Spielwiese zum Anfassen

Mythos oder Wahrheit

72 Karten mit Behauptungen rund um Lebensmittel, für Kita, Schule, Infostand und Familie

So wird gebastelt

Die Kartenbögen beidseitig auf festes Papier drucken, an der langen Kante wenden. Dann entlang der feinen Linien schneiden. Vorne steht die Behauptung, hinten die Auflösung.

So wird gespielt

- Eine Person liest die Karte vor, alle anderen stimmen ab: Daumen hoch für Wahrheit, Daumen runter für Mythos. Oder ihr malt euch eine rote und eine grüne Karte.
- Dann wird die Karte umgedreht und die Auflösung vorgelesen. Wer richtig lag, bekommt einen Punkt.
- Die Monatskarten passen zur Jahreszeit, nehmt sie im jeweiligen Monat dazu.

Online spielen: ernaehrungsrat-essen.de/mythos-oder-wahrheit



DAS GANZE JAHR

„Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein Wegwerfdatum.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Steht auf der Packung „zu verbrauchen bis“, etwa bei Hackfleisch, sollte man das Datum ernst nehmen.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Joghurt ist am Tag nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum verdorben.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„In Deutschland landen die meisten Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Brot vom Vortag gehört in den Müll.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Tomaten aus dem beheizten Gewächshaus in Deutschland sind im Winter immer klimafreundlicher als Tomaten aus Spanien.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Lebensmittel, die mit dem Flugzeug kommen, haben eine besonders schlechte Klimabilanz.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Bananen kommen meist mit dem Flugzeug zu uns.“

Mythos oder Wahrheit?

Wahrheit

Das Verbrauchsdatum gilt für leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch oder frisches Geflügel. Danach sollte man sie nicht mehr essen.

Mythos

Das Mindesthaltbarkeitsdatum sagt nur, bis wann der Hersteller Geschmack und Qualität garantiert. Danach sind viele Lebensmittel noch lange gut. Anschauen, riechen, probieren hilft.

Wahrheit

Gut die Hälfte aller Lebensmittelabfälle in Deutschland entsteht zu Hause. Hier kann also jede und jeder viel bewirken.

Mythos

Ungeöffneter Joghurt hält meist noch Tage bis Wochen länger. Solange er gut aussieht, riecht und schmeckt, kann man ihn essen.

Mythos

Das Heizen von Gewächshäusern im Winter braucht so viel Energie, dass solche Tomaten oft eine schlechtere Klimabilanz haben als Freilandtomaten aus dem Süden. Am besten sind Tomaten im Sommer aus der Region.

Mythos

Brot vom Vortag schmeckt getoastet, als Arme Ritter oder als Semmelknödel prima. Viele Bäckereien verkaufen es günstiger.

Mythos

Bananen werden grün geerntet und reisen per Kühlschiff. Sie reifen erst hier in Reifereien nach.

Wahrheit

Flugware verursacht ein Vielfaches an Treibhausgasen im Vergleich zum Transport per Schiff oder LKW. Das betrifft vor allem empfindliches Obst und Gemüse aus Übersee.

DAS GANZE JAHR

„Tiefkühlgemüse hat immer viel weniger Vitamine als frisches Gemüse aus dem Supermarkt.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Bio bedeutet automatisch, dass etwas aus der Region kommt.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Eier mit einer 0 am Anfang des Erzeugercodes stammen aus ökologischer Haltung.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Braune Eier sind gesünder als weiße.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Das EU-Bio-Logo hat strengere Regeln als Demeter.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Fair gehandelte Produkte sind immer auch bio.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Palmöl steckt nur in Kosmetik, nicht in Lebensmitteln.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Grüne Stellen an Kartoffeln sollte man großzügig wegschneiden.“

Mythos oder Wahrheit?

Mythos

Bio sagt etwas über den Anbau, nicht über die Herkunft. Biotomaten können auch aus Spanien oder Marokko kommen. Am besten ist bio und regional zusammen.

