

„Wer wird Lebensmittelmillionär?“

Obst und Gemüse im Frühling

Talking Food



Jugend is(s)t
aufgeklärt!



1. Welches Obst gibt es schon ab Mai aus deutschem Freilandanbau?

A. Aprikosen

B. Stachelbeeren

C. Erdbeeren

2. Warum ist grüner Spargel grün?

A. Das liegt an der Sorte.

B. Weil er oberirdisch wächst.

C. Weil er besonders gedüngt wird.

3. Wann ist Spargelsaison?

A. Januar bis April

B. April bis Juni

C. Mai bis August

4. Welche Aussage ist falsch: Spargel ...

A. ... ist reich an B-Vitaminen, v.a. an Folsäure.

B. ... hat viele Kalorien.

C. ... ist kalorienarm.

5. Was ist kein sicheres Zeichen für frischen Spargel?

A. feuchte Erde am Spargel

B. die Stangen quietschen, wenn man sie aneinander reibt

C. an feuchten Schnittflächen am Stangenende

6. Wo wächst Bärlauch überwiegend?

A. im Treibhaus

B. auf dem Feld

C. in Laubwäldern

7. Vorsicht beim Sammeln! Mit welchen giftigen Blättern ist Bärlauch leicht zu verwechseln? Mit den Blättern von ...

A. Maiglöckchen und Herbstzeitlosen

B. Walderdbeeren und Heidelbeeren

C. Eichen und Buchen

8. Wie viele Erdbeeren haben etwa so viele Kalorien wie 100 Gramm Schokolade (eine Tafel)?

A. 500 Gramm

B. 1 Kilogramm

C. 1,5 Kilogramm

9. Erdbeeren sind reich an ...

A. Vitamin E

B. Vitamin C

C. Vitamin A

**10. Wie sind Radieschen besser lagerfähig:
mit den Blättern oder ohne Blätter?**

A. mit den Blättern

B. ohne Blätter

C. es macht keinen Unterschied

11. Zu welcher Pflanzenfamilie gehören Radieschen?

Tipp: An den Geschmack denken!

A. wie Kohl, Senf, Rettich zu den Kreuzblütlern

B. wie Möhren zu den Doldenblütlern

C. wie Lauch zu den Zwiebelgewächsen

12. In welcher Aufzählung hat sich ein typisches Wintergemüse versteckt?

A. Rhabarber, Frühlingszwiebeln, Spargel

B. Radieschen, Spinat, Spitzkohl

C. Erdbeeren, Rosenkohl, Rübstiel

13. Wer schwört auf Spinat?

A. Pluto

B. Petterson und Findus

C. Popeye

14. Spinat lässt sich vielfältig und lecker zubereiten. Doch was sollte man möglichst nicht tun?

A. Spinat roh essen

B. Spinat warm halten

C. Tiefkühlspinat essen

15. Welchen Teil der Pflanze isst man bei Rhabarber?

A. Blätter

B. Früchte

C. Stiele

Antworten und Erklärungen (1)

1. Welches Obst gibt es schon ab Mai aus deutschem Freilandanbau?

c) Erdbeeren

Heimische Früchte kommen je nach Witterung und Region vor allem zwischen Ende Mai und Juli auf den Markt. Davor ist vorwiegend importierte Ware im Angebot. Diese Früherdbeeren sind allerdings zum Teil erheblich mit Pestiziden belastet – im Vergleich zu heimischen Freilandfrüchten, deren Belastung gering ist. Deutsche Stachelbeeren haben zwischen Juni und August ihre Hauptsaison, Aprikosen im Juli/August.

2. Warum ist grüner Spargel grün?

b) Weil er oberirdisch wächst.

Grüner Spargel wächst im Gegensatz zu weißem Spargel nicht in Erdwällen sondern über der Erde. Durch die Sonneneinstrahlung bildet sich Chlorophyll, ein grüner Pflanzenfarbstoff. Weißer Spargel wird geerntet („gestochen“), bevor er mit dem Sonnenlicht in Berührung kommt.

3. Wann ist Spargelsaison?

b) April bis Juni

Je nach Witterung und Region beginnt die Spargelsaison zwischen Anfang und Ende April. Gerade einmal zwei Monate dauert die Erntephase. Denn spätestens am 24. Juni, dem Johannistag, beenden die Spargelbauern traditionell das Spargelstechen. Manchmal auch früher, um den mehrjährigen Pflanzen genug Erholungszeit zu geben.

4. Welche Aussage ist falsch: Spargel ...

b) hat viele Kalorien

Spargel ist kalorienarm: 100 Gramm enthalten gerade einmal 18 Kilokalorien, eine Beilagenportion von 250 Gramm liegt also bei nicht einmal 50 Kilokalorien. Die häufig dazu servierte Sauce Hollandaise dagegen besteht zu einem hohen Anteil aus Butter und ist somit fett- und kalorienreich.

