



# BACKEN



1. Erkläre den unterschiedlichen Nährwert von Weißmehl und Vollkornmehl.
2. Erkläre, wie Hefe hergestellt wird.
3. Beschreibe die Wirkung von Hefe bei der Brotzubereitung.
4. Nenne eine Begebenheit aus dem Alten Testament und eine aus dem Neuen Testament, in der Gärungsmittel erwähnt werden.
5. Backe:
  - a) ein Vollkornbrot (aus Weizen, Roggen, Hafer usw.)
  - b) Hefebrötchen
  - c) ungesäuertes Brot
6. Erkläre, warum man mit Backpulver und Natron sparsam umgehen sollte und warum die Mischung aus Milch, Zucker und Eiern gesundheitsschädlich ist.
7. Erkläre, warum es besser ist, natürliche Süßstoffe zu verwenden statt raffinierten (weißen) Zuckers.
8. Sei in der Lage, die unterschiedlichen Zubereitungsmethoden bei folgenden Gebäckarten zu erklären. Wähle einen Kuchen und backe ihn.
  - a) Schokoladenkuchen oder hellen Kuchen aus Grundzutaten (Schichtkuchen oder flacher Kuchen)
  - b) Kuchen aus einer beliebigen Backmischung (Schichtkuchen oder flacher Kuchen)
  - c) Früchtekuchen, Datteln, Bananen usw. (Kastenkuchen oder freigeschobener Kuchen)
  - d) Hefekuchen - aus Fertigmischung oder Grundzutaten
9. Backe eine Obsttorte in jeder der beiden folgenden Arten:
  - a) gebacken, mit beliebigem Obst, einschließlich Zitronen
  - b) ungebacken (nur Tortenboden gebacken), mit frischem Obst, Gelee usw.



P-HA-Backen

10. Denke dir 2 verschiedene Plätzchenrezepte aus und backe sie. Verwende vorzugsweise gesunde Zutaten wie Früchte, Haferflocken, Nüsse usw.
11. Mache dir ein Buch oder eine Kartei, worin die Rezepte für alle oben verlangten Gebäcksorten und alle anderen gewünschten Rezepte aufgeführt werden. Sieh nach, wie viele Rezepte du ausfindig machen kannst, in denen Obst und nur wenig Zucker verwendet wird.

