

**„Wer wird Lebensmittelmillionär?“**

**Lebensmittel und Ihre Inhaltsstoffe**

*Talking Food*



Jugend is(s)t  
aufgeklärt!



# 1. Obst enthält viel Vitamin C. Doch wer ist der Spitzenreiter?

**A.** Apfel

**B.** Orange

**C.** Kiwi

## 2. Welche Lebensmittelportion enthält das meiste Fett?

**A.** 50 g geröstete Erdnüsse

**B.** 100 g Gummibärchen

**C.** 200 g Salzstangen

### **3. Gemüse und Obst sind die wichtigsten Lieferanten für**

**A. Eiweiße und Fette**

**B. Vitamine und Mineralstoffe**

**C. Fette und Kohlenhydrate**

## 4. Welches Gemüse enthält am wenigsten Vitamin C?

**A.** frische Erbsen

**B.** tiefgefrorene Erbsen

**C.** Erbsen aus der Dose / Konserve

## 5. Welcher (Kuchen-)Teig ist am fettreichsten?

**A.** Blätterteig

**B.** Hefeteig

**C.** Biskuitteig

## 6. Fisch ist eine gute Quelle für:

**A.** Jod und Vitamin D

**B.** Kalzium und Selen

**C.** Vitamin C

## 7. Was ist kein Getreide?

**A. Weizen**

**B. Reis**

**C. Buchweizen**

## 8. Aus was wird Popcorn hergestellt?

**A.** Reis

**B.** Mais

**C.** Weizen

## 9. Was ist der Hauptbestandteil von Mayonnaise?

**A.** Eier

**B.** Pflanzenöl

**C.** Milch

## 10. Seit wann stellt der Mensch Brot aus Sauerteig her?

**A.** 3.000 v. Chr.

**B.** 88 v. Chr.

**C.** 12. Jahrhundert

**11. Welches Getränk enthält am wenigsten Zucker?**

**A. Fruchtsaftchorle**

**B. Limonade**

**C. Fruchtsaftgetränke**

**12. Wie viele Stücke Würfelzucker sind in einem Liter Limonade enthalten?**

**A. 5**

**B. 12**

**C. 25**

**13. Welcher Mineralstoff ist in Milch und Milchprodukten besonders reichlich vorhanden?**

**A. Kalium**

**B. Kupfer**

**C. Kalzium**

## 14. Wie hoch ist der Fettgehalt von Vollmilch?

**A.** 1,5 %

**B.** 3,5 %

**C.** 5,3 %

## 15. Welches Lebensmittel ist kein Sauermilchprodukt?

**A.** Eiskrem

**B.** Dickmilch

**C.** Kefir

**16. Aus welchem Land stammt Kakao ursprünglich?**

**A. Südafrika**

**B. Brasilien**

**C. Indien**

**17. Welches Gewürz gewinnt man aus den getrockneten Blättern und Zweigspitzen des wilden Majoran?**

**A. Estragon**

**B. Piment**

**C. Oregano**

## 18. Süßigkeiten wie Pralinen oder Schokolade

**A.** enthalten viel Fett

**B.** sind Vitaminräuber

**C.** führen zu Zuckerkrankheit

**19. Was ist im Joghurt links- oder rechtsdrehend?**

**A. Milchzucker**

**B. Fettsäure**

**C. Milchsäure**

## 20. Was gehört nicht zu den Hülsenfrüchten?

**A.** Linsen

**B.** Reis

**C.** Bohnen

Antworten und Erklärungen:

**Frage 01:** Obst enthält viel Vitamin C. Doch wer ist der Spitzenreiter?

c) Kiwi

Spitzenreiter ist die Kiwi, denn 100 Gramm Kiwi enthalten 100 mg Vitamin C, 100 Gramm Orange 50 mg, 100 Gramm Apfel 12 mg.

**Frage 02:** Welche Lebensmittelportion enthält das meiste Fett?

b) 50 g geröstete Erdnüsse

50 g Erdnüsse enthalten 24 g Fett, 200 g Salzstangen enthalten 1 g Fett und 100 Gramm Gummibärchen gar kein Fett.

**Frage 03:** Gemüse und Obst sind die wichtigsten Lieferanten für

b) Vitamine und Mineralstoffe

Gemüse und Obst sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Fette enthalten sie dagegen mit Ausnahme der Avocado kaum.

**Frage 04:** Welches Gemüse enthält am wenigsten Vitamin C?

c) Erbsen aus der Dose / Konserve

Am wenigsten Vitamin C ist in Erbsen aus der Dose enthalten, da diese hitzebehandelt wurden, um die lange Haltbarkeit zu gewährleisten. Vitamin C ist hitzeempfindlich.