5. Was ist kein sicheres Zeichen für frischen Spargel?

a) feuchte Erde am Spargel

Der Hörtest und ein Blick auf die Schnittflächen geben gute Hinweise darauf, ob Spargel frisch ist.

Antworten und Erklärungen (2)

6. Wo wächst Bärlauch überwiegend?

c) in Laubwäldern

Bärlauch zählt zu den Wildkräutern und wächst vor allem in Laub- und Buchenwäldern. Seltener wird Bärlauch auch in Kräutergärten angebaut.

7. Vorsicht beim Sammeln! Mit welchen giftigen Blättern ist Bärlauch leicht zu

a) Bärlauch ähnelt im Aussehen den giftigen Blättern von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen.

Bei der Unterscheidung kann der charakteristische Geruch von Bärlauch helfen. Wenn man ein Blatt zwischen den Fingern zerreibt und kein Knoblauch-Geruch erkennbar ist, heißt es: Nicht sammeln und Hände gründlich waschen! Wer ganz sicher gehen möchte, kauft gezüchteten Bärlauch beim Gemüsehändler.

8. Wie viele Erdbeeren haben etwa so viele Kalorien wie 100 Gramm Schokolade (eine Tafel)?

c) 1,5 Kilogramm Erdbeeren

Reife Erdbeeren sind süß, aromatisch und haben dabei nur wenig Kalorien: Gerade 32 Kilokalorien stecken in 100 Gramm. Die gleiche Menge Milkschokolade bringt es auf über 500 Kilokalorien.

9. Erdbeeren sind reich an ...

b) Vitamin C

Mit rund 63 mg Vitamin C pro 100 Gramm sind Erdbeeren sehr reich an Vitamin C. Schon 150 Gramm frische Erdbeeren decken den Tagesbedarf von Jugendlichen und Erwachsenen.

10. Wie sind Radieschen besser lagerfähig: mit Blättern oder ohne Blätter?

a) Radieschen sind ohne Blätter besser lagerfähig.

Über die Blätter verlieren geerntete Radieschen Wasser, sie werden schneller schrumpelig.

11. Zu welcher Pflanzenfamilie gehören Radieschen? (Tipp: an den Geschmack denken!)

a) zu den Kreuzblütlern

Für Kreuzblütler charakteristische Inhaltsstoffe sind die Glucosinolate (Senfölglykoside), die für den typisch scharfen Geschmack verantwortlich sind.

Antworten und Erklärungen (3)

12. In welcher Aufzählung hat sich ein typisches Wintergemüse versteckt?

c) Rosenkohl

Die kleinen Kohlköpfchen haben zwischen September und März Saison, also über den ganzen Winter. Spinat wird zwar auch im Herbst angeboten, daneben ist aber im Frühjahr vor allem zarter Blattspinat erhältlich, der sich gut für Salate eignet. Auch Spitzkohl ist nicht nur im Spätherbst sondern auch als Frühgemüse im Mai/Juni zu bekommen und zählt daher nicht zu den typischen Wintergemüsen.

13. Wer schwört auf Spinat?

c) Popeye

Die Comic-Figur „Popeye, der Seemann“ hat durch Spinat wahre Wunderkräfte bekommen. Auch wenn der Eisengehalt nicht so hoch ist, wie früher geglaubt – Spinat hat es trotzdem in sich: Er enthält jede Menge Mineralstoffe (Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan) und Vitamine (vor allem Provitamin A und die Vitamine E, K, C und Folsäure).

14. Spinat lässt sich vielfältig und lecker zubereiten. Doch was sollte man möglichst nicht tun?

b) Man sollte vermeiden, Spinat lange warmzuhalten.

Durch Hitze gehen wertvolle Vitamine verloren. Außerdem zählt Spinat zu den nitratreichen Gemüsen. Nitrat ist wichtig für die Pflanze und harmlos für den Menschen. Doch bei langsamem Abkühlen und erneutem Aufwärmen von nitratreichen Lebensmitteln bildet sich Nitrit, das bei Säuglingen den Sauerstofftransport im Blut beeinträchtigen kann. Außerdem können daraus Nitrosamine entstehen, die als krebserregend gelten. Um die tägliche Nitrataufnahme gering zu halten, gilt daher: nitratreiches Gemüse nicht warm halten, die Reste schnell abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren. Nur dann erneut aufwärmen. Zarter Blattspinat schmeckt auch roh als Salat.

15. Welchen Teil der Pflanze isst man bei Rhabarber?

c) Stiele

Rhabarberblätter sind ungenießbar. Die fleischigen Rhabarberstangen eignen sich dagegen für Kompott, Kuchen, Fruchtaufstriche und vieles mehr.

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 infodienst genau richtig. Als PDF gibt's ihn zum Beispiel in der Talking Food-Datenbank. Als Poster kann er im aid-Medienshop (www.aid-medienshop.de) bestellt werden.

Surftipps: www.talkingfood.de und www.waswiessen.de