



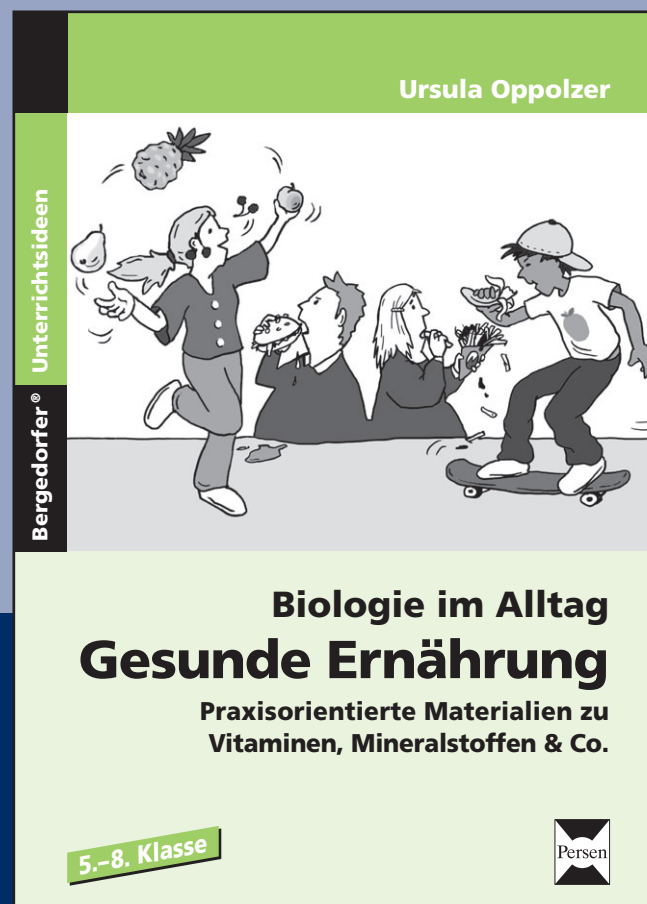
# DOWNLOAD

Ursula Oppolzer

# Einkauf & Haltbarmachung

Praxisorientierte Materialien zur  
gesunden Ernährung

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



**Worauf solltest du beim Einkaufen achten?  
Kreuze an: Richtig oder falsch?**

**Richtig**    **Falsch**

- Lebensmittel aus dem Kühlregal müssen schnell in den Kühlschrank.
- Auf Druckstellen, Flecken und Schimmel achten.
- Auf Schimmelbefall bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln achten.
- Auf das Verfallsdatum achten.
- Im Vorratsschrank kommen die neu eingekauften Waren nach hinten und die älteren nach vorn.
- Darauf achten, dass Verpackungen nicht beschädigt sind.
- Immer bereits abgepackte Lebensmittel wählen.
- Vorher eine Einkaufsliste schreiben.
- Hungrig einkaufen gehen.
- Die teuersten Lebensmittel stehen im Regal meistens auf Augenhöhe.
- Auf Sonderangebote achten.
- Beim Preisvergleich auf die Maßeinheit achten.
- Immer das kaufen, worauf man Lust hat.
- Die Werbung beachten.



**Info**

Viele Verpackungen sind bunt, haben lustige Namen und versprechen viel. Was wirklich drin ist (oder auch nicht) kannst du nur herausfinden, wenn du das Kleingedruckte auf der Verpackung (oft auf der Rückseite) liest. Die Zutat, die als erstes genannt wird, kommt mengenmäßig am meisten vor.

**Lies den Text.**

- a) Markiere die Lebensmittel.  
b) Notiere sie neben dem Kühlschrank und weise ihnen durch Pfeile das richtige Fach zu.

Viele Nahrungsmittel müssen kühl gelagert werden, damit sie länger haltbar sind. Vor allem, wenn Verpackungen geöffnet sind, ist die richtige Lagertemperatur wichtig. Kalte Luft ist schwerer als warme und sinkt nach unten, während warme, leichte Luft aufsteigt. Im Kühlschrank ist der kälteste Platz mit 0 bis 4 Grad oberhalb des Gemüsefachs. Dieser kälteste Platz ist besonders geeignet für Milchprodukte, Fleisch und geöffnete Konserven. Das obere Fach im Kühlschrank mit 7 bis 8 Grad ist der ideale Platz für Butter, Sahnetorten und Fertiggerichte. Ins mittlere Fach mit 4 bis 6 Grad legt man Wurst, Eier, Senf, Kräuter und stellt abgedeckte Schüsseln mit fertigen Salaten hinein. Im Gemüsefach unter der Glasplatte sind bis zu 10 Grad, die beste Temperatur für Obst und Gemüse. Der Kühlschrank muss regelmäßig mit Essig ausgewaschen werden, damit Bakterien keine Chance haben, sich zu vermehren. Tiefgefrorenes Geflügel sollte im Kühlschrank auftauen, damit sich gefährliche Salmonellen nicht vermehren.

**Achtung!**

Nahrungsmittel aus den Plastikverpackungen herausnehmen und in Frischhaltedosen legen oder in Schüsseln, die mit Folie abgedeckt werden.

