

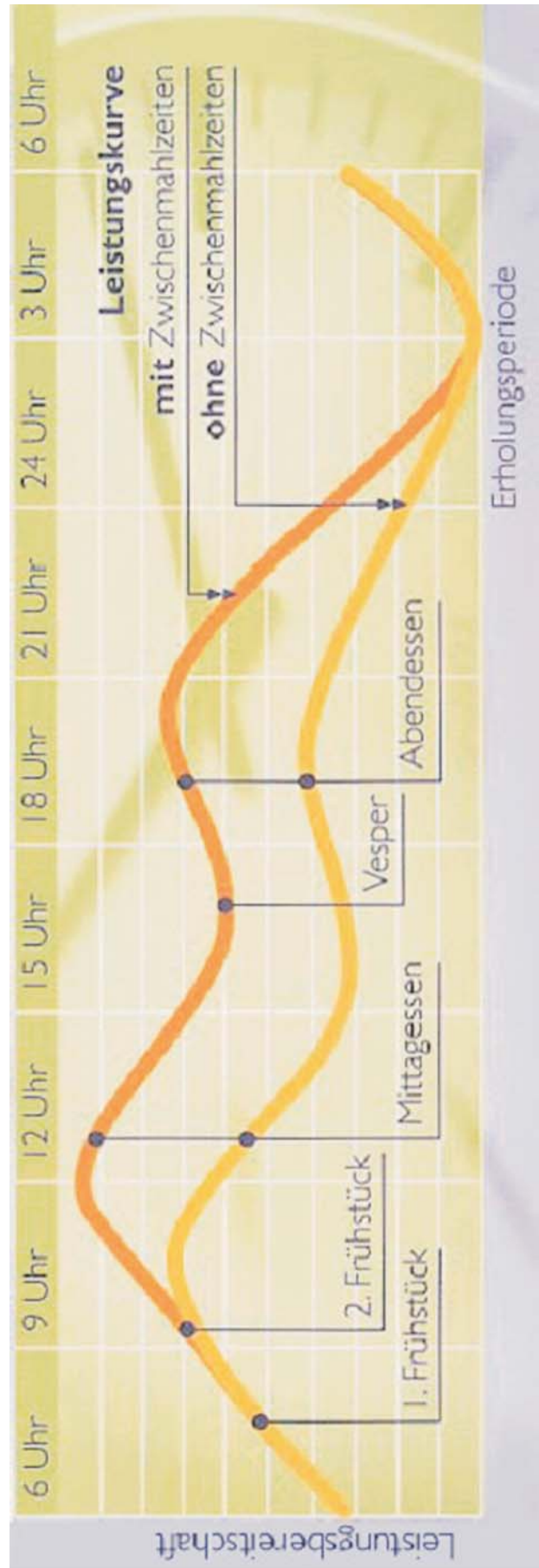


Kopiervorlage 1.1.

DIE LEISTUNGSKURVE

Jeden Tag erlebst Du viele neue Herausforderungen. Ob in der Schule, beim Sport oder in der Freizeit, ohne die notwendige körperliche und geistige Fitness kommst Du nicht weit. Im Tagesverlauf bist Du aber nicht immer hundertprozentig leistungsfähig. Es gibt Hochs und Tiefs. Zu bestimmten Tageszeiten kannst Du Dich besonders gut konzentrieren und bist fit, zu anderen Zeiten eher müde und schlapp.

Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung sorgt für eine optimale Leistungsfähigkeit über den Tag und hilft Dir dabei, plötzliche Leistungseinbrüche zu vermeiden.

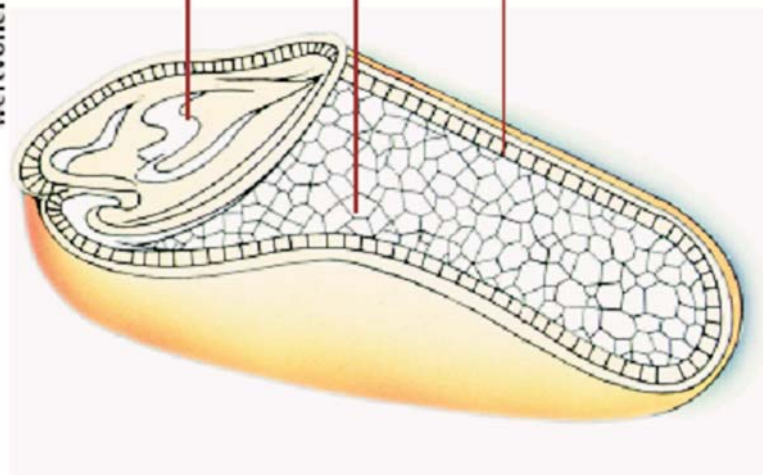




Kopiervorlage 1.2.

