

„Wer wird Lebensmittelmillionär?“

- Clever kochen und zubereiten -

Talking Food



Jugend is(s)t
aufgeklärt!



1. Was brauchst du für einen klassischen Pizzateig?

A. Mehl, Butter, Wasser, Salz

B. Mehl, Wasser, Hefe, Öl, Salz, Prise Zucker

C. Mehl, Öl, Salz, Backpulver, Wasser

2. Warum kocht Milch schnell über?

A.

Durch das Milchfett rutscht sie gut über den Topfrand.

B.

Eiweiße bilden eine Haut, unter der sich Dampf sammelt.

C.

Das passiert nur, wenn der Topf ganz voll ist.

3. Klimaschutz beim Kartoffel-Kochen, so geht's zum Beispiel:

A. Deckel auf den Topf und passende Plattengröße wählen

B. besonders viel Wasser nehmen

C. wenige große statt vieler kleiner Kartoffeln kochen

4. Kochen auf italienisch: Wenn Nudeln „al dente“ sind, ...

A. wurden sie nur ganz kurz gekocht

B. sind sie bissfest

C. sind sie ohne Salz zubereitet

5. Wie behältst du beim Gemüsekochen möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe?

A. Gemüse mit Zitronensaft bespritzen

B. erst waschen, dann schneiden und in nur wenig Wasser bissfest garen

C. bestimmtes Gemüse wählen

6. Mit dem Drehtest kannst du rohe und gekochte Eier unterscheiden. Was passiert dabei nicht?

A. Das rohe Ei dreht sich gleichmäßig.

B. Das rohe Ei schlingert beim Drehen.

C. Das rohe Ei dreht sich langsamer, das gekochte schneller.

7. Welche Stoffe bringen uns beim Zwiebelschneiden zum Weinen?

A. Ballaststoffe

B. Schwefelverbindungen

C. Vitamine

**8. Warum kocht ein Schnellkochtopf so schnell?
Weil er ...**

A. ... mit elektromagnetischen Strahlen gart

B. ... er einen Deckel hat

C. ... er durch hohen Druck hohe Temperaturen erreicht

9. Rauchalarm! Warum solltest du Fett oder Öl nicht so weit erhitzen, dass es raucht?

A. Dabei bilden sich schädliche Stoffe.

B. Man kann nicht mehr gut braten.

C. Das macht man nur beim Räuchern.

10. Von deiner Suppe ist noch was übrig. Was machst du am besten mit Rest?

A. fürs nächste Erhitzen auf dem Herd lassen

B. wegwerfen

C. direkt kühlen und später genießen

Antworten & Erklärungen zum Talking Food-Rätsel „Clever kochen und zubereiten“ (1)

1. Was brauchst du für einen klassischen Pizzateig?

b) Mehl, Wasser, Hefe, Öl, Salz, Prise Zucker
Klassische Pizza besteht aus Hefeteig, oft mit etwas Olivenöl.

2. Warum kocht Milch schnell über?

b) Eiweiße bilden eine Haut, unter der sich Druck sammelt. Knäueiförmige Eiweiße in der Milch entwirren sich beim Erhitzen zu langen Ketten. Sie bilden eine für Wasserdampf undurchlässige Haut. Wenn durch die Hitze zu viel Dampf entsteht, wird der Druck zu groß und die Haut platzt plötzlich: Die Milch kocht über!

3. Klimaschutz beim Kartoffel-Kochen, so geht's zum Beispiel:

a) Deckel auf den Topf und passende Plattengröße wählen
Auch beim Kochen lässt sich Energie sparen – ein weiterer, kleiner Beitrag zum Klimaschutz. Wenn der Deckel beim Kochen auf dem Topf ist, geht weniger Wärme verloren. Auch die Platte sollte genau zum Durchmesser des Topfes passen. Außerdem müssen Kartoffeln nicht großzügig in Wasser schwimmen, weniger tut's auch. Zum Erhitzen der Wassermenge ist relativ viel Energie nötig.

