



DIE KARTOFFEL

Die vielseitige Kartoffel

Name/Datum _____



TRAGE EIN UND RECHERCHIERE:

Du hast die Unterrichtsmaterialien zu den Inhaltsstoffen der Kartoffel bereits bearbeitet. Trage nun für jeden Kochtyp vier verschiedene Gerichte ein und kreise danach dein Lieblingsgericht ein. [Info für Pädagogen und Pädagoginnen: In der Tabelle findest du exemplarische Aufzählungen.](#)

Die festkochende Kartoffel	Die vorwiegend festkochende Kartoffel	Die mehligke Kartoffel
Kartoffelsalat	Beilagenkartoffel	Püree
Rösti	Pommes frites	Suppe
Gratin	Suppe	Kartoffelteig
Beilagenkartoffel	Gratin	Ofenkartoffel

Recherchiere nun anhand der österreichischen Nährwerttabelle <https://www.oenwt.at/content/naehrwert-suche/> den Energiegehalt von 100 Gramm „Kartoffel geschält gegart“ und reihe die oben genannten Gerichte hinsichtlich des Energiegehaltes. Trage die Kartoffelgerichte in die nachstehende Pyramide ein.

Energiegehalt: 71,7 kcal / 100 Gramm

