

**① Sammle Informationen zu den verschiedenen Rohstoffen.**

Nutze dazu das Beispiel als Muster.

- Nutze für die Recherche das Lehrbuch oder das Internet.
- Lege dir auf deinem Blatt eine Tabelle an und fülle sie mit den Informationen zu Herkunft, Ernährungsphysiologie, Zubereitung, Verwendung und Präsentationsmöglichkeiten

**Beispiel**

| Karotte                  | Deine Informationen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herkunft                 | Die ursprüngliche Herkunft der Karotte ist unbekannt, Wildformen der Rübe gedeihen jedenfalls in Asien und Südeuropa, die ersten Kulturformen gab es wahrscheinlich im heutigen Afghanistan. Karotten gehören zu den ältesten und bekanntesten Gemüsesorten. Sie werden heutzutage auf der ganzen Welt angebaut. Sie ist sehr gesund, bekömmlich und überzeugt durch ihren süßlichen Geschmack auch Kinder. Auch auf der Rangliste des beliebtesten Gemüses der Deutschen steht die Karotte in Deutschland auf Platz Nummer 2, direkt vor der Zwiebel und hinter der Kartoffel. |
| Ernährungsphysiologie    | Vitamine: A, D, B12<br>Mineralstoffe: Kalium, Kalzium Magnesium, Eisen<br>Ballaststoffe und ca. 10g Kohlenhydrate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zubereitungsmethoden     | Kochen, Dünsten, Roh                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Verwendungsmöglichkeiten | Gemüsebeilage, Karottensalat, Karottensuppe, Karottenpüree                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Präsentation             | Als Suppe im Teller, Als Salat auf einem Salatteller                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Beispiel