

**„Wer wird Lebensmittelmillionär?“**

**Pflanzliche Lebensmittel im Herbst**

*Talking Food*



Jugend is(s)t  
aufgeklärt!



**1. In welchem Schalenobst steckt das meiste Fett?**

**A. In Maronen/Esskastanien**

**B. In Macadamianüssen**

**C. In Walnüssen**

## 2. Welche Aussage über Nüsse ist falsch?

**A.** Nüsse können mit Aflatoxinen (= bestimmte Schimmelpilzgifte) belastet sein.

**B.** Angeschimmelte Nüsse sollten weggeworfen werden.

**C.** Wenn nur die Schale Schimmel aufweist, besteht keine Gesundheitsgefahr.

### **3. Darf man Pilze wieder aufwärmen?**

**A.** Ja, wenn sie rasch abgekühlt und beim Aufwärmen über 70 Grad erhitzt werden.

**B.** Auf keinen Fall, weil sie dann giftig wirken.

**C.** Nein, weil sich beim Aufwärmen Nitrosamine bilden.

**4. Was wird nicht aus Weintrauben gemacht?**

**A. Datteln**

**B. Korinthen**

**C. Sultaninen**

## **5. Warum sollte man Äpfel am besten mit Schale essen?**

**A.** Weil sonst zu viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe verloren gehen.

**B.** Weil der Apfel dann knackiger ist und besser aussieht.

**C.** Es ist egal, ob der Apfel geschält oder ungeschält gegessen wird.

**6. Durch welchen Vorgang wird Sauerkraut hergestellt?**

**A. Citronensäuregärung**

**B. Alkoholische Gärung**

**C. Milchsäuregärung**

## 7. Woher kommt der typische Kohlgeschmack? Durch ...

**A.** Vitamin K

**B.** Glucosinolate

**C.** Folsäure

**8. Wie schwer können Kürbisse werden?**

**A. 200 Kilogramm**

**B. 400 Kilogramm**

**C. 600 Kilogramm**

**9. Wie lange ist ein ganzer Kürbis haltbar?**

**A. 3 – 6 Monate**

**B. 2 Wochen**

**C. 1 Monat**

## 10. Kürbisse sind reich an ...

**A.** Fett

**B.** Kalorien

**C.** Provitamin A (beta-Carotin)

# 11. Welche Kürbissorte gibt es nicht?

**A.** Spagettikürbis

**B.** Tulpenkürbis

**C.** Turbankürbis

## 12. Wann wird Winterweizen gesät?

- A.** Im Frühjahr, damit er noch vor dem Winter geerntet werden kann.
- B.** Im Herbst.
- C.** Das Aussaatdatum spielt keine Rolle, wichtig ist die Ernte im Winter.

## **13. Wie lagert man rohe Kartoffeln am besten?**

**A.** Im Vorratsschrank

**B.** Im obersten Fach im Kühlschrank

**C.** In einem dunklen, kühlen Kellerraum

## 14. Welche Lebensmittelportion enthält das meiste Fett?

**A.** 200 g Kartoffeln

**B.** 20 g Pommes Frites

**C.** 10 g Kartoffelchips

**15. In welcher Form enthält Obst und Gemüse am wenigsten Vitamine?**

**A.** tiefgekühlt

**B.** frisch

**C.** als Konserve

# Antworten und Erklärungen

## 1. In welchem Schalenobst steckt das meiste Fett?

b) Macadamianüssen

Macadamianüsse sind mit 73 Gramm Fett je 100 Gramm Nüsse (ohne Schale) die Fettspitzenreiter. Walnüsse enthalten durchschnittlich 62,5 Gramm. Esskastanien schlagen mit nur 1,9 Gram Fett je 100 Gramm zu Buche.

## 2. Welche Aussage über Nüsse ist falsch?

Wenn nur die Schale Schimmel aufweist, besteht keine Gesundheitsgefahr.

Die gesundheitsgefährdenden Schimmelpilzgifte können auch dann in der Nuss vorhanden sein, wenn anscheinend nur die Schale von Schimmel befallen ist. Schimmelpilzgifte wie Aflatoxine sind für das Auge nicht sichtbar.

## 3. Darf man Pilze wieder aufwärmen?

a) Ja, wenn sie rasch abgekühlt und beim Aufwärmen über 70 Grad erhitzt werden. Aufgewärmte Pilzgerichte aus frischen oder Dosenpilzen sind unbedenklich, wenn sie nach dem ersten Erhitzen schnell abgekühlt, im Kühlschrank aufbewahrt und anschließend über 70 Grad erhitzt werden. Nitrosamine können sich beim Erhitzen nitratreicher Gemüse wie Spinat bilden. Kinder und Säuglinge sollten daher keinen wiedererhitzen Spinat essen.

## 4. Was wird nicht aus Weintrauben gemacht?

a) Datteln

Bei Datteln handelt es sich um die Früchte der Dattelpalme. Korinthen und Sultaninen sind zwei verschiedene Rosinensorten (= getrocknete kernlose Weintrauben). Korinthen sind kleine und schwarze Beeren aus einer griechischen Traubensorte, Sultaninen sind größer und von goldgelber bis rötlichbrauner Färbung.

