



GWICHTL
ERKLÄRT DIR
ALLES ZU
ESSEN UND
TRINKEN!

Inhaltsverzeichnis

4-5	Vorwort
6-7.....	Woher kommt unser Essen?
8-9	Woher kommt der Honig?
10-11.....	Warum haben viele Obstsorten Kerne?
12-13.....	Woher kommt die Schokolade?
14-15	Wozu gibt es eine Lebensmittelkontrolle?
16-17	Wie werden eigentlich Kartoffelchips gemacht?
18-19	Essen alle Menschen mit Messer und Gabel?
20-21.....	Wird Apfelsaft wirklich aus Äpfeln gemacht?
22-23	Warum hat die Banane eine Schale?
24-25	Warum gibt es Märkte in Wien?
26-27	Warum gibt es Lebensmittel in Gläsern, Dosen oder Schachteln?
28-29	Woher kommt die Milch?
30-31	Warum muss ich manche Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren?
32-33	Wie wird Brot gebacken?
34-35.....	Essen alle Menschen auf der Welt das Gleiche?
36-37	Warum zischt Limonade beim Öffnen?
38-39.....	Warum muss ich Sachen essen, die mir nicht schmecken?



„In diesem kleinen Buch findest du Antwort auf knifflige Fragen wie „Woher kommt unser Essen“ oder auch „Was genau macht die Lebensmittelaufsicht“. Viel Spaß beim Lesen“

Ulli Sima

Stadträtin für Umwelt und Wiener Märkte

WOHER KOMMT UNSER ESSEN?



Unser Essen kommt aus der ganzen Welt.

Aus Ländern, die weit weg sind und aus Ländern die ganz nah sind.

Unser Essen kommt dann mit einem Lastauto oder mit dem Zug, mit Schiffen oder Flugzeugen in unsere Stadt und in alle anderen Städte. Oft essen wir Sachen von einem Bauernhof.

WOHER KOMMT DER HONIG?

Ja die fleißigen Bienen. Sie fliegen von Blüte zu Blüte und sammeln den süßen Nektar. Bienen leben in Bienenstöcken, dort bringen sie den gesammelten Nektar hin und legen ihn in Kästen aus kleinen sechseckigen Zellen, die Zellen sind aus Wachs und man nennt sie Waben.

Der Imker sammelt den Honig und füllt ihn in Gläser ab, die wir dann kaufen können.

Bienen sind sehr wichtige Tiere. Sie liefern nicht nur den Honig.

Durch das Fliegen von Blüte zu Blüte bleibt immer Blütenstaub an unseren Beinen hängen, damit bestäuben wir die Pflanzen und ermöglichen es, dass Früchte wachsen können.



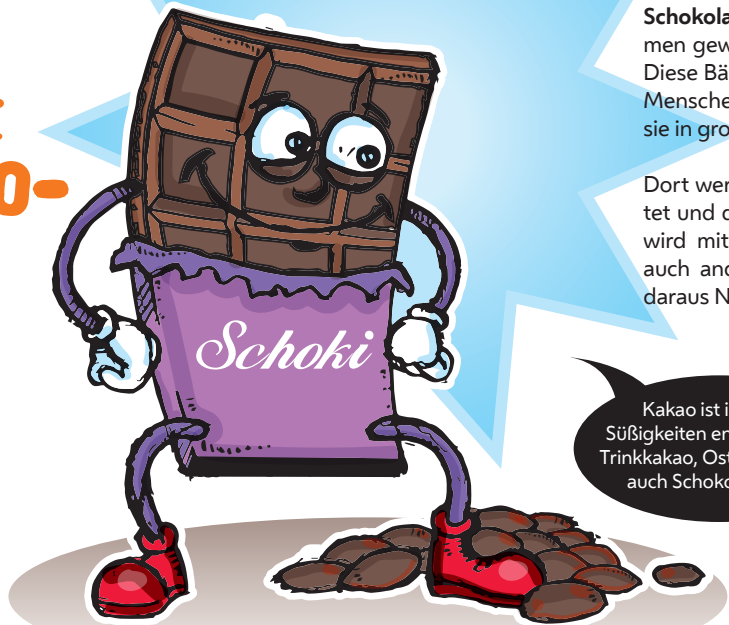
Bei Kirschen haben wir zuerst eine Kirschblüte, darin befinden sich Samenkörner. Die Blüten verblühen und die Samen wachsen zu Früchten heran. Die Kirschen haben ein saftiges Fruchtfleisch und den Kern. Die Kerne enthalten wiederum Samen. **Vögel essen sehr gerne Kirschen, aber nur das süße Fruchtfleisch.**

So fallen die Kerne auf die Erde, und aus ihnen können wieder neue Kirschbäume wachsen.