Hackfleisch muss sofort in den Kühlschrank und noch am selben Tag gebraten und gegessen werden. Auch Waldpilze sollten am selben Tag verzehrt werden.

Rohes Fleisch und roher Fisch sollten auch nur maximal 24 Stunden im Kühlschrank liegen, bevor sie verwendet werden.



### 1 Richtig einkaufen

RRRRRRFRFRRRFF

### 3 Haltbarmachungsmethoden

- ① Kühlen, ② Gefrieren, ③ Pasteurisieren, ④ Abkochen, ⑤ Einkochen, ⑥) Ultrahochhitzen, ⑦ Trocknen, ⑧ Bestrahlung, ⑨ Zuckern, ⑩ Einsalzen, ⑪ Pökeln, ⑫ Räuchern, ⑬ Einlegen, ⑭ Milchsäuregärung, ⑮ Alkoholische Gärung, ⑯ Essig-Haltbarmachung
1. Spalte: 9, 14, 1, 12; 2. Spalte: 7, 11, 13, 5; 3. Spalte: 14, 16, 4 oder 6, 2

Download  
zur Ansicht

## Literatur

Bankhofer, H. Prof.: Das große Gesundheitsbuch. Mosaik/Goldmann 2006  
Binder, F./Wahler, J.: Zucker, der süße Verführer. VAK Verlag Kirchzarten 2010  
Dalla Via, G.: Power-Nahrung fürs Gehirn. VGS-Verlag Köln 2002  
Ekmekcioglu, C: 50 einfache Dinge, die Sie über Ernährung wissen sollten. Piper Verlag München 2008  
Eugster, G.: Kinderernährung gesund & richtig. Urban & Fischer 2007  
Fritsche, D. Dr./Cremer, H. D. Prof.: Die große Vitamin- und Mineralstofftabelle. GU Verlag München 2000  
Grimm, H.U.: Die Suppe lügt. Knauer Verlag München 2000  
Hamm, M. Prof. Dr.: Fitmacher-Kochbuch. Falken Verlag Niedernhausen 2000  
Holford, P: Optimale Gehirnernährung für Kinder. VAK Verlag Kirchzarten 2008  
Kiefer, I: Brainfood Fit im Kopf durch richtige Ernährung. Kneipp Verlag 2006  
Koolmann, J./Moeller, H.: Kaffee, Käse, Karies. Wiley-VCH Verlag Weinheim 2005  
Kraske, E. M. Dr.: Säuren-Basen-Balance. GU Verlag München 2004  
Krebs, Ch. T.: Nährstoffe für ein leistungsfähiges Gehirn. VAK Verlag Kirchzarten 2009  
Poliunin, M: Die 50 besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit, 2007 Renningen. Garant Verlag Renningen 2007  
Oberbeil, K: Fit durch Mineralien. Südwest Verlag München 2000  
Oppolzer, U.: Das große Brain-Fitness-Buch. Humboldt Verlag Hannover 2008  
Schwarz, G.: Die 100 gesündesten Lebensmittel. Irisana München 2008  
Schürmann-Mock, I.: Mahlzeit Kinder. Beltz Verlag Weinheim 2005  
Wicki, W.: Praxishandbuch Gesundheit Schule. Haupt Verlag Bern 2008

Zeitschrift: Gehirn & Geist Nr. 5, 2007

### Kinderbücher:

Cramm von, Dagmar: Das große GU-Kochbuch für Kinder. Gräfe und Unzer-Verlag München 2004  
Gellersen, Ruth: Das spannende Sach- und Mitmachbuch Ernährung. Esslinger Verlag Esslingen 2009  
Klug, Susanne: Die Kinder-Küche. Goldmann Verlag 2006  
Lenthe von, Sophie: Kochen mit der Maus. Zabert Sandmann Verlag 2005

### Internet:

[www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)  
[www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)  
[www.oege.at](http://www.oege.at)  
[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.Edeka-stiftung.de](http://www.Edeka-stiftung.de)  
[www.richtigfit.de](http://www.richtigfit.de)  
[www.jolinchen.de](http://www.jolinchen.de) (AOK-Krankenkasse)  
[www.powerkids.de](http://www.powerkids.de)  
[www.kinderrezepte.de](http://www.kinderrezepte.de)  
[www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)  
[www.kinderbackstube.de](http://www.kinderbackstube.de)  
[www.ernaehrungs-city.de](http://www.ernaehrungs-city.de)  
[www.coolfoodplanet.org](http://www.coolfoodplanet.org)  
[www.foodstudents.net](http://www.foodstudents.net)  
[www.aufgeschmeckt.de](http://www.aufgeschmeckt.de)  
[www.kinder-leicht.net](http://www.kinder-leicht.net)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

### Beratung bei Essstörungen:

[www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de)

S. 1 Einkaufswagen © Edyta Pawlowska-Fotolia.com

**Download  
zur Ansicht**



**Bergedorfer<sup>®</sup> Unterrichtshilfen**

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

**Hat Ihnen dieser Download gefallen?** Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Nataly Meenen  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 23098DA10

[www.persen.de](http://www.persen.de)