



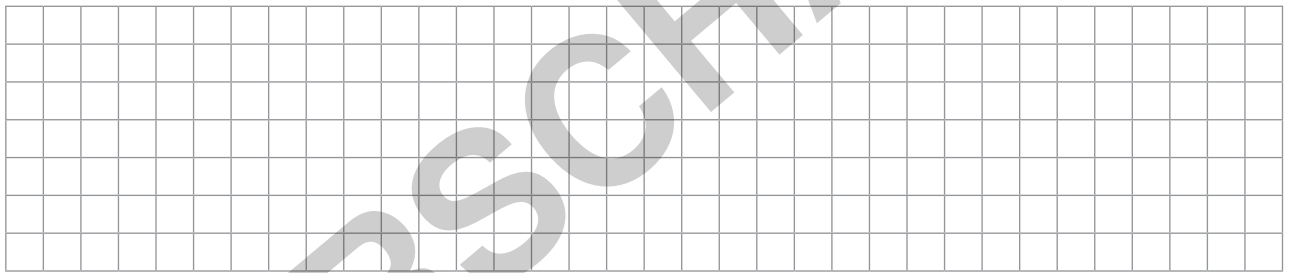
5. Prozentrechnen, Überschlag

- 1.) „Sagen Sie nicht 33 %, da kann sich kaum jemand etwas darunter vorstellen. Sagen Sie stattdessen: Jeder Dritte nimmt das Festtagsmenü. Das sieht man bildlich vor sich und man kann sich etwas genauer darunter vorstellen!“, so der Ratschlag eines Küchenchefs an seinen Auszubildenden.

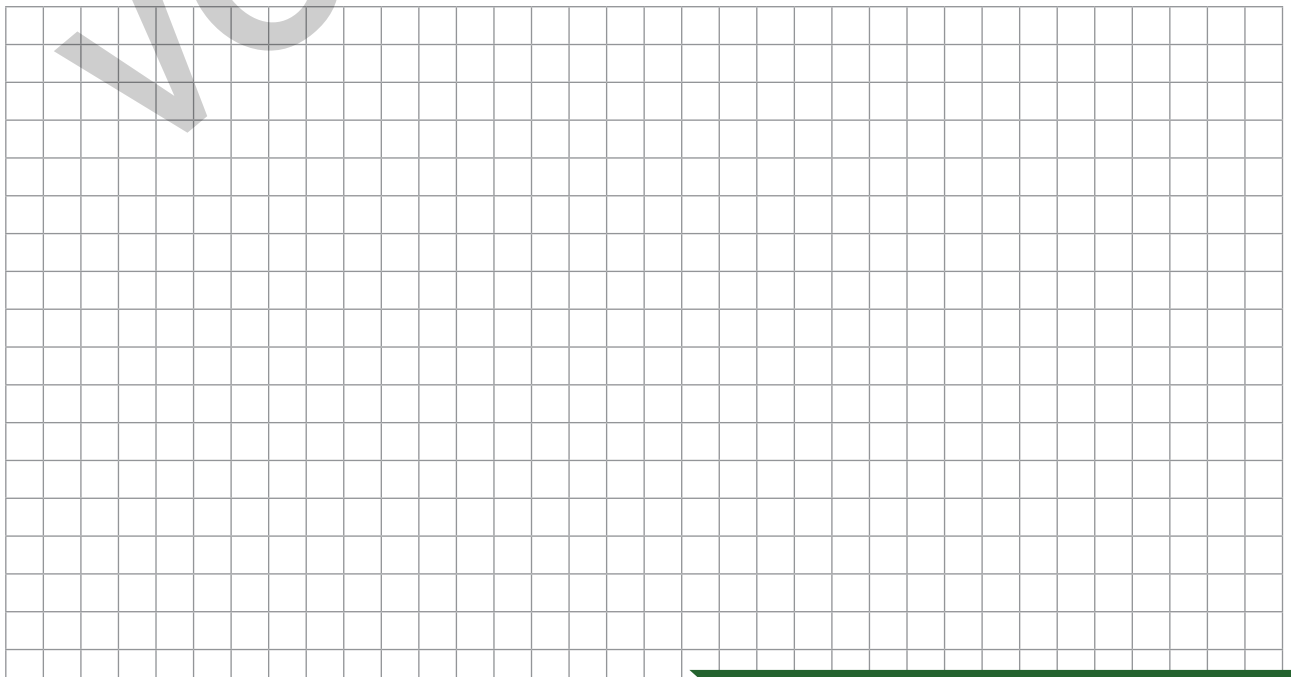
Wandle nun die angegebenen Prozentsätze entsprechend um:

- a) 10% = _____ b) 20% = _____
 c) 25% = _____ d) 50% = _____
 e) 75% = _____ f) 100% = _____
 g) 150% = _____ h) 200% = _____
 i) 500% = _____

- 2.) Vollmilch enthält 3,5 g Fett auf 100 g, Schlagsahne 32 g auf 100 g. Vergleiche die Fettanteile von Vollmilch und Schlagsahne. Überschlage und runde das Ergebnis.