Mythos

Tiefkühlgemüse wird direkt nach der Ernte schockgefrostet und behält so viele Vitamine. Frisches Gemüse verliert bei langem Transport und Lagern dagegen Vitamine. Am besten ist frisch geerntetes Gemüse aus der Region.

Mythos

Die Farbe der Schale hängt allein von der Hühnerrasse ab. Für den Inhalt spielt sie keine Rolle.

Wahrheit

Die erste Ziffer verrät die Haltung: 0 steht für Bio, 1 für Freiland, 2 für Bodenhaltung und 3 für Käfighaltung.

Mythos

Fairer Handel und Bio sind zwei verschiedene Dinge. Viele faire Produkte sind zusätzlich bio, aber nicht alle. Wer beides möchte, achtet auf beide Siegel.

Mythos

Es ist umgekehrt. Das EU-Bio-Logo ist der Mindeststandard, Demeter gilt als das strengste Biosiegel.

Wahrheit

In grünen Stellen und Keimen steckt Solanin, das Bauchschmerzen machen kann. Großzügig wegschneiden, und Kartoffeln dunkel lagern.

Mythos

Palmöl steckt in vielen Fertigprodukten wie Keksen, Brotaufstrichen, Brühwürfeln oder Fertigteig. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich.

DAS GANZE JAHR

„Leitungswasser in Deutschland ist eines der am besten kontrollierten Lebensmittel.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Wasser aus Plastikflaschen ist klimafreundlicher als Leitungswasser.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Obst und Gemüse der Saison sind meist günstiger.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Linsen, Erbsen und Bohnen wachsen auch in Deutschland.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Ein Kilo Rindfleisch verursacht deutlich mehr Treibhausgase als ein Kilo Gemüse.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Viele Obstsorten tragen nur Früchte, wenn Bienen und andere Insekten die Blüten bestäuben.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Gemeinschaftsgärten in Essen sind nur für Mitglieder eines Vereins.“

Mythos oder Wahrheit?

DAS GANZE JAHR

„Eingefrorenes Brot kann man aufbacken, und es schmeckt fast wie frisch.“

Mythos oder Wahrheit?

Mythos

Flaschenwasser muss abgefüllt, verpackt und transportiert werden. Leitungswasser ist um ein Vielfaches klimafreundlicher.

Wahrheit

Trinkwasser wird nach strengen Regeln regelmäßig geprüft. Es ist günstig, kommt ohne Flasche und ohne Transport aus.

Wahrheit

Hülsenfrüchte wachsen auch bei uns, etwa Linsen von der Schwäbischen Alb. Sie verbessern sogar den Boden, weil sie Stickstoff binden.

Wahrheit

Wenn bei uns gerade viel geerntet wird, sinken oft die Preise. Saisonal kaufen schont also auch den Geldbeutel.

Wahrheit

Ohne Bestäuber gäbe es kaum Äpfel, Kirschen oder Erdbeeren. Blühstreifen und Naschorte helfen den Insekten.

Wahrheit

Rindfleisch verursacht ein Vielfaches an Treibhausgasen im Vergleich zu Gemüse, Getreide oder Hülsenfrüchten.

Wahrheit

Brot lässt sich gut einfrieren. Kurz im Ofen aufgebacken schmeckt es wieder knusprig, so landet nichts im Müll.

Mythos

Die meisten Essener Gemeinschaftsgärten sind offen für alle. Einfach zu den Gartenzeiten vorbeikommen und mitmachen.

PASSEND ZUM JANUAR

„Erdbeeren im Januar aus dem Supermarkt sind genauso klimafreundlich wie Erdbeeren im Juni vom Feld.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JANUAR

„Im Januar wächst in NRW frisches Gemüse auf dem Feld.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JANUAR

„Wintergemüse wie Kohl hat kaum Vitamine.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JANUAR

„Reste vom Feiertagsessen kann man oft einfrieren.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM FEBRUAR

„Tomaten im Februar schmecken genauso gut wie im August.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM FEBRUAR

„Feldsalat ist ein echtes Wintergemüse.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM FEBRUAR

„Grünkohl schmeckt nach Frost milder.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM FEBRUAR

„Zum Valentinstag sind Erdbeeren aus Übersee eine gute Idee.“

Mythos oder Wahrheit?

