

M8: Bewertung von pflanzlichen und tierischen Fetten

Arbeitsauftrag

Einteilung der Klasse in vier Gruppen. Jedes Gruppenmitglied bearbeitet in Einzelarbeit ein Fett bzw. Öl.

- Sonnenblumenöl
- Kokosfett
- Distelöl
- Butter
- Schweineschmalz
- Butterschmalz

1. Fülle mit Hilfe der Nährwerttabelle die entsprechende Zeile der folgenden Tabelle aus.
2. Ergänze die Tabelle mit den Ergebnissen der anderen Gruppenmitglieder.
3. Vergleiche die erhaltenen Werte untereinander. Welche Unterschiede stellt Ihr fest?

Leitet Regeln ab. Notiert Eure Erkenntnisse im Heft.

Name	GFS [g/100 g] gesättigte Fettsäuren	EUFS [g/100 g] einfach ungesättigte Fettsäuren	MUFS [g/100 g] mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Chol. [mg/100 g] Cholesterin	Vit. E [mg/100 g]
Distelöl					
Sonnenblumenöl					
Kokosfett					
Butter					
Butterschmalz					
Schweineschmalz					

Lösung M8: Bewertung von pflanzlichen und tierischen Fetten

Name	GFS [g/100 g] gesättigte Fettsäuren	EUFS [g/100 g] einfach unge- sättigte Fett- säuren	MUFS [g/100 g] mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Chol. [mg/100 g] Cholesterin	Vit. E [mg/100 g]
Distelöl	9,2	10,9	75,6	0	44,5
Sonnenblume nöl	10,6	22,4	63,5	0	62,5
Kokosfett	86	6	1	1	2,1
Butter	50	23	3	250	2
Butterschmalz	54	29	3,7	285	3,6
Schweinesch malz	40	45,4	11,3	90	1,6

Quelle: Heseke, Helmut; Heseke, Beate: Die Nährwertabelle, (Neuer Umschau Buchverlag), Neustadt an der Weinstraße 2010.

- Tierische Fette enthalten Cholesterin.
- Feste Fette (bei Raumtemperatur) enthalten mehr gesättigte Fettsäuren.
- Pflanzliche Öle enthalten mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren.
- Pflanzliche Öle enthalten viel Vitamin E.