

„Wer wird Lebensmittelmillionär?“

Obst und Gemüse im Sommer

Talking Food



Jugend is(s)t
aufgeklärt!



1. Wie viel Wasser steckt in Salatgurken?

A. 65 Prozent

B. 85 Prozent

C. 95 Prozent

2. Warum dürfen grüne Bohnen nicht roh gegessen werden? Weil sie ...

A. ...giftiges Phasin enthalten.

B. ...giftiges Nikotin enthalten.

C. ...giftiges Koffein enthalten.

3. Wie macht man Konfitüre? Obst und (Gelier-)Zucker einfach ...

A. kurz erhitzen

B. kochen

C. pürieren

4. Welches Obst hat am meisten Vitamin C?

A. schwarze Johannisbeeren

B. Stachelbeeren

C. Erdbeeren

5. Wie viele Portionen Gemüse und Obst pro Tag sind ideal?

A. 3 Portionen

B. 4 Portionen

C. 5 Portionen

6. Wann haben Möhren aus dem deutschen Freiland Hauptsaison?

A. April bis Juli

B. April bis Oktober

C. Juni bis Oktober

7. Warum ist es günstig, Möhren mit etwas Öl oder Fett zu essen bzw. zuzubereiten?

A. Weil es besser schmeckt.

B. Damit der Körper das Provitamin A aus den Möhren verwerten kann.

C. Damit die Möhren nicht braun werden.

8. Welches Gemüse ist in Deutschland am beliebtesten?

A. Möhre

B. Tomate

C. Blumenkohl

9. Womit kann man verhindern, dass ein geschnittener Apfel braun wird?

A. Zitronensaft

B. Wasser

C. Man kann die Bräunung nicht verhindern.

10. Warum sollten reife Tomaten nicht neben Gurken lagern?

A. Weil die Gurken dann schneller verderben.

B. Die Gurken riechen sonst nach Tomate.

C. Die Kombination zieht Fruchtfliegen besonders an.

11. „Pflaume“ ist u.a. ein Überbegriff für verschiedene Fruchtarten. Welches Obst zählt nicht dazu?

A. Zwetschge

B. Mirabelle

C. Kirsche

12. Woran ist frischer Brokkoli zu erkennen?

A. an einer intakten Plastikverpackung

B. am frischen Geruch

C. an seiner frisch grünen Farbe und fest geschlossenen Blüten

13. Welches Obst hat keine samtige Schale?

A. Nektarine

B. Pfirsich

C. Aprikose

14. Was ist keine Salatsorte?

A. Romana

B. Alberta

C. Batavia

15. Bei welchem Gemüse wachsen die essbaren Teile in der Erde?

A. Erbsen

B. Mangold

C. Möhren

Antworten und Erklärungen (1)

1. Wie viel Wasser steckt in Salatgurken?

c) 95 Prozent

Tatsächlich bestehen Salatgurken zu rund 95 Prozent aus Wasser. Deshalb schmecken sie so frisch und enthalten gerade einmal 12 Kilokalorien je 100 Gramm.

2. Warum dürfen grüne Bohnen nicht roh gegessen werden?

a) Rohe grüne Bohnen enthalten giftiges Phasin.

Schon der Verzehr von wenigen rohen Bohnen kann zu schweren Darmentzündungen führen, größere Mengen sind sogar tödlich. Beim Erhitzen wird das Phasin jedoch zerstört, weshalb grüne Bohnen in jedem Fall mehrere Minuten gedünstet, geschmort oder in Salzwasser gekocht werden sollten.

3. Wie macht man Konfitüre? Obst und (Gelier-)Zucker einfach ...

b) kochen

Erst richtiges Kochen sorgt dafür, dass die Konfitüre fest wird (mit Gelierzucker dauert es zwischen 5 bis 10 Minuten). Außerdem werden beim Kochen Keime abgetötet, die Konfitüre wird also haltbar gemacht.

4. Welches Obst hat am meisten Vitamin C?

a) schwarze Johannisbeeren

Die herb-aromatischen Beeren sind neben Hagebutten und Sanddorn die heimischen Früchte mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C (177 Milligramm Vitamin C je 100 Gramm). Stachelbeeren liegen bei etwa 35 Milligramm je 100 Gramm, Erdbeeren haben rund 60 Milligramm. Um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken reichen, bereits rund 150 Gramm frische Erdbeeren.

