



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



# Entdeckt, wie's schmeckt

DIE KLEINE  
LECKERFIBEL



[bmel.de](http://bmel.de)



*„Jede Jahreszeit bietet typisches Obst und Gemüse, regional gewachsen. Das genieße ich sehr. Heimat kann man schmecken.“*



# Liebe Eltern, liebe Kinder,

unsere Lebensmittel sollten Sie sich bewusst auf der Zunge zergehen lassen: Wie schmeckt Spargel, Erdbeere oder Milch? Was macht den Geschmack aus? Wie entsteht Süßes oder Saures? Entdecken Sie mit mir unsere Leckerfibel – ich lade Sie ein in die Welt des Geschmacks!

Herzliche Grüße

Ihre

**Julia Klöckner**

*Bundesministerin für Ernährung  
und Landwirtschaft*

## INHALTSVERZEICHNIS

Das Brot .....	6
Die Tomate .....	8
Frühstück aus aller Welt .....	10
Der Käse .....	12
Die Erdbeere .....	14
Die Wurst .....	16
Die Milch .....	18
Obst von nah und fern .....	20
Das Müsli .....	22
Wie entsteht Honig? .....	24
Die Banane .....	26
Das Ei .....	28
Der Apfel .....	30
Der Zucker .....	32
Der Saft .....	34
Was steckt drin ... ..	36
Die Möhre .....	38
Salziges und Knabbereien .....	40
Das Hähnchen .....	42
Die Nudel .....	44
Die Erbse .....	46
Das Wasser .....	48



Gemüse- und Pilzentdecker .....	50
Das Fischstäbchen .....	52
Woher kommen die Gewürze? .....	54
Die Kartoffel .....	56
Die Gurke .....	58



# Das Brot

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** mild (Weißbrot) bis aromatisch (Vollkornbrot)

---

**Man braucht dafür:** Mehl, Wasser, Salz, Backmittel

---

**Aufbewahren:** Gebäck in der Papiertüte, Saftiges im Brotkasten

---



*Bei uns sind die  
meisten Brote aus  
Weizen und Roggen.*

*Die Römer nutzten vor rund 2.000 Jahren manchmal Teigfladen als Unterlage für saftige Speisen. Damit war die Ahnin der italienischen Pizza geboren.*



Gäbe es eine Brot-Weltmeisterschaft, Deutschland würde sie gewinnen. Nirgendwo sonst gibt es über 300 Brot- und 1.200 Gebäcksorten. Die Geschichte dieser Vielfalt beginnt im Mittelalter: Wo heute Deutschland ist, gab es damals viele Herzogtümer und freie Städte. Überall schufen die Bäcker eigene Brotsorten. Als Deutschland später ein geeintes Land wurde, blieben die Bäcker erfinderisch. Denn jeder wollte mit neuen Sorten die vielen Konkurrenten übertreffen. Bis heute lassen sich in Bäckereien eigene Brot- und Gebäcksorten entdecken: aromatische mit Roggen- und Dinkel- oder milde mit Weizenmehl, Sorten mit Nüssen, Saaten, Cranberrys oder Gewürzen. Alle geben uns viel Energie, da sie reich an Stärke und Eiweiß sind.

## LORD SANDWICH UND DAS PAUSENBROT

Dies ist die Legende von der Erfindung des Sandwichs, des englischen Bruders vom Pausenbrot. Lord Sandwich hatte beim Kartenspiel gerade Glück, als ihm der Magen knurrte. Aussetzen und essen kam nicht infrage. Also rief der Lord dem Kellner zu, er solle ihm zwei Brotscheiben mit Belag dazwischen bringen. So konnte er mit der einen Hand spielen, mit der anderen essen. Ob das wahr ist? Sein Enkel kann sich das durchaus vorstellen. Brot hilft wegen seiner Inhaltsstoffe wirklich beim Konzentrieren. Hätte sich der Lord mit Vollkornbrot ausgekannt, hätte er wohl das bestellt. Keine andere Sorte macht so fit und so lange satt.

# Die Tomate

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** fruchtig-süß oder leicht säuerlich (je nach Sorte)

---

**Wächst:** auf dem Feld oder im Gewächshaus

---

**Reif und lecker:** von Juni bis September

---

**Aufbewahren:** bei Zimmertemperatur im Regal

---



*Tomaten kann man im Garten und auf dem Balkon pflanzen. Sie brauchen nur einen windgeschützten Platz, viel Sonne, Wasser und etwas Dünger.*





*Aus Tomatenstücken ohne Schale, Essig, ein wenig Zucker oder Honig, Zwiebel, Salz und Gewürzen lässt sich ein leckerer Ketchup kochen.*



Liebesapfel wurde die Tomate genannt, als sie aus Amerika zu uns kam. Man glaubte, sie sei giftig und ihr Verzehr würde zu Liebeswahn führen. Denn damals hatte die Tomate einen bitteren Geschmack. Krank vor Liebe macht sie natürlich nicht. Die gesunden Tomaten stecken auch im Ketchup. Aber Vorsicht: Oft enthält Ketchup auch sehr viel Zucker. Manchmal können bis zu 48 Zuckerwürfel in einer Flasche (800 ml) enthalten sein. Weil das schlecht für die Zähne ist, kochen manche Leute ihren Ketchup einfach selbst. So können sie selbst bestimmen, wie viel Zucker und welche Gewürze sie nehmen. Wenn weniger Zucker drin ist, ist Ketchup auch nicht so ungesund, wie immer alle sagen – und einfach lecker!

## DIE TOMATEN-CLIQUE

Mit Tomaten ist es ein bisschen wie mit Cliques in der Schule: Sie bleiben am liebsten unter sich. Wer stört, sieht schnell alt aus. Denn die meisten Obst- und Gemüsesorten beginnen neben Tomaten zügiger zu reifen. Bananen bräunen und Salat bekommt rostrote Flecken. Schuld ist ein Gas, Ethylen, das die Tomaten verströmen. Es lässt das Obst und Gemüse in ihrer Nähe schneller reif werden und schließlich verderben. Tomaten bewahrt man deshalb getrennt von anderen Obst- und Gemüsesorten auf. Nur Unreifes liegt neben ihnen richtig. Mit Äpfeln und Avocados ist es übrigens genauso wie mit Tomaten.

# Frühstück

## aus aller Welt

Das Frühstück ist für unseren Körper wie Energie für eine leere Batterie. Jedes Land hat dafür seine eigenen Speisen. In Deutschland ist das Brot eine typische Stärkung für den Tag. Für andere Länder sind hier Frühstücksbeispiele abgebildet.



### JAPAN

Fisch, Miso-  
suppe, Reis,  
Gerstentee

### AMERIKA

Pfannkuchen, Ahornsirup,  
Orangensaft



### GROSSBRITANNIEN

Spiegelei, Bohnen, Speck,  
Toast, Tee

## TÜRKEI

---

Feta, Oliven, Sesamring,  
Tomate, Gurke, Tee



## VIETNAM

---

Nudelsuppe,  
zum Beispiel mit Fleisch,  
kein Getränk

## MMH, LECKER!

Die Zunge kann grundsätzlich auf ihrer ganzen Fläche alle Geschmacksrichtungen wahrnehmen, allerdings mehr oder weniger intensiv. Derzeit wird auch diskutiert bzw. erforscht, ob „Fett“ eine Geschmacksrichtung ist. Solange Menschen noch klein sind, haben sie oft wenig Lust, den Geschmack von neuem Essen zu testen. Besonders wenn es leicht bitter und sauer ist. Mutter Natur versucht sie damit zu schützen. Denn in grauer Vorzeit machten sich Kinder alleine in den Wald auf, sobald sie laufen konnten. Hätte ihnen alles geschmeckt, allzu leicht hätten sie sich vergiftet. Beim Größerwerden lernt man, was essbar ist. Viele trauen sich dann, Neues zu probieren, und entdecken es für sich. Denn wie wir, so verändert sich auch unser Geschmack beim Älterwerden.