WARUM HABEN VIELE OBSTSORTEN KERNE?



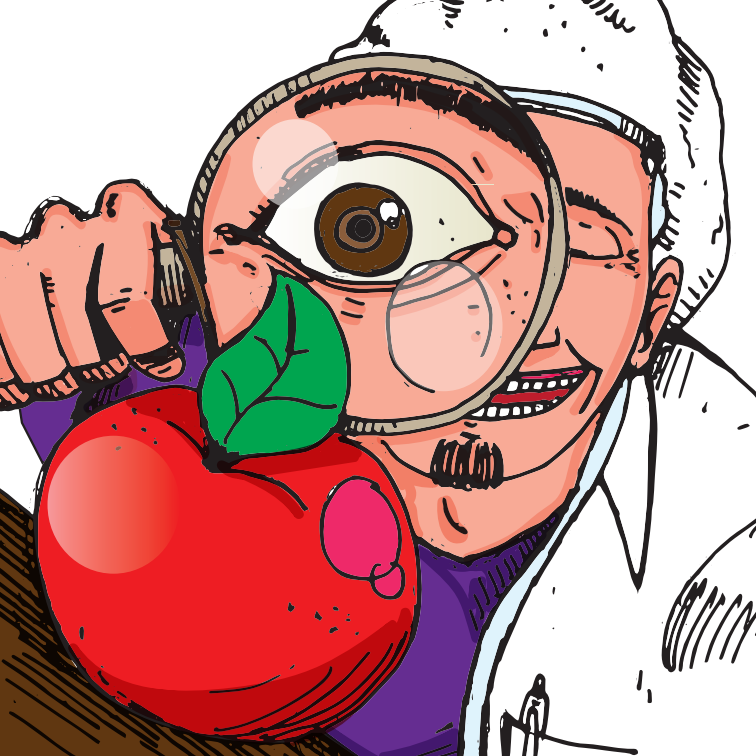
WOHER KOMMT DIE SCHOKO- LADE?



Schokolade wird aus Kakaobohnen von Kakaobäumen gewonnen und die Bohnen sind die Früchte. Diese Bäume wachsen in fernen Ländern. Fleißige Menschen pflücken die Kakaobohnen und bringen sie in große Lagerräume.

Dort werden die Bohnen dann getrocknet, geröstet und danach zu Kakaopulver gemahlen. Dieses wird mit Zucker und Milch verrührt. Man kann auch andere Zutaten dazugeben, dann entsteht daraus Nuss- oder auch Noisetteschokolade.

Kakao ist in vielen Süßigkeiten enthalten, wie Trinkkakao, Ostereiern oder auch Schokoladeneis.



WOZU GIBT ES EINE LEBENSMITTEL- KONTROLLE?

Niemand mag ein Schnitzel in einem Restaurant essen, in welchem die Küche schmutzig ist. Auch ganz wichtig ist, dass manche Lebensmittel gekühlt gelagert werden.

Und das muss ja von irgendwem kontrolliert werden, damit es nicht zu Vergiftungen kommt. Rund 13.000 Kontrollen pro Jahr sorgen dafür, dass unser Essen in Wien möglichst sicher ist.

Weißt du, wer in Wien
für Lebensmittelkontrollen
zuständig ist?

WIE WERDEN EIGENTLICH KARTOFFELCHIPS GEMACHT?

