

Das Reiskorn unter der Lupe

Arbeitsblatt für die 4. Klasse





ARBEITSBLATT FÜR DIE 4. KLASSE DAS REISKORN UNTER DER LUPE

Unten siehst du ein Vollkornreiskorn unter der Lupe. Finde heraus, wo im Reiskorn die wichtigen Inhaltsstoffe stecken. Trage bitte die richtigen Stoffe an der richtigen Stelle ein. Die Erklärung findest du im Text. Die richtigen Worte findest du an der Seite – aber ihre Buchstaben sind vertauscht! Dann mal los: Was gehört wohin? Wenn du alles eingetragen hast, kannst du dein Ergebnis mit deinem Nachbarn vergleichen.

WAS UNTERSCHIEDET VOLLKORNREIS VON WEISSEM REIS?

Vollkornreis nennt man auch Naturreis. Er wird wie weißer Reis von der Reispflanze geerntet. Reis ist in vielen Ländern das Grundnahrungsmittel, zum Beispiel in Asien. Auch in Deutschland wird Reis gegessen. Er ist reich an Kohlenhydraten und gibt uns viel Energie. Isst du manchmal Vollkornreis? Er enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle Ballaststoffe als weißer Reis. Auch sein Fett- und Eiweißgehalt ist etwas höher. Vitamine sind wie Mineralstoffe sehr wichtig für unseren Körper.

Nach der Ernte wird Reis getrocknet, belüftet und geschält. Dabei wird die harte unverdauliche Hülle (Spelz) entfernt. Erst jetzt ist der Reis essbar. Die Fruchtschale und darunter die Wabenschicht sowie der Keim bleiben beim Vollkornreis erhalten. Um weißen Reis herzustellen, wird Naturreis geschliffen und poliert. Dabei gehen viele **Vitamine**, Mineralstoffe und **Ballaststoffe**, die hauptsächlich in der Fruchtschale stecken, verloren. Deswegen enthält Vollkornreis auch mehr wertvolle Inhaltsstoffe. Neben den Inhaltsstoffen geht bei weißem Reis auch die dunklere Farbe verloren. Der Mehlkörper ist sehr hell und daher spricht man von weißem Reis. Der Vollkornreis ist eher dunkel. In der Wabenschicht stecken **Eiweiße** und im Keimling kommen Fette und Vitamine vor. Die **Kohlenhydrate** sind bei allen Reissorten in der Reisstärke im Mehlkörper enthalten, die unter der Wabenschicht liegt. In weißem Reis steckt ungefähr genau so viel Stärke wie in Vollkornreis.

