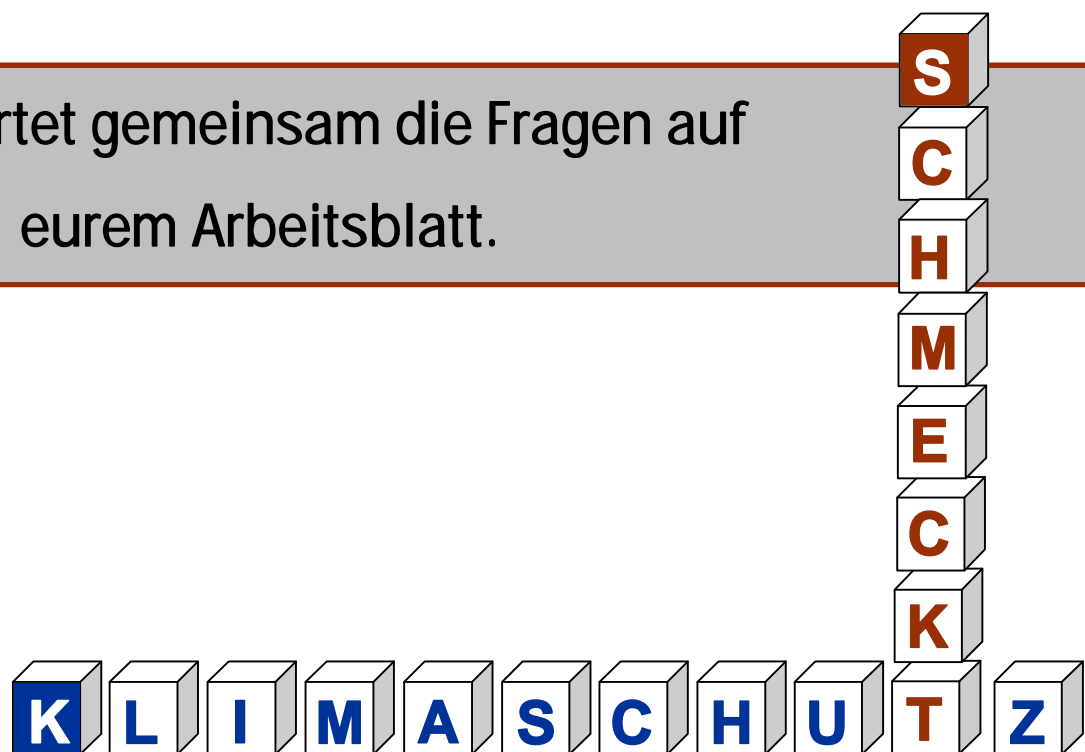


Station: Achtung fettig!

Anleitung

- ❖ Teilt die Quizkarten aus.
- ❖ Stellt die Fragen auf den Karten der Reihe nach an jeden Mitspieler.
- ❖ Beantwortet die Fragen! Raten und Schätzen erwünscht!
- ❖ Lest nun den Text:
„Fetteiche Lebensmittel in Maßen genießen!“

Beantwortet gemeinsam die Fragen auf eurem Arbeitsblatt.



Station: Achtung fettig!

Arbeitsblatt

Teilnehmer:

.....

❖ Benennt die fettarmen und fettreichen Milchprodukte aus dem Quiz!

fettarme Milchprodukte	fettreiche Milchprodukte

❖ Weshalb sind die fettreichen Milchprodukte nicht so gut fürs Klima?

.....

.....

.....

.....

.....



Station: Achtung fettig!

Lösungsblatt

Benenne die fettarmen und fettreichen Milchprodukte aus dem Quiz!

fettarme Milchprodukte	fettreiche Milchprodukte
Milch	Crème fraîche
Harzer Käse	Sahne
Hüttenkäse	Camembert
Buttermilch	Brie
Sauerrahm	Butter
Mozzarella	Emmentaler Käse

Weshalb sind die fettreichen Milchprodukte nicht so gut fürs Klima?

Zur Herstellung von fettreichen Milchprodukten ist eine große Menge Milch erforderlich, z.B. 25 Liter Milch für 1 kg Butter.



Station: Achtung fettig!

Fetteiche Lebensmittel in Maßen genießen!



Fetteiche Lebensmittel in Maßen genießen!

Was für Fleisch gilt, trifft ebenso für andere tierische Lebensmittel zu: Weniger ist mehr! Vor allem fetteiche Milchprodukte wie Butter, Sahne oder Hartkäsesorten belasten die Klimabilanz – und oftmals den eigenen Körper. Zur Herstellung dieser Lebensmittel ist eine große Menge Milch erforderlich, zum Beispiel 25 Liter Milch für 1 Kilogramm Butter. „Zu viel Fett...“ – die weit verbreitete Ernährungssünde der Deutschen schlägt sich viel zu oft in Übergewicht nieder und erhöht das Risiko für andere ernährungsabhängige Krankheiten wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte und weisen Sie Crème fraîche, Sahne & Co. den richtigen Stellenwert zu: Als Delikatesse zu besonderen Gelegenheiten!