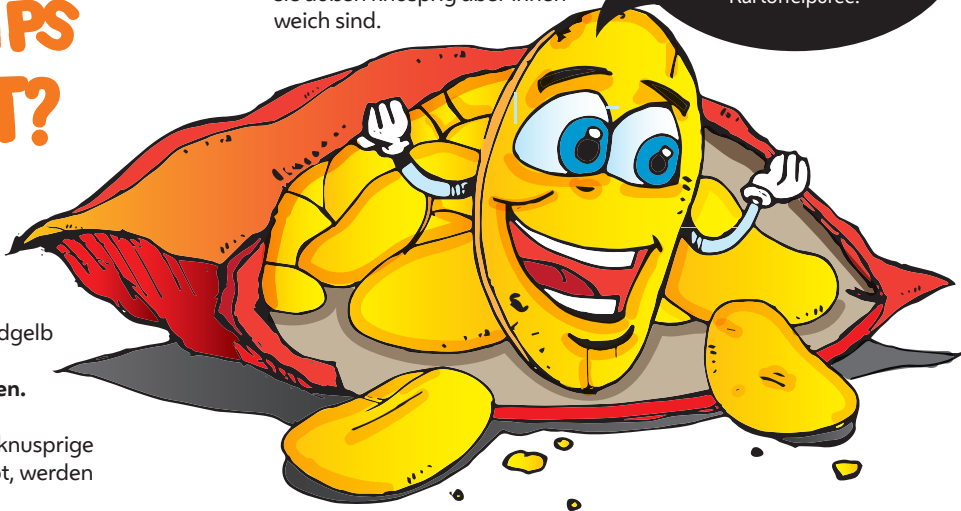
Man braucht zuerst rohe Erdäpfel.

- 1.) Schritt: Die Kartoffeln **schälen**.
- 2.) Schritt: Die Kartoffel in **hauchdünne Scheiben schneiden**.
- 3.) Schritt: Die Kartoffelscheiben im **heißen Öl** goldgelb backen, bis sie knusprig sind.
- 4.) Schritt: Die Kartoffel **abkühlen lassen und salzen**.

Wenn du alles richtig gemacht hast, hast du dann knusprige Chips. Die Chips, welche es verpackt zu kaufen gibt, werden in großen Fabriken hergestellt.

Auch Pommes frites werden aus Erdäpfeln gemacht. Sie werden eigentlich genauso wie Chips, nur aus dickeren Stücken, hergestellt. Sie schmecken am besten, wenn sie außen knusprig aber innen weich sind.

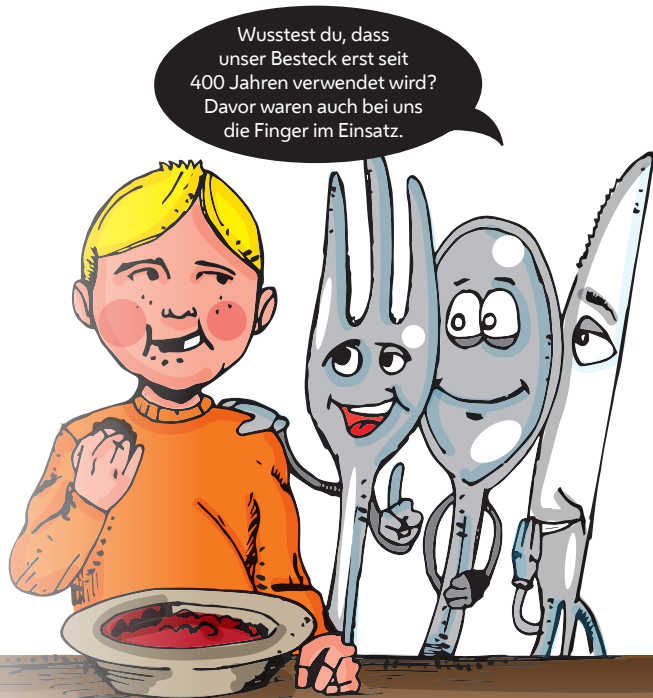
Was kann man mit Kartoffeln noch alles machen! Man kann sie kochen, backen und braten. Man kann sie auch zerdrücken, dann hast du ein Kartoffelpüree.



ESSEN ALLE MENSCHEN MIT MESSER UND GABEL?

