

Ernährungsquiz im Rahmen der Woche des Geschmacks 2021 Unter der Schirmherrschaft von Bildungsministerin Dr. Stefanie Hubig

Die Generalversammlung der Vereinten Nationen hat das Jahr 2021 zum **Internationalen Jahr für Obst und Gemüse** ausgerufen. Das Themenjahr soll weltweit dazu beitragen, das Bewusstsein für die wichtige Rolle von Obst und Gemüse zu schärfen, und zwar nicht nur unmittelbar für die menschliche Ernährung und Gesundheit, sondern auch für das Erreichen der UN-Nachhaltigkeitsziele.

Allgemeine Fragen

1. Der Anbau von Hülsenfrüchten wie z.B. Linsen oder Bohnen kann einen großen Beitrag zur weltweiten Ernährungssicherheit leisten. Warum ist das so? (2 richtige Antworten)

- A. Hülsenfrüchte sind preiswert und sättigend.
- B. Hülsenfrüchte haben einen sehr hohen Wasseranteil.
- C. Hülsenfrüchte wachsen in kalten Klimazonen extrem schnell.
- D. Hülsenfrüchte stellen oft nur geringe Ansprüche an die Anbaufläche und können auch in schwierigen Klimazonen wieder Sahelzone angebaut werden.

2. Sojabohnen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Sie stammen ursprünglich aus Asien, werden inzwischen aber hauptsächlich in den USA, in Brasilien und Argentinien angebaut (zusammen ca. 80 % der Anbaumenge). Der in Deutschland angebaute Anteil ist so gering, dass Sojabohnen importiert werden müssen, um die steigende Nachfrage befriedigen zu können. Wie bei vielen Produkten sollte man beim Kauf jedoch unbedingt auf die Herkunft achten. Warum ist der massive Anbau der Hülsenfrucht umstritten?

(mehrere richtige Antworten)

- A. Für den Anbau werden in Brasilien Millionen Hektar Regenwald gerodet und damit vernichtet. Das verstärkt die Klimakrise.
- B. Um den Ertrag zu steigern, werden häufig Unmengen von Pestiziden ausgebracht.
- C. Ca. 80% der weltweiten Erntemenge wird für die Tiermast statt für die Ernährung von Menschen verwendet.

3. Warum sind (nachhaltig angebaute) Sojabohnen trotzdem gesund?

- A. Sojabohnen und Produkte daraus verhindern, dass sich im Körper zu viel Wasser ansammelt.
- B. Sojabohnen und Produkte daraus enthalten viel Vitamin K, das wichtig für die Blutgerinnung ist.
- C. Sojabohnen und Produkte daraus enthalten viel Eiweiß. Sie sind daher besonders als Fleischersatz für die Ernährung von Vegetariern und Veganern geeignet.

4. Welche der genannten Beeren hat den höchsten Gehalt an Vitamin C?

- A. Schwarze Johannisbeeren
- B. Sanddornbeeren
- C. Bananen

5. Manche Gemüsesorten wie Brokkoli, Rosenkohl, Spinat oder Grünkohl haben einen höheren Gehalt an Vitamin C als z.B. Zitrusfrüchte. Was muss man bei der Zubereitung beachten?

- A. Vitamin C ist hitzeempfindlich und wasserlöslich, deshalb empfiehlt sich kurzes Dünsten mit wenig Wasser, damit beim Garen möglichst wenig Vitamin C verloren geht.
- B. Bei der Zubereitung in reichlich erhitztem Fett, z.B. beim Frittieren, erhalten die Vitaminmoleküle eine Schutzhülle und können deshalb nicht verloren gehen.
- C. Wenn das Gemüse vor dem Kochen schockgefroren wird, werden die Vitamine konserviert und bleiben auf jeden Fall beim anschließenden Garen erhalten.

6. Was zeichnet die Kartoffel als Grundnahrungsmittel aus?

- A. Sie enthält viel Fett, wenig Vitamin C und wenig Kohlenhydrate.
- B. Sie enthält wenig Fett, wenig Vitamin C und wenig Kohlenhydrate.
- C. Sie enthält wenig Fett, viel Vitamin C und viel Kohlenhydrate.