Wahrheit

Grünkohl, Rosenkohl, Lauch und Feldsalat halten Frost aus und werden mitten im Winter geerntet.

Tipp: Probier im Einkaufskorb den Rosenkohl-Eier-Salat oder das Wirsing-Kartoffel-Gemüse.

Mythos

Im Januar kommen Erdbeeren von weit her, aus Südeuropa, Nordafrika oder sogar per Flugzeug aus Übersee.

Tipp: Im Winter schmecken Lageräpfel und Birnen aus der Region, und im Sommer eingefrorene Beeren bringen den Juni zurück auf den Teller.

Wahrheit

Braten, Soßen, Suppen und viele Beilagen lassen sich gut einfrieren und später schnell aufwärmen.

Tipp: Portionsweise einfrieren und mit Datum beschriften, dann behält man den Überblick.

Mythos

Grünkohl, Rosenkohl und Wirsing stecken voller Vitamin C, oft mehr als manches Sommerobst.

Tipp: Kohl nur kurz garen, dann bleiben die meisten Vitamine erhalten.

Wahrheit

Feldsalat wächst auch bei Kälte und wird bei uns von Herbst bis ins Frühjahr geerntet.

Tipp: Mit Lageräpfeln, Walnüssen und etwas Rapsöl wird daraus ein Wintersalat ganz aus der Region.

Mythos

Im Februar kommen Tomaten aus beheizten Gewächshäusern oder von weit her. Sie werden unreif geerntet und haben wenig Aroma.

Tipp: Für Soßen sind Dosentomaten aus dem Sommer eine gute Wahl, für Salate Rote Bete, Möhren oder Feldsalat.

Mythos

Im Februar haben Erdbeeren einen sehr weiten Weg hinter sich, oft per Flugzeug.

Tipp: Wie wäre es mit fair gehandelter Schokolade oder einem selbst gebackenen Apfelkuchen mit Lageräpfeln?

Wahrheit

Bei Kälte wandelt die Pflanze Stärke in Zucker um, das macht den Geschmack milder und süßlicher.

Tipp: Frischen Grünkohl gibt es auf dem Markt, er schmeckt auch roh als Salat oder im Wrap.

PASSEND ZUM MÄRZ

„Bärlauch kann man im Frühling selbst sammeln, sollte ihn aber sicher erkennen.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM MÄRZ

„Im März gibt es schon regulär Spargel aus der Region.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM MÄRZ

„Ostereier lassen sich auch mit Zwiebelschalen oder Roter Bete färben.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM MÄRZ

„Kartoffeln mit kleinen Keimen gehören komplett in den Müll.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM APRIL

„Rhabarber isst man am besten roh und in großen Mengen.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM APRIL

„Weißer und grüner Spargel sind dieselbe Pflanze.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM APRIL

„Radieschenblätter kann man mitessen.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM APRIL

„Im April gibt es bei uns schon Erdbeeren vom Freiland.“

Mythos oder Wahrheit?

Mythos

Die Spargelzeit beginnt bei uns im April. Früher Spargel kommt von weit her oder von Feldern mit Bodenheizung.

Tipp: Im März ist Schwarzwurzel eine gute Wahl, sie heißt nicht umsonst Winterspargel.

Wahrheit

Bärlauch sieht giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen und Herbstzeitlose ähnlich. Verwechslungen können gefährlich sein.

Tipp: Wer unsicher ist, kauft Bärlauch auf dem Markt oder sammelt zusammen mit Kundigen.

Mythos

Kleine Keime und grüne Stellen schneidet man großzügig weg. Stark gekeimte, schrumpelige oder sehr grüne Kartoffeln sortiert man aus.

Tipp: Kartoffeln dunkel, kühl und trocken lagern, dann keimen sie langsamer.

