

QUIZKARTEN



QUIZKARTEN

:Richtig oder falsch?

In Früchtetee befinden sich nur getrocknete Früchte.

**LÖSUNG: FALSCH!**

Dass Früchtetee so fruchtig schmeckt, kann zwei Gründe haben. Entweder sind getrocknete Früchte im Tee oder es wurden Aromastoffe zugesetzt. Auf der Zutatenliste könnt ihr erkennen, was für den Fruchtgeschmack verantwortlich ist.

:Richtig oder falsch?

Tiefkühlgemüse enthält weniger Vitamine als frisches Gemüse.

LÖSUNG: FALSCH!

Tiefkühlgemüse enthält oft mehr Vitamine als frisches, weil es gleich nach der Ernte schockgefroren wird. Wichtige Info für den Fix-und-Fertig-Profi: Gemüse aus der Kühltruhe ist gesünder als so manches Fertiggericht, lässt sich aber genauso schnell zubereiten. Trotzdem: Wer frisches Gemüse aus der Region kauft, schont die Umwelt, denn das Schockgefrieren, der Transport und das Lagern der kühlen Kost verbrauchen jede Menge Energie.

:Richtig oder falsch?

Ein Vollkornbrötchen mit Käse oder eine Graubrot-  
scheibe mit Wurst: Die Mehrheit der Kinder frühstückt  
am liebsten deftig und herzhaft.

LÖSUNG: FALSCH!

Die knappe Mehrheit der Kinder, nämlich 53 Prozent, sieht statt der Wurst- und Käseplatte lieber Marmelade und Schokocreme auf dem Frühstückstisch stehen. Naschkatzen aufgepasst: Ein Vollkornbrötchen mit Käse macht länger satt und gibt mehr Energie als ein Toast mit Nuss-Nougat-Aufstrich! Und wie ist es bei euch?

:Richtig oder falsch?

Die Tomate ist ein Gemüse, Rhabarber ist Obst.

LÖSUNG: FALSCH!

Botanisch gesehen zählt die Tomate zu den Obstsorten, Rhabarber hingegen ist ein Gemüse. So wurde die Tomate lange Zeit als Gold- oder Liebesapfel bezeichnet. Erst im 19. Jahrhundert erhielt sie die bis heute gebräuchliche Bezeichnung Tomate, angelehnt an den Namen, den ihr schon die Azteken gegeben haben: xitomatl.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

# Was ist das beliebteste Gemüse in Deutschland?

- A Möhre     B Kopfsalat     C Tomate

LÖSUNG  C

Die ungeschlagene Nummer eins in Deutschland ist die Tomate. Jeder von uns verspeist etwa 17 Kilo pro Jahr. Die Hälfte davon entfällt auf Tomatenprodukte wie Tomatenmark und Ketchup.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Wie viele mittelgroße Äpfel (150 g) kann man für den Kaloriengehalt von einer halben Tafel Vollmilchschokolade (50 g) essen?

- A Einen Apfel     B Drei Äpfel     C Fünf Äpfel

LÖSUNG  B

Eine halbe Tafel Vollmilchschokolade enthält etwa 240 Kalorien, ein Apfel nur 80 Kalorien. Du kannst also drei Äpfel verputzen, um auf den gleichen Kaloriengehalt zu kommen. Ganz klar: Wertvolle Vitamine und Mineralstoffe bietet dir nur der Apfel.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Wie hoch ist der Anteil der Menschen, die sich bei den Mahlzeiten Frühstück, Mittagessen und Abendessen an feste Zeiten halten?

- A 33 Prozent     B 66 Prozent     C 99 Prozent

LÖSUNG  A

Nur etwa ein Drittel hält sich an feste Essenszeiten. Das Mittagessen ist aber nach wie vor wichtig: Nur zehn Prozent verzichten darauf. Fast die Hälfte, nämlich 41 Prozent, kocht sich aber nicht etwas Leckeres in der eigenen Küche oder geht ins Restaurant, sondern vertilgt das Mittagessen direkt am Arbeitsplatz. Und wo esst ihr euer Mittagessen? Auf dem Weg zum nächsten Termin? Am Mittagstisch zu Hause? Oder lasst ihr es ganz ausfallen?



:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Wie viele Mahlzeiten nimmt ein Deutscher bis zu seinem 50. Lebensjahr durchschnittlich zu sich?

- A Bis zu 10.000     B Bis zu 50.000     C Bis zu 100.000

LÖSUNG  C

Bis zu 100.000 Mahlzeiten. Das sind geschätzte 20 Tonnen an Nahrungsmenge. Übrigens: Mehrere kleine und abwechslungsreiche Mahlzeiten am Tag sind besser für das Wohlbefinden als wenige Riesenportionen.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Fructose, Sacharose, Dextrose, Maltodextrin –  
was haben alle gemeinsam? Sie sind ...