## 5. Warum sollte man Äpfel am besten mit Schale essen?

a) Weil sonst zu viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe verloren gehen.

Die größte Teil der gesundheitsfördernden Stoffe steckt tatsächlich direkt unter der Schale. Trotzdem wichtig: Schale vorher gründlich waschen!

## 6. Durch welchen Vorgang wird Sauerkraut hergestellt?

c) Milchsäuregärung

Klein geschnittener, frischer Weißkohl wird mit Salz und Gewürzen eingestampft und mit Hilfe von Milchsäurebakterien vergoren. Die Milchsäure, die dem Kraut den sauren Namenszusatz verleiht, ist typisch für den Geschmack und macht haltbar. Sie verhindert außerdem eine alkoholische Gärung in Sauerkraut.

# Antworten und Erklärungen

## 7. Woher kommt der typische Kohlgeschmack? Durch ...

b) Glucosinolate

Die schwefelhaltigen sekundären Pflanzenstoffe verleihen Kohlgemüsen ihren typischen Geruch und Geschmack. Kohlgemüse liefern wichtige Mineralstoffe, Vitamine (unter anderem Vitamin K, C, Folsäure und beta-Carotin) und Ballaststoffe.

## 8. Wie schwer können Kürbisse werden?

c) 600 Kilogramm

Bei Kürbiswettbewerbren sind einzelne Exemplare dokumentiert, die über 600 Kilogramm wiegen. Aber auch ohne solche Rekordversuche zählen Kürbisse zu den größten Einzelfrüchten. Kleinere Sorten wie Hokkaido-Kürbisse wiegen 1,5 bis 2 Kilo, große Speisekürbisse wie der „Gelbe Zentner“ kommen oft auf 25 bis 50 Kilogramm.

## 9. Wie lange ist ein ganzer Kürbis haltbar?

a) 3 – 6 Monate

Ganze Winterkürbisse ohne Druckstellen lassen sich kühl und trocken je nach Sorte mehrere Monate lagern.

## 10. Kürbisse sind reich an ...

c) Provitamin A (beta-Carotin)

Kürbisse enthalten durchschnittlich 582 Mikrogramm Provitamin A je 100 Gramm, dabei aber nur 25 Kilokalorien und nicht einmal 1 Gramm Fett. Beta-Carotin ist für die Orangefärbung vieler Obst- und Gemüsesorten verantwortlich.

## 11. Welche Kürbissorte gibt es nicht?

b) Tulpenkürbis

Es sind zwar rund 850 verschiedene Kürbisarten bekannt, ein Tulpenkürbis ist allerdings nicht darunter.

## 12. Wann wird Winterweizen gesät?

b) im Herbst

Winterweizen wird im Herbst gesät und im nächsten Spätsommer/Herbst geerntet.

Sommerweizen wird im Frühjahr gesät und noch im gleichen Jahr geerntet. Weil Winterweizen einen höheren Ertrag bringt und einen geringeren Anspruch an die Bodenqualität stellt als Sommerweizen, wird in Deutschland fast ausschließlich Winterweizen angebaut (knapp 98 % der Anbaufläche).

# Antworten und Erklärungen

## 13. Wie lagert man rohe Kartoffeln am besten?

c) in einem dunklen, kühlen Kellerraum  
Kartoffeln sollten dunkel und luftig, idealerweise bei 5 bis 10 Grad Celsius aufbewahrt werden. So halten sie sich 6 bis 8 Monate. Bei zu kalter Lagerung zum Beispiel im Kühlschrank werden sie süß.

## 14. Welche Lebensmittelportion enthält das meiste Fett?

c) 10 g Kartoffelchips  
10 g Kartoffelchips liefern 4 g Fett und damit das meiste aus der Gruppe. 20 g Pommes Frites liefern 3 g Fett, 200 g Kartoffeln hingegen enthalten praktisch kein Fett.

## 15. In welcher Form enthält Obst und Gemüse am wenigsten Vitamine?

c) als Konserve  
Konservenprodukte haben einen niedrigeren Vitamingehalt als das entsprechende Obst oder Gemüse in frischer bzw. tiefgekühlter Form. Bei der Verarbeitung zur Konserve ist eine Wärmebehandlung nötig. Hitzeempfindliche Nährstoffe wie Vitamine werden so teilweise zerstört.

## Weitere Infos

### Saisonkalender für Obst und Gemüse

Wann haben die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten bei uns Saison? Wer mehr dazu wissen möchte, liegt mit dem „Saisonkalender für Obst und Gemüse“ des aid genau richtig. Als kostenlosen PDF gibt's ihn zum Beispiel in der Datenbank von [www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de). Als Poster kann er im aid-Medienshop ([www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)) bestellt werden.

### Surftipps

[www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)  
[www.waswissen.de](http://www.waswissen.de)