Wir essen die meisten Dinge mit Messer, Gabel oder dem Löffel. Das ist aber weltweit ganz anders. Mehr als die Hälfte aller Menschen verzichtet auf ein Essbesteck und greift mit den Händen zu. Auch Stäbchen sind sehr beliebt, etwa 1,2 Milliarden Menschen in Asien verwenden diese.

Nur 900 Millionen Menschen, also die klare Minderheit, verwenden Messer, Gabel und Löffel.



WIRD APFELSAFT WIRKLICH AUS ÄPFELN GEMACHT?

Mit einer Zitronenpresse
kannst du ganz leicht
Orangensaft selber machen.
Probiers aus.



JA. Apfelsaft wird aus frischen Äpfeln gemacht. Wenn Du eine gute Saftpresse hast, musst Du die Äpfel auch nicht vorher schälen. Einfach kleine Stücke schneiden und hinein in die Saftpresse.

Das kannst Du mit vielen Obstsorten und auch mit Gemüse machen. Sehr gut schmecken Karottensaft, Apfelsaft oder auch Weintrauben- und Orangensaft.

Fast alle Säfte, welche es in Supermärkten zu kaufen gibt, werden in Fabriken hergestellt.

WARUM HAT DIE BANANE EINE SCHALE?

Die **Banane** ist eine sehr beliebte Frucht und schmeckt sehr gut. Nicht nur uns sondern auch den Tieren.

Die Bananenschale ist wie eine Haut und schützt das Innere der Banane. So können die Tiere nicht das Fruchtfleisch essen.

Weißt Du,
dass man Bananenschalen
nicht essen kann? Sie schmecken ganz bitter
und sind zäh. Bei Äpfeln, Birnen oder ganz vielen
anderen Obstsorten kannst du dagegen die Schale
mitessen. Aber nicht vergessen:
Vorher gut waschen!



WARUM GIBT ES MÄRKTE IN WIEN?

Wusstest du,
dass es in Wien seit etwa
900 Jahren Märkte
gibt?

Früher gab es keine Supermärkte. Die einzige Möglichkeit, Lebensmittel zu kaufen, war auf einem Markt.

Heutzutage wollen viele Menschen Spezialitäten, Besonderheiten oder auch direkt vom Bauern kaufen. Das ist alles auf den Märkten möglich.

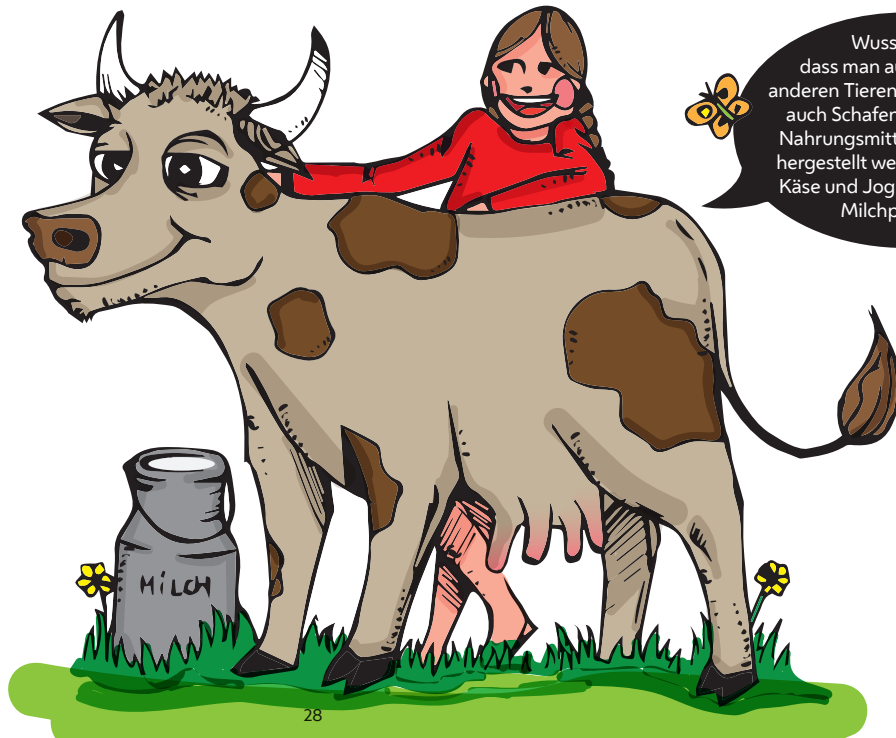




WARUM GIBT ES LEBENSMITTEL IN GLÄSERN, DOSEN ODER SCHACHTELN?