Wahrheit

Zwiebelschalen färben goldbraun, Rote Bete rosa und Spinat grünlich, ganz ohne künstliche Farbe.

Tipp: Die gefärbten Eier am besten innerhalb weniger Tage essen oder als Eiersalat verwerten.

Wahrheit

Weißer Spargel wird unter der Erde gestochen, bevor er Licht bekommt. Grüner Spargel wächst über der Erde und wird durch das Licht grün.

Tipp: Grüner Spargel muss nicht geschält werden und ist schnell in der Pfanne.

Mythos

Rhabarber enthält Oxalsäure. Gekocht und in Maßen ist er ein Genuss, die Blätter isst man nicht.

Tipp: Als Kompott, Crumble oder Kuchen ist Rhabarber im April ein Frühlingsgruß, probier das Haferflocken-Crumble im Einkaufskorb.

Mythos

Freilanderdbeeren aus der Region reifen erst ab Ende Mai. Im April kommen sie aus Südeuropa oder aus dem Gewächshaus.

Tipp: Im April ist Rhabarber die frische Frucht der Saison.

Wahrheit

Das Grün der Radieschen ist essbar und schmeckt leicht scharf.

Tipp: Daraus wird ein Pesto oder man brät es kurz mit an, so wie bei den gerösteten Radieschen im Einkaufskorb.

PASSEND ZUM MAI

„Erdbeeren aus Spanien im Mai sind besser, weil sie früher reif sind.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM MAI

„Kohlrabiblätter sind essbar.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM MAI

„Löwenzahn und Giersch aus dem Garten kann man essen.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM MAI

„Spargel muss man vor dem Kochen nicht schälen.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JUNI

„Traditionell endet die Spargelzeit am Johannistag, dem 24. Juni.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JUNI

„Erdbeeren entfernt man den Stiel am besten vor dem Waschen.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JUNI

„Im Juni gibt es Kirschen aus der Region.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JUNI

„Leitungswasser mit Minze oder Zitronenmelisse ist eine gute Sommererfrischung.“

Mythos oder Wahrheit?

Wahrheit

Die zarten Blätter des Kohlrabis enthalten sogar mehr Vitamine als die Knolle.

Tipp: Fein geschnitten kommen sie in Suppen, Salate oder ins Gemüse.

Mythos

Ab Ende Mai reifen die ersten Erdbeeren aus der Region. Die spanischen haben einen weiten Weg und viel Wasser aus trockenen Gegenden hinter sich.

Tipp: Ein paar Wochen warten lohnt sich, oder gleich zum Selbstpflücken auf einen Hof der Region.

Mythos

Weißer Spargel muss geschält werden, sonst bleibt er faserig. Grüner Spargel wird meist nur im unteren Drittel geschält.

Tipp: Aus den Schalen und Enden lässt sich eine feine Spargelbrühe kochen, so landet nichts im Müll.

Wahrheit

Beide Wildkräuter sind essbar und stecken voller Vitamine, man sollte sie aber sicher erkennen.

Tipp: Nur dort sammeln, wo keine Hunde laufen und keine Straße in der Nähe ist.

Mythos

Ohne Stiel saugen sich Erdbeeren beim Waschen mit Wasser voll und verlieren Aroma.

Tipp: Erst kurz waschen, dann das Grün entfernen.

Wahrheit

Danach darf sich die Pflanze erholen, damit sie im nächsten Jahr wieder kräftig austreibt.

Tipp: Nach dem 24. Juni sind Erbsen, Kohlrabi und die ersten Zucchini dran.

Wahrheit

Ein paar frische Blätter im Krug machen aus Leitungswasser ein Getränk ohne Zucker, Flasche und Transport.

Tipp: Minze und Zitronenmelisse wachsen fast von allein auf Balkon und Fensterbank.

Wahrheit

Die ersten Süßkirschen reifen bei uns im Juni, die Saison geht bis in den August.

Tipp: An manchen Naschorten in Essen stehen Kirschbäume, schau auf unsere Karte.

