Unterrichtsvorschläge – Ernährung

Praxistest Vollkorn

Thema:
Ernährungs- und Verbraucherbildung

Braucht Vorbereitung!

Schulstufe:
ab 5. Schulstufe

Gesamtdauer:
1 Unterrichtseinheit

Material:
- Abbildung eines Getreidekorns im Querschnitt (z.B. aus dem Biologiebuch oder geeignete Bilder aus dem Web)
- Kopien des Arbeitsblatts in Klassenstärke
- verschiedene Brotsorten (z.B. Weißbrot, Schwarzbrot/Roggenbrot, Körnerbrot, Vollkornbrot grob, Vollkornbrot fein)
- Messer, Teller
- ca. 5 EL selbst gemahlenes Vollkornmehl oder gekauftes Vollkornmehl (Wählen Sie ein Produkt das eher grob vermahlen ist. Sie können die Schülerinnen und Schüler die Vollkornanteile besser sehen und erkennen.)
- sehr feines Sieb
- 2 Schüsseln

Hintergrundinfos für Lehrerinnen und Lehrer:
Echtes Vollkornbrot ist auf den ersten Blick gar nicht so leicht zu erkennen. Körnerbrot, Mehrkornbrot, Schwarzbrot oder dunkles Brot sind nicht automatisch Vollkornprodukte. Umgekehrt muss ein Vollkornbrot nicht zwangsläufig sehr dunkel sein und grobe Körner enthalten. Zusätze wie Malz oder ein hoher Roggenanteil lassen das Brot dunkler erscheinen. Ein Vollkornbrot muss zum Großteil aus Vollkornmehl oder -schrot gebacken sein. Nur 10% des Gesamtgewichts dürfen andere Zutaten sein.

Der regelmäßige Verzehr von Vollkornbrot wird empfohlen, weil es …
- durch einen hohen Ballaststoffanteil die Verdauung fördert.
- länger satt macht.
- viele Vitamine enthält.
- wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente liefert.

Experten empfehlen, dass jede zweite Scheibe Brot ein Vollkornprodukt sein sollte. Biobrote sind nicht automatisch Vollkornbrote. Bio bedeutet lediglich, dass die alle Zutaten aus ökologischem Anbau stammen müssen.

© *give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK.*
www.give.or.at/angebote/praxis/

PHASE	DAUER	INHALT
EINSTIEG	5 Min	Die Lehrkraft erklärt warum echtes Vollkornbrot manchmal nicht so leicht zu erkennen ist. (siehe Hintergrundinformation für Lehrkräfte).
ERARBEITEN	35 Min	Vollkornmehl unter die Lupe nehmen Besprechen Sie nun mit den Schülerinnen und Schülern anhand einer Abbildung, wie ein Getreidekorn aufgebaut ist. Die Schülerinnen erhalten das Sieb, die Schüsseln und das Vollkornmehl. Sie versuchen nun durch Aussieben die Vollkornbestandteile vom Auszugsmehl (Weißmehl) zu trennen. In einer Schüssel sammeln sie das Weißmehl, in der anderen die Schalenanteile. Abschließend vermischen die Schülerinnen und Schüler wieder beide Schüsseln und stellen so Vollkornmehl her. Verkostung Im Anschluss daran werden die Schülerinnen und Schüler nun verschiedene Brotsorten verkosten. Die Schülerinnen und Schüler erhalten nun eine Kopie des Arbeitsblatts. Auf den Tellern liegen kleine Stücke der einzelnen Brotsorten bereit. Die Schüler/innen gehen in 2er oder 3er Gruppen zusammen und verkosten nun der Reihe nach die Brote. Dabei tragen sie ihre Beurteilung in das Arbeitsblatt ein. *Variante:* Die Teller mit den Brotstücken werden mit einem Tuch verdeckt und die Schüler/innen verkosten die Stücke blind. Sie versuchen zu erschmecken, um welches Brot es sich handelt.
ABSCHLUSS	10 Min	Die Schüler/innen reflektieren im Plenum, was sie gelernt haben und diskutieren über ihre Beurteilungen.

Quelle:
modifiziert nach BRÜGGEMANN, Ingrid (2011): SchmExperten. Bonn: aid-infodienst, S. 93-112.

Arbeitsblatt - Brotverkostung

Beurteilungskriterien	Brot 1	Brot 2	Brot 3	Brot 4	Brot 5
Aussehen					
Geruch					
Geschmack					
Name der Brotsorte					
Gesamtnote 1 = sehr gut 5 = schmeckt nicht					