

*„Wer wird Lebensmittelmillionär?“*

*Beliebte Winter-Lebensmittel*

**Talking Food**



Jugend is(s)t  
aufgeklärt!



**1. Welches dieser Gemüse ist kein typisches Wintergemüse?**

**A. Rosenkohl**

**B. Chicorée**

**C. Zucchini**

**2. Welches Gemüse entwickelt erst bei Frost seinen typischen Geschmack?**

**A. Grünkohl**

**B. Rukola**

**C. Weißkohl**

**3. Hinter welchem Namen verbirgt sich ein Wintersalat?**

**A. Schneewittchen**

**B. Rapunzel**

**C. Rosenrot**

**4. Welches Backtriebmittel verwendet man nicht für Lebkuchen?**

**A. Hirschhornsalz**

**B. Hefe**

**C. Pottasche**

## **5. Was sind Kohlenhydrate?**

**A. Verbrennungsprodukte beim Grillen**

**B. Stärke und Zucker**

**C. Trennmittel für Backbleche**

**6. Womit kann man Kakao-Bauern am besten unterstützen?**

**A. Besonders viel Kakao kaufen.**

**B. Ihnen eine Weihnachtskarte schicken.**

**C. Kakao aus Fairem Handel kaufen.**

**7. Welches Land bringt den größten Teil der Weltkakaoernte ein?**

**A. Elfenbeinküste**

**B. Malaysia**

**C. Brasilien**

## **8. Süßigkeiten wie Schokolade, Pralinen und Co. ...**

**A.** sind Vitaminräuber.

**B.** enthalten viel Fett.

**C.** führen zu der Krankheit Diabetes mellitus.

**9. Welcher Pflanzenteil wird für Zimtpulver verwendet?**

**A. Zimt-Blüte**

**B. Zimt-Blätter**

**C. Zimt-Rinde**

**10. Manche Plätzchenrezepte fordern Zitronenschale als Zutat. Welche sollte man dafür bevorzugen?**

**A. unbehandelte Zitronen**

**B. Bio-Zitronen**

**C. kalt gewaschene Zitronen**

**11. Wie viel Vitamin C enthält eine geschälte Orange (150 Gramm) etwa?**

**A. 25 mg**

**B. 50 mg**

**C. 75 mg**

**12. Was hat eine Apfelsine mit einem Apfel zu tun?**

**A.** Apfelsine heißt auf niederländisch „sinaasappel“, was „China-Apfel“ bedeutet.

**B.** Beide Früchte haben den gleichen Nährwert.

**C.** Beide wachsen in Deutschland.

**13. Welches Gemüse wächst nicht im Dunkeln?**

**A. Chicorée**

**B. Schwarzwurzeln**

**C. Rosenkohl**

**14. Sind Kartoffeln „Dickmacher?“**

**A.** ja

**B.** nein

**C.** Es kommt auf die Zubereitungsart an.

**15. Zu welcher botanischen Familie zählen Erdnüsse? Zu den ...**

**A. Schalenfrüchten**

**B. Hülsenfrüchten**

**C. Nüssen**

# Antworten und Erklärungen

## 1. Welches dieser Gemüse ist kein typisches Wintergemüse?

c) Zucchini

Rosenkohl und Schwarzwurzeln sind typische Wintergemüse. Von Oktober bis Januar ist ihre Hochsaison in Deutschland und man kann sie aus heimischem Freilandanbau kaufen. Zucchini dagegen gibt es vor allem im Spätsommer aus deutschem Anbau. Im Winter sind frische Zucchini nur als Importware zu bekommen.

## 2. Welches Gemüse entwickelt erst bei Frost seinen typischen Geschmack?

a) Grünkohl

Grünkohl entwickelt erst durch Frost sein volles Aroma. Dabei wird ein Teil der Stärke in Zucker umgewandelt. Außerdem werden die Blätter zarter und er schmeckt nicht mehr so bitter.

## 3. Hinter welchem Namen verbirgt sich ein Wintersalat?

b) Rapunzel

So witzig es klingt: Ein anderer Name für Feldsalat lautet Rapunzel. Doch auch den kann man märchenhaft zubereiten.

## 4. Welches Backtriebmittel verwendet man nicht für Lebkuchen?

b) Hefe

Zum Lockern von schweren Lebkuchenteigen werden üblicherweise chemische Backtriebmittel wie Pottasche oder Hirschhornsalz verwendet. Sie tragen auch durch eine herbe Note zum typischen Geschmack bei. Hefe ist als Backtriebmittel für derart schwere Teige ungeeignet.

## 5. Was sind Kohlenhydrate?

b) Stärker und Zucker

Kohlenhydrate gehören mit Fetten und Eiweißen zu den Hauptnährstoffen in unserer Ernährung. Je nach Anzahl an Zuckerbausteinen unterscheidet man Einfachzucker bzw. Monosaccharide wie Traubenzucker (Glucose), Zweifachzucker bzw. Disaccharide wie Haushaltszucker (Saccharose) und Mehrfachzucker bzw. Polysaccharide wie Stärke.