4. Kochen auf italienisch: Wenn Nudeln „al dente“ sind, ...

b) Wenn Nudeln „al dente“ sind, dann sind sie bissfest.
Der italienische Begriff lässt sich in etwa mit *bissfest* übersetzen.

5. Wie behältst du beim Gemüsegaren möglichst viele Vitamine und Mineralstoffe?

b) erst waschen, dann schneiden und in nur wenig Wasser bissfest garen
Die intakte Schale ist bei Gemüse (und Obst) ein natürlicher Schutz. Wer das Gemüse erst klein schneidet und dann wäscht, spült bereits einen Teil der Vitamine und Mineralstoffe heraus. Außerdem sind Vitamine hitzeempfindlich – „tot gekochtes“ Gemüse kann in Sachen Vitamingehalt deshalb auch nicht mehr groß punkten. Dämpfen oder Dünsten sind vitaminschonendere Garverfahren als das Kochen.

6. Mit dem Drehtest kannst du rohe und gekochte Eier unterscheiden. Was passiert dabei nicht?

a) das rohe Ei dreht sich gleichmäßig
Das rohe Ei ist innen flüssig. Es dreht sich nicht gleichmäßig, weil der schwerere Dotter im Eiklar durch das Drehen (Zentrifugalkraft) nach außen gedrückt wird. Das bremst auch die Bewegung. Beim gekochten Ei ist alles fest, nichts lenkt die Drehung ab.

Antworten & Erklärungen zum Talking Food-Rätsel „Clever kochen und zubereiten“ (2)

7. Welche Stoffe bringen uns beim Zwiebelschneiden zum Weinen?

b) Schwefelverbindungen

Beim Schneiden zerstören wir die Zellen der Zwiebel. Jetzt kommt Allin, ein schwefelhaltiger Stoff in Zwiebeln, mit dem Enzym Allinase in Verbindung – in der intakten Zwiebel sind beide voneinander getrennt. Das Enzym spaltet Allin zu einem leicht flüchtigen Reizstoff, der uns die Tränen in die Augen treibt.

8. Warum kocht ein Schnellkochtopf so schnell? Weil er ...

c) Weil er durch hohen Druck hohe Temperaturen erreicht

Im Schnellkochtopf werden durch Überdruck hohe Temperaturen zwischen etwa 105 und 120 Grad Celsius erreicht. Die Garzeit der Lebensmittel ist dadurch kürzer und zum Beispiel für Kartoffeln oder Hülsenfrüchte, die relativ lange kochen, praktisch. Mikrowellen garen mit elektromagnetischen Strahlen.

9. Rauchalarm! Warum solltest du Fett oder Öl nicht so weit erhitzen, dass es raucht?

a) Dabei bilden sich schädliche Stoffe.

Wenn Fett oder Öl zum Beispiel in der Pfanne stark zu Rauchen beginnt, bilden sich gesundheitsschädliche Stoffe. Deshalb gut ein Auge drauf haben! Das Räuchern ist eine Methode zum Haltbarmachen. Dabei werden Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch über dem Rauch von Holzfeuern geräuchert – nicht über rauchendem Fett!

10. Von deiner Suppe ist noch was übrig. Was machst du am besten mit Rest?

c) direkt kühlen und später genießen

Wenn die Suppe gelungen war, ist wegwerfen natürlich viel zu schade. Am besten stellst du sie direkt in den Kühlschrank und machst sie abends oder am nächsten Tag noch mal richtig heiß, bevor du sie isst. Sie draußen stehen zu lassen klingt natürlich praktisch, aber aus hygienischen Gründen ist das nicht gut: Je nach Zutaten ist sie morgen vielleicht schon schlecht. Auch Vitamine gehen kaputt, wenn Lebensmittel lange warm stehen.

Weitere Infos

- Talking Food ist die Jugendkampagne des aid infodienst, Bonn.
- Weitere Talking Food-Rätsel gibt es unter: www.talkingfood.de/lehrer_special/spiele_fuer_den_unterricht
- Jede Menge Verbrauchertipps bietet das Verbraucherschutzportal des aid infodienst: www.waswiessen.de
- Das komplette Angebot an aid-Unterrichtsmedien gibt es hier: www.aid-macht-schule.de