

Musterlösung zu Arbeitsblatt 2

Gekauft oder selbstgemacht?

Wie würden Sie das Lebensmittel zu Hause selbst zubereiten? Stellen Sie Ihr Rezept für eine Portion zusammen. Die Portionsgröße sollte der im Arbeitsblatt 1 untersuchten Produktgruppe entsprechen. Schreiben Sie anschließend die Pflichtangaben für Ihre selbstgemachte Zubereitung zusammen und schreiben Sie sie – wie vorher – auf Moderkarten.



Foto: Leon Binder

Rezept für 1 Portion:

75 g Naturjoghurt 3,5 % Fett

70 g gewaschene und geputzte Erdbeeren roh (= je nach Größe 3 bis 5 Stück)

1 Teelöffel Zucker (5 g)

1 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft

Erdbeeren sehr klein schneiden, mit Zucker und Zitronensaft mischen und unter das Joghurt heben.

Gesamtmenge pro Portion (= Addition aller Zutaten in Gramm):

75 g + 70 g + 5 g = 150 g (= Erdbeer-Joghurts/-Desserts liegen in der Regel zwischen 125 und 200 g).

Errechnen Sie den Nährwert pro Portion (= pro 150 g) mithilfe einer Nährwerttabelle.

Die Nährwerte dürfen gerundet werden.

	Menge in g	Brennwert in kcal	Fett in g	Kohlenhydrate in g	davon Zucker in g	Eiweiß in g
Joghurt	75	47,3	2,6	3	3	2,5
Erdbeeren	70	22,6	0,3	3,9	3,9	0,6
Zucker	5	20,2	0	0	5	0
Zitronensaft	2	1,1	0	0	0	0
Summe	152	91,2	2,9	6,9	6,9	3,1

Rechnen Sie den Nährwertgehalt auf die Menge von 100 g um.

Anteil Joghurt an der Gesamtmenge: 75 g von 150 g = 50 %

Anteil Erdbeeren an der Gesamtmenge: 70 g von 150 g = 47 %

Für die Nährwertkennzeichnung ist eine Umrechnung auf 100 g notwendig:

100 g von 150 g sind 2/3 oder 67 %;

Brennwert: 91 kcal x 0,67 = 60,9 kcal

Fett: 2,9 g x 0,67 = 1,9 g

Kohlenhydrate / Zucker: 6,9 x 0,67 = 4,6 g

Eiweiß: 3,1 x 0,67 = 2,1 g