

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.

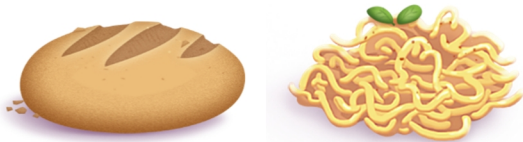
alimentarium academy

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.

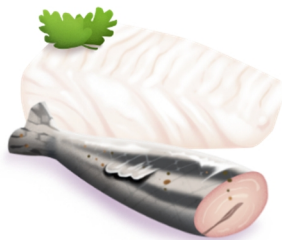
Schlüsselwörter > Weizen: Brot, Nudeln, Couscous

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

Schlüsselwörter > Mais: Polenta

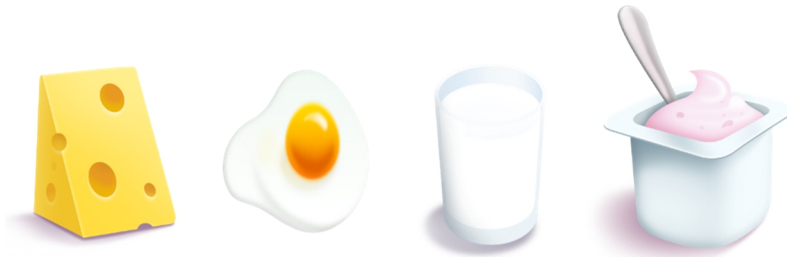
TIERISCHER URSPRUNG

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.