

**Arbeitsblatt 3**

**Getreide**

Name ................................................................................................................ Klasse ............ Datum .........................

**Welche Type bist denn du?**

Du bekommst zwei Sorten Mehl.

**1. Betrachte die Mehlsorten und beschreibe, wie beide aussehen:**

**Mehl 1: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**Mehl 2: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..**

**2. Siebe beide Mehle und vergleiche die Reste im Sieb. Was stellst du fest?**

**3. Vergleiche die Inhaltsstoffe der Mehle in der Tabelle. Was stellst du fest?**

**Vergleich Weizenauszugsmehl Type 405 – Vollkornmehl: Nährstoffgehalt je 100 Gramm**

**Mehlsorte**

**Vitamin B1**

**Kalzium**

**Eisen**

**Ballaststoffe**

Quelle: Werkstatt Ernährung, 1. Auflage

**4. Welches Mehl ist deiner Meinung nach gesünder? Begründe!**

© Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

Info: Klebereiweiß

Klebereiweiß (Gluten) ist der Oberbegriff für Getreideeiweiße. Der Glutenanteil eines Mehls entscheidet über seine Backeigenschaften. Bei der Zubereitung eines Teiges nimmt Gluten Wasser auf und quillt. Das Eiweiß bildet eine zähe Masse, den sogenannten Kleber, der beim Backen das Produkt zusammenhält. Je höher der Anteil an Klebereiweiß im Mehl, desto besser sind die Backeigenschaften. Weizen- und Dinkelmehl weisen von allen Getreidemehlen den höchsten Kleberanteil und damit die besten Backeigenschaften auf. Roggen hat einen geringeren Anteil an Klebereiweiß und braucht daher längere Zeit zum Quellen

Weizenauszugsmehl, Type 405

0,06 mg

15 mg

1,54 mg

4,0 g

Weizen-Vollkornmehl

0,47 mg

32 mg

3,4 mg

10,0 g