5. Wie viele Portionen Gemüse und Obst pro Tag sind ideal?

c) 5 Portionen

Obst und Gemüse enthält jede Menge wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, die gut für die Gesundheit sind. Deshalb gilt die Faustregel: 5 Portionen am Tag. Eine Portion entspricht etwa einer Hand voll. Bei Beeren und zerkleinertem Obst einfach beide Hände nehmen.

Antworten und Erklärungen (2)

6. Wann haben Möhren aus dem deutschen Freiland Hauptsaison?

c) von Mitte Juni bis Oktober

Möhren sind wegen ihrer guten Lagerfähigkeit, der langen heimischen Anbauperiode und durch Importe das ganze Jahr über verfügbar. Hobby-Gärtner und -Gärtnerinnen werden allerdings wissen, dass die deutsche Freilandsaison von Juni bis Ende Oktober ihr Hoch hat.

7. Warum ist es günstig, Möhren mit etwas Öl oder Fett zu essen bzw. zuzubereiten?

b) Damit der Körper das Provitamin A aus den Möhren besser verwerten kann.

Möhren sind reich an β -Carotin bzw. Provitamin A. Es kann im Körper in Vitamin A umgewandelt werden, das wichtig für die Sehkraft ist. Sowohl β -Carotin als auch Vitamin A sind fettlöslich, der Körper braucht zur Verwertung daher geringe Mengen Fett. Aber auch ohne einen Teelöffel Pflanzenöl oder ein paar Nüsse kann der Körper die wasserlöslichen Vitamine, die Mineralstoffe und die Ballaststoffe aus Möhren verwerten.

8. Welches Gemüse ist in Deutschland am beliebtesten?

b) Tomate

Immerhin 10,5 Kilogramm Tomaten und Tomatenprodukte hat jeder Haushalt in Deutschland 2005 verspeist. Möhren und Salatgurken belegen den zweiten und dritten Platz mit 7,6 bzw. 7,3 Kilogramm.

9. Womit kann man verhindern, dass ein geschnittener Apfel braun wird?

a) Zitronensaft

Geschnittene Äpfel, Bananen und anderes Obst wird nach einer Weile an den Schnittstellen braun. Hintergrund ist, dass beim Schneiden Zellen zerstört werden. Die Bräunung entsteht, weil ein Enzym aus dem Obst, die Phenoloxidase, jetzt mit Luft in Berührung kommt und dabei bestimmte Inhaltsstoffe aus der Frucht in bräunlich gefärbte Stoffe umwandelt. Die Ascorbinsäure aus Zitronensaft verhindert diese Bräunung, also die Oxidation – sie ist ein so genanntes „Antioxidationsmittel“. Einfacher Trick: Etwas Zitronensaft auf die Schnittstellen träufeln und schon sieht das Obst länger appetitlich aus.

10. Warum sollten reife Tomaten nicht neben Gurken lagern?

a) Gurken verderben schneller, wenn sie mit reifen Tomaten gelagert werden.

Reife Tomaten sondern das Reifegas Ethylen ab, wodurch ethylenempfindliche Produkte wie Gurken, Auberginen oder Zucchini schneller welk werden bzw. verderben.

Antworten und Erklärungen (3)

11. „Pflaume“ ist u.a. ein Überbegriff für verschiedene Fruchtarten. Welches Obst zählt nicht dazu?

c) Kirsche

Unter den Sammelbegriff „Pflaumen“ fallen neben Zwetschgen und Mirabellen auch Reineclauden sowie Rund- und Eierpflaumen, die oft einfach Pflaumen genannt werden. Die häufig gestellte Frage, ob Zwetschgen und Pflaumen das Gleiche sind, könnte somit sowohl mit „ja“ als auch mit „nein“ beantwortet werden.

12. Woran ist frischer Brokkoli zu erkennen?

c) an einer frischgrünen Färbung und fest geschlossenen Blüten

Wer Brokkoli möglichst frisch verzehrt und mit nur wenig Wasser oder Dampf kurz gart, kommt in den Genuss von reichlich B-Vitaminen, Vitamin C, Folsäure sowie bioaktiven Stoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

13. Welches Obst hat keine samtige Schale?

a) Nektarine

Die Fruchthaut von Nektarinen ist glatt und unbehaart.

14. Was ist keine Salatsorte?

b) Alberta

Batavia und Romana gehören zu den Blattsalaten und sind etwa von Mai bis Oktober aus dem deutschen Freilandanbau erhältlich.

15. Bei welchem Gemüse wachsen die essbaren Teile in der Erde?

c) Möhren

Erbsen und Mangold (ein Blattgemüse, das dem Spinat ähnelt) wachsen oberirdisch.

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