7. Welche wertvollen Inhaltsstoffe sind nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten?
(2 richtige Antworten)

- A. Carotinoide
- B. Flavonoide
- C. Vitamin D

8. Eine besondere Gruppe unter den pflanzlichen Lebensmitteln nehmen Nüsse (die meisten gehören botanisch übrigens zum Obst!) und Samen ein. Was macht ihren Ruf als „Superfood“ aus – vorausgesetzt, es liegt keine Allergie vor?

- A. Sie sind kalorienarm und sättigend.
- B. Sie enthalten u.a. viel Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate und Mineralstoffe.
- C. Sie sind besonders gesund, wenn sie geröstet und gesalzen sind, weil die Inhaltsstoffe dann besser vom Körper aufgenommen werden können.

9. Avocados sind gesund und schmackhaft, aber wir sollten sie trotzdem weniger häufig essen. Sie gedeihen nämlich nur im warmen Klima, z.B. in Mexiko, Brasilien, Peru oder Südafrika. Dort werden teilweise illegal Wälder gerodet und die häufig eingesetzten Pestizide verunreinigen das Trinkwasser. Dabei herrscht in vielen der Anbaugelände bereits heute Wassermangel. Wieviel Wasser wird für die Produktion von 2-3 Avocados benötigt?

- A. Ca. 100 Liter
- B. Ca. 1.000 Liter
- C. Ca. 10.000 Liter

10. Hin und wieder Fast Food konsumieren ist nicht gesundheitsschädlich. Selbst Speisen zuzubereiten hat jedoch Vorteile. Welche? (2 richtige Antworten)

- A. Selbst zubereitete Speisen haben fast keine Kalorien.
- B. Man kann selbst entscheiden, welche Zutaten man verwenden will, z.B. saisonale Produkte aus regionalem Anbau.
- C. Selbst kochen ist wesentlich preiswerter.

Fragen mit Bezug zu Burgund-Franche-Comté

11. Die bekannteste Spezialität zum Aperitif in Burgund-Franche-Comté ist wohl die „Gougère“. Worum handelt es sich dabei?

- a. Eine Blätterteigstange mit Käse und schwarzem Sesam
- b. Ein Windbeutelchen mit geriebenem Käse (z.B. mit Comté)
- c. Ein Hefengebäck mit Frischkäse und Kräutern

12. „Pierre-qui-vire“ und „Cîteaux“ sind Weichkäse und werden in den Departements Yonne bzw. Côte-d’Or hergestellt. Was ist das Besondere an diesen beiden Käsesorten?

- a. Sie bestehen aus Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch.
- b. Sie erhalten ihren besonderen Geschmack durch den Zusatz von Safran.
- c. Sie werden von Mönchen in den gleichnamigen Klöstern hergestellt.

13. In der Franche-Comté wird ein Schmelzkäse hergestellt, den es bereits seit 2000 Jahren in der Region geben soll. Er kann auf vielfältige Weise verzehrt werden: kalt, lauwarm, als Brotaufstrich oder als Zutat zahlreicher Rezepte. Wie heißt dieser Käsespezialität?

- a. Cramailotte
- b. Cancoillotte
- c. Gaude

14. Vom 30. Oktober bis 11. November 2021 soll das bekannteste gastronomische Großereignis in Burgund-Franche-Comté sein 100-jähriges Jubiläum feiern. Wie heißt diese Veranstaltung?

- a. Foire Franc-Comtoise de Besançon
- b. Foire Internationale Gastronomique de Dijon
- c. Foire de la Bresse Bourguignonne de Louhans

15. Warum darf der in der Senfmanufaktur Fallot in Beaune hergestellte Senf „Dijon-Senf“ genannt werden?

- a. Dijon-Senf ist keine geschützte Herkunftsbezeichnung, sondern ein Rezept.
- b. Die für die Produktion benötigten Zutaten stammen ausschließlich aus Dijon.
- c. Die Senfmanufaktur verfügt über eine Ausnahmegenehmigung (Sonderlizenz).