PASSEND ZUM JULI

„Bitter schmeckende Zucchini sollte man nicht essen.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JULI

„Obst, das nicht perfekt aussieht, schmeckt schlechter.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JULI

„Im Juli gibt es Johannisbeeren und Himbeeren frisch aus der Region.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM JULI

„Für frische Kräuter braucht man einen Garten.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM AUGUST

„Tomaten gehören in den Kühlschrank.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM AUGUST

„Im August gibt es Tomaten, Paprika und Mais aus der Region.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM AUGUST

„Im August braucht man Heidelbeeren aus Übersee, weil es bei uns keine gibt.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM AUGUST

„An einem Naschort darf jede und jeder ernten.“

Mythos oder Wahrheit?

Mythos

Form und kleine Flecken sagen nichts über den Geschmack. Krummes Obst und Gemüse ist genauso lecker und nahrhaft.

Tipp: Viele Höfe und Märkte verkaufen zweite Wahl günstiger, ideal für Marmelade, Kompott oder Saft.

Wahrheit

Ein bitterer Geschmack kann auf Bitterstoffe hindeuten, die zu Übelkeit führen können. Solche Zucchini gehören nicht auf den Teller.

Tipp: Das betrifft vor allem selbst gezogene Pflanzen. Am besten jedes Exemplar vor dem Kochen kurz probieren.

Mythos

Basilikum, Schnittlauch, Petersilie oder Minze wachsen auch im Topf auf der Fensterbank oder dem Balkon.

Tipp: Oder du gärtnerst mit in einem der Essener Gemeinschaftsgärten.

Wahrheit

Jetzt ist Beerenzeit, in Gärten, auf Märkten und an Naschorten.

Tipp: Auf unserer Naschorte-Karte siehst du, wo du in Essen Beeren naschen darfst.

Wahrheit

Der August ist Hochsaison für Sommergemüse aus der Region.

Tipp: Probier im Einkaufskorb die Tomaten-Frittate oder die gefüllten Auberginen.

Mythos

Im Kühlschrank verlieren Tomaten ihr Aroma und werden mehlig. Sie lagern am besten bei Zimmertemperatur.

Tipp: Reife Tomaten getrennt von anderem Gemüse lagern, sie lassen es schneller reifen.

Wahrheit

Naschorte sind öffentliche Plätze mit essbaren Pflanzen. Wer vorbeikommt, darf naschen, natürlich mit Rücksicht auf andere.

Tipp: Auf unserer Naschorte-Karte findest du alle Orte in Essen und kannst neue vorschlagen.

Mythos

Im August haben heimische Heidelbeeren Saison.

Tipp: Auf dem Markt oder beim Selbstpflücken gibt es jetzt Heidelbeeren aus der Region.

PASSEND ZUM SEPTEMBER

„Äpfel sollte man getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM SEPTEMBER

„Fallobst ist nur Abfall.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM SEPTEMBER

„Im September gibt es Pflaumen aus der Region.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM SEPTEMBER

„Kürbiskerne kann man selbst rösten.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM OKTOBER

„Den Hokkaido-Kürbis muss man schälen.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM OKTOBER

„Zierkürbisse aus der Deko kann man essen.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM OKTOBER

„Quitten kann man roh essen wie Äpfel.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM OKTOBER

„Pilze aus dem Wald sollte man nur essen, wenn man sie sicher kennt.“

Mythos oder Wahrheit?

Mythos

Fallobst ist oft noch gut. Druckstellen schneidet man weg, der Rest wird zu Kompott, Mus oder Saft.

Tipp: Viele Streuobstwiesen in Essen freuen sich über Hilfe bei der Ernte, der NAJU-Apfelsaft entsteht genau so.

Wahrheit

Äpfel geben ein Reifegas ab, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen und welken lässt.

Tipp: Äpfel kühl und getrennt lagern, dann halten sie wochenlang.

Wahrheit

Kerne aus dem Speisekürbis waschen, trocknen und im Ofen oder in der Pfanne rösten, fertig ist ein Snack.

