

Lernzirkel Kartoffel und Kartoffelprodukte

Arbeitsblatt zu Station 1: Nährstoffgehalt einer Kartoffel

Balkendiagramm rohe Kartoffel



Blau: 78 % Wasser

Grün: 15 % Kohlenhydrate

Rot: 2 % Eiweiß

Braun: 5 % Mineralstoffe und Vitamine

Balkendiagramm Kroketten



Blau: 53 % Wasser

Grün: 23 % Kohlenhydrate

Rot: 2 % Eiweiß

Braun: 4 % Mineralstoffe und Vitamine

Gelb: 18 % Fett

Arbeitsblatt zu Station 2: Kartoffelsorten und Kochtypen

1. Angaben auf einer Kartoffelverpackung

Allgemeine Angaben	Beispiel
Erntezeit	Speisefrühkartoffeln
Sortennamen	z. B. Gunda
Abfüller und Verkäufer	z. B. Wild Kartoffel- und Zwiebelmarkt
Handelsklassen	I
Kochtypen	Mehlig kochend
Gewicht	2,5 kg

2. Kochtypen und deren Verwendung

Kochtypen	Verwendungsbeispiele
festkochend	Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln
vorwiegend festkochend	Salzkartoffeln, Grill- und Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer, Pellkartoffeln
mehlig kochend	Mehlige Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelsuppe, Eintopf

Arbeitsblatt zu Station 3: Veränderungen des Nährwerts durch die Verarbeitung

1. Vergleich des Nährstoffgehalts von rohen Kartoffeln und Kroketten

Werte siehe Balkendiagramm von Station 2

Erklärungen:

- Wassergehalt ist bei Kroketten geringer.
Wasserverlust durch Hitze.
- Fettgehalt ist bei Kroketten höher.
Fettgehalt steigt, da Kroketten frittiert werden.
- Kohlenhydratgehalt ist bei Kroketten höher.
Kroketten werden mit einer Panade versehen.
- Mineralstoff- und Vitamingehalt ist bei Kroketten geringer.
Mineralstoffe und Vitamine werden durch Hitze zerstört.

2. Energiearme und energiereiche Kartoffelprodukte/Kartoffelspeisen

Energiearme Kartoffelprodukte/ Kartoffelspeisen	Energiereiche Kartoffelprodukte/ Kartoffelspeisen
Pellkartoffeln Salzkartoffeln Gnocchi Kartoffelbrei	Kroketten Pommes frites Rösti Kartoffelpuffer

Arbeitsblatt zu Station 4: Lagerung von Kartoffeln

Richtige Lagerung	Sonst ...
dunkel	<ul style="list-style-type: none">- Auskeimen der Kartoffel- Zerstörung lichtempfindlicher Inhaltsstoffe- Bildung grüner Flecken (giftiger Inhaltsstoff entsteht)
trocken und belüftet	<ul style="list-style-type: none">- Wachstum von Mikroorganismen → Kartoffeln faulen und schimmeln
kühl	<ul style="list-style-type: none">- Auskeimen der Kartoffel- Schrumpeln der Kartoffel durch Flüssigkeitsverlust
frostfrei	<ul style="list-style-type: none">- bei Temperaturen unter 4 °C: → teilweiser Abbau von Stärke zu Zucker → süßer Geschmack
wenig aufeinander schichten	<ul style="list-style-type: none">- Entstehung von Druckstellen