

Der Ursprung der Lebensmittel

PFLANZLICHER URSPRUNG: OBST UND GEMÜSE

Die Lebensmittel, die wir täglich konsumieren, können unterschiedlichen Ursprungs sein. Sie können beispielsweise **pflanzlichen Ursprungs** oder **tierischen Ursprungs** sein. Wenn man an Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs denkt, fallen einem als Erstes Obst und Gemüse sein.

Schlüsselwörter > Frisches Obst

Obst kann frisch gegessen werden, wie z.B. Äpfel, Orangen oder Bananen.



Schlüsselwörter > Trockenobst

Man kann frisches Obst auch trocknen, das bedeutet, sein Wassergehalt wird verringert. Denken Sie beispielsweise an getrocknete Aprikosen oder Feigen.

Schlüsselwörter > Schalenfrüchte (oder ölhaltige Früchte)

Zudem gibt es sogenannte Schalenfrüchte oder ölhaltige Früchte, aus denen man Öl gewinnen kann. Dazu gehören z.B. Walnüsse, Mandeln oder Erdnüsse.



Schlüsselwörter > Frisches Gemüse



Gemüse bildet eine sehr vielfältige Lebensmittelgruppe. Man darf es nicht mit Hülsenfrüchten verwechseln, das man manchmal auch als „Trockengemüse“ bezeichnet.

Schlüsselwörter > Trockengemüse (Hülsenfrüchte)

Grüne Bohnen und Möhren sind frisches Gemüse, während es sich bei Linsen, Kichererbsen und Ackerbohnen um Hülsenfrüchte handelt.

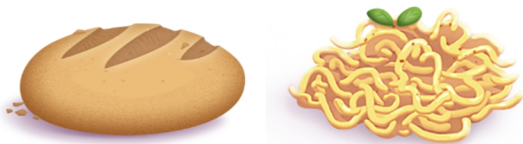
alimentarium academy

PFLANZLICHER URSPRUNG: GETREIDEPRODUKTE

Zu den Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs gehören auch sämtliche Getreideprodukte. Bei Getreide handelt es sich um Pflanzen, die hauptsächlich wegen ihrer Körner angebaut werden. Sie denken sicherlich sofort an Weizen, Reis oder Mais.



Manche Lebensmittel werden „verarbeitet“. Man muss deshalb wissen, wie sie hergestellt werden, um ihren Ursprung herauszufinden.



Woraus besteht beispielsweise Brot? Es wird aus Weizenmehl hergestellt. Da es sich bei Weizen um eine Getreidesorte handelt, sind Brot und Teigwaren pflanzlichen Ursprungs.

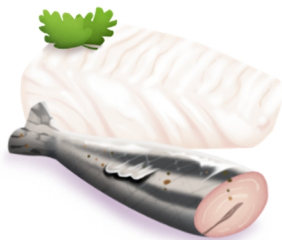
Schlüsselwörter > Weizen: Brot, Nudeln, Couscous

Getreide kann auch zu Griess verarbeitet werden, sowie Couscous aus Weizen und Polenta aus Mais hergestellt wird.

Schlüsselwörter > Mais: Polenta

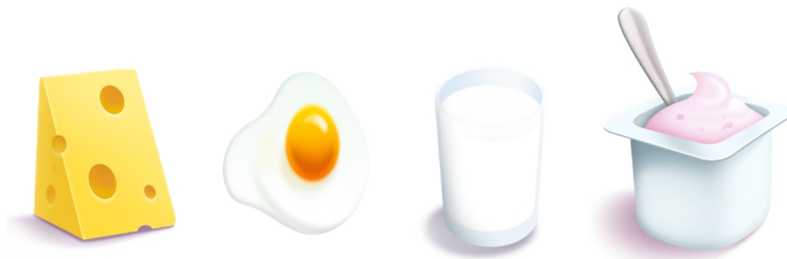
TIERISCHER URSPRUNG

Bei Lebensmitteln tierischen Ursprungs fällt einem natürlich als Erstes Fleisch ein. Man kann hier zwischen **weissem Fleisch** wie Geflügel und **rotem Fleisch** wie Rind oder Lamm unterscheiden.



Fisch ist ebenfalls tierischen Ursprungs. Es gibt einerseits **Magerfische** wie Kabeljau und andererseits **fette Fische** wie Lachs. Zudem kann man zwischen **Flusssfischen** wie dem Karpfen und **Meeresfischen** wie der Goldbrasse unterscheiden. **Meeresfrüchte** wie beispielsweise Muscheln und Garnelen sind ebenfalls tierischen Ursprungs.

Schliesslich gibt es auch Lebensmittel, die von Tieren produziert werden, wie etwa Hühnereier oder Kuhmilch. Diese Lebensmittel können verarbeitet werden. Ein gutes Beispiel hierfür ist Milch, aus der Käse und Joghurt hergestellt werden können.



ANDERE URSPRÜNGE

Natürlich gibt es auch Lebensmittel anderen Ursprungs. Salz ist beispielsweise **mineralischen Ursprungs**, während es sich bei Hefe um eine **Pilzart** handelt.



