

Alle Altersstufen

Michael Müller

# Kaugummi, Pommes & Co



Kurioses &  
Interessantes

Mit Rezepten  
& Versuchen

## Die versteckten Fette

Eine fächerübergreifende  
Materialsammlung und  
vielseitige Lernwerkstatt



Lernen mit Erfolg

**KOHL** VERLAG

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

# Kaugummi, Pommes & Co

## Band 3: Die versteckten Fette

4. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2009  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Michael Müller  
Coverbild: © Syda Productions - fotolia.com  
Illustrationen: © clipart.com  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P10 945**

**ISBN: 978-3-95513-408-2**

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

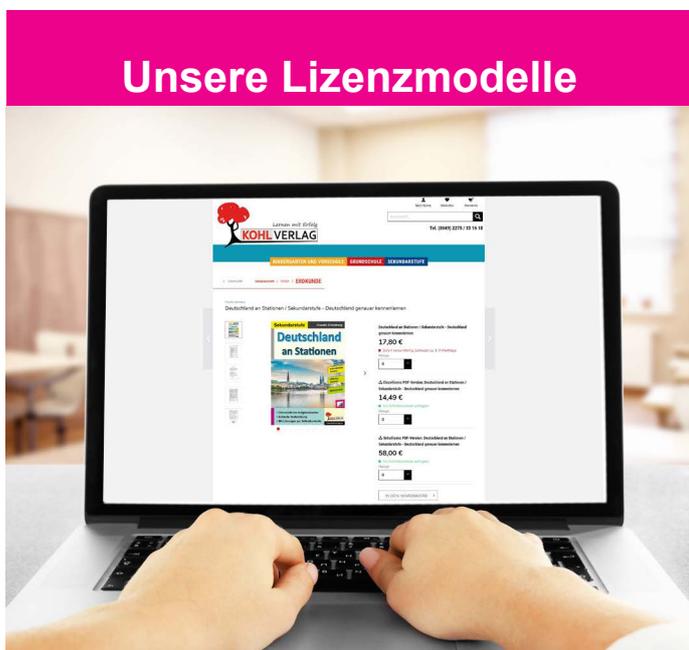
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# Inhalt

	<u>Seite</u>
Quellenangaben	4
Vorwort	5
<b>Pommes Frites</b>	<b>6 - 18</b>
• <i>Geschichtliches</i>	
• <i>Nährwerte</i>	
• <i>Artenvielfalt</i>	
• <i>Gesundheitliche Aspekte</i>	
• <i>Namensgebung</i>	
• <i>Zubereitungsvorschriften</i>	
• <i>Witze</i>	
• <i>Kurioses</i>	
• <i>Experiment</i>	
• <i>Arbeitsaufträge</i>	
• <i>Rechercharbeiten und Projekte</i>	
• <i>Rezepte</i>	
• <i>Bastelanregungen</i>	
<b>Pizza</b>	<b>19 - 30</b>
• <i>Geschichtliches</i>	
• <i>Nährwerte</i>	
• <i>Artenvielfalt</i>	
• <i>Gesundheitliche Aspekte</i>	
• <i>Kurioses</i>	
• <i>Arbeitsaufträge</i>	
• <i>Rechercharbeiten und Projekte</i>	
• <i>Bastelanregungen</i>	
• <i>Das Konzentrationsspiel „Der Pizzabäcker“</i>	
• <i>Rezepte</i>	
<b>Nuss-Nougat-Crème</b>	<b>31 - 41</b>
• <i>Geschichtliches</i>	
• <i>Nährwerte und Inhaltsstoffe</i>	
• <i>Gesundheitliche Aspekte</i>	
• <i>Wissenswertes über (Hasel-)Nüsse</i>	
• <i>Kurioses</i>	
• <i>Ein Witz ...</i>	
• <i>Ein Märchen</i>	
• <i>Experimente</i>	
• <i>Arbeitsaufträge</i>	
• <i>Rezepte</i>	

# Inhalt

	<u>Seite</u>
<b>Kartoffelchips</b>	42 - 17
• <i>Geschichtliches</i>	
• <i>Nährwerte und Inhaltsstoffe</i>	
• <i>Artenvielfalt</i>	
• <i>Gesundheitliche Aspekte</i>	
• <i>Pro-Kopf-Verbrauch</i>	
• <i>Kurioses</i>	
• <i>Arbeitsauftrag</i>	
• <i>Rezept</i>	
<b>Bratwurst</b>	48 - 61
• <i>Geschichtliches</i>	
• <i>Nährwerte</i>	
• <i>Artenvielfalt</i>	
• <i>Gesundheitliche Aspekte</i>	
• <i>Tipps</i>	
• <i>Kurioses</i>	
• <i>Ein Märchen</i>	
• <i>Experiment</i>	
• <i>Arbeitsaufträge</i>	
• <i>Recherchearbeiten und Projekte</i>	
• <i>Rezepte</i>	
Die Lösungen	62