# Der Käse

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** mild (wie Frischkäse) oder würzig (wie Gorgonzola)

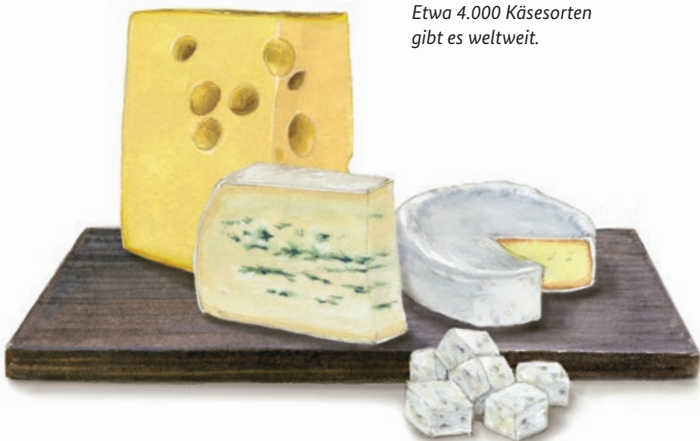
---

**Das wird daraus:** Kartoffel-Käse-Gratin, Käsesoße, Käsespätzle

---

**Aufbewahren:** im zweiten Kühlschrankfach von oben

---



*Etwa 4.000 Käsesorten  
gibt es weltweit.*

*Joghurt wird wie Käse aus Milch gemacht: Wenn die Milchsäurebakterien sie andicken, wird sie leicht säuerlich, wie Naturjoghurt eben.*



Manche Erwachsene nennen kleine Kinder scherzhaft „Dreikäsehoch“. Damit machen die Großen den Kleinen eigentlich ein Kompliment. Denn Käse ist ein wertvolles Lebensmittel: Das enthaltene Calcium sorgt für stabile Knochen und Zähne, sein Milcheiweiß stärkt die Muskeln und das enthaltene Vitamin A unterstützt unsere Sehkraft. Es gibt ihn in vielen Größen und Geschmacksrichtungen und manche Sorten haben ein Lochmuster. Denn Milchsäurebakterien machen Gasblasen hinein, wenn sie die Milch für den Käse dicker machen. Da das Gas nicht entweichen kann, sammelt es sich in Hohlräumen an. Das sind später die Löcher. Übrigens: Jeder von uns isst mehr als 24 Kilogramm Käse im Jahr.

## SCHIMMEL UND DER FLUCH DES PHARAO

Nachdem Entdecker die Pyramide des Pharaos Tutanchamun geöffnet hatten, starben einige davon. Niemand konnte sich ihren Tod erklären. Lag es am Fluch des Pharaos? Heute glauben viele, dass eine Allergie die Abenteurer tötete. Auslöser soll ein sehr gefährlicher Schimmelpilz aus der Pyramide gewesen sein. Wer seinen Kühlschrank öffnet und etwas Angeschimmeltes findet, fällt natürlich nicht tot um. Essen sollte man es aber nicht: Schimmel kann sich unsichtbar im ganzen Lebensmittel ausbreiten. Ihn wegschneiden und den Rest essen darf man nur bei Hartkäse wie Parmesan.

Die

# Erdbeere

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** süß, fruchtig und saftig

---

**Wächst:** auf dem Feld oder im Gewächshaus

---

**Reif und lecker:** Mai bis August

---

**Aufbewahren:** im Gemüsefach des Kühlschranks

---

*Schon die Steinzeitmenschen  
haben Erdbeeren gegessen.*



*So schmecken Erdbeeren auch im Winter: Mit Gelierzucker gekocht und in Gläser gefüllt, halten sie als Marmelade ein Jahr lang.*



Im Reich der Pflanzen ist die Erdbeere eine geschickte Schummerin, eine Scheinbeere: Mit ihrem süßen Fleisch scheint sie eine Frucht zu sein. In Wirklichkeit sind aber nur die kleinen gelben Punkte auf ihrer roten Haut die Früchte der Pflanze. Sie knistern beim Essen zwischen den Zähnen. Das rote, leckere Fleisch ist der Boden der Erdbeerblüte, der zur Erdbeere aufquillt. Bei ihren inneren Kräften braucht die Erdbeere aber kein bisschen zu mogeln: Sie enthält zum Beispiel mehr Vitamin C als Zitronen und Orangen und schützt uns so vor Krankheiten. Ihre rote Farbe und ihr süßer Duft zeigen, dass sie reif und lecker ist. Das ist wichtig, denn anders als viele Obstsorten wird die Erdbeere nach der Ernte nicht mehr süßer.

### DIE SELTSAME SEEFAHRER-KRANKHEIT

Früher befiel Seefahrer oft eine rätselhafte Krankheit. Sie wurden schwach, Zähne fielen ihnen aus und viele starben. Kapitän James Cook folgte als Erster dem seltsamen Rat eines Arztes: Er gab seinen Männern Sauerkraut zu essen. Es half. Wieso? Auf langen Fahrten konnte man kein frisches Obst und Gemüse mitnehmen, da es noch keine elektrischen Kühlschränke gab. Die Seeleute aßen also keine Vitamine und das machte sie krank. Sauerkraut aber ist so zubereitet, dass es ohne Kühlschrank monatelang hält. Es ist aus Kohl und enthält viel Vitamin C, das die Krankheit der Seeleute, Skorbut, verhinderte.

# Die Wurst

## STECKBRIEF

**Geschmack:** mild (wie Fleischwurst) oder würzig (wie Salami)

**Man braucht dazu:** Fleisch, Gewürze, Pelle (Tierdarm, Kunststoff)

**Aufbewahren:** im Kühlschrank ganz unten auf der Glasplatte

*Ungefähr 1.500  
Sorten Wurst gibt es  
in Deutschland.*





*Schinken wird durch Pökeln haltbar gemacht: Das Fleisch wird mit viel Salz eingerieben oder gleich ganz in Salz eingelegt.*



Seit über 2.000 Jahren wird um die Wurst gekämpft: Schon bei den alten Griechen war sie der Preis in Wurstkämpfen. Auch unsere Metzger veranstalteten Wettbewerbe um die größte oder schwerste Wurst, nachdem sie vor ungefähr 1.000 Jahren viele Wurstsorten erfanden. Die Wurst war lecker und praktisch. Denn man konnte auch Tierteile hineingeben, die seltener gekauft wurden. Heute sind das bei uns zum Beispiel Schweineschulter und -bauch. Zerkleinert und gewürzt pressen Metzger das Fleisch in eine Hülle, die Pelle. Das Ergebnis ist eine Delikatesse, die oft reichlich Fett enthält. Daher ist zu viel davon ungesund. Um die Wurst gekämpft wird heute meist nur mit Worten: Wenn viel Einsatz gefragt ist, geht es „um die Wurst“!

## ESSEN IM EIS DER ARKTIS

Die Eskimos leben seit Jahrhunderten im Eis und Schnee der Arktis. Lange Zeit hatten sie nur das zu essen, was ihre karge Landschaft hergab: Sie ernährten sich vor allem von Robben, Walen, Fisch und Karibus, die Rentieren ähneln. Anders als wir wurden die Eskimos von der fettreichen Kost nicht krank. Ihre Körper funktionieren anders als unsere. Sie haben sich an ihre Ernährung angepasst: Ihre Körper senken zum Beispiel Cholesterin. Das ist ein Blutfett, das Herzkrankheiten auslösen kann. Es kommt durch ungesunde Fette in den Körper. Diese stecken zum Beispiel im Fleisch.

