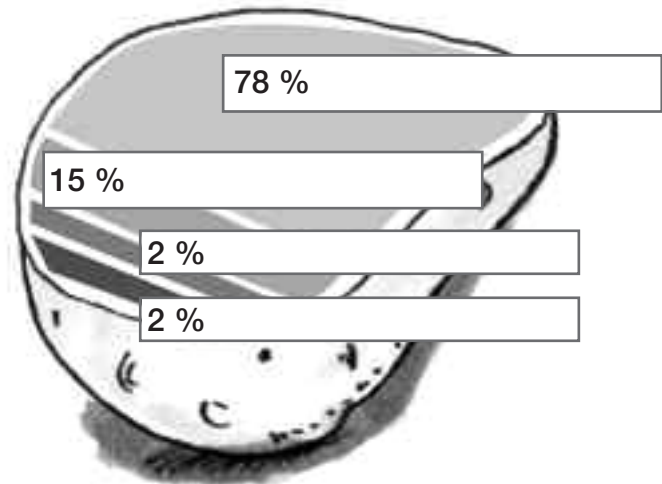


Die Inhaltsstoffe der Kartoffel

Frischware:

78 %	Wasser
15 %	Kohlenhydrate (Stärke)
2 %	Eiweiß
2 %	Ballaststoffe
geringe Menge	Fette, Vitamine, Mineralstoffe



Kartoffeln bestehen zum überwiegenden Teil aus _____, das einen Anteil von 78 Prozent an den Inhaltsstoffen hat. Die rund 15 Prozent _____ bestehen überwiegend aus Stärke. Stärke findet man hauptsächlich in der **Markschicht** der Knolle. Kartoffelstärke wird erst beim Garvorgang aufgeschlossen und ist leicht verdaulich.

Das _____ in der Kartoffel befindet sich überwiegend in der **Rindenschicht**, die unter der Kartoffelschale liegt. Sein Anteil ist mit etwa 2 Prozent relativ niedrig. Dennoch ist das Kartoffeleiweiß aus ernährungsphysiologischer Sicht als wertvoll zu beurteilen, denn es besitzt viele lebensnotwendige Aminosäuren, die beim Aufbau von körpereigenem Eiweiß benötigt werden.

Kartoffeln enthalten etwa 2 Prozent _____. Diese Stoffe können zwar vom menschlichen Verdauungssystem nicht verwertet werden, sorgen aber unter anderem für ein Sättigungsgefühl und fördern die Verdauung.

Weiter enthält die Knolle fast kein _____ (0,1 Prozent), aber wertvolle _____ und _____. Bei den Vitaminen sind besonders Vitamin C, Vitamin B1 und B2 hervorzuheben. Unter den Mineralstoffen tragen in erster Linie Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen zum ernährungsphysiologischen Wert der Kartoffel bei.

Die **Korkschicht** wird auch Kartoffelschale genannt. Da viele Nährstoffe direkt unter dieser Schicht sitzen, sollten Kartoffeln am besten in ihrer Schale gekocht und als Pellkartoffeln gegessen werden.

Aufgaben:

1. Die einzelnen Inhaltsstoffe der Kartoffel sind aus dem Text verschwunden. Ergänze sie an der richtigen Stelle.
2. Schreibe die Inhaltsstoffe neben die richtigen Prozentzahlen im Schaubild oben.
3. Beschrifte die Schichten der Kartoffelknolle mithilfe der hervorgehobenen Wörter aus dem Text.

