

# DOWNLOAD



Karin Schwacha

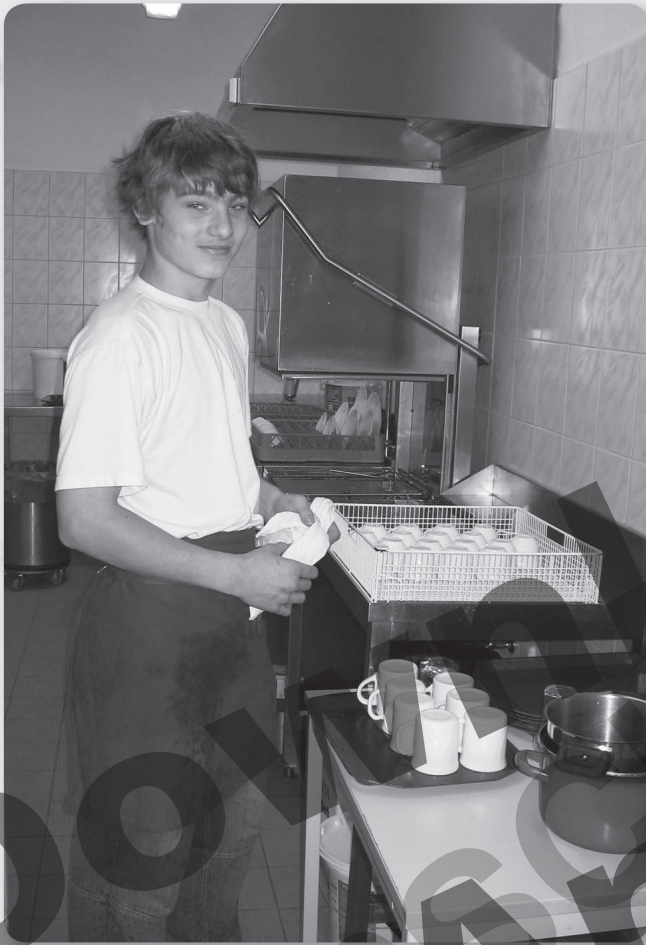
# Arbeiten in der Gastronomie

## Mathe-Aufgaben aus dem Berufs- alltag: Zutaten und Nährwerte

VORSCHAU

Downloadauszug aus  
dem Originaltitel:





Du machst als Küchenhilfe dein Praktikum im Restaurant „VITAL“.

In deinem Restaurant wird sehr großer Wert auf gesunde Ernährung gelegt. Deshalb wird auf der Speisekarte immer der Energiegehalt eines Gerichts angegeben und darauf geachtet, dass der Energiegehalt immer unter 450 kcal bleibt. Der Chefkoch möchte nun ein neues Gericht auf die Speisekarte setzen und gibt dir den Auftrag, den Nährwert zu ermitteln. Er gibt dir folgende Zutaten für eine Person an:

### Putentopf mit Vollkornnudeln

- 100 g Putenschnitzel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Pfirsichhälfte
- 1 TL Öl
- 3 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- 20 g Vollkornnudeln

Bleibt der Energiegehalt des Gerichts unter 450 kcal?



Er stellt dir als Hilfe sein Nachschlagewerk zur Verfügung:

Nährwerte:		Was wiegt wie viel:	
100 g Vollkornnudeln	= 376,0 kcal	1 TL Öl	= 7 g
100 g Putenschnitzel	= 260,0 kcal	1 EL Sojasoße	= 15 g
100 g Sojasoße	= 49,5 kcal	½ Pfirsich	= 50 g
100 g Pfirsich	= 42,0 kcal		
100 g Öl	= 923,0 kcal		

Zwiebel und Gewürze werden nicht berücksichtigt, da sie keinen Energiegehalt haben.

**Fragen, die du dir zur Lösung der Aufgabe stellen solltest:**

1. Welche Größen hat mir mein Chef gegeben?
2. Welche Zutaten aus dem Rezept benötige ich für die Berechnung des Energiegehalts?
3. Wie viel kcal haben diese Beigaben pro 100 Gramm?
4. Wie kann ich berechnen, welchen Energiegehalt sie pro Gramm haben?
5. Wie komme ich jetzt auf den Kaloriengehalt für die Menge im Rezept?
6. Durch welche Rechenoperation erhalte ich den Gesamtenergiegehalt des Gerichts?
7. Was antworte ich meinem Chef? Ist der Kaloriengehalt unter 450 kcal?



**Train your brain!**



Ich wende den Dreisatz an!

- In 100 g Hühnerei sind 11 g Eiweiß und 10 g Fett enthalten.     **E**     **F**
- Wie viel g Eiweiß und wie viel Fett sind in 1 g enthalten?     \_\_\_ g     \_\_\_ g
  - Wie viel g Eiweiß und wie viel Fett sind in 15 g enthalten?     \_\_\_ g     \_\_\_ g
  - Wie viel g Eiweiß und wie viel Fett sind in 50 g enthalten?     \_\_\_ g     \_\_\_ g
  - Wie viel g Eiweiß und wie viel Fett sind in 200 g enthalten?     \_\_\_ g     \_\_\_ g
- In 100 g Schlagsahne sind 30 g Fett enthalten.
- Wie viel g Fett sind in 1 g Schlagsahne enthalten?     \_\_\_ g
  - Wie viel g Fett sind in 50 g enthalten?     \_\_\_ g
  - Wie viel g Fett sind in 250 g enthalten?     \_\_\_ g
  - Wie viel g Fett sind in 300 g enthalten?     \_\_\_ g

	Energiegehalt pro 100 g:
<b>Gegeben:</b> 100 g Putenschnitzel	260,0 kcal
½ Pfirsich = 50 g	42,0 kcal
1 EL Öl = 7 g	923,0 kcal
3 EL Sojasoße = 45 g	49,5 kcal
20 g Vollkornnudeln	376,0 kcal

**Lösung durch Dreisatz:**

100 g Putenschnitzel		= 260,00 kcal
50 g Pfirsich	100 g = 42 kcal   : 100 1 g = 0,42 kcal   · 50 50 g = 50 · 0,42 kcal	= 21,00 kcal
7 g Öl	100 g = 923 kcal 1 g = 9,23 kcal 7 g = 7 · 9,23 kcal	= 64,61 kcal
15 g Sojasoße	100 g = 49,5 kcal 1 g = 0,495 kcal 45 g = 45 · 0,495 kcal	= 22,28 kcal
20 g Vollkornnudeln	100 g = 376 kcal 1 g = 3,76 kcal 20 g = 20 · 3,76 kcal	= 75,20 kcal
		<u>443,09 kcal</u>

**Antwort:** Das Gericht hat einen Energiegehalt von 443 kcal, also weniger als 450 kcal. Somit kann es auf die Speisekarte gesetzt werden.

**Lösung: Train your brain!**

In 1 g Hühnerei sind 0,11 g Eiweiß und 0,1 g Fett enthalten.  
 In 15 g Hühnerei sind 1,65 g Eiweiß und 1,5 g Fett enthalten.  
 In 50 g Hühnerei sind 5,5 g Eiweiß und 5 g Fett enthalten.  
 In 200 g Hühnerei sind 22 g Eiweiß und 20 g Fett enthalten.

In 1 g Schlagsahne sind 0,3 g Fett enthalten.  
 In 50 g Schlagsahne sind 15 g Fett enthalten.  
 In 250 g Schlagsahne sind 75 g Fett enthalten.  
 In 300 g Schlagsahne sind 90 g Fett enthalten.