# Die Milch

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** leicht süß

---

**Das wird daraus:** Quark, Butter, Pudding, Kefir, Buttermilch

---

**Aufbewahren:** in der Kühlschranktür

---

*Nach dem Melken kommt die Milch in die Molkerei. Sie wird geschleudert und erhitzt. So verschwinden Bakterien, die uns krank machen können.*



*Auch Butter und Schlagsahne werden aus Milch gemacht. Butter kann man ganz einfach selbst herstellen, indem man flüssige Sahne mit einem Rührgerät lange kräftig schlägt.*



Als die Steinzeitmenschen anfangen, Essen anzubauen, taten sie sich schwer. Manchmal gab es kaum etwas zu ernten. Von Hunger geplagt tranken sie von der Milch, mit denen die Kühe ihre Kälbchen fütterten. Doch fast alle Menschen bekamen davon furchtbare Bauchschmerzen. Denn ihr Körper vertrug den Zucker in der Milch, die Laktose, nicht. Nur ein paar konnten sie richtig verdauen, weil sich der Bauplan ihres Körpers ein kleines bisschen von denen der anderen unterschied. Diese Milchtrinker hatten bessere Chancen, Hungerzeiten zu überleben. Denn Milch ist ein guter Sattmacher und enthält viele Stoffe, die den Körper stärken. Mit reichlich Kalzium macht sie zum Beispiel unsere Knochen und Zähne kräftig. Noch heute bereitet Laktose manchen Menschen Bauchschmerzen. Inzwischen haben Forscher für sie laktosefreie Milch entwickelt.

### SIND BIOKÜHE GLÜCKLICHER?

Erwachsene sagen oft, dass Biomilch von glücklichen Tieren stammt. Doch was meinen sie damit genau? Es ist vorgeschrieben, dass Kühe von Biolandwirten mehr Platz im Stall als auf anderen Bauernhöfen und auch mehr Auslauf auf der Weide haben. Außerdem gibt der Landwirt den Tieren auf seinem Biobauernhof möglichst Futter zu fressen, das er selbst besonders umweltfreundlich angebaut hat. Ob die Tiere so auch wirklich glücklicher sind? Das können wir nur vermuten.

# Obst

## von nah und fern

Wärme lieben nicht nur Menschen: Exotische Früchte wachsen in südlichen Ländern und halten in unseren Häusern meist am längsten außerhalb des Kühlschranks. Dagegen fühlt sich heimisches Obst meist in seinem Gemüsefach wohl. Links sieht man heimische Sorten, rechts Exoten.



### BIRNE

---

Reif und lecker: vor allem September bis Dezember

### KIRSCHKE

---

Reif und lecker: Juni bis August



### TRAUBE

---

Reif und lecker: August bis Oktober

## MANGO

---

Reif und lecker: das ganze Jahr lang



## ORANGE

---

Reif und lecker: vor allem Dezember bis März

## DAS WELTREISE-SPIEL

Tagelang sind manche Obst- und Gemüsesorten unterwegs, bis sie auf den Tellern landen. Sie fahren mit Lastwagen, Schiffen und Zügen oder fliegen mit dem Flugzeug durch die Lüfte. Einige reisen viel weiter als so manche Familie in ihrem letzten Urlaub. Wer die weiteste „Anreise“ hatte, lässt sich leicht herausfinden: Beim Einkaufen schaut man auf der Packung oder dem Schild nach, woher das Obst oder Gemüse kommt. Zu Hause braucht man nur noch Faden und Atlas: Mit der Schnur lässt sich auf einer Landkarte abmessen, wie weit das Lebensmittel und man selbst gereist ist. Leider entstehen auch auf jeder Lebensmittelreise Abgase, die schlecht für Umwelt und Klima sind. Wer etwas dagegen tun will, kauft Obst und Gemüse aus der Umgebung zur Erntezeit. Es muss nicht so weit herumgefahren werden und man verbraucht keinen Strom, um es monatelang kühl zu lagern. Das geht natürlich nur bei Sorten, die bei uns wachsen.

# Das Müsli

## STECKBRIEF

**Geschmack:** mild und leicht süß

**Man braucht dafür:** z. B. Haferflocken, getrocknete Früchte, Nüsse

**Aufbewahren:** kühl, trocken und dunkel in der Speisekammer

*Müsli kann man  
sich nach Belieben  
zusammenstellen.*



*Cornflakes werden in Milch schneller schlapp und machen nicht so fit wie ein Vollkornmüsli. In ihnen steckt nur das Innere der Körner ohne die guten Stoffe der Schale.*



Die Urahnin des knusprigen Müslis ist eine matschige Angelegenheit: Vor über 2.000 Jahren aßen Menschen im antiken Griechenland morgens Brei aus Gerstenschrot. Auch unser heutiges Müsli mit Nüssen und Früchten hat keine knusprigen Vorfahren. Das bemerkt man schon an seinem Namen, den ihm die Schweizer gaben: Müsli kommt vom schweizerischen „Muesli“ und das heißt „kleines Mus“. So war es auch ein Schweizer Arzt, Maximilian Oskar Bircher-Benner, der Anfang des 19. Jahrhunderts eine gesündere Alternative zu Weißbrot suchte. Er kam auf die Idee, einen Brei aus Getreide, geriebenem Apfel, Zitronensaft, Nüssen und Kondensmilch zuzubereiten: das „Bircher-Müsli“, das man auch heute noch isst. Tatsächlich gibt uns Müsli nach dem Aufstehen schnell Energie für den Tag.

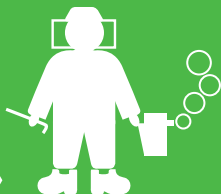
## ZU TISCH ZUR RITTERZEIT

Früher ging es bei Tisch rau zu. Ritter und Bauern aßen meist mit den Händen. Ihre Kleidung oder das Tischtuch benutzten sie vermutlich als Serviette, um sich die fetttriefenden Finger abzuwischen. Erst als im 11. Jahrhundert Frauen bei Tisch zugelassen wurden, wurde es appetitlicher: Man wusch sich die dreckverschmierten Hände, bevor man in die gemeinsame Schüssel griff. Auch Essen klaute keiner mehr vom Nachbarn. Und wer nieste, versprühte nun die Tröpfchen neben dem Esstisch. Manchmal haben Tischsitten auch ihr Gutes.

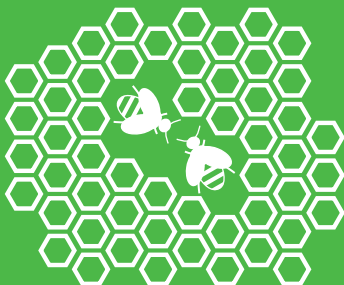
# WIE ENTSTEHT HONIG?



**1.** Die Biene sammelt Nektar von bis zu 1.000 Blüten am Tag. Sie fliegt fast zweimal um die Erde für ein Glas Honig.

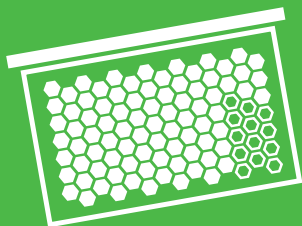


**2.** Die Sammelbiene übergibt den Nektar an die Bienen im Bienenstock. Sie verarbeiten ihn dort zu Honig. Danach nimmt der Imker die mit Honig gefüllten Waben aus dem Bienenstock.





**Tipp:** Mit der Bienen-App des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft kann jeder beim Bienenfüttern helfen. Kostenlos herunterladen unter: [www.bmel.de](http://www.bmel.de)



**3.** Der Imker entfernt das Wachs von den Waben und steckt sie in eine Honigschleuder. In dieser wird der Honig aus den Waben geschleudert. Unten fließt er heraus.



**4.** Zum Schluss wird der Honig ins Glas gefüllt. Seine Inhaltsstoffe sind gut für den Geschmack, aber für die Gesundheit nicht besser als Haushaltszucker.

# Die Banane

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** süß und cremig

---

**Wächst:** an einem palmenähnlichen Gewächs, der Bananenstaude

---

**Reif und lecker:** ganzjährig

---

**Aufbewahren:** im Zimmer in einer Obstschale oder hängend

---

*Jede Bananenpflanze  
trägt nur einmal im  
Leben Früchte.*



*Smoothies bestehen meist aus Obstpüree und Saft. Für sie braucht man einen Spezialmischer. Für Bananenmilch nicht: Frucht einfach im Küchenmixer zerkleinern und Milch dazugeben.*



Warum ist die Banane krumm? Weil niemand in den Urwald zog und die Banane gerade bog? Nein: Die Banane biegt sich, um der Sonne nah zu sein. Diese scheint oft in der Heimat der Banane, in den tropischen und subtropischen Ländern. Dort wachsen die Früchte in Grüppchen an Stauden, wie Finger an einer Hand. Die Pflanze legt um sie ein schützendes Kleid aus Blättern. Wenn die Bananen größer werden, fallen die Blätter ab und machen den Weg frei für das Sonnenlicht. Um möglichst viel davon abzubekommen, recken die Bananen mit der Zeit ihre Spitzen nach oben – und werden krumm. Im Inneren sind sie reich an Stärke und Fruchtzucker. Das macht sie zu Kraftpaketen. Sie versorgen uns schnell mit Energie.

