

# Einführung ins Thema

aus/zu:



7.-10. Schuljahr

Axel Gutjahr



## Arbeitsheft

### Grundwissen

# Obst & Nüsse

Ernährungsbezogenes  
Wissen vermitteln



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

**Kohls  
Kostprobe**

.. als PDF-Download



Lernen mit Erfolg

**KOHL VERLAG**



Um Weihnachten herum ist die Zeit der Bratäpfel.

## 2.) Bratäpfel

Als Zutaten werden benötigt:

- 4 große, säuerliche Äpfel
- $\frac{1}{4}$  gestrichener Teelöffel Zimtpulver
- 5 Esslöffel Waldhonig
- 5 leicht gehäufte Esslöffel gehackte Walnuskerne
- 5 leicht gehäufte Esslöffel gehackte Haselnuskerne
- 3 leicht gehäufte Esslöffel getrocknete Blaubeeren (alternativ Rosinen)
- 1 Bogen Backpapier

Die oberen Bereiche der Äpfel horizontal abschneiden (diese werden später als Deckel verwendet) und die Kerngehäuse herausschälen. Die restlichen Zutaten zu einer breiigen Masse vermengen und diese in die Äpfel füllen. Anschließend die Apfeldeckel daraufsetzen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Backpapier auf ein Blech legen und die Äpfel darauf platzieren. Wenn die Apfelschalen beim Backvorgang leichte Risse bekommen, sind die Bratäpfel verzehrfertig. Wer möchte, kann sie vor dem Servieren noch mit Vanillesoße übergießen oder Vanilleeis dazu reichen.



Bratäpfelfanne



# Einführung ins Thema Obst & Nüsse

Aufgrund ihres sehr aromatischen Geschmacks sowie ihrer Süße erfreuen sich Himbeeren bei vielen Menschen großer Beliebtheit.



**Aufgabe 1:** *Warum sollten Himbeeren möglichst immer in flachen Körben oder Schalen transportiert werden?*

---

---

---

---

---

---

---



**Aufgabe 2:** *Warum stellt ein Span- oder Weidenzweignkorb vor allem für schnell verderbliches Obst ein besseres Transportbehältnis dar als eine Plastiktüte?*

---

---

---

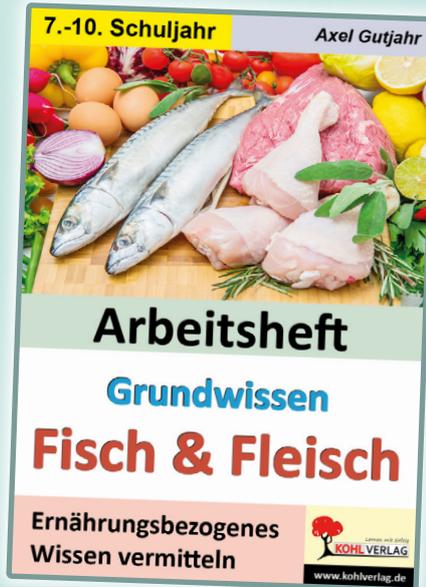
---

---

---

---

# Ergänzende Arbeitshefte



## Passende Arbeitsblätter für Ihren Unterricht

Der Kohl-Verlag bietet praxiserprobtes Unterrichtsmaterial für alle Schulformen – direkt einsetzbar und differenziert aufbereitet. Ob als Print oder digital: Die Materialien fördern individuelles Lernen und sparen wertvolle Vorbereitungszeit. Profitieren Sie von attraktiven Rabatten, kostenlosen Proben und einem zuverlässigen Service – ideal für Lehrer:innen, Referendar:innen und Pädagog:innen.

- ➔ sofort einsatzbereit
- ➔ mit Lösungen
- ➔ differenziert
- ➔ als Print und PDF verfügbar
- ➔ vieles auch interaktiv als PDF+ erhältlich



weitere Produkte in unserem Shop





## Einführung ins Thema Obst & Nüsse

Nüsse, die bereits länger gelagert werden, können schimmelig und ranzig werden. Letzteres geschieht dadurch, dass sich die in den Nüssen enthaltenen Fette unter Einfluss von Licht, Sauerstoff und Feuchtigkeit abbauen und anschließend schlecht riechen und schmecken. Außerdem weisen sie in diesem Zustand gesundheitsschädigende Eigenschaften auf. Ein Ranzigwerden der Nüsse lässt sich erheblich verzögern, indem man diese kühl, dunkel und trocken lagert.



angeschimmelte Walnüsse



**Aufgabe 3:** *Warum ist es ratsam, geschälte Nüsse, die man noch etwas länger lagern möchte, nicht zu zerkleinern.*

---

---

---

Selbstverständlich kennst du Kokosnüsse. Aber wusstest du schon, dass jene faserig braune Nuss, die der Handel anbietet, lediglich der innere Teil einer Kokosnussfrucht ist? Dagegen wird die glatte, bräunliche, orangefarbige, gelbe oder grüne Schale, die diesen Fruchtteil umhüllt, fast immer schon im Ursprungsland entfernt.



grün- und orangefarbige Kokosnüsse



innerer Teil der Kokosnussfrucht



## Lösung

### Einführung ins Thema Obst & Nüsse

- Aufgabe 1:** Es handelt sich um ein sehr weiches Obst, welches sehr empfindlich auf Druck reagiert. Wenn sich mehrere Lagen Himbeeren übereinander befinden, kann es passieren, dass die untersten schnell zerdrückt und dabei zu Matsch werden.
- Aufgabe 2:** In einer Plastiktüte beginnt Obst oftmals schnell zu „schwitzen“. In der dann auf der Obsterfläche vorhandenen Feuchtigkeit finden schädliche Mikroorganismen, insbesondere Schimmelpilze nahezu ideale Lebensbedingungen vor. Dadurch wird wiederum die Verderblichkeit des Obstes beschleunigt.
- Aufgabe 3:** Durch das Zerkleinern vergrößert sich die absolute Oberfläche der Nüsse stark. Dadurch sind mehr potentielle Angriffsflächen für Licht, Sauerstoff und Feuchtigkeit vorhanden, worauf sich der Abbauprozess der Fette beschleunigt und folglich die Nussbruchstücke schneller ranzig werden.

Dieses Produkt ist eine Erweiterung zum Arbeitsheft:

# Grundwissen Obst & Nüsse



Das Arbeitsheft ist vorgesehen zum Einsatz in der Sekundarstufe ab Klasse 7. Das Unterrichtsmaterial stellt eine Vielzahl an Gemüsearten und Kräutern vor und sensibilisiert Schüler durch Aufgaben, Mitmachbeispiele und Rezepte für deren gesundheitlichen Wert. Neben dem Kennenlernen von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen wird auch vermittelt, wie man diese beim Zubereiten erhält. Kreative Übungen wie das kunstvolle Garnieren fördern die Fantasie. Zudem werden moderne Verwendungsformen wie Smoothies und Pestos behandelt sowie Tipps zum Anbau ohne Garten gegeben. Auch das Sammeln von Wildkräutern und die Nutzung von Kräutern für Tees werden thematisiert.

ab 13,49 €

[Produkt im Shop ansehen](#)



**Bildquellen © AdobeStock.com:**

britaseifert (Hintergrund), LDarin (Pfeile), fotografikateria (roter Pinselstrich), fendy (Computer-Icon);

**S. 2:** Jenny Sturm; **S. 3:** Cornelia Gutjahr; **S. 5:**

TwilightArtPictures, Andreas „Andi“ GALL, BGStock72



Lernen mit Erfolg

**KOHL VERLAG**