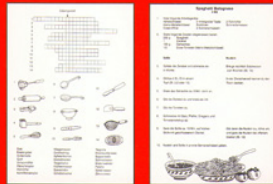


Heike Schneider

# Hauswirtschaft

## 7. Jahrgangsstufe



• LEHRSKIZZEN • TAFELBILDER • FOLIENVORLAGEN  
• ARBEITSBLÄTTER mit LÖSUNGEN

Folie 107 **FETTE**

Es gibt verschiedene Fettsäuren:

- Kohlenstoff
- Wasserstoff
- Sauerstoff

---

GLYCERIN + FETTSÄURE → GLYCERIN-REST + FETTSÄUREREST + Wasser

108 **FETTE**

1. Zeichne ein Fettmolekül

2. Ergänze den Text!

Ein Fettmolekül besteht aus dem \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_

Es gibt verschiedene Fettsäuren:

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

Zu den ungesättigten Fettsäuren gehören auch die essentiellen Fettsäuren.

Essentiell bedeutet, dass diese Fettsäuren vom Körper \_\_\_\_\_

Die wichtigste essentielle Fettsäure ist die Linolsäure. Alle Speisefette werden nach ihrem Gehalt an Linolsäure bewertet. Fette mit hohem Linolsäuregehalt sind ernährungsphysiologisch besonders wertvoll.

3. Ermittle mit Hilfe des Lehrbuches Speisefette und Öle, die besonders viel Linolsäure enthalten!

4. Informiere dich im Lehrbuch, welche Aufgaben die Fette im menschlichen Körper haben!

### I. Der Haushalt als Arbeitsplatz

1. Vorbereitung der ersten Kochstunde
2. Richtiges Spülen
3. Hygiene im Haushalt
4. Mülltrennung und Müllvermeidung

### II. Lebensmittelmarkt, -einkauf

1. Einkaufsfallen im Supermarkt

### III. Verarbeitung von Lebensmitteln

1. Maße und Gewichte
2. Kleingeräte
3. Vorbereitungsarbeiten
4. Das Handrührgerät
5. Der Elektroherd
6. Gartechniken: Kochen, Garziehen, Dämpfen
7. Gartechnik: Dünsten
8. Gartechnik: Braten
9. Auswahl des richtigen Fettes zum Braten
10. Gartechnik: Backen

### IV. Ernährungskunde

1. Was sind Kohlenhydrate
2. Mehl, ein kohlenhydratisches Lebensmittel
3. Fette
4. Eiweiße

### V. Projekte

1. Projektwoche „Ernährung und Gesundheit“
2. Projekt-tage „Wald als Feinschmecker“

### IV. Rezepte