## GEHEIMBOTSCHAFTEN AUF BANANEN

Bananen können keine Geheimnisse für sich behalten. Sticht man mit einer Nadel Buchstaben in die Schale, sieht man erst mal nichts. Doch nach einiger Zeit enthüllt die Banane die geheime Botschaft. Das passiert, weil man beim Piksen in der Banane Stoffe durcheinanderwirbelt. An den Einstichlöchern trifft die wilde Mischung auf den Sauerstoff aus der Luft. Der färbt die Stellen braun – außer man träufelt Zitronensaft über die Löcher. Das Vitamin C der Zitrone hält das Braunwerden auf. Der Zitronen-Trick klappt auch bei geschnittenen Äpfeln oder Birnen, die man in der Brotdose mitnehmen will.

# Das Ei

## STECKBRIEF

**Geschmack:** sehr mild (Eiweiß), leicht aromatisch (Eigelb)

**Das wird daraus:** Eierkuchen (Pfannkuchen), Spiegelei, Eiersalat

**Aufbewahren:** in der Kühlschranktür

*Im Ei ist etwas Luft.  
Sie dehnt sich bei Hitze aus.  
Daher platzt die Schale  
beim Kochen manchmal.*



*Wir essen in Deutschland  
vor allem Eier von Hühnern.  
Hennen mit weißen Ohrappen  
legen meist weiße Eier,  
die mit roten Lappen braune.*



Die Geschichte der Ostereier beginnt vor Jahrhunderten bei den Christen: Sie durften Eier in der Fastenzeit vor Ostern ebenso wenig essen wie Fleisch, weil es die Religion verbot. Die Bauern sollen daher Eier hart gekocht und so länger haltbar gemacht haben. Mit einem Teil ihrer Hühnereier zahlten sie die Miete für ihre Felder, zum Beispiel an Kirchen und Klöster. Diese verschenkten dann zu Ostern oft Eier. Eier stärken den Körper und enthalten Mineralien und Vitamine. Außen wirken sie leblos wie Steine. Auch innen findet man nur Eiweiß und Eigelb, wenn man sie frisch gelegt aus dem Stall nimmt. Wenn sie aber ausgebrütet werden, wachsen darin Küken heran. Für die Christen waren Eier deshalb Symbole der Auferstehung Jesu.

## AUF SPURENSUCHE

Wie frisch ein rohes Ei ist, zeigt der Schwimmtest im Wasserglas: Ein älteres Ei steht senkrecht darin oder schwimmt oben. Das liegt an der Luft im Ei: Sie wird beim Altern mehr, weil mit der Zeit Flüssigkeit aus dem Ei verdunstet. Ob man ein hart gekochtes Ei noch essen kann, zeigt der Sinnestest: Was gut aussieht, riecht und schmeckt, ist meist auch noch gut. Das gilt auch für andere Lebensmittel. Sogar wenn „mindestens haltbar bis“ mit einem Datum auf der Packung steht und dieses Datum vorbei ist. Nur wenn „verbrauchen bis“ draufsteht, muss man alles nach dem Datum wegwerfen. Wer es isst, kann krank werden.

# Der Apfel

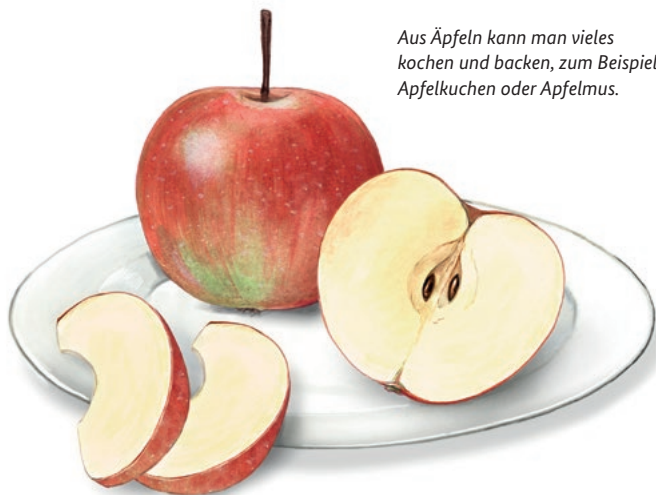
## STECKBRIEF

**Geschmack:** saftig und säuerlich, mal süß und mild (je nach Sorte)

**Wächst:** am Apfelbaum

**Reif und lecker:** Juli bis November (je nach Sorte), heimische Äpfel im Spätsommer und Herbst

**Aufbewahren:** getrennt von anderem Obst und Gemüse im Regal



*Aus Äpfeln kann man vieles kochen und backen, zum Beispiel Apfelkuchen oder Apfelmus.*

*Ob als Mus, im Salat oder im Kuchen – wer Äpfel übrig hat, kann sie auf vielfältige Weise haltbar machen oder weiterverarbeiten. Tipps und Rezepte für übrig gebliebene Äpfel gibt es unter: [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)*



Gibt es einen König unter den Früchten? Natürlich, den Apfel! Zumindest in Deutschland ist er das. Keine andere Frucht wird so gerne gegessen: Jeder von uns isst fast 26 Kilogramm im Jahr. Bevor der Apfel so beliebt wurde, musste er eine lange Reise hinter sich bringen. Ursprünglich stammt er nämlich aus Asien. Mit den Römern gelangte die Frucht schließlich zu uns. Sie war jahrhundertlang Symbol der Könige: Deren goldene, verzierte Kugel mit Kreuz nannte man Reichsapfel. Wertvoll ist der Apfel auch heute für uns: Durch seine vielen Vitamine hält er fit. Er ist gut für Bauch, Herz und Nerven und liefert schnell Energie. Nicht umsonst ist er immer noch König unter den Früchten.

## DIE FRUCHTEINBRECHER

Fruchtfliegen sind geschickte Obsteinbrecher. Der Geruch süßer Früchte zieht sie magisch an. Obst braucht dafür nur an einer kleinen Stelle beschädigt zu sein. Die Öffnung in der Fruchthaut ist für die Fliegen wie ein offenes Fenster zum Fruchtfleisch. Anders als menschliche Einbrecher nutzen sie den Zugang aber, um etwas zurückzulassen. Sie legen ihre Eier hinein. Haben sie es geschafft, fängt das Obst schneller an zu faulen. Zum Glück lassen sich die Fliegen leicht fernhalten: Man bewahrt Früchte im Kühlschrank oder abgedeckt auf. Wegpacken hilft auch gegen andere Schädlinge. Im Vorratsschrank verschließt man am besten alles fest in Dosen.

# Der Zucker

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** süß!

---

**Gemacht aus:** Zuckerrohr, Zuckerrübe, Stärke (industrieller Sirup)

---

**So nennt man ihn auch:** Bezeichnungen, die auf -ose oder -sirup-enden (etwa Saccharose, Fruktose, Laktose, Glukose, Maissirup, Invertzuckersirup), Maltodextrin

---



*So kennt man Zucker, aber auch in verarbeiteten Produkten wie Fruchtojoghurt, Müsliriegeln, Limo oder Ketchup ist er versteckt.*



*Agavendicksaft, Honig oder  
Ahornsirup werden gerne als  
Alternative zum Süßen verwendet. Aber  
Vorsicht: Auch sie haben viel Energie  
und sind schlecht für die Zähne.*



Die Lust auf Süßes ist uns angeboren. Denn Süßes ist in der Natur nur selten giftig, mitunter auch gesund und meistens energiereich – bestes Beispiel ist unsere Muttermilch. Einst war Zucker eine teure und begehrte Zutat, mit der nur Wohlhabende ihre Speisen süßen konnten. Darum blieb der Konsum lange niedrig: Vor 150 Jahren lag er noch bei acht Gramm pro Person und Tag – das ist weniger, als in einem kleinen 0,1-Liter-Glas Limonade steckt. Doch seitdem hat sich der Zucker seinen Weg in unsere Ernährung gebahnt: über Getränke, Fertiggerichte oder direkt als Honig, Kandis und Tafelzucker. Heute nimmt jede Person in Deutschland durchschnittlich rund 33 Kilo Zucker pro Jahr zu sich – mehr als zehnmal so viel wie vor 150 Jahren.