## 6. Womit kann man Kakao-Bauern am besten unterstützen?

c) Kakao aus Fairem Handel kaufen.

Bei Waren aus Fairem Handel (erkennbar zum Beispiel am TransFair-Siegel) ist unter anderem sicher gestellt, dass die Bauern für diese Produkte faire Preise bekommen und auf den Plantagen gute Arbeitsbedingungen herrschen.

# Antworten und Erklärungen

## 7. Welches Land bringt den größten Teil der Weltkakaoernte ein?

a) Elfenbeinküste

Afrika ist der weltweit größte Kakao-Lieferant. Die Elfenbeinküste allein produziert rund 44 Prozent der Weltkakaoernte.

## 8. Süßigkeiten wie Schokolade, Pralinen und Co. ...

b) Sie enthalten viel Fett.

Eine Tafel Milkschokolade (100 Gramm) enthält etwa 30 Gramm Fett und über 500 Kilokalorien. Die Aussage, Süßigkeiten seien Vitaminräuber, ist allerdings falsch. Auch für die Entstehung von Diabetes mellitus ist vielmehr ein ungesunder Lebensstil mit einer unausgewogenen Ernährung und zu wenig Bewegung verantwortlich. Auch Erbfaktoren spielen eine Rolle.

## 9. Welcher Pflanzenteil wird für Zimtpulver verwendet?

c) Die Rinde.

Die innere Schicht von der Rinde des Zimtbaums ist Ausgangsprodukt für Zimtpulver. Zimtstangen sind nichts anderes als Zimtbaum-Rinde, die sich beim Trocknen eingerollt hat.

## 10. Manche Plätzchenrezepte fordern Zitronenschale als Zutat. Welche sollte man dafür bevorzugen?

b) Bio-Zitronen

Die Schale von Zitronen aus konventionellem Anbau ist häufig schon während der Wachstumsphase am Baum mit Spritzmitteln und Wachsen behandelt. Auch der Griff zu „unbehandelten“ Früchten bietet nicht unbedingt Sicherheit davor, denn die Deklaration steht nur für den Verzicht auf eine Oberflächenbehandlung nach der Ernte. Wer sicher gehen möchte, kann zu Bio-Zitronen greifen oder die Früchte heiß waschen und anschließend mit Küchenkrepp abreiben.

## 11. Wie viel Vitamin C enthält eine geschälte Orange (150 Gramm) etwa?

c) 75 mg

Orangen sind sehr reich an Vitamin C. Eine Orange deckt den Tagesbedarf von Erwachsenen und Jugendlichen bereits zu 75 Prozent. Eine halbe rote Gemüsepaprika (100 g) zu 140 Prozent.

## 12. Was hat eine Apfelsine mit einem Apfel zu tun?

a) Das niederländische „sinaasappel“ bedeutet soviel wie „China-Apfel.“

Beide Früchte sind lecker, gesund und passen prima auf den Speiseplan. Es gibt allerdings kleinere Unterscheidungen im Nährwert, Apfelsinen enthalten beispielsweise etwas mehr Vitamin C, dafür ist der Ballaststoffgehalt ungeschälter Äpfel höher als der von Apfelsinen. In Deutschland sind die Anbaubedingungen für Zitrusfrüchte nicht günstig. Die Hauptanbauggebiete für Apfelsinen liegen in wärmeren Regionen, nämlich dem Mittelmeerraum, Kalifornien, Florida und Brasilien.

# Antworten und Erklärungen

## 13. Welches Gemüse wächst nicht im Dunkeln?

c) Rosenkohl

Schwarzwurzeln wachsen in der Erde und Chicorée-Salat wird völlig im Dunkeln gezogen. Je größer die Lichteinwirkung, desto grüner – und bitterer – wird der Wintersalat.

## 14. Sind Kartoffeln „Dickmacher?“

c) Es kommt auf die Zubereitungsart an.

Kartoffeln an sich haben nur 70 Kalorien pro 100 Gram. Kartoffelprodukte wie Pommes Frites oder Chips enthalten jedoch viel Fett. Auch Soßen wie Sahnesoße oder reichlich Käse zum Überbacken machen ein Kartoffelgericht kalorienreich.

## 15. Zu welcher botanischen Familie zählen Erdnüsse? Zu den ...

b) Zu den Hülsenfrüchten.

Erdnüsse sind wie Erbsen oder Linsen Hülsenfrüchte.

## 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 infodienstes 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](http://www.aid-medienshop.de)) bestellt werden.

### Surftipps

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

[www.waswiessen.de](http://www.waswiessen.de)