Passend zu diesem Onlinekurs gibt es ein Spiel namens NUTRIX. Bei diesem Spiel geht es unter anderem um ausgewogene Ernährung. In manchen Abschnitten geht es um die vegetarische Ernährung. Hier müssen Sie Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs konsumieren und gleichzeitig den Konsum von Produkten tierischen Ursprungs einschränken.

Der Ursprung von Lebensmitteln

Welches der nachfolgenden Lebensmittel ist nicht tierischen Ursprungs?

- Käse
- Tofu
- Eier

Was ist eine Ölfucht? Eine Frucht, aus der man...

- einen Kern entfernen kann.
- Saft pressen kann.
- Öl gewinnen kann.

Welches Lebensmittel ist keine Hülsenfrucht?

- Grüne Bohne
- Ackerbohne
- Linsen

Brot ist ein Lebensmittel...

- tierischen Ursprungs.
- mineralischen Ursprungs.
- pflanzlichen Ursprungs.

Meeresfrüchte sind...

- ihrer Herkunft nach Pilze.
- tierischen Ursprungs.
- pflanzlichen Ursprungs.

Helles Fleisch ist...

- ungekochtes Fleisch.
- Geflügelfleisch.
- Fleisch ohne Sauce.

Polenta ist ein Gries aus...

- Weizen.
- Mais.
- Reis.

Welches tierische Lebensmittel wurde nicht verarbeitet?

- Käse
- Milch
- Joghurt

Lachs ist ein...

- magerer Fisch.
- fetter Fisch.
- Plattfisch.

Salz ist...

- tierischen Ursprungs.
- pflanzlichen Ursprungs.
- mineralischen Ursprungs.

Antworten

Welches der nachfolgenden Lebensmittel ist nicht tierischen Ursprungs?

- Käse**
Falsch! Käse ist ein aus Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch hergestelltes Produkt. Er ist also tierischen Ursprungs.
- Tofu**
Bravo! Tofu oder Soja-Käse wird durch die Gerinnung von Sojamilch gewonnen.
- Eier**
Falsch! Eier werden von Tieren gelegt. Sie sind also tierischen Ursprungs.

Was ist eine Ölfucht? Eine Frucht, aus der man...

- einen Kern entfernen kann.**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- Saft pressen kann.**
Falsch! Saft kann aus den meisten frischen Früchten gepresst werden.
- Öl gewinnen kann.**
Bravo! Erdnuss und Walnuss sind Nussfrüchte, aus denen man Öl gewinnen kann.

Welches Lebensmittel ist keine Hülsenfrucht?

- Grüne Bohne**
Bravo! Die grüne Bohne ist ein frisches Gemüse.
- Ackerbohne**
Falsch! Sie gehört zu den Hülsenfrüchten.
- Linsen**
Falsch! Sie gehören zu den Hülsenfrüchten. Du hast fast die richtige Antwort.

Brot ist ein Lebensmittel...

- tierischen Ursprungs.**
Falsch! Brot wird aus Getreide hergestellt.
- mineralischen Ursprungs.**
Falsch! Brot wird aus Getreide hergestellt, d.h. aus organischem Stoff.
- pflanzlichen Ursprungs.**
Bravo! Brot wird aus Getreidemehl hergestellt.

Meeresfrüchte sind...

- ihrer Herkunft nach Pilze.**
Falsch! Esspilze und Hefen zählen zu den Pilzen.
- tierischen Ursprungs.**
Bravo! Genauso wie Fleisch und Eier sind Meeresfrüchte tierischen Ursprungs.
- pflanzlichen Ursprungs.**
Falsch! Versuche es noch einmal!

Helles Fleisch ist...

- ungekochtes Fleisch.**
Falsch! Rindfleisch ist rotes Fleisch, auch wenn es ungekocht ist.
- Geflügelfleisch.**
Bravo! Geflügel zählt zu den hellen Fleischsorten.
- Fleisch ohne Sauce.**
Falsch! Versuche es noch einmal!

Polenta ist ein Griess aus...

- Weizen.**
Falsch! Couscous wird aus Weizengriess hergestellt, aber nicht Polenta.
- Mais.**
Bravo! Polenta ist ein Griess aus Mais.
- Reis.**
Falsch! Versuche es noch einmal!

Welches tierische Lebensmittel wurde nicht verarbeitet?

- Käse**
Falsch! Käse wird durch die Milchgerinnung gewonnen.
- Milch**
Bravo!
- Joghurt**
Falsch! Joghurt wird durch Vergären von Milch durch Milchsäurebakterien gewonnen.

Lachs ist ein...

- magerer Fisch.**
Falsch! Barsch und Dorade sind magere Fische.
- fetter Fisch.**
Bravo! Lachs ist – wie Hering und Makrele – ein fetter Kaltwasserfisch, der viel Omega-3-Fettsäuren enthält.
- Plattfisch.**
Falsch! Seezunge ist ein Plattfisch, aber nicht Lachs.

Salz ist...

- tierischen Ursprungs.**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- pflanzlichen Ursprungs.**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- mineralischen Ursprungs.**
Bravo! Salz wird entweder durch die Verdunstung von Meerwasser oder aus Salzminen gewonnen.