Frische Lebensmittel sind einfach nicht so lange haltbar. Obst und Gemüse musst du bald essen, sonst wird es kaputt. Essiggurkerl im Glas halten dagegen viel länger.



Wusstest du,
dass man auch Milch von
anderen Tieren, wie Ziegen oder
auch Schafen, trinken kann?
Nahrungsmittel, die aus Milch
hergestellt werden, wie Butter,
Käse und Joghurt, nennt man
Milchprodukte.

WOHER KOMMT DIE MILCH?

Vollmilch, die wir im Packerl kaufen, stammt von Kühen. Kühe leben am Land auf der Alm oder in einem Stall. Sie müssen zweimal am Tag gemolken werden und geben dabei bis zu 40 Liter Milch pro Tag.



WARUM MUSS ICH MANCHE LEBENSMITTEL IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHREN?

Manche Lebensmittel werden kaputt, wenn sie zu lange im warmen Raum stehen. Durch die kalte Luft im Kühlschrank halten sie länger.

Viele Lebensmittel kann man auch einfrieren und diese so sehr lange Zeit aufbewahren.

Alle Brotsorten,
ob Semmeln, dunkles oder auch
helles Brot, bestehen größtenteils
aus Mehl und Wasser.

Versuchs mal selbst!
Wie viele Arten von Brot
kennst du?



WIE WIRD BROT GEBACKEN?

1. Schritt: Du musst einen Teig **aus Mehl und Wasser** anrühren.
2. Schritt: Dann gibst du **Salz oder Zucker** hinzu. Sehr viele Brotsorten enthalten auch Hefe. Sie sorgt dafür, dass das Brot schön leicht und locker wird.
3. Schritt: Du musst den Teig kneten, dann stellst du ihn eine Zeitlang beiseite, damit der Teig aufgehen kann. Das macht die Hefe, er wird größer
4. Schritt: Der Teig wird im **Backrohr** gebacken.

ESSEN ALLE MENSCHEN AUF DER WELT DAS GLEICHE?

Natürlich nicht. Bei uns gibt's das Wiener Schnitzel, in Italien die Pizza, **so hat jedes Land seine eigenen Spezialitäten.**

Das wichtigste Grundnahrungsmittel ist Reis, gefolgt von Mais, Weizen, Hirse und Knollenpflanzen. In manchen Ländern ist Reis so wichtig, sodass die Frage „Geht es dir gut?“ wortwörtlich mit den Worten „Hast du heute schon Reis gehabt?“ übersetzt wird.

Wusstest du, dass die Menschen in vielen asiatischen Ländern schon zum Frühstück Reis essen?



WARUM ZISCHT LIMONADE BEIM ÖFFNEN?

Limonade wird aus Wasser, Fruchtsaft und Zucker gemacht. Die Limonade wird dann in Flaschen oder Dosen abgefüllt. Doch vorher wird noch Luft hineingeblasen.

Dadurch entstehen in der Limonade kleine Blub-
berblasen. Darum zischt deine Limonadendose,
wenn du sie öffnest.





WARUM MUSS ICH SACHEN ESSEN, DIE MIR NICHT SCHMECKEN?

Wir alle müssen Sachen essen, die wir nicht so gern mögen. Auch Du, aber diese Sachen enthalten Stoffe, die gut für Dich sind und du bleibst gesund.

Zum Beispiel **Vitamine und Mineralstoffe**. Diese wichtigen Stoffe sind aber nicht in jeder Speise enthalten. Daher musst du viele verschiedene Sachen essen und nicht nur dein Lieblingessen.

Stadt Wien-Marktamt

Lebensmittelhotline: +43 1 4000 8090

www.marktamt.wien.at