DAS GETREIDEKORN

**Das Brotgetreide.
Korn für Korn
wertvoller Nährstoffspender.**



Keimling

Aus dem Keimling entwickelt sich die junge Getreidepflanze. Er enthält viele wertvolle Nährstoffe wie z. B. pflanzliches Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe.

Mehlkörper

Der Mehlkörper besteht aus kleinen Stärkekörnern, die von Eiweiß umgeben sind. Eiweiß und Stärke spielen bei der Ernährung eine wichtige Rolle.

Frucht- und Samenschale (Randschicht)

Wertvolle Nährstoffe sind auch in der Randschicht des Getreidekornes gespeichert: Eiweiß, Vitamine der B-Gruppe und Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor und Eisen. Die Schale des Korns besteht aus unverdaulichen Ballaststoffen, die die Darmtätigkeit anregen. Daher sind Ballaststoffe unerlässlich für eine ausgewogene Ernährung.

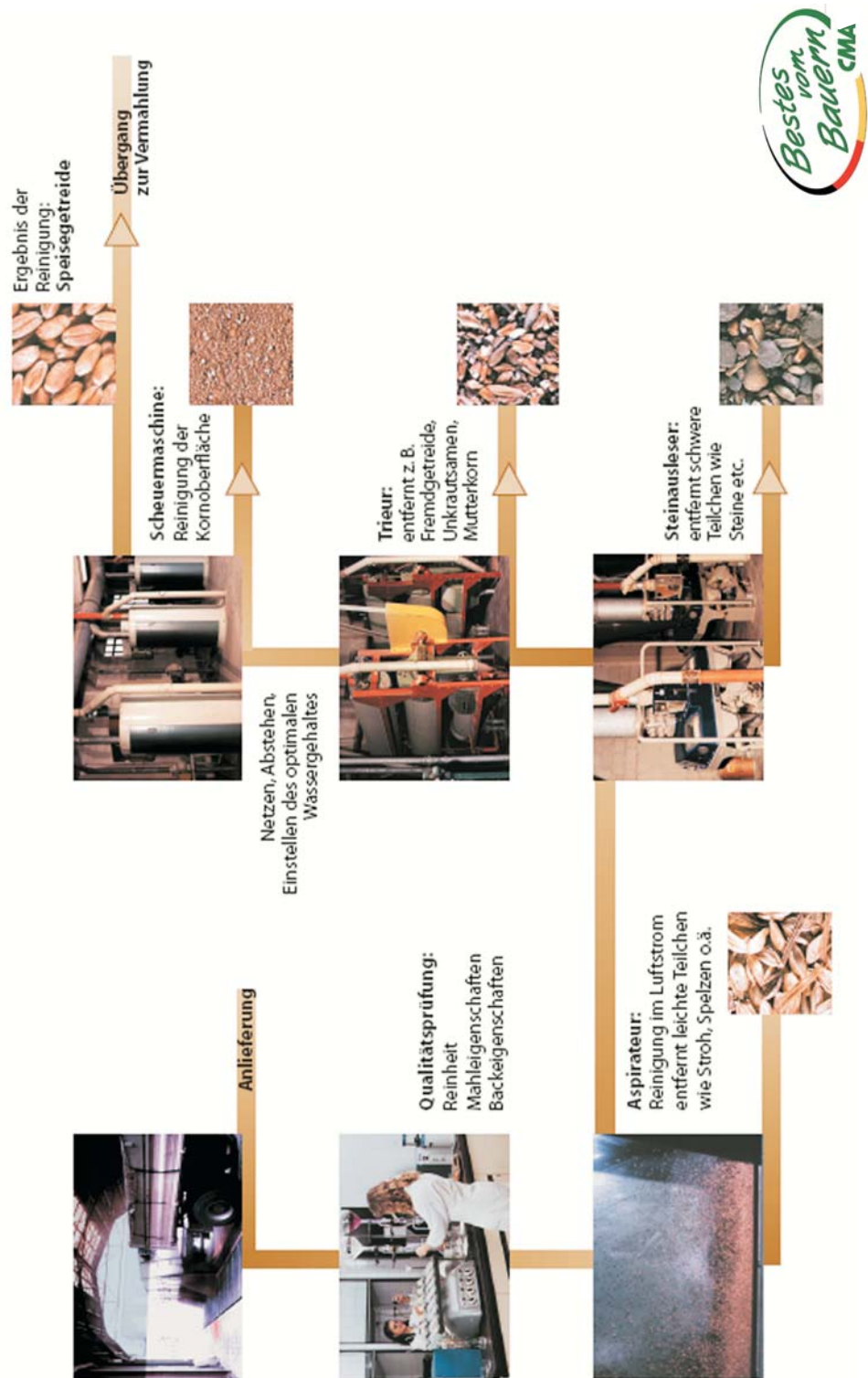




Kopiervorlage 1.3.-1

IN DER MÜHLE – VOM GETREIDE ZUM MEHL

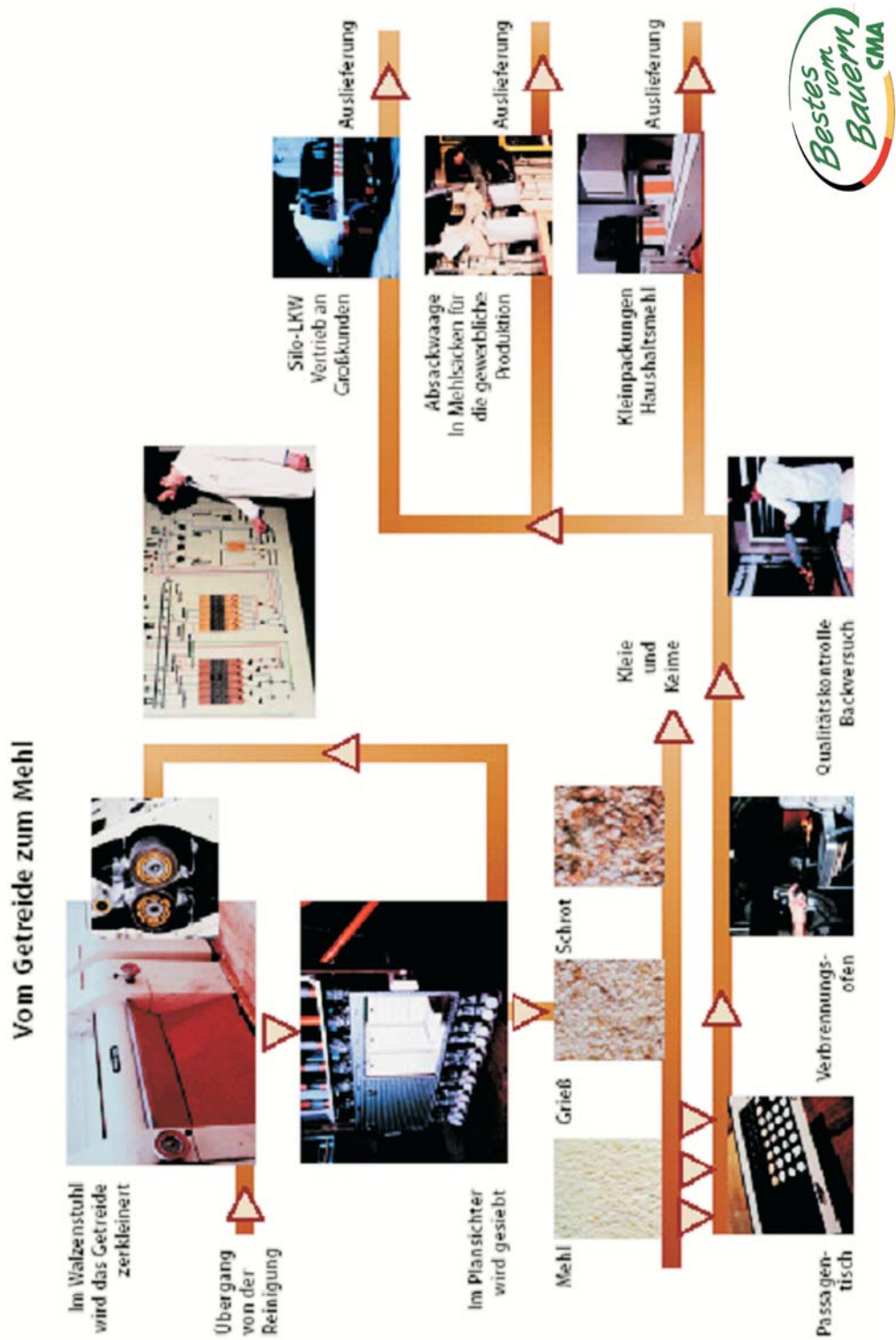
Vom Getreide zum Mehl





Kopiervorlage 1.3.-2

IN DER MÜHLE – VOM GETREIDE ZUM MEHL





Kopiervorlage 1.4.