## DIE ZUCKERDETEKTIVE

Manchmal müssen Ärzte Detektive sein. So auch Robert H. Lustig aus Amerika, der vor einem Rätsel stand: Seine Landsleute wurden immer dicker, mehr Fett aßen sie aber nicht. Zucker dafür schon. 58 Kilo im Jahr. Der Arzt glaubte fest daran, dass dies der Grund fürs Dickerwerden war. Der Fall Zucker beschäftigte auch andere Ärzte und Forscher. Manche kamen zum selben Ergebnis, andere fanden keine Beweise dafür, dass Zucker dick macht. Fest steht: Zucker gibt uns viel Energie. Vor allem zu viele süße Getränke können aber dazu beitragen, dass man dicker wird. Denn Zucker und Getränke machen kaum satt und man trinkt schnell zu viel Zuckriges.

# Der Saft

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** fruchtig, süß, sauer (je nach Sorte)

---

**Man braucht dafür:** Obst oder Gemüse

---

**Aufbewahren:** an einem kühlen Ort, geöffnet im Kühlschrank

---

*Aus Fruchtsäften kann man Wassereis selber machen. Einfach in Eisförmchen mit Stiel füllen und über Nacht einfrieren.*



*Cola enthält Koffein und zum Teil mehr als 30 Zuckerwürfel.*

*Es gilt die Regel:*

*Nicht zu viel davon trinken und fleißig Zähne putzen.*



Über den Wolken schmeckt manches anders. Speisen und Getränke wirken weniger gewürzt, als hätte man einen Schnupfen. Fruchtiges aber bleibt so kräftig wie auf der Erde. Daher wird Tomatensaft im Flugzeug von vielen heiß begehrt: Hier schmeckt er frischer als am Boden, sagen manche Forscher. Und man kann ihn mit Salz und Pfeffer so stark würzen, wie es nötig ist. Auf der Erde sind Fruchtsäfte viel beliebter als Tomatensaft. Wenn „100 Prozent Frucht“ auf der Packung steht, ist auch nur der Saft von Früchten enthalten. Aber Vorsicht: Es ist zwar kein Zucker zugesetzt, aber der natürliche Zuckergehalt des Obstes ist oft genauso hoch wie in Limonaden. Also in Maßen genießen! Am besten mischt man den Saft mit Wasser zur Schorle.

## ENERGYDRINKS

Manchmal ist es mit Energydrinks wie in einer verkehrten Welt. Das zeigte ein Experiment mit Computerspielern: Wer zu viel Koffein trank, reagierte langsamer – obwohl er sich fitter fühlte. Denn wie Koffein wirkt, hängt von der Menge ab. Die koffeinreichen Energydrinks verursachen leicht eine Überdosis, weil sie sich anders als heißer Kaffee schnell in großen Mengen trinken lassen. Wenn Kinder und Jugendliche regelmäßig zu viel Koffein trinken, können sie Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafprobleme bekommen. Wie viel Koffein zu viel ist, zeigt der Test auf [www.check-deine-dosis.de](http://www.check-deine-dosis.de).

# WAS STECKT DRIN...

## ...IN FRUCHTIGEN GETRÄNKEN?

In Getränken sind Früchte zum Beispiel als Fruchtmark enthalten. Das ist eine Art Fruchtpüree. So viel Fruchtanteil ist mindestens in:

Limonade

0 %

Fruchtsaft-  
getränk

6 %

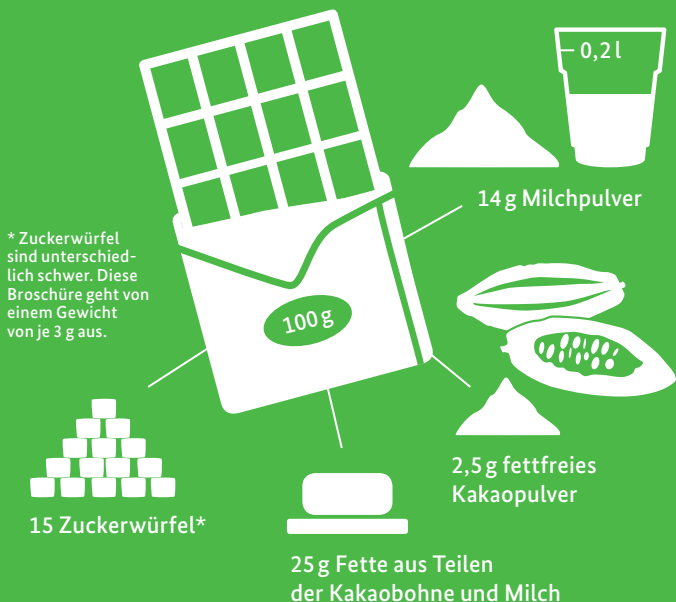
Frucht-  
nektar

25 %

Fruchtsaft

100 %





## ... IN EINER TAFEL MILCHSCHOKOLADE?

In Milkschokolade steckt nicht die flüssige Milch, die wir trinken. Drin ist ein Pulver, das aus Milch gemacht wird. Wenn es enthalten ist, steckt „Milch“ im Schokoladennamen wie bei „Milkschokolade“. Natürlich ist außer Milch noch viel mehr in einer Tafel enthalten. Das sieht man hier.

# Die Möhre

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** knackig, leicht süß, manchmal nussig

---

**Wächst:** unter der Erde auf dem Feld oder im Gemüsebeet

---

**Reif und lecker:** Mai/Juni, Oktober (monatelang lagerbar)

---

**Aufbewahren:** Gemüsefach des Kühlschranks

---

*Gelbe Rübe, Karotte, Rübli  
oder Mohrrübe. Die Möhre  
hat viele Namen.*



*Manche Vitamine kann der Körper nur nutzen, wenn man sie mit Fett isst. Wer ein gesundes Öl sucht, erkennt es an Pflanzennamen wie Sonnenblumen-, Raps- oder Olivenöl.*



Eine Möhre für den König! So dachte der Legende nach ein holländischer Gemüsezüchter. Der König hieß Wilhelm von Oranje. „Oranje“ ist nicht nur ein Name, sondern bedeutet auch Orange. Diese Farbe gab der Züchter der damals noch blassen Möhre zu Ehren des Königs, so erzählt man sich. Sicher ist: Die orange Rübe wurde erst im 17. Jahrhundert in Holland gezüchtet. Das Orange kommt vom Inhaltsstoff Betacarotin, das unser Körper in Vitamin A umwandeln kann. Ein paar Tropfen Öl helfen ihm dabei, es aufzunehmen. Vitamin A ist zum Beispiel gut für die Augen. Der an manchen Orten gebrauchte Name „Gelbe Rübe“ erinnert übrigens noch heute an die damals blassere Farbe der Möhre.

## DIE WETTERMAGIER

Ob Karotten oder Fleisch übrig blieben – wenn Kinder früher nicht mehr essen mochten, sagten Erwachsene: „Iss auf, dann gibt es morgen gutes Wetter.“ Das stimmte natürlich nicht. Angeblich wurde der Spruch aus dem Plattdeutschen falsch übersetzt: „Un wenn du allens opeeten dost, dann gifft et morgen wat goods wedder.“ „Wedda“ bedeutet aber nicht „Wetter“, sondern „wieder“. Sie meinten wohl: Wenn du aufisst, dann gibt es morgen wieder etwas Gutes. Heute wissen die meisten Erwachsenen zum Glück, dass Kinder nur essen sollen, bis sie satt sind. Wer mehr isst, als er braucht, kann mit der Zeit dick werden.