Fragen mit Bezug zu Rheinland-Pfalz

16. Der ehemalige Bundeskanzler und gebürtige Pfälzer Helmut Kohl hatte viele Staatsgäste zum „Saumagen-Essen“ in die Pfalz eingeladen. Früher als Arme-Leute-Essen verschrien, hat es sich auch dank des Engagements regionaler Spitzenköche zu einer Spezialität entwickelt. Welches Gewürzkraut gibt dem echten Pfälzer Saumagen sein typisches Aroma?

- a. Salbei
- b. Rosmarin
- c. Thymian
- d. Bohnenkraut

17. Bärlauch, das Kraut mit dem leichten Knoblaucharoma, ist bei Feinschmeckern sehr beliebt. Er wächst auch wild in größeren Beständen in vielen Wäldern. Das Pflücken in kleinen Mengen für den Eigenbedarf ist erlaubt. Bitte nur einzelne Blätter abschneiden und keine Nachbarpflanzen niedertrampeln. Die beste Erntezeit ist im Frühjahr. – Worauf muss man beim Sammeln von wildem Bärlauch unbedingt achten?

- a. Bärlauch wächst in sumpfigen Gefilden. Es besteht die Gefahr, im Morast stecken zu bleiben.
- b. Es besteht Verwechslungsgefahr mit den hochgiftigen Blättern von Maiglöckchen und Herbstzeitlosen!
- c. Bärlauch wächst unter dornigen Schlehenbüschen und Feuerdornen. Es besteht Verletzungsgefahr!

18. Rheinland-Pfalz verfügt über zahlreiche bekannte Mineralwasserquellen. Welche der folgenden Quellen ist nicht in Rheinland-Pfalz beheimatet?

- a. Gerolsteiner
- b. Selters
- c. Rhenser
- d. Hochwald
- e. Fachinger

19. Mombacher Winter ist...

- a. ... eine alte Salatsorte
- b. ... ein deftiger Gemüseintopf mit Speck
- c. ... eine reine Erfindung!

20. Im Jahr 1534 schrieb der französische Autor und Humanist François Rabelais in seinem Werk „Gargantua“ über eine Mainzer Spezialität, die auch in einem französischen Kinderlied besungen wird. Sie war lange vergessen, wird seit 2007 aber wieder hergestellt. Wie heißt diese Spezialität?

- a. Malete
- b. Reineclaude
- c. Jambon de Mayence

Wir wünschen viel Spaß beim Lösen der Aufgaben.

Teilnahmebedingungen

Jede Klasse/Jeder Kurs kann sich nur gemeinsam (als eine Gruppe) beteiligen.
Individuell eingereichte Lösungen werden nicht berücksichtigt.

Die Antworten bitte in Kurzform angeben (1d, 2f, 3g usw.) und formlos
ausschließlich per E-Mail an barbel.stofft@bourgognefranche.comte.fr senden.

Bitte **Namen der Klasse/des Kurses, der Schule und des Ansprechpartners** nicht vergessen.

Für rein statistische Zwecke bitten wir darum, uns die Anzahl der teilnehmenden Schüler/innen mitzuteilen.

Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Alle teilnehmenden Klassen werden über das Ergebnis informiert und erhalten zum Abgleichen die richtigen Antworten.

Jede teilnehmende Klassen/jeder teilnehmende Kurs erhält eine **Teilnehmerurkunde**.

Einsendeschluss: Montag, 04. Oktober 2021

Hauptgewinn:
400 € für ein Klassenprojekt

5 Trostpreise:
Überraschungsbox mit kleinen Spezialitäten
aus Burgund-Franche-Comté

200 € werden vom Bildungsministerium, 200 € vom Haus Burgund Mainz bereitgestellt.

Wir danken dem rheinland-pfälzischen Ministerium für Bildung
für die freundliche Unterstützung.