---

## Quellenangaben:

- Deutsche Angestellten Krankenkasse (Hrsg.): **DAKmagazin 4/97, S. 4 ff**
- Lebensmitteluntersuchungsanstalt der Stadt Wien (Hrsg.):  
**Kleines Lexikon der Nüsse**, Wien 2005
- McDonald's Corporation (Hrsg.):  
**„Kann ich der Produktqualität bei McDonald's vertrauen?“**  
München, 2004
- Viele Informationen wurden im Internetportal [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de) recherchiert.
- [www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)
- [www.lebenswichtig.de](http://www.lebenswichtig.de)
- [www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)

# Vorwort

„Kaugummi, Pommes & Co – Versteckte Fette!“ – Der Name des 3. Bandes besagt schon, dass sich dieses Heft mit wirklich sehr gehaltvollen Gerichten auseinandersetzt. Pommes Frites, Kartoffelchips, Pizzen, Bratwürste und Nuss-Nougat-Cremes sind feste Bestandteile im Speiseplan vieler Menschen. Aufgrund ihres hohen Nährwertgehaltes sind die Speisen wahrhafte „Schwergewichte“, welche auch den Konsumenten zu ebensolchen machen (können).

Obwohl ein großer Anteil der heutigen Gesellschaft weiß, dass viele Fastfood-Gerichte bzw. deren übermäßiger Verzehr oftmals für unseren Organismus schädlich sind, beeinflusst dieses Wissen die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung nur unmerklich. – Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass es das Ziel einer effizienten Gesundheitserziehung sein sollte, dass ungesunde Speisen nicht gänzlich verboten, sondern dass auf einen maßvollen Verzehr geachtet werden sollte. Den Kindern sollte klar gemacht werden, was genau an ihren Leibspeisen so ungesund ist und wie man beispielsweise eine Pizza fettärmer und mit gesünderen, aber trotzdem schmackhaften Zutaten zubereiten kann.

Fastfood ist in unserer heutigen schnelllebigen Zeit deshalb so gefragt, weil diese Speisen ebenso schnell gekauft wie auch verzehrt werden können. Der Konsum von Fastfood wird dann problematisch, wenn die Ernährung fast ausnahmslos oder zum großen Teil aus Produkten dieser Sparte besteht, da die empfohlene tägliche Energiezufuhr sehr schnell deutlich überschritten wird und da wichtige Bausteine wie Ballaststoffe fehlen.

Der vorliegende Band nimmt Speisen wie Pizzen, Pommes Frites, Kartoffelchips, Bratwürste und Nuss-Nougat-Cremes unter die (pädagogische) Lupe und zeigt Unzulänglichkeiten auf. Gleichzeitig werden aber auch Verbesserungsvorschläge und Anregungen für die heimische Küche gemacht und Alternativen aufgezeigt.

Viele Menschen wissen zwar, dass es Speisen gibt, die augenscheinlich viel Fett enthalten und andererseits Speisen, die leichter sind. – Allerdings hat wohl eine Vielzahl der Leute keine genaue Kenntnis davon, dass manche Fettgehalte geradezu gigantisch sind und dass ein ungezügelter Verzehr von fetten Speisen zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden (auch schon bei Kindern) führen kann.

Nun aber genug der Vorworte und ran an die Praxis ... Viel Freude und Erfolg beim Bearbeiten der vorliegenden Materialsammlung wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

**Michael Müller**

## **Zum Autor:**

Michael Müller, Jahrgang 1971, legte nach dem Abitur das Erste Staatsexamen für das Lehramt an Grund- und Hauptschulen an der Universität Koblenz-Landau ab. Es folgte das Referendariat im Saarland und nach Ablegen des Zweiten Staatsexamens eine Anstellung in den saarländischen Schuldienst.

Ein Jahr nach seiner Anstellung als Lehrer absolvierte er noch ein Erweiterungsstudium für das Lehramt an Sonderschulen, Fachrichtung Lern- und Sprachbehindertenpädagogik. Nach zwölf Jahren Unterrichtstätigkeit an einer saarländischen Förderschule unterrichtet Michael Müller mittlerweile im saarländischen Krankenhaus- und Hausunterricht.

# 1 Pommes Frites

## I. Geschichtliches

Die Geschichte der Herkunft der Kartoffel ist historisch dokumentiert und klar nachzuverfolgen. Allerdings sind sich die Historiker sehr uneins über die Erfindung der Pommes Frites. Hierzu kursieren viele Anekdoten und Theorien. Man kann davon ausgehen, dass die Geschichte der Pommes Frites auch wohl nie vollständig aufgelöst werden kann.