- 3.) Pfifferlinge muss man putzen, ehe sie in ein Menü eingebracht werden können. 4,8 kg Pfifferlinge ergeben nach dem Vorbereiten 3,264 kg geputzte Pfifferlinge. Wie viel Prozent beträgt der Putzverlust?





7. Nährwerttabelle, Grundrechenarten

Im Folgenden siehst du eine Nährwerttabelle, die verschiedene Angaben für einzelne Lebensmittel enthält:

Lebensmittel	Abfall %	Der genießbare Anteil von 100 g eingekaufter Ware enthält:					
		Energie	Eiweiß (Protein) in g	Fett in g	Kohlenhydrate		Energie kJ
					verwertbare g	Ballaststoffe g	
Fleisch							
Rindfleisch, mittelfett	0	20	5	•	•	540	
Kalbfleisch, mittelfett	0	21	3	•	•	455	
Schweinefleisch, mittelfett	0	19	12	•	•	770	
Leber (Kalb)	3	18	4	•	•	530	
gekochter Schinken	0	23	4	•	•	530	
fetter Speck	0	5	77	•	•	2920	
Salami	0	21	33	•	•	1580	
Fleischwurst	0	12	29	•	•	1260	
Brathuhn	26	15	7	•	•	515	
Fische							
Hering	30	13	12	•	•	680	
Kabeljaufilet	0	17	+	•	•	325	
Seelachsfilet	0	18	1	•	•	345	
Forelle	48	10	1	•	•	220	
Milch und Milcherzeugnisse							
Vollmilch	0	3,3	3,5	5	•	270	
Schlagsahne	0	2	32	3	•	1270	
Butter	0	1	83	+	•	3090	
Emmentaler, 45% Fett i.Tr.	6	27	28	•	•	1500	
Speisequark, 20% Fett i.Tr.	0	13	5	3	•	460	
Eier und Fette							
Hühnerei	12	11	10	1	•	570	
Margarine	0	+	80	+	•	2970	
Öl, Plattenfett, Schmalz	0	•	100	•	•	3700	
Getreide, Mehl, Brot							
Weizenmehl, Type 550	0	10	1	71	4	1410	
Reis, poliert	0	7	1	78	1	1460	
Brötchen, Weißbrot	0	8	2	56	3	1155	
Mischbrot	0	6	1	44	6	890	
Vollkornbrot, Roggen	0	7	1	39	8	810	
Teigwaren, Zucker							
Eierteiwaren	0	12	3	70	3	1500	
Zucker	0	-	-	100	•	1675	
Honig	0	-	-	81	•	1275	
Gemüse, Obst, Nüsse							
Blumenkohl	38	2	-	2	2	55	
Erbsen, Linsen, getrocknet	0	23	1	52	11	1330	
Erbsen grün, in Dosen	0	4	-	9	•	225	
Gurken	26	+	+	2	1	35	
Kartoffeln	20	2	-	12	2	240	
Möhren	19	1	-	4	3	85	
Kohlrabi	34	1	-	3	1	65	
Rote Bete	22	1	-	7	2	135	
Rosenkohl	22	3	+	3	3	115	
Spargel	26	1	-	1	1	50	
Sellerie	27	1	-	2	3	55	
Spinat	15	2	-	+	2	55	
Kopfsalat	32	1	-	1	1	30	
Tomaten	0	1	+	3	2	80	
Weißkohl	22	1	-	4	2	80	
Erdnüsse, geröstet	0	26	49	13	7	2625	
			Fruchtsäure				
Äpfel, Birnen	8	+	+	11	2	210	
Apfelsinen	28	1	+	7	2	130	
Bananen	33	1	+	14	1	260	
Kirschen, süß; Pflaumen	12	1	+	13	2	230	
Marmelade im Durchschnitt	0	+	+	66	•	1090	

• Es liegen keine genauen Analysen vor. + In Spuren enthalten
Für die Energieberechnung zählen nur die verwertbaren Kohlenhydrate.

1.) Ein Rezept für 4 Portionen Kartoffelbrei lautet: 800 g Kartoffeln, 250 g Milch, 50 g Butter, Salz, Gewürz. Wie viele Kilojoule enthält eine Portion?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.) Wie viel Gramm der einzelnen Nährstoffe werden mit einem Schnitzel von 180 g mittelfettem Schweinefleisch aufgenommen?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.) Berechne auf einem gesonderten Blatt, wie viele Kilojoule dein Lieblingsgericht pro Portion enthält (dazu benötigst du das Rezept mit genauen Gewichtsangaben).

To Mayr: Mathe-Aufgaben aus der Berufspraxis 9/10 Auer Verlag