# Salziges und Knabbereien

Aus Meeren und in Bergwerken gewinnen wir Salz. Pro Tag sollten wir nicht mehr als einen gestrichenen Teelöffel (6g) davon essen. Das kommt schnell zusammen. Salz steckt in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Käse und Fleisch.



## CHIPS

Man braucht dafür: Kartoffeln, Öl, Speisesalz, Gewürze, teils Zucker

## ERDNÜSSE

Man braucht dafür: Erdnüsse und je nach Geschmacksrichtung z.B. Salz oder Öl



## SALZ

**Herkunft:** Meerwasser, salzhaltiges Gestein, unterirdische Salzwasserquellen



## SALZSTANGEN

Man braucht dafür: Mehl,  
Öl, Salz, Hefe, Malz,  
Brezellauge



## LAKRITZ

Man braucht dafür: Rohlakritz aus  
dem Wurzelstock des Süßholz-  
strauchs, Salz, Zucker, Mehl, Gelatine  
oder Stärke, teils Salmiaksalz

## WEINENDE MÖWEN

Umgeben von Wasser verdurstet ein Schiffbrüchiger auf dem Ozean. Denn Salzwasser können Menschen nicht trinken. Möwen hingegen stillen ihren Durst mit Meerwasser. Die Natur hat ihnen eine innere Entsalzungsanlage gegeben, die Salzdrüsen. Sie filtern das Salz sozusagen aus dem Blut heraus. Dann „weinen“ die Tiere es als salzige Flüssigkeit durch zwei Öffnungen über den Augen wieder aus. Uns Menschen ist dies nicht möglich. Uns trocknet Meerwasser innerlich aus. Denn es ist so salzig, dass es unserem Körper Flüssigkeit entzieht. Zu viel Salz ist also ungesund für Menschen. Wenn wir sehr salzig essen, bekommen wir großen Durst. Denn der Körper möchte das überflüssige Salz wieder loswerden. Die Flüssigkeit hilft ihm dabei: Sie schwemmt das Salz wieder aus ihm heraus. So sagt uns unser Körper: Iss nächstes Mal weniger Salz.

Das

# Hähnchen

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** würzig (Haut) und mild (Fleisch)

---

**Das wird daraus:** Hühnersuppe, Frikassee, Hühnerschnitzel

---

**Aufbewahren:** auf der Platte über dem Gemüsefach

---

*Geflügel gilt als die gesündere Wahl im Vergleich zu Schwein oder Rind.*



*Die Bulette im Hamburger wird aus Hackfleisch gemacht. Dafür wird Fleisch ganz fein zerkleinert. Beim Hamburger stammt es meist vom Rind und wird gebraten oder gegrillt.*



Im Schlaraffenland fliegen einem die Vögel gebraten in den Mund. So leicht wie im Märchen geht es in Wirklichkeit natürlich nicht. Bevor ein Brathähnchen auf dem Teller liegt, muss es mehrere Wochen gemästet werden. Dann wird es geschlachtet. Gesetze sorgen bei uns dafür, dass Tieren kein unnötiges Leid zugefügt wird. Es darf zum Beispiel nur betäubt getötet werden. Gekauft und zubereitet versorgt uns ein Hähnchen wie jedes Fleisch mit vielem: Sein Vitamin B12 ist gut fürs Blut, seine Eiweiße und Mineralstoffe helfen den Muskeln. Früher galt Fleisch als Zeichen von Wohlstand. Heute sind sich Ernährungsexperten einig: Fit bleibt man durch eine ausgewogene Ernährung mit mit einer gesunden Mischung aus viel Gemüse und Obst, Vollkorngetreide- und Milchprodukten, ein- bis zweimal in der Woche Fisch sowie selten Fleisch und Wurst.

## BISON, BRUDER DER INDIANER

In den weiten Ebenen Nordamerikas lebten einst die Prärie-Indianer. Sie jagten und verehrten „Bruder Bison“. Denn die Tiere sicherten als wichtigste Nahrung das Überleben: Die Indianer aßen ihr Fleisch und verwendeten ihre Haut für Zeltwände von Tipis. Aus Knochen fertigten sie Pfeilspitzen. Verschwendet wurde nichts. Auch heute würden wir ohne unsere Lebensmittel sterben. Viele machen es daher wie Indianer und verschwenden nichts davon: Sie werfen übriggebliebenes nicht weg, sondern essen oder trinken es später oder verschenken es. Howgh!

# Die Nudel

## STECKBRIEF

**Geschmack:** je nach Getreide und je nach Soße immer anders

**Man braucht dazu:** Getreide und Wasser, manchmal auch Eier

**Aufbewahren:** trocken, in Dosen (getrocknete Nudeln)

*Nudeln gibt es in vielen  
verschiedenen Formen.*



*Es gibt asiatische Nudeln, die aus gemahlenem Reis gemacht sind. In manchen Sprachen in Asien sind sogar die Wörter für „Reis“ und „Essen“ gleich.*



Wer Fußballweltmeister werden will, muss Nudeln essen. Dies dachte sich wohl der Koch der deutschen Nationalmannschaft, als er vor einem Weltmeisterschaftsspiel im Jahr 2010 Frühstück machte: Jeder Spieler soll einen Teller Nudeln statt Brötchen oder Cornflakes bekommen haben. Denn der Nudelteig enthält viele Kohlenhydrate. Das sind Energielieferanten in unserem Essen, von denen man in einem WM-Spiel viel braucht. Denn Kohlenhydrate treiben Muskeln und Kopf an wie Benzin das Auto. Wer Nudeln sehr lange aufbewahren will, kauft getrocknete. Anders als frische müssen sie nicht in den Kühlschrank. Vermutlich haben schon die Araber vor fast tausend Jahren lange Nudeln über einer Art Wäscheleine getrocknet.

## KÜCHENCHINESISCH

Köche sprechen eine eigene Sprache. Nudeln kochen sie zum Beispiel „al dente“. Den Ausdruck haben sie aus dem Italienischen übernommen. Er besagt: Die Nudeln sind weich, aber man hat noch etwas zu beißen. Köche benutzen auch andere Spezialwörter. Pommes frites werden zum Beispiel „frittiert“. Man backt sie in heißem Fett schwimmend knusprig. Ganze Kartoffeln „dünsten“ Köche auch. Sie erhitzen sie mit wenig Wasser, bis sie weich sind. Den Unterschied in der Zubereitung spüren wir auch nach dem Essen: Gedünstetes Essen liegt nicht so schwer im Magen und macht weniger müde.

# Die Erbse

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** leicht süß und etwas mehlig

---

**Wächst:** an einer Kletterpflanze auf dem Feld

---

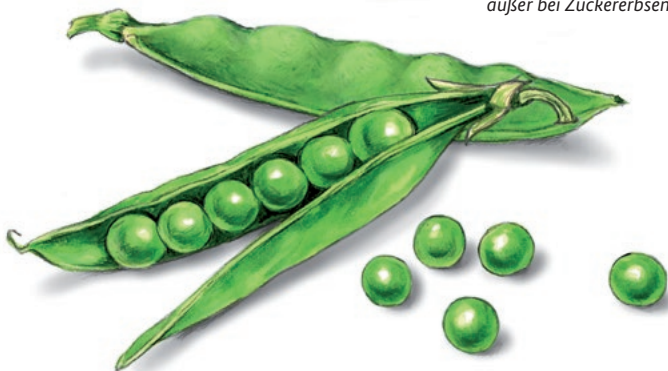
**Reif und lecker:** von Ende Mai bis Oktober

---

**Aufbewahren:** im Gemüsefach (frisch), im Tiefkühler (gefroren)

---

*Die Erbsenhülle kann  
man nicht mitessen –  
außer bei Zuckererbsen.*



*Bohnen gehören wie Erbsen zu den Hülsenfrüchten. Roh enthalten Bohnen das ungesunde Phasin. Das ist ein Giftstoff, der beim Kochen aber zerstört wird.*



Die kleine Erbse ist eine der ganz Großen in der Welt der Lebensmittel: Sie ist ein Kraftpaket, das zum Beispiel Mineralstoffe, Vitamine und viel Eiweiß enthält. Damit hilft sie uns, gesund zu bleiben, und gibt uns Energie. Bei Erbsenverwandten wie Linse und Bohne ist das genauso. Man nennt sie Hülsenfrüchte, weil sie alle in einer Hülle sitzen, der Hülse. In manchen Ländern werden sie so oft gegessen wie bei uns zum Beispiel Brot. Sie sichern vielen Menschen in Lateinamerika, Asien und Afrika das Überleben. Bei uns ist die Erbse neben der Bohne die beliebteste Hülsenfrucht. Tiefgekühlt bleibt sie knallgrün, weil sie vor dem Einfrieren kurz in Wasser oder Dampf erhitzt wurde.