Station

Achtung fettig!



K L I M A S C H U T Z
S
C
H
M
E
C
K
Z

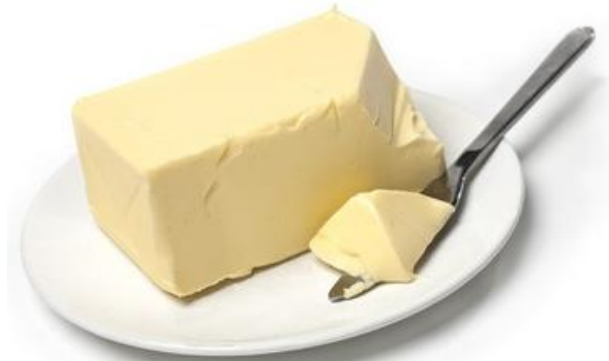
Station: Achtung fettig!

Butter

Warum braucht man 25 Liter Milch um 1 kg Butter herzustellen?

Butter ist konzentriertes Milchfett. Nur aus dem Fettanteil der Milch kann Butter gewonnen werden.

100 g Butter enthalten 82 g Fett.



©fotolia.de

Achtung fettig!

Crème fraîche

Was heißt Crème Fraîche auf Deutsch?

Frischer Rahm, aus Kuhmilch hergestellt.

100 g Creme fraîche enthalten 30 g Fett.



©fotolia.de

Achtung fettig!

Sahne

Wie viel Fett enthält Sahne?

Sahne hat ca. 30 % Fett. Sahne ist der fetthaltige Teil der Milch und setzt sich bei Rohmilch oben auf der Milch ab.

100 g Sahne enthalten 30 g Fett.



©fotolia.de

Achtung fettig!

Emmentaler Käse

Wie kommen die Löcher in den Emmentaler Käse?

- a) Sie werden hineingebohrt.
- b) Sie entstehen, wenn der Käse anfängt zu schimmeln. Das gibt den würzigen Geschmack.
- c) Sie entstehen durch Bakterien, die Gas produzieren.

Richtig ist Antwort c).

100 g Emmentaler Käse enthalten ca. 30 g Fett.



©fotolia.de

Achtung fettig!

Station: Achtung fettig!

Weichkäse

Welcher Weichkäse hat am wenigsten Fett?

- a) Camembert
- b) Harzer Käse
- c) Brie

Richtig ist Antwort b).

100 g Camembert und Brie enthalten je ca. 28 g Fett, 100 g Harzer Käse enthält ca. 1 g Fett.

Achtung fettig!



Milch

Wie viel Liter Milch gibt eine Kuh pro Tag durchschnittlich?

- a) 30 Liter
- b) 50 Liter
- c) 100 Liter

Richtig ist Antwort a).

Achtung fettig!



Milch

In welchen Fettgehaltsstufen kannst Du Milch kaufen?

3,5% Fett (Vollmilch)
→ 100 ml Milch enthalten 3,5 g Fett

1,5% (fettarme Milch)
→ 100 ml Milch enthalten 1,5 g Fett

0,3% Fett (Magermilch)
→ 100 ml Milch enthalten 0,3 g Fett

Achtung fettig!



Buttermilch

Was ist Buttermilch?

- a) Mit Milch gemischte, geschmolzene Butter
- b) Die Flüssigkeit, die nach dem Buttern und Entrahmen übrig ist.
- c) Eine besondere Art von Milch, die für die Herstellung von Butter verwendet wird.

Richtig ist Antwort b).

100 g Buttermilch enthalten 0,5 g Fett.

Achtung fettig!



Station: Achtung fettig!

Hüttenkäse

Was ist Hüttenkäse, auch körniger Frischkäse genannt?

- a) Ein fettarmer Frischkäse
- b) Ein auf der Hütte gewonnener Käse
- c) Ein Frischkäse mit Körnern

Richtig ist Antwort a).

100 g Hüttenkäse enthalten 4 g Fett.

Achtung fettig!



©fotolia.de

Sauerrahm

Warum schmeckt Sauerrahm sauer?

- a) Er ist nicht mehr gut.
- b) Durch die Zugabe von Milchsäurebakterien
- c) Durch die Zugabe von Essig

Richtig ist Antwort b).

100 g Sauerrahm enthalten 10 g Fett.

Achtung fettig!



©fotolia.de

Mozzarella

Aus der Milch welcher Tiere wird Mozzarella im italienischen Original hergestellt?

Aus der Milch von Büffeln. Hierzulande ist Mozzarella aus Kuhmilch üblich.

100 g Mozzarella enthalten 20 g Fett.

Achtung fettig!



©fotolia.de