

Wiederholungsfragen

Thema Kohlenhydrate

- 1) Nimm Stellung zu der unten stehenden Aussage, indem du begründet beurteilst, ob diese Aussage wahr oder falsch ist.
„Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind alle tierischen Ursprungs!“
- 2) Nenne die drei verschiedenen Einfachzucker und gebe kurz an, in welchen Lebensmitteln diese besonders häufig zu finden sind!
- 3) Stärke ist ein Vielfachzucker, der für die menschliche Ernährung eine bedeutende Rolle spielt. In welchem Lebensmittel ist besonders viel Stärke zu finden? Warum spielt Stärke eine große Rolle bei der Ernährung?
- 4) Wie heißt der Fachbegriff für Haushaltszucker, was für ein Zucker ist das und aus welchem Rohstoff wird er gewonnen?
- 5) Wie heißt eine typische Kohlenhydratunverträglichkeit und stelle eine Vermutung an, was passieren würde, wenn ein Mensch mit dieser Unverträglichkeit dennoch viel von diesem Kohlenhydrat essen würde!
- 6) Zu welcher Nährstoffgruppe gehören die Ballaststoffe und welche Bedeutung haben diese für die menschliche Ernährung?
- 7) Welche Lebensmittel enthalten besonders viele Ballaststoffe?
- 8) Warum ist dunkleres Vollkornmehl gesünder als weißes Mehl?

Thema Eiweiße

- 1) Wie heißen die „Bausteine“ aus denen Eiweiße aufgebaut sind?
- 2) Was versteht man unter „essentiellen“ Aminosäuren?
- 3) Erläutere, was man unter „Biologischer Wertigkeit“ versteht!
- 4) Wie lässt sich die Biologische Wertigkeit eines Lebensmittel oder eines Gerichtes steigern?
- 5) Zähle zwei Lebensmittelgruppen auf, die besonders eiweißreich sind!
- 6) Die Struktur von natürlichem Eiweiß lässt sich durch bestimmte küchentechnische Verfahren auf verschiedene Weisen verändern. Nenne dazu drei verschiedene Verfahren und gebe kurz an, wann diese Verfahren beim Kochen sinnvoll sind.