährungsbedingten Kostformen wird immer eine für den Krankheitstyp individuelle Lösung gesucht. Unterscheiden Sie die Krankheitstypen und vervollständigen Sie die Tabelle.

pflanzliche Fette, Insulin, Skeletterkrankung, Vermeidung, genetisch, übergewichtige, Kalzium, Erhöhter, mehrere Mahlzeiten, Cholesterin, Blutfette, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Knochenmasse, Übergewicht, tierischen Fetten, Milch und Milchprodukte,

Krankheitsform	Diabetes mellitus	Fettstoffwechselstörung	Osteoporose
Entstehung/ Merkmale	Zu wenig des Hormons _____ ist vorhanden. Typ 1: _____ bedingt und meist seit Kindheit. Typ 2: meist _____ Personen	Blutfettspiegel, auch als _____ bekannt. _____ lagern sich in Arterien ab. Es kann zu Verengungen führen und zu _____.	_____ die erst spät erkannt wird. Abbau der _____ Verschlechterung der Knochenstruktur.
Empfehlung	Verteilung der Nahrungsmengen auf _____ von Zuckeraufnahme. Abbau von _____	Austausch von _____ durch _____ Verzicht bei den pflanzlichen Fetten auf gehärtete Fettanteile.	_____ und phosphorreiche Lebensmittel tierischer Herkunft zu sich nehmen. Dazu zählen _____ Mineralwasser, angereicherte Säfte.

3 Typ-2-Diabetiker können in der Regel nicht genug Insulin bilden, um die vorhandenen Zuckerstoffe abzubauen. Ihnen wird häufig eine Umstellung des Essverhaltens nahe gelegt. Beschreiben Sie mithilfe der Grafik die Auswirkung von vielen Mahlzeiten.