### Die Geschichte der Kartoffel

Die ersten Wildformen der Kartoffel waren schon im 8. Jahrtausend v. Chr. in den südamerikanischen Anden (Bolivien und Peru) bekannt. Allerdings unterschieden sich diese frühen Formen in Punkto Geschmack und Qualität noch erheblich von den uns heute bekannten Zuchtformen. Die Inkas machten die Feststellung, dass sich der Anbau des damals wichtigsten Grundnahrungsmittels Mais nicht für die Höhenregionen der Anden oberhalb von 4000 Metern eignete. Dies war jedoch bei der Kartoffel der Fall, denn diese Pflanze gedieh auch dort noch gut und brachte einen ausreichenden Ertrag. Folglich kultivierte man die Kartoffel immer intensiver und betete sogar eine Kartoffelgöttin namens „Aro-Mamma“ an.

In der Mitte des 16. Jahrhunderts brachten spanische und englische Seefahrer die Kartoffelpflanze an die europäischen Königshöfe. Zu Beginn sah man die Kartoffel wegen ihrer schönen Blüten allerdings nur als Zierpflanze in den Palastgärten.



Viele Menschen hatten bezüglich des Genusses der Kartoffel Hemmnisse, denn es kursierten Gerüchte, dass Leute durch das Essen von Kartoffeln krank geworden sind. Dies rührte daher, dass man mangels genauer Kenntnisse über die Pflanze fälschlicherweise die grünen Früchte aß. Heute wissen wir jedoch, dass alle grünen Teile der Pflanze das Gift Solanin enthalten und giftig sind. Genießbar sind nur die in der Erde befindlichen Knollen.

Im Laufe der Zeit wurde die Kartoffel auch in Deutschland bekannt. Wegen der verständlichen Abneigung des einfachen und ungebildeten Volkes wurde die Knolle nur von einigen wenigen Aufgeklärten gegessen und geschätzt.

Nachdem im 18. Jahrhundert der 7-jährige Krieg weite Teile des Landes verwüstet hatte, litten viele Menschen Hunger. Der damals regierende preußische König Friedrich der Große (auch „Alter Fritz“ genannt) machte sich wegen der großen Not ernste Sorgen um das Wohlergehen seines Volkes. Er hatte einen genialen Einfall, mit dem er die Kartoffel populär bzw. seinen Untertanen die Kartoffel schmackhaft machte: Er pflanzte auf Feldern Kartoffeln an und ließ diese Felder von Soldaten streng bewachen. Nachts zog er die Wachen ab. Somit weckte er die Neugier der einfachen Leute. Sie erkannten, dass Kartoffeln wohl doch etwas Besonderes sein müssen. Die Bauern stahlen nachts Erdäpfel und bauten sie auf ihren eigenen Feldern an. Kartoffelanbau wurde daraufhin vom König verordnet und der Siegeszug der Kartoffel begann.

# 1 Pommes Frites

## Die Geschichte der Pommes Frites

In einem belgischen Manuskript aus dem Jahre 1781 berichtet ein gewisser Joseph Gérard, dass die Einwohner von Huy, Andenne, Namur und Dinant seit mehr als 100 Jahren in der Maas sprossenähnliche Fische fangen und diese Fische anschließend frittiert verzehren. Wenn im Winter das Gewässer zugefroren und das Angeln nicht möglich war, schnitten die Leute Kartoffeln in Fischform und frittierten diese dann als Fischersatz. Folglich ist die Urform der Pommes Frites in Belgien bereits seit mindestens 1781 bekannt und man muss somit annehmen, dass das Gericht in Belgien erfunden wurde.

Heute bekommt man Pommes Frites auf der ganzen Welt. Kurioserweise heißen die Fritten in den USA „French Fries“ und in Großbritannien „Chips“.

## II. Nährwerte

Eine mittelgroße Portion Pommes Frites einer großen Fastfoodkette enthält nach Herstellerangaben 332,6 kcal. Dies entspricht einem Nährwert von 308 kcal pro 100 g. Dabei ist zu beachten, dass bei dieser Berechnung keine zusätzliche Mayonnaise oder Ketchup berücksichtigt wurden. Eine Portion Mayonnaise (20 g) enthält 147 kcal und eine Portion Ketchup (20 g) enthält 24 kcal.

Durchschnittlich enthalten 100 g Pommes Frites (Nährwerte und Inhaltsangaben divergieren natürlich zwischen den einzelnen Herstellern).

46 g	Feuchtigkeit
34 g	Kohlenhydrate (390 g)
12 g	Fett (70 g)
4 g	Eiweiß (44 g)
3,3 g	Ballaststoffe
2 g	Mineralstoffe
1,8 g	Asche
85 mg	Phosphor
21 mg	Vitamin C (75 mg)
15 mg	Kalzium
2,6 mg	Niacin
1,8 mg	Eisen (10 mg)
0,18 mg	Pyridoxin
0,15 mg	Vitamin B 1 (1,3 mg)
0,02 mg	Vitamin B 2 (1,7 mg)



Die in Klammern angegebenen Werte bezeichnen den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Tagesbedarf für Erwachsene.