## VIEL WIND UM GEMÜSE

„Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“, heißt es. Denn wer Bohnen gegessen hat, bekommt Blähungen: Wenn das Essen im unteren Teil des Darms ankommt, sind nur noch Reste davon übrig. Dazu gehören bestimmte Pflanzenteile: die Ballaststoffe. Besonders viele stecken in Hülsenfrüchten wie Bohnen. Von den Ballaststoffen ernähren sich gute Bakterien, die unten im Darm wohnen. Dabei entstehen Gase, die manchmal geräuschvoll hinten aus uns herauskommen. Ballaststoffe machen uns aber auch lange satt, halten den Darm gesund und schützen uns vor Verstopfung. Gegen Blähungen helfen Gewürze wie Kümmel und Bohnenkraut.

# Das Wasser

## STECKBRIEF

---

**Geschmack:** neutral, aber erfrischend

---

**Das wird daraus:** Mineralwasser, Limonade, Tee, Apfelschorle

---

**Herkunft:** aus den Tiefen der Erde, aus Seen und Flüssen

---

**Aufbewahren:** Flaschen lagern dunkel, kühl und trocken

---

*Leitungswasser enthält Mineralstoffe. Im Mineralwasser stecken in der Regel noch mehr davon.*





*Tee ist lecker und vielseitig:  
Schwarztee macht mit dem Stoff Tein  
wach (Tein ist chemisch das Gleiche  
wie Koffein). Kranke trinken Tee, weil er  
Giftstoffe aus dem Körper zu spülen  
hilft, die sich bei Krankheit bilden.*



Wasser ist der Ursprung allen Lebens. In ihm wuchsen die ersten Lebewesen der Erde heran. Auch heute spielt es eine große Rolle für uns Menschen: Da der Körper zu einem Großteil aus Flüssigkeit besteht, sind Wasser und andere Getränke für uns überlebenswichtig. Ohne sie trocknen wir aus. Wir können, ohne zu trinken, nur etwa drei Tage lang überleben, ohne zu essen – bis zu drei Wochen. Wenn wir zu wenig trinken, schlägt unser Körper deshalb schnell Alarm: Wir bekommen Kopfwahl und können uns schlecht konzentrieren. Fit bleiben Kinder zwischen vier und zwölf Jahren mit etwa einem Liter Flüssigkeit am Tag. Wasser löscht aber nicht nur Durst. Es enthält auch Kalzium und Magnesium. Sie sind gut für die Knochen und gegen Stress.

## WASCHEN WIE DIE WASCHBÄREN ?

Waschbären scheinen reinliche Tiere zu sein: Vor dem Fressen hantieren sie mit ihrem Futter im Wasser herum. Doch mit Waschen hat das nichts zu tun. Die Bären finden in Seen und Flüssen nur ihre Nahrung und untersuchen sie dort. In Gefangenschaft tragen sie auch mal Futter vom Land ins Wasser, wohl als Ersatz. Wollten die Bären ihr Essen säubern, müssten sie dafür Leitungswasser benutzen. Denn das ist bei uns so sauber, dass man es jederzeit trinken kann. Darüber wachen Experten. Mit Leitungswasser lassen sich mögliche Bakterien und Schmutz von Händen und Lebensmitteln entfernen. Das beugt Krankheiten vor.

# Gemüse- und Pilzentdecker

Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht. Mit dem Sprichwort ist gemeint: Manche Menschen mögen keine unbekannten Speisen essen. Wer aber Lust auf Abenteuer hat, für den ist diese Seite voller Kochideen. Ein bisschen Bekanntes ist auch dabei.



## SALAT

---

Das wird daraus:  
Füllung im Wrap,  
frischer Sommersalat

## ZWIEBEL

---

Das wird daraus:  
Zwiebelsuppe, Zwiebelmarmelade



## CHAMPIGNON

---

Das wird daraus:  
panierte Champignonköpfe,  
gefüllte Champignons

## AUBERGINE

---

Das wird daraus:  
Auberginenscheiben vom Grill,  
Auberginenpüree



## KÜRBIS

---

Das wird daraus:  
Kürbispommes aus dem Ofen,  
Kürbisbrot

## AFFEN, ECHTE FEINSCHMECKER

Schimpansen schätzen gekochtes Gemüse sehr. Dies entdeckten Forscher in einem Experiment. Wenn sie den Affen eine gekochte Süßkartoffel oder Möhre anboten, ließen die Tiere ihr rohes Gemüse liegen. Auch für uns Menschen sind einige Lebensmittel gekocht leckerer und manchmal auch gesünder. Denn beim Kochen sterben Bakterien, die uns krank machen können. Gekochtes Essen lässt sich auch leichter verdauen als rohes. Es ist einfacher für unseren Körper, sich Gutes aus solchen Lebensmitteln herauszuholen. Sehr langes Kochen macht Gemüse aber matschig und zerstört manche gesunde Stoffe, zum Beispiel Vitamine. Das kann unsere Nase wie eine Alarmanlage verhindern: Wenn es aus dem Topf lecker zu duften beginnt, ist das Gemüse fertig. Jetzt ist es noch bissfest und voller Vitamine.

Das

# Fischstäbchen

## STECKBRIEF

**Geschmack:** knusprig und salzig, milder Fischgeschmack

**Man braucht dazu:** Fisch, Paniermehl, Ei, Öl, Salz

**Aufbewahren:** im Tiefkühlfach bei  $-18^{\circ}\text{C}$



*Fischstäbchen werden  
meist aus dem Meeresfisch  
Alaska-Seelachs gemacht.*



*Fischotter sind Fischliebhaber,  
das sagt schon ihr Name.  
Sie können Teiche sogar leer fischen.*



Die Reise der Fischstäbchen beginnt auf hoher See. Auf dem Schiff wird neben den Gräten die Haut der getöteten Fische entfernt. Auf ihr sitzen die Schuppen wie ein Panzer aus Knochenplatten. Solange der Fisch lebt, schützen sie ihn zum Beispiel vor Angriffen anderer Fische. Ist die Haut entfernt, bleibt das Fleisch übrig. Es versorgt uns mit Eiweiß, Vitaminen, Spurenelementen und gesunden Omega-3-Fettsäuren, die gut fürs Herz sind. Das Fischfleisch wird noch auf dem Meer tiefgekühlt. Das verhindert, dass es schnell verdirbt. Zu Blöcken gefroren, wird es an Land in Fabriken zersägt, paniert und als Fischstäbchen verpackt. Wer einen ganzen Fisch mit knusprig gebratener Haut essen will, lässt die Schuppen im Fischladen mit einem Messer abschaben.

## NORDPOL IM HAUS

Die Geschichte der Tiefkühlkost beginnt vor etwa hundert Jahren. Zu dieser Zeit sind die Gefriermaschinen so langsam, dass sich große Eiskristalle auf Lebensmitteln bilden. Das Essen verliert dadurch an Geschmack. Doch ein junger Forscher namens Clarence Birdseye gibt nicht auf. Schließlich schafft er es: Zwischen zwei eisigen Metallplatten gefrieren Lebensmittel endlich schnell genug. Das Essen bleibt lecker. Bald kann man die erste Tiefkühlkost kaufen. Sie hält länger als frische Lebensmittel. Denn mikroskopisch kleine Lebewesen, die Essen verderben lassen, können sich bei Kälte nicht gut vermehren.