A ... Vitamine.

B ... Zuckerarten.

C ... Süßstoffe.

LÖSUNG  B

Auf der Zutatenliste stehen alle Inhaltsstoffe, die im Produkt zu finden sind, und zwar nach ihrer Menge in abnehmender Reihenfolge sortiert. Wenn das Wort „Zucker“ in der Auflistung weit hinten steht, könnte man auf einen geringen Zuckergehalt im Produkt schließen. Aber aufgepasst: Der Zucker versteckt sich hinter vielen Namen in der Zutatenliste: Traubenzucker, Milchzucker und ähnliche Bezeichnungen erkennt man sofort. Bei anderen hilft ein Blick auf die Wortendung: -ose. Sie steht für Zucker. Einzige Ausnahme: Sucralose, das ist ein Süßstoff.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Ohne Nahrung kann der menschliche Körper Tage und sogar Wochen auskommen. Ohne ausreichend Flüssigkeit jedoch nicht. Wie viele Liter Flüssigkeit pro Tag sollten Jugendliche und Erwachsene mindestens zu sich nehmen?

- A 0,5 Liter     B 1 Liter     C 1,5 Liter

LÖSUNG  C

Jugendliche und Erwachsene sollten mindestens eineinhalb Liter, besser zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Wer ausreichend trinkt, fühlt sich fit, leistungsfähig, kann sich besser konzentrieren und wird nicht so schnell müde. Bei hohen Temperaturen oder bei starker körperlicher Anstrengung ist regelmäßiges Trinken besonders wichtig. Aber Achtung: Die besten Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Softdrinks dagegen sind wahre Zuckerbomben!

:Schätzfrage

In einem Glas herkömmlicher Cola sind umgerechnet wie viele Zuckerkwürfel aufgelöst?

LÖSUNG: 12 ZUCKERWÜRFEL

Cola und Limonaden sind keine Durstlöscher, sondern Süßigkeiten und Genussmittel. Deshalb sollten sie nur in Maßen getrunken werden.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

# Wie hoch ist der Fruchtsaftanteil von Orangenektar?

- A** 75 bis 100 Prozent Saftanteil
- B** 55 bis 80 Prozent Saftanteil
- C** 25 bis 50 Prozent Saftanteil

LÖSUNG **C**

Auch wenn auf der Verpackung frische Orangen abgebildet sind, sind noch längst nicht 100 Prozent Fruchtsaft im Getränk enthalten. Fruchtnektar besteht nur zu 25 bis 50 Prozent aus Fruchtsaft. Der Rest: Wasser und teilweise bis zu 20 Prozent Zucker. Orangenfruchtsaftgetränke enthalten sogar nur 6 Prozent Saft und noch mehr Zucker.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Wovon steckt am meisten in einem Schokomilchriegel?

- A Milch und Vitamine
- B Zucker und Fett
- C Ballaststoffe

LÖSUNG  B

Das sind leider die Hauptbestandteile eines Schokomilchriegels. Eine gesunde Milchmahlzeit für zwischendurch ist er auf keinen Fall. Der Anteil an Milch ist zu gering.

:Richtig oder falsch?

Wenn man Ananas isst, verbrennt man gleichzeitig Kalorien.

LÖSUNG: FALSCH!

Zwar enthält Ananas ein Enzym, das unseren Energiestoffwechsel beeinflussen kann, aber das wird leider von unserer Magensäure unwirksam gemacht und verliert so seine Wirkung. Lecker ist die Ananas aber dennoch. Und eine fruchtige Alternative zu kalorienreichen Schokoriegeln.

:Schätzfrage!

# Wie viel Wasser steckt in Salatgurken?

**LÖSUNG: 95 PROZENT**

Eine Salatgurke besteht tatsächlich zu 95 Prozent aus Wasser! Somit hat sie nur nur 12 Kalorien pro 100 Gramm. Das macht sie zu einem guten Snack für zwischendurch. Genauso wasserreich sind Spargel und Melonen.



:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Welches Kriterium muss ein Vollkornbrot erfüllen, um sich seinen Namen zu verdienen? Es muss ...

- A** ... ganze Körner enthalten.
- B** ... eine dunkle Farbe haben.
- C** ... zu 90 Prozent aus Vollkornmehl bestehen.