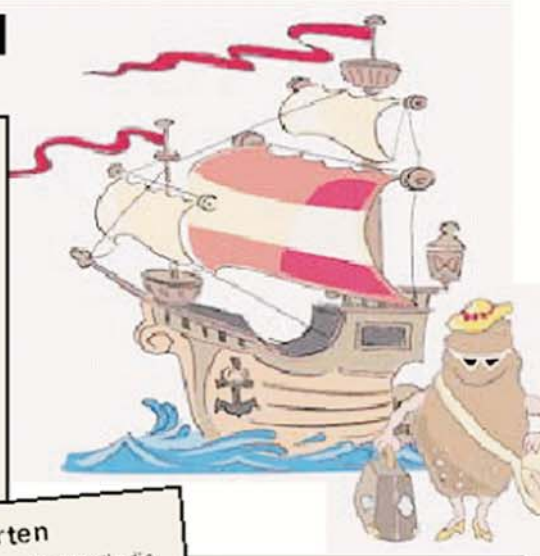
DIE GESCHICHTE DER KARTOFFEL

Der Weg der Kartoffel

1 Das Gold der Inkas

Kartoffeln kennt heutzutage jeder. Es ist aber noch gar nicht so lange her, da war die Kartoffel bei uns in Europa ein fremdes, exotisches Gemüse. Ursprünglich kommt sie nämlich aus den Anden, einem Gebirge in Südamerika (heutiges Bolivien und Peru). Schon vor über 2.000 Jahren pflanzten die Ureinwohner Südamerikas, die Inkas, Kartoffeln an und aßen sie.

Auf der Suche nach Gold stießen die spanischen Eroberer Mitte des 16. Jahrhunderts bis zum Inkareich vor. Dort entdeckten sie ausgedehnte Kartoffelfelder und nahmen bei der Heimreise nach Europa einige Exemplare der Knolle als Schiffsproviant mit über den Ozean.



2 Eine Zierde für die Gärten

In Spanien wusste man mit der braunen Knolle, die die Seeleute aus Südamerika mitgebracht hatten, nicht viel anzufangen. Sie landete zunächst nicht im Kochtopf, sondern im Blumenbeet wohlhabender Bürger. Wegen ihrer dekorativen Blüten waren Kartoffeln damals beliebte Zierpflanzen in den botanischen Gärten.

4 Giftiges Teufelszeug?

Erst um 1700 n. Chr. erkannte man in Deutschland den wahren Wert der Kartoffel. Der Preußenkönig Friedrich der Große

brauchte in seinem kargen Land ein Nahrungsmittel, das sich problemlos anbauen ließ und gleichzeitig einen hohen Sättigungs- und Nährwert hatte. Er erließ Verordnungen zum Anbau der Kartoffel, um die Bauern von der Nützlichkeit zu überzeugen. Doch die deutschen Bauern blieben misstrauisch gegenüber der fremden Pflanze. Erschwert wurden des Königs Bemühungen durch einen tragischen Irrtum: Aus Unkenntnis verzehrten einige Menschen zunächst die kleinen grünen Beeren und erlitten starke Vergiftungen. Denn die Beeren sind nicht essbar, nur die Knollen.

3 Kartoffel kommt von Trüffel

Von Spanien aus führte der Weg der braunen Knolle nach Italien. Hier erhielt sie auch ihren Namen. Weil die sonderbare Knolle wie der begehrte Trüffel aussah und genau wie dieser unterirdisch wuchs, nannte man den weit gereisten Exoten eben Trüffel, italienisch „tartufo“. Aus diesem Wort entstand dann das deutsche Wort „Kartoffel“.

Der Botaniker Clusius brachte die ersten Pflanzen bereits 1589 nach Deutschland. Aber auch er war nicht an den nahrhaften Knollen interessiert, sondern züchtete die Pflanzen als botanische Rarität für die Gärten wohlgenährter Fürsten und Gelehrter.

5 Der alte Fritz greift ein

Um die Vorurteile abzubauen, musste der Alte Fritz - wie der König auch genannt wurde - schließlich öffentlich Kartoffelknollen verzehren. Außerdem griff er zu einer schlaun List: Er ließ die Kartoffelfelder von Soldaten bewachen. Die Bauern wurden neugierig und dachten nun, dass Kartoffeln etwas ganz Besonderes und Wertvolles sein müssten. Sie stahlen die Kartoffeln von des Königs Feldern und bauten sie selber an.

6 Rettung in Hungerzeiten

Während einer großen Hungersnot im Jahr 1740 n. Chr. wurden in Deutschland vermehrt Kartoffeln angebaut. Ohne die unscheinbaren Knollen wären in weiten Teilen des Landes die Menschen verhungert. Der Siegeszug der Kartoffel war nun nicht mehr aufzuhalten. Heute wissen wir, wie viele Nährstoffe die Kartoffel besitzt und wie wertvoll sie deshalb für unsere Ernährung ist.