# WOHER KOMMEN DIE GEWÜRZE?

Sie geben unseren Speisen und Getränken erst die richtige Würze, das besagt schon ihr Name: Gewürze. Manche kamen einst aus fernen Ländern zu uns. Diese Doppelseite zeigt, wo einige Gewürze vermutlich ursprünglich herkommen.



6



**KNOBLAUCH**  
Asien

7



**PETERSILIE**  
östlicher Mittelmeerraum

5



**ZIMT**  
tropische Gegenden Chinas, Sri Lanka, Malaiischer Archipel



4



**PFEFFER**  
Asien (Regenwälder)

3



**BASILIKUM**  
Indien oder Ägypten

Die

# Kartoffel

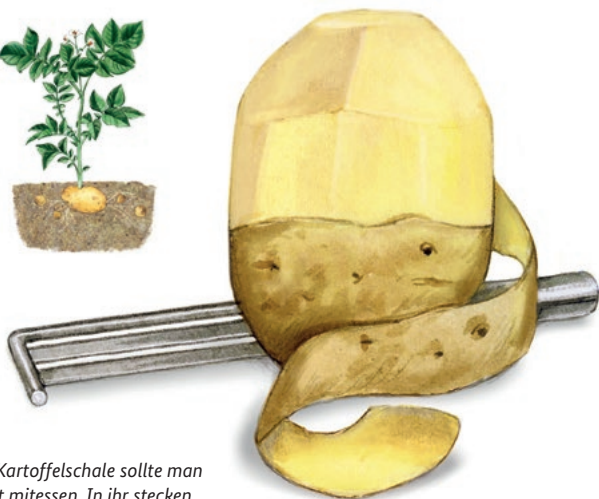
## STECKBRIEF

**Geschmack:** mild oder würzig, fest oder mehlig (je nach Sorte)

**Wächst:** unter der Erde auf dem Feld

**Reif und lecker:** Juni bis Oktober (monatelang lagerbar)

**Aufbewahren:** kühl, trocken und dunkel (Speisekammer)



*Die Kartoffelschale sollte man nicht mitessen. In ihr stecken Giftstoffe.*



*Pommes – so geht's: Geschälte Kartoffeln in Streifen schneiden, auf einem geölten Backblech mit Öl beträufeln und salzen. Nach 30 Minuten im Ofen (180 Grad Celsius) sind sie gar.*



Lange Zeit kam niemand auf die Idee, Kartoffeln zu essen. Nur einige Modebewusste bestückten ihre Blumenbeete mit der hübsch blühenden Pflanze. Tatsächlich versteckt die Kartoffelpflanze ihre essbare Knolle wie ein Bankräuber seine Beute. Getarnt mit unscheinbarer, brauner Schale wächst sie unter der Erde. Doch die Knolle ist der Kraftspeicher der Pflanze: voll von Stärke, Eiweiß und Vitaminen. Sie machen die Kartoffel begehrenswert für alle, die lange satt werden, schnell denken und rennen wollen. Die Menschen brauchten Jahrhunderte, um das Geheimnis der Knolle zu lüften. Dann aber begannen sie, der Kartoffel ihren Schatz abzuluchsen. Viele Gegenden haben noch heute ihre eigenen Namen für die einstige Zierpflanze, zum Beispiel Grumbeere, Tüfte und Erdapfel.

## VOM TEUFELSKRAUT ZUR KRAFTKNOLLE

Einst galt die Kartoffel als „Teufelskraut“. Denn viele hatten sich mit ihren Blättern und rohen Knollen den Magen verdorben. Sie wussten nicht, dass man Kartoffeln kochen muss und grüne Teile nicht essen soll. Doch ihr König Friedrich II. von Preußen erkannte, dass die Knolle sein Volk in Hungerszeiten retten konnte. Er beschloss 1756, die Bauern zum Anbau zu zwingen. Damit sie die Kartoffelfelder nicht heimlich verwüsteten, ließ er sie durch Soldaten bewachen. Ob die Legende stimmt oder nicht: Mit der Zeit wurde die Knolle beliebt.

# Die Gurke

## STECKBRIEF

---

**Wächst:** im Gewächshaus oder im Garten

---

**Reif und lecker:** von Juni bis August

---

**Aufbewahren:** angeschnitten im Kühlschrank, sonst draußen

---

*Viele wollen auch dann Gurken essen, wenn sie bei uns nicht reif sind. Deshalb wird das Gemüse zum Beispiel aus Spanien oder Griechenland hergebracht.*



*Schon unsere Uromas legten Gurken ein:  
Sie füllten bestimmte Gurkensorten mit  
heißem Essigwasser, Salz,  
Zucker und Gewürzen in Gläser.  
Saure Gurken halten ein Jahr lang.*



Gurken lassen sich eigentlich nicht gerne verspeisen. Gegen hungrige Tiere wehrten sie sich früher mit bitterem Geschmack. So verschmähten viele Tiere die Gurke. Doch Pflanzenexperten haben das Gemüse überlistet: Sie haben den bitteren Geschmack weggezüchtet. Heute gehört die Gurke bei uns Menschen zu den beliebtesten Gemüsesorten. Neben viel Wasser enthält sie auch Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Beide helfen uns, gesund zu bleiben. Sekundäre Pflanzenstoffe geben einem Gemüse zum Beispiel seine Farbe und sind auch in Obst enthalten. Vitamine sind hingegen immer unsichtbar. Sie stecken bei der Gurke wie bei Apfel und Birne vor allem in der Schale. Es lohnt sich, diese gut gewaschen mitzuessen!

## DIE GESCHICHTE DER VEGETARIER

Die alten Griechen wollten ihre Götter mit Opfern milde stimmen: Sie töteten Tiere und verspeisten ihr Fleisch. Der Gelehrte Pythagoras wollte dabei nicht mitmachen. Er hörte auf, Fleisch zu essen, heißt es. Pythagoras glaubte wohl, dass man vom Fleischessen Lust auf Prügeleien bekommt. Das ist natürlich Quatsch. Trotzdem gibt es auch heute Menschen, die keine Tiere essen: die Vegetarier. Sie ernähren sich meist den Tieren zuliebe so. Oft essen sie mehr Gemüse, Obst und Getreide und damit mehr Vitamine. Sie müssen aber darauf achten, genug Eisen zu sich zu nehmen. Dieser Inhaltsstoff steckt reichlich in Fleisch.

## HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung  
und Landwirtschaft (BMEL)  
Referat MK 2 – Öffentlichkeitsarbeit  
Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin

## STAND

August 2018

## KONZEPT, TEXT, GESTALTUNG

MediaCompany –  
Agentur für Kommunikation  
malzwei Grafikdesign  
neues handeln GmbH, Berlin

## ILLUSTRATIONEN

Johann Brandstetter

## FOTOS

Ministerin: BMEL/Florian Gärtner/  
photothek.net; fotolia.com:  
cook\_inspire, FomaA, Christian  
Jung, Printemps, HLPhoto,  
tashka2000, pilipphoto, jurra8,

karepa, al62, dusk, George Dolgikh,  
sattriani, Joshua Resnick, FeSeven,  
Christian Fischer, Kitty;  
shotshop.com: LFL, studioM,  
Dream79; shutterstock.com:  
Stepan Popov, margouillat photo,  
focal point

## DRUCK

MKL Druck, Ostbevern

**Diese Publikation wird vom BMEL  
kostenlos herausgegeben. Sie darf  
nicht im Rahmen von Wahlwerbung  
politischer Parteien oder Gruppen  
eingesetzt werden.**

Die Broschüre besteht zu 100 %  
aus Altpapier und wurde mit  
biobasierten Farben gedruckt.

Weitere Informationen unter:  
[www.bmel.de](http://www.bmel.de)



→ Kostenlos zu bestellen  
unter: [www.bmel.de/  
publikationen](http://www.bmel.de/publikationen)