



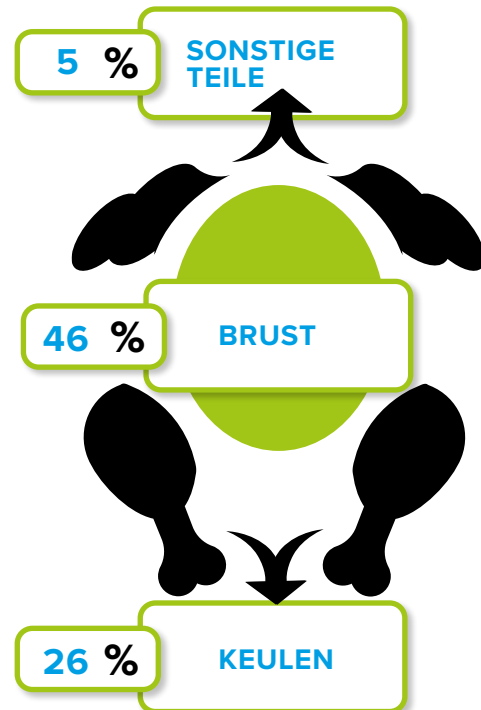
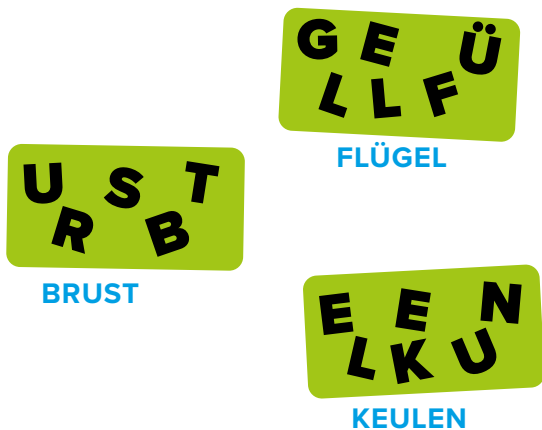
DAS HUHN

Das Huhn und seine inneren Werte

1 ÜBERLEGE UND TRAGE EIN

Versuche die Fleischteile des hier abgebildeten Huhnes zu beschriften:

Entwirre vorerst den Buchstabensalat und beschrifte dann das Huhn – überlege auch, wie viel Prozent auf die einzelnen Fleischteile des Huhns fallen.



2 LÜCKENTEXT

Fülle den Lückentext aus und markiere 3 Aspekte, warum Hühnerfleisch gesund ist!

Hühnerfleisch Eiweiß hell Fett Haut Rücken Huhns Innereien

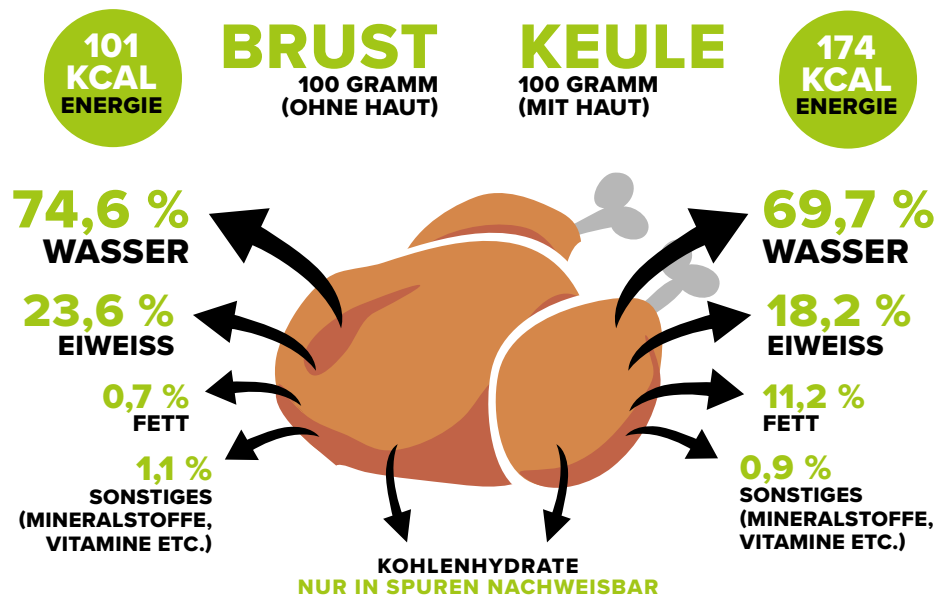
Aber **WARUM** ist das Fleisch des Huhnes so gesund?

Hühnerfleisch liefert **Eiweiß**. Brustfleisch enthält beispielsweise rund 24 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm Fleisch und **kaum Fett** (0,2 Prozent). Das Fleisch ist **hell**. Die Keule ist etwas dunkler und hat einen höheren Fettgehalt als die anderen Teile des **Huhns**. Sie ist saftig und intensiv im Geschmack. Die Flügel haben viel **Haut** und daher einen hohen Fettanteil. Der **Rücken** besteht hauptsächlich aus Knochen und hat einen geringen Fleisch- und Hautanteil. Die **Innereien** Leber, Herz und Magen haben einen besonders hohen Anteil an Vitamin B12, Magnesium, Zink, Eisen, Phosphat und Spurenelementen. **Hühnerfleisch** enthält Kalium, Eisen, Zink und B-Vitamine.



2 RECHERCHIERE UND TRAGE EIN

Betrachte nun die folgende Abbildung und kreise die richtige Aussage ein!



- Geflügel enthält **VIEL** **WENIG** Fett.
- Dementsprechend ist Hühnerfleisch **ARM** / **REICH** an Kalorien.
- Geflügelfleisch liefert **VIEL** / **WENIG** hochwertiges Eiweiß.
- Hühnerfleisch ist **LEICHT** / **SCHWER** verdaulich.
- **BRUST** / **KEULE** wird häufiger und lieber gegessen.