LÖSUNG **C**

Damit ein Vollkornbrot auch Vollkornbrot genannt werden darf, muss es zu 90 Prozent aus Vollkornmehl bestehen. Schon gewusst? Um Vollkornmehl herzustellen, werden die Körner nur gereinigt und dann vermahlen. Man entfernt nicht wie bei anderen Mehlsorten die Samenschale oder den sogenannten Keimling des Korns. So bleiben alle Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Öle erhalten. Aus diesem Grund gilt das Vollkornmehl als besonders hochwertig.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollte man pro Tag essen?

**A** Eine Portion am Tag.

**B** Drei Portionen am Tag.

**C** Fünf Portionen am Tag.

LÖSUNG **C**

Fünf Portionen am Tag sollten es schon sein. Davon am besten drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Dadurch versorgst du deinen Körper mit Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Diese wirken sich positiv auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit aus! Eine Portion ist übrigens „nur“ eine Handvoll. Nimm einfach mal eine Banane statt eines Schokoriegels oder pepp dein Pausenbrot mit Tomate und Radieschen auf. So einfach geht's!

:Schätzfrage!

Wie viele Muskeln sind am Schlucken beteiligt?

LÖSUNG: CA. 20 MUSKELN

Das Schlucken gehört mit zu den kompliziertesten Reflexen in unserem Körper. Insgesamt sind 20 Muskeln daran beteiligt. Pro Tag kann ein Mensch bis zu 3.000-mal schlucken.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Ein Sättigungsgefühl nach dem Essen tritt in der Regel nach ...

**A** 5 bis 10  
Minuten ein.

**B** 15 bis 20  
Minuten ein.

**C** 30 bis 40  
Minuten ein.

LÖSUNG **B**

Unser Hunger- und Sättigungsmechanismus läuft nach klar definierten Strukturen ab. So tritt erst nach 15 bis 20 Minuten ein Sättigungsgefühl ein. Das bedeutet, dass „Schnellesser“ in 15 bis 20 Minuten viel mehr Essen verputzen als Menschen, die eher langsam essen. Also: Genieß dein Essen und nimm dir Zeit dafür. So merkst du auch, ob dein Körper die zweite Portion wirklich noch braucht.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

## Die Mehrheit der Deutschen lernt das Kochen ...

- A ... von der Mama.
- B ... aus Zeitschriften.
- C ... von Kochshows im Fernsehen.

LÖSUNG  A

75 Prozent der Deutschen geben an, dass sie sich ihre Kochkünste von ihrer Mutter abgeschaut haben. Immerhin 25 Prozent haben das Kochen aus der Flimmerkiste von Tim Mälzer, Johann Lafer & Co. gelernt. Und bei wem hast du dir deine Kochtricks abgeschaut?

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Bei welchem Gemüse handelt es sich um ein typisches Wintergemüse?

- A Rosenkohl     B Spinat     C Brokkoli

LÖSUNG  A

Der Rosenkohl ist neben Lauch und Grünkohl ein klassisches Wintergemüse. Er wird im Spätherbst und Winter geerntet. Spinat und Brokkoli haben dagegen von April bis November Saison. Wann welches Gemüse in Deutschland Saison hat, kannst du im Saisonkalender nachschauen.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Welche Schokolade hat mehr Kalorien? Bitter- oder Vollmilchschokolade?

- A Vollmilchschokolade
- B Bitterschokolade
- C Beide etwa gleich viel.

LÖSUNG  C

Bitterschokolade hat etwa so viele Kalorien wie Vollmilchschokolade. Der Kaloriengehalt einer Tafel (100 g) liegt zwischen 520 und 570 Kalorien. Bitterschokolade enthält mehr fetthaltige Kakao-masse, die den herben Geschmack erzeugt.

:Schätzfrage!

Wie viele Apfelsorten gibt es weltweit?

LÖSUNG: 20.000

20.000 Apfelsorten – sie tragen so schöne Namen wie „Maigold“, „Morgenluft“ oder „Gelber Richard“. Allein in Deutschland kommen 4.000 Sorten vor. Davon tauchen aber meist nur dieselben fünf in den Supermärkten auf. Und zu welchen Sorten greifst du im Supermarkt?



:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

# Welche Gemüsesorte wächst nicht in Deutschland?

- A Gurke     B Bambussprossen     C Kohlrabi

LÖSUNG  B

Der Bambus wächst bis auf Europa auf allen Kontinenten und wird hauptsächlich aus Asien und Lateinamerika importiert. Auch Gurken werden größtenteils importiert, obwohl sie wie der Kohlrabi auch in Deutschland wachsen. Woher das Gemüse kommt, kannst du im Geschäft auf der Verpackung nachlesen. Auch Schilder weisen in der Obst- und Gemüseabteilung auf die Herkunft hin.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Welches Getränk enthält am wenigsten Zucker?

