

6BG	Klasse 10	LPE 11	Fach ESG
------------	------------------	---------------	-----------------

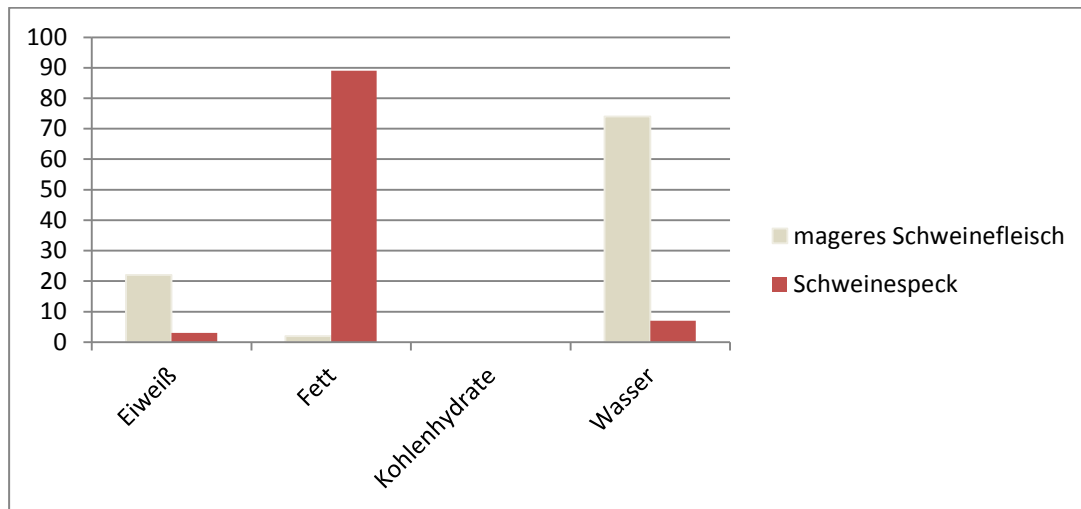
M13: Inhaltsstoffe von Fleisch

Arbeitsauftrag

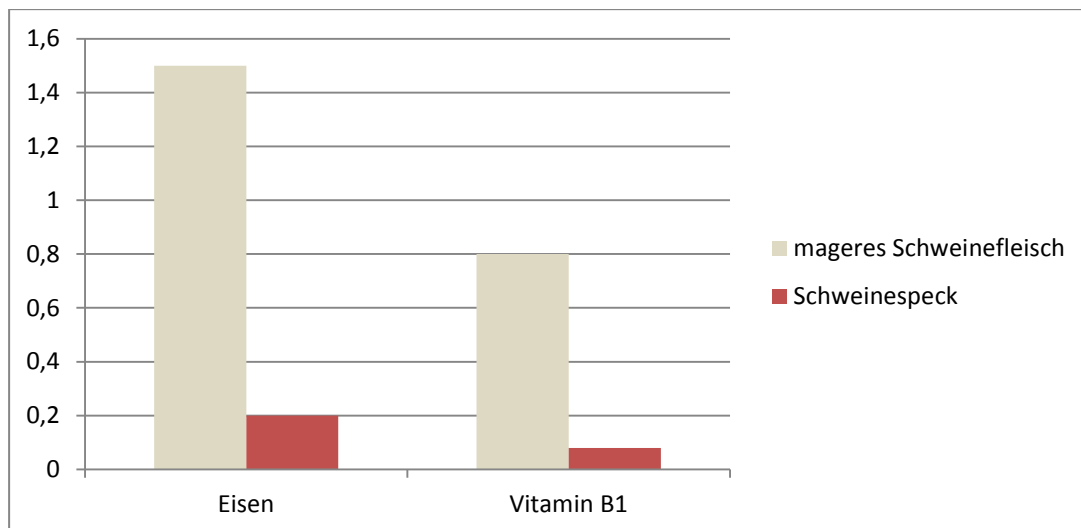
- Fertige ein Balkendiagramm mit den Nährstoffen, die in magerem Schweinefleisch und in Schweinespeck enthalten sind.
- Vergleiche die Inhaltsstoffe von magerem Schweinefleisch und von Schweinespeck.
- Beurteile Fleisch aus ernährungsphysiologischer Sicht.

Lösung M13: Inhaltsstoffe von Fleisch

Inhaltsstoffe in g pro 100 g



Inhaltsstoffe in mg pro 100g



Quelle: Hesecker, Helmut; Hesecker, Beate: Die Nährwerttabelle, (Neuer Umschau Buchverlag) Neustadt an der Weinstraße 2010. Diagramme: erstellt von M.-L. Tomerl.

Der Eiweißgehalt ist bei magerem Fleisch höher. Fleischeiweiß ist hochwertiges Eiweiß. Es besitzt eine hohe biologische Wertigkeit.

Der Fettgehalt von Schweinespeck ist deutlich höher. Der Fettanteil ist abhängig von den Fleischteilen.

Je höher der Fettgehalt, desto niedriger der Wassergehalt im Fleisch.

In magerem Schweinefleisch sind mehr Eisen und mehr Vitamin B1 enthalten.

Fleisch liefert hochwertiges Eiweiß und ist eine gute Eisenquelle. Allerdings sollte Fleisch nur in Maßen verzehrt werden, da der Fettgehalt bei bestimmten Fleischteilen sehr hoch ist. Cholesterin als Begleitstoff von Fetten stellt für Personen mit erblicher Veranlagung eine Gefahr für Arteriosklerose dar.