



Gewissens  
**BISS**  
GEEINTET—GEKAUFT—GEKÜBELT

# Kaffee-bitter

## FunFacts

### *Samba tanzen bis zum Abwinken*

Mehr als 34 % des weltweit gehandelten Kaffees stammen aus Brasilien. Das Land ist somit der größte Kaffee-Exporteur der Welt. Ob Kaffee auch dazu beiträgt, dass zu Karnevalszeiten Tag und Nacht durchgetanzt wird?



### *Sag Kirsche zu mir!*

An Kaffeesträuchern wachsen rote, Kirschen-ähnliche Früchte. Bei der Kaffeebohne handelt es sich um den Samen, der in der Kirsche steckt. Für 1 kg gerösteten Kaffee werden 4 kg Kirschen benötigt. Ein Kaffeestrauch liefert zwischen 4 und 8 kg Kirschen pro Jahr – also 1-2 kg gerösteten Kaffee.



# Chicorée-bitter

## FunFacts

### Hauptsache dunkel!

Chicorée-Wurzeln treiben in lichtgeschützten und klimatisierten Räumen. Die weißlichen Knospen wachsen innerhalb von drei Wochen.



### What the muckefuck?!

Chicorée kann als Kaffee-Ersatz verwendet werden. Dafür wird die getrocknete Wurzel in kleine Stücke geschnitten, im Ofen geröstet und anschließend gemahlen. Der Kaffee-Ersatz heißt Muckefuck und war vor allem in Kriegszeiten beliebt.



# *pilze-umami*

## *FunFacts*

### *Im Reich der Pilze*

Pilze sind nicht zur Fotosynthese fähig. Sie sind daher keine Pflanzen, aber sie sind auch keine Tiere! Sie bilden ein eigenständiges Reich innerhalb der eukaryotischen (= mit echtem Zellkern) Lebewesen.



### *Lass uns ein Pilzhaus bauen!*

Pilzbausteine werden als Werkstoff der Zukunft gehandelt. Sie bestehen aus Pilzfäden und Pflanzenresten und sollen ähnlich stabil wie Beton sein. Sie halten Feuer aus, sind kompostierbar und können Wärme oder Kälte gut isolieren.



Gewissens  
**BISS**  
GEERINTET-GEKAUFT-GEKÜBELT

# parmesan-umami.

## FunFacts

### Superfood

30 g Parmesan liefern ca. ein Drittel des täglichen Kalziumbedarfs eines Erwachsenen. Sein hoher Gehalt an Vitamin D unterstützt unseren Körper zudem bei der Aufnahme des Kalziums.



### Rinde nicht wegwerfen!

Die Rinde von Parmesan ist essbar. Sie kann gerieben werden, aber auch zur Geschmacksverstärkung bei Suppen und Eintöpfen Verwendung finden.



# Sauerkraut - Sauer

## FunFacts

### Erste Hilfe beim Hund

Wenn Hunde Fremdkörper verschluckt haben, wird oft empfohlen, sie mit Sauerkraut zu füttern. Dieses wickelt sich um die verschluckten Objekte und hilft dabei, dass sie schnell und weich ummantelt wieder den Ausgang finden.



### Schiff Ahoi!

Skorbut ist eine Krankheit, die durch schweren Vitamin-C-Mangel entsteht. Vor allem Seefahrer waren früher häufig davon betroffen, weil sie sich auf hoher See meist sehr einseitig ernähren mussten. Die Abhilfe: Sauerkraut - denn es ist lange haltbar und reich an Vitamin C!



# Joghurt-sauer

## FunFacts

### *Achtung, Zuckerfalle!*

Fruchtjoghurts sind oft wahre Zuckerbomben. In 100 g Joghurt stecken zwischen 10 und 15 g Zucker – zum Vergleich: Coca-Cola enthält ebenfalls 10,6 g Zucker auf diese Menge. Deshalb lieber Naturjoghurts kaufen und mit frischem Obst süßen.



### *Nomen est omen*

Das Wort Joghurt stammt aus dem Türkischen (yoğurt) und kann mit „gegorene Milch“ übersetzt werden. Es gehört zu den ältesten Milchprodukten überhaupt, weil die Menschen schon früh bemerkten, dass die vergorene Milch viel länger haltbar ist als die frische.



# Datteln-süß

## FunFacts

### Zucker-Ersatz

Datteln besitzen einen hohen Anteil an Fructose, also Fruchtzucker. Sie können in vielen Speisen als Zuckerersatz verwendet werden. Datteln haben viele Ballaststoffe und erhöhen dadurch das Sättigungsgefühl.



### Multitalent

Datteln wachsen auf Dattelpalmen und sind sehr wertvoll für Wüstenregionen. Sie bieten Nahrung für Mensch und Tier und zugleich auch Schatten und Windschutz. Alle Teile der Palme können verwendet werden, z. B. als Baustoff, Brennmaterial oder zum Dachdecken.



# Pastinake - Süß

## FunFacts

### *Pestnacke*

Pastinaken bekamen diesen Beinamen, weil sie im 14. Jahrhundert zur Heilung der Pest eingesetzt wurden.

.....

### *Viermal so cool wie Karotten*

Zumindest, wenn man den Faser-, Kalium-, Protein- und Vitamin C-Gehalt betrachtet. Denn dieser ist in Pastinaken viermal höher als in Karotten.



# Süßkartoffel - süß

## FunFacts

### *Gesunde Schale!*

In der Schale steckt ein sekundärer Pflanzenstoff namens „Caiapo“. Dieser soll sich positiv bei Bluthochdruck oder Diabetes auswirken.



### *Kartoffel: ja oder nein?*

Nein! Süßkartoffeln sind nicht mit Kartoffeln verwandt. Aus botanischer Sicht gehören sie zu ganz unterschiedlichen Pflanzenfamilien. Im Gegensatz zu Kartoffeln können bei Süßkartoffeln auch die Blätter gegessen werden, z. B. als Salat.



**Bild: von dashu83 auf Freepik**

# Meeresalgen-salzig

## FunFacts

### Vielseitig!

Algen kann man sehr unterschiedlich zubereiten. Etwa als Gemüse oder Salat – und es gibt sogar einen Algen-Tee. Sie sind eines der wenigen Lebensmittel, die von sich aus salzig schmecken.



### Feines Mäntelchen

Am häufigsten kommen wir in Österreich wohl mit Meeresalgen in Kontakt, wenn wir in einem Sushi-Lokal sind. Denn die beliebten Maki sind mit Nori-Algen umwickelt.



# Stangensellerie - Salzig

## FunFacts

### Altbekannte Heilpflanze

Schon Ägypter:innen nutzten Wildsellerie als Heilpflanze. Auch bei den antiken Griech:innen und Römer:innen stand sie am Speiseplan. Knollen und Stangensellerie wurden wahrscheinlich im Mittelmeerraum erstmals kultiviert.



### Negativ? Positiv!

Stangensellerie besteht zu 90 % aus Wasser. Dadurch enthält er so wenige Kalorien, dass der Körper mehr Energie braucht, um ihn zu verdauen als du durch den Verzehr aufnimmst. Das nennt man auch "negative Kalorien" - und es gibt noch mehr solcher Lebensmittel!