- A Fruchtsaftschorle     B Limonade     C Fruchtsaftgetränk

LÖSUNG  A

Ein Glas Limonade enthält etwa sieben Zuckerwürfel. Auch Fruchtsaftgetränke werden mit Zucker zusätzlich gesüßt. Die Fruchtsaftschorle besteht zu einem Teil aus Saft und zu zwei Teilen aus Wasser und ist somit das Getränk mit dem wenigsten Zucker.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Aus was wird Popcorn hergestellt?

- A Reis     B Mais     C Weizen

LÖSUNG  B

Popcorn wird aus sogenanntem Puffmais hergestellt. Um Popcorn herzustellen, werden die Maiskörner erhitzt und platzen auf. Anschließend werden sie gesalzen oder gezuckert. Schon gewusst? Fett- und zuckerfreies Popcorn wird auch als Verpackungsmaterial eingesetzt oder an Tiere verfüttert.

:Richtig oder falsch?

Kaum hat sich die Familie zur gemeinsamen Mahlzeit an den Tisch gesetzt, gehen die Streitereien über das Essen los: Bei 75 Prozent der Familien gibt es Zoff, weil die Kinder etwas nicht mögen.

LÖSUNG: RICHTIG!

Streitereien am Tisch kommen öfter mal vor. Eine mögliche Erklärung: Fast ein Drittel der Kinder mag nicht so gerne Obst und Gemüse. Aber die meisten Eltern wünschen, dass die Kinder es essen. Führen eure Vorlieben auch manchmal zu dicker Luft am Tisch? Bei welchen Themen kommt es bei euch am Tisch zum Streit?

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Die Menge an verkauften Tiefkühlpizzen hat sich von 1996 bis 2006 ...

- A halbiert.     B mehr als verdoppelt.     C mehr als verdreifacht.

LÖSUNG  B

Die Menge hat sich verdoppelt. 1996 wurden 116.000 Tonnen Tiefkühlpizzen verkauft, 2006 waren es 245.000 Tonnen. Eine gute Alternative ist auch eine selbst gemachte Pizza. Triff dich einfach mit deinen Freunden zum gemeinsamen Pizzabacken. Das macht Spaß und ist sehr lecker!

:Richtig oder falsch?

Haushalte, die Mahlzeiten im Voraus planen, werfen weniger Lebensmittel weg.

LÖSUNG: RICHTIG!

Noch lange nicht alle Haushalte planen im Voraus, was in der nächsten Woche gekocht wird. Ein Einkaufszettel kann bei der Planung helfen.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Wo ist es, außer im Tiefkühlfach, am kältesten im Kühlschrank?

- A In der Kühlschrantür.
- B Ganz unten in den Obst- und Gemüse-Schubladen.
- C Im Fach direkt über den Obst- und Gemüse-Schubladen.

LÖSUNG  C

Kalte Luft fällt nach unten. Daher ist das unterste Fach mit der Glasplatte im Kühlschrank der kälteste Ort bei 2 bis 3 Grad. Die Gemüseschubladen liegen zwar noch tiefer, aber sie sind gut abgeschlossen und haben eine Temperatur von etwa 8 Grad.

:Nenne den richtigen Lösungsbuchstaben!

Wie viele Lebensmittel werden in Haushalten  
weggeworfen?

- A 6 Prozent     B 20 Prozent     C 40 Prozent

LÖSUNG  B

Viele glauben, dass sie nur 6 Prozent Ihrer Lebensmittel wegwerfen, tatsächlich landen aber 20 Prozent der eingekauften Lebensmittel im Mülleimer.



:Schätzfrage!

Wie viel Prozent der weggeworfenen Lebensmittel sind vermeidbar?

LÖSUNG: 60 PROZENT

Viele Lebensmittel landen im Müll, weil sie falsch gelagert wurden, beispielsweise zu warm oder auch zu kalt, oder weil der Einkauf nicht gut geplant wurde.

:Schätzfrage!

Wie viel Prozent der Verbraucher würden zu Hause Lebensmittel wegwerfen, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist?

LÖSUNG: 33 PROZENT

Häufig können diese Lebensmittel nach einer kleinen Überprüfung noch bedenkenlos gegessen werden.

:ja oder nein?

Im Kühlschrank liegt eine Packung Hackfleisch, bei der das Verbrauchsdatum gestern abgelaufen ist. Kannst du daraus eine leckere Bolognese Sauce machen?

LÖSUNG: NEIN!

Lebensmittel, bei denen das Verbrauchsdatum abgelaufen, ist dürfen nicht mehr verwendet werden.