Tipp: So wird aus einem Kürbis mehr als nur Suppe.

Wahrheit

Pflaumen und Zwetschgen haben bei uns von Juli bis Oktober Saison, im September ist ihre beste Zeit.

Tipp: Ein Pflaumenkuchen vom Blech mit Früchten aus der Region ist ein Klassiker der Saison.

Mythos

Zierkürbisse können giftige Bitterstoffe enthalten. Sie gehören auf den Tisch, aber nicht auf den Teller.

Tipp: Für die Küche nur Speisekürbisse vom Markt oder Hof kaufen.

Mythos

Die Schale des Hokkaido wird beim Kochen weich und kann mitgegessen werden.

Tipp: Das spart Zeit und Abfall. Bei Butternut oder Muskatkürbis schält man besser.

Wahrheit

Viele giftige Pilze sehen essbaren zum Verwechseln ähnlich.

Tipp: Wer selbst sammelt, lässt den Fund am besten von einer Pilzberatung prüfen.

Mythos

Roh sind Quitten hart und herb. Gekocht werden sie zu duftendem Mus, Gelee oder Kompott.

Tipp: Probier im Einkaufskorb das Porridge mit Quittenmus.

PASSEND ZUM NOVEMBER

„Grünkohl steckt voller Vitamin C.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM NOVEMBER

„Rosenkohl schmeckt nach dem ersten Frost milder.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM NOVEMBER

„Lebkuchen und Spekulatius stehen im Herbst im Laden, weil sie dann Saison haben.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM NOVEMBER

„Steckrüben galten lange als Notessen und sind heute wieder beliebt.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM DEZEMBER

„Mandarinen und Orangen haben im Dezember Saison, aber nicht bei uns.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM DEZEMBER

„Übrig gebliebene Plätzchen kann man nicht weiterverwenden.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM DEZEMBER

„Erdbeeren auf dem Weihnachtsbuffet kommen im Dezember aus der Region.“

Mythos oder Wahrheit?

PASSEND ZUM DEZEMBER

„Walnüsse und Haselnüsse aus der Region gibt es im Winter aus dem Lager.“

Mythos oder Wahrheit?

Wahrheit

Wie beim Grünkohl wird bei Kälte Stärke in Zucker umgewandelt.

Tipp: Probier im Einkaufskorb den Rosenkohl-Eier-Salat oder die Polenta mit Rosenkohl.

Wahrheit

Grünkohl gehört zu den Vitamin-C-reichsten Gemüsen überhaupt und wächst den ganzen Winter bei uns.

Tipp: Grünkohl-Wraps im Einkaufskorb zeigen, dass er mehr kann als den klassischen Eintopf.

Wahrheit

Nach den Hungerwintern hatten Steckrüben einen schlechten Ruf, heute sind sie als regionales Wintergemüse zurück.

Tipp: Steckrüben schmecken als Stampf, als Pommes aus dem Ofen oder als Brotaufstrich, im Dezember auch im Einkaufskorb.

Mythos

Weihnachtsgebäck hat keine Saison wie Obst, es steht so früh im Regal, weil es sich gut verkauft.

Tipp: Plätzchen selbst backen macht im Advent noch mehr Freude, mit Zutaten aus der Region.

Mythos

Plätzchenreste werden zerbröselt zum Boden für einen Kuchen, zum Crumble oder zur Creme im Glas.

Tipp: So landet nach den Feiertagen nichts im Müll.

Wahrheit

Zitrusfrüchte reifen im Winter in Südeuropa. Bei uns wachsen sie nicht.

Tipp: Am besten in Bioqualität und aus Europa, dann kann man die Schale auch mitverwenden.

Wahrheit

Nüsse werden im Herbst geerntet, getrocknet und halten sich den ganzen Winter.

Tipp: Walnussbäume stehen auch in vielen Essener Gärten und Parks.

Mythos

Im Dezember kommen Erdbeeren von weit her, oft per Flugzeug.

Tipp: Bratäpfel mit Walnüssen sind ein Winterdessert ganz aus der Region.