

Salz und Nahrung

Information für Lehrpersonen



1/4

Arbeitsauftrag	Salz ist eines der bekanntesten Würzmittel, dies seit Hunderten von Jahren. Neben einem Informationstext und einer Rechercheaufgabe lösen die SuS auch eine praktische Aufgabe: Sie machen ein Lebensmittel mit Salz haltbar.
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS kennen Salz als wichtigen Geschmacksträger. • Die SuS wissen, dass Salz auch als Konservierungsmittel genutzt werden kann.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • verschiedene Lebensmittel oder Verpackungen davon • Material für den Versuch „Haltbarkeit“
Sozialform	EA/PA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- als Vorübung zu Aufgabe 1 und Zusatzaufgabe mit den SuS zusammen Verpackungen auf Salz untersuchen
- Die praktische Aufgabe eignet sich wunderbar für ein Geschenk (Muttertag, Vatertag, Weihnachten...).
- Bilder: Wenn nicht anders erwähnt, sind die Bilder von www.pixabay.com oder www.salz.ch

Salz und Nahrung

Arbeitsmaterial



2/4

Salz in der Suppe



In vielem Essen ist Salz drin. Zum Teil merken wir es gar nicht. Würde es fehlen, jedoch umso mehr. Denn wer möchte schon eine Suppe ohne Salz löffeln, oder ein Brot ohne Salz essen! Salz ist ein bedeutendes Würzmittel, die Redensart „So wichtig wie das Salz in der Suppe“ unterstreicht dies.

07:10 Uhr Cornflakes

Diese Beispiele zeigen, dass Salz ein wichtiger Geschmacksträger in unseren Lebensmitteln ist. Salz trägt dazu bei, dass die Speisen „salzig“ respektive fein schmecken, denn viele Lebensmittel schmecken ohne Salz nicht. Hast du gewusst, dass Brot ohne die Prise Salz kaum schmeckt und zur Herstellung von Wurstwaren Salz benötigt wird?



09:55 Uhr Sandwich



12:10 Uhr Pasta mit Sauce

Bevor es Nahrung aus Konservendosen und dem Tiefkühler gab, wurde Salz zum Konservieren von Lebensmitteln verwendet. Die Bakterien, die bewirken, dass Lebensmittel verderben, brauchen Wasser, um zu leben. Wenn Fleisch und Fisch in Salz eingelegt werden, so entzieht Salz die gesamte Feuchtigkeit. Dadurch werden die Bakterien daran gehindert, sich zu vermehren. Dies wussten schon die alten Ägypter und haben so ihre Lebensmittel über längere Zeit haltbar gemacht.

In ganz vielen Speisen, welche wir täglich essen, ist Salz enthalten, auch wenn man das Salz nicht direkt schmeckt. Unser Körper braucht täglich Salz. Eine streng salzarme Ernährung ist ebenso ungesund wie eine zu salzhaltige Ernährung. Viel wichtiger ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit vielen Frischprodukten und mit körperlicher Fitness.



15:30 Uhr Kuchenstück



18:40 Uhr Suppe mit Brot

Salz und Nahrung

Arbeitsmaterial



Aufgabe 2: Gemüse einlegen (Rezept)

So geht's:

- Gemüse waschen, schälen, in nicht zu kleine Stücke schneiden und in die Schüssel legen
- Salzlake anrühren: Pro Liter Wasser 50 g Salz
- die Lake über das Gemüse giessen
- die Schüssel mit dem Teller beschweren und an einem kühlen Ort über Nacht ziehen lassen
- tags darauf das Gemüse gut abspülen
- das Gemüse in das Einmachglas legen, Kräuter und Senfkörner nicht vergessen
- das Glas mit Essig füllen
- das Gemüse an einem dunklen, kühlen Ort etwa vier Wochen ziehen lassen

Das brauchst du alles:

- *verschiedenes Gemüse (Peperoni, Karotten, Blumenkohl, Bohnen, Zwiebeln...)*
- *Wasser*
- *Salz*
- *verschiedene Kräuter (Lorbeerblätter, Dill, Rosmarin...)*
- *Senf- oder Pfefferkörner*
- *Gewürzessig*
- *Einmachglas oder Konfitüreglas*
- *Schüssel*
- *Teller*