**Frage 05:** Welcher (Kuchen-)Teig ist am fettreichsten?

a) Blätterteig

100 g Blätterteiggebäck enthält 30 Gramm Fett, 100 g Hefegebäck rund 7 Gramm Fett und 100 Gramm Biskuitgebäck 5 Gramm Fett.

**Frage 06:** Fisch ist eine gute Quelle für:

a) Jod und Vitamin D

Seefisch ist ein guter Lieferant von Jod und von Vitamin D. Seefisch ist neben Jodsalz das einzige Lebensmittel, das nennenswerte Mengen an Jod liefert.

**Frage 07:** Was ist kein Getreide?

c) Buchweizen

Buchweizen ist kein Getreide sondern ein sogenanntes Knöterichgewächs und damit ein enger Verwandter vom Rhabarber. Aus praktischen Gesichtspunkten rechnen viele den Buchweizen aber zum Getreide, da er genauso verwendet und verarbeitet wird wie Getreide.

Antworten und Erklärungen:

**Frage 08:** Aus was wird Popcorn hergestellt?

b) Mais

Popcorn sind durch Hitze aufgeplatzte Maiskörner.

**Frage 09:** Was ist der Hauptbestandteil von Mayonnaise?

b) Pflanzenöl

Mayonnaise besteht hauptsächlich aus Pflanzenöl und ist dadurch sehr kalorienreich.

**Frage 10:** Seit wann stellt der Mensch Brot aus Sauerteig her?

a) 3.000 v. Chr.

Der Mensch stellt bereits seit 3.000 v. Chr. Brot aus Sauerteig her.

**Frage 11:** Welches Getränk enthält am wenigsten Zucker?

a) Fruchtsaftschorle

Fruchtsaftschorle besteht aus Fruchtsaft und Mineralwasser. Fruchtsaftgetränken wird i. d. Regel bis zu 100 Gramm Zucker pro Liter zugesetzt. Limonaden enthalten mindestens 70 Gramm Zucker pro Liter, wobei es keine Begrenzung nach oben gibt.

**Frage 12:** Wie viele Stücke Würfelzucker sind in einem Liter Limonade enthalten?

c) 25

Limonade ist ein sehr zuckerreiches Getränk und enthält 25 Stück Würfelzucker pro Liter.

**Frage 13:** Welcher Mineralstoff ist in Milch und Milchprodukten besonders reichlich vorhanden?

c) Kalzium

Milch und Milchprodukte sind unsere Haupt-Kalziumlieferanten und damit wichtig für starke Knochen und gesunde Zähne.

**Frage 14:** Wie hoch ist der Fettgehalt von Vollmilch?

b) 3,5 %

Vollmilch enthält 3,5 % Fett. Fettarme Milch hat einen Fettgehalt von 1,5 %.

Antworten und Erklärungen:

**Frage 15:** Welches Lebensmittel ist kein Sauer Milchprodukt?

a) Eiskrem

Eiskrem ist kein Sauer Milchprodukt. Kefir und Dickmilch hingegen sind mit Hilfe von Milchsäurebakterien milchsauer vergoren.

**Frage 16:** Aus welchem Land stammt Kakao ursprünglich?

b) Brasilien

Kakao stammt ursprünglich aus Brasilien. Der Kakaoanbau wurde von den Indianern schon in prähistorischer Zeit betrieben. Anfang des 16. Jahrhunderts brachten die Spanier den Kakao nach Spanien. Im Verlauf des 17. Jahrhunderts gelangte er auch in andere europäische Länder.

**Frage 17:** Welches Gewürz gewinnt man aus den getrockneten Blättern und Zweigspitzen des wilden Majoran?

c) Oregano

Es ist der Oregano, der z. B. der Pizza ihren typischen Geschmack verleiht.

**Frage 18:** Süßigkeiten wie Pralinen oder Schokolade

a) enthalten viel Fett

Schokolade und Pralinen enthalten in der Regel neben Zucker auch noch jede Menge Fett.

**Frage 19:** Was ist im Joghurt links- oder rechtsdrehend?

c) Milchsäure

Es gibt im Joghurt die links- oder die rechtsdrehende Milchsäure. In der Regel findet man im handelsüblichen Joghurt die linksdrehende Milchsäure, da diese milder im Geschmack ist.

**Frage 20:** Was gehört nicht zu den Hülsenfrüchten?

b) Reis

Reis ist keine Hülsenfrucht sondern eine Getreideart.