Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi und Weißkohl: Wie viele verschiedene Pflanzenarten sind das?

a)
eine

b)
zwei

c)
fünf

Auflösung auf der Rückseite

Eine einzige. Alle fünf sind botanisch derselbe Kohl. Ursprünglich war das eine unscheinbare Wildpflanze an den Küsten des Mittelmeers. Über Generationen haben Menschen daran jeweils einen anderen Teil weitergezüchtet: beim Brokkoli die Blütenknospen, beim Kohlrabi den verdickten Stiel, beim Rosenkohl die kleinen Knospen an der Seite. Herausgekommen sind Gemüse, die aussehen und schmecken, als wären sie nicht einmal entfernt verwandt.

Für den Teller heißt das

Die Planetary Health Diet empfiehlt, etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst zu füllen. Wer bei Kohl bisher an Weißkohl gedacht hat, hat vier weitere Möglichkeiten, die völlig anders schmecken.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

Mit welcher Frucht ist der Cashewkern verwandt …

a)
mit der Walnuss

b)
mit der Mango

c)
mit der Erdnuss

Mit der Mango, außerdem mit der Pistazie. Der Kern wächst nicht in der Frucht, sondern außen an ihr dran, an einer fleischigen Frucht, die Cashew-Apfel heißt. Warum bekommt man Cashews nie in der Schale zu kaufen? Weil diese Schale eine Substanz enthält, die die Haut reizt. Sie muss aufwendig entfernt werden, und das passiert in vielen Anbauländern in Handarbeit.

Für den Teller heißt das

Der Cashew-Apfel, an dem der Kern hängt, ist essbar. In Goa wird daraus Schnaps gebrannt, in Brasilien Saft gepresst.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

Was ist eine Kaffeebohne botanisch gesehen?

a)
ein Samen ohne Fruchthülle

b)
eine Nuss

c)
der Kern einer Frucht

Auflösung auf der Rückseite

Der Kern einer Frucht. Kaffee wächst als kleine rote Frucht, die tatsächlich Kaffeekirsche heißt. Darin sitzen zwei Kerne, und die sind das, was später geröstet und aufgebrüht wird. Vor dem Rösten werden sie fermentiert, also von Mikroorganismen bearbeitet. Erst dadurch entstehen viele der Aromen, die wir für typisch Kaffee halten. Das Fruchtfleisch landete lange im Abfall und wird heute teilweise unter dem Namen Cascara als Tee aufgegossen.

Für den Teller heißt das

Fermentieren heißt, dass Bakterien oder Hefen ein Lebensmittel vorarbeiten und dabei neue Aromen entstehen. Kaffee, Kakao, Käse, Sojasauce, Sauerteigbrot und Bier gehen alle durch diesen Schritt.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

Chilis sind scharf, um sich zu wehren. Gegen wen?

a)
gegen Säugetiere, aber nicht gegen Vögel

b)
gegen Pilze

c)
gegen Insekten

Auflösung auf der Rückseite

Gegen Säugetiere. Vögel hingegen nehmen den Schärfestoff kaum wahr und fressen Chilis ohne Weiteres. Für die Pflanze ist das praktisch: Vögel schlucken die Samen ganz herunter und tragen sie über weite Strecken davon. Säugetiere dagegen zerbeißen die Samen mit ihren Backenzähnen und zerstören sie dabei. Die Schärfe ist also eine Auswahl des Transportmittels.

Für den Teller heißt das

Wir Menschen gehören zu den wenigen Säugetieren, die Schärfe freiwillig suchen, und das Schärfeempfinden lässt sich trainieren. Wer regelmäßig scharf isst, verträgt mehr.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

Woher kommt eigentlich der Name „Ballaststoffe"?

a)
Sie binden Wasser und werden schwer

b)
Von einem alten Getreidebegriff

c)
Man hielt sie früher für nutzlosen Ballast

Auflösung auf der Rückseite

Man hielt sie für nutzlosen Ballast. Ballaststoffe sind Pflanzenbestandteile, die der Mensch nicht verdauen kann. Lange galten sie deshalb als überflüssiges Füllmaterial, und daher stammt der Name. Heute weiß man, dass sie im Darm die Bakterien füttern, die dort für uns arbeiten. Der Name ist trotzdem geblieben und macht seit Jahrzehnten schlechte Werbung für etwas Nützliches.

Für den Teller heißt das

Die Darmbakterien mögen Abwechslung. Hülsenfrüchte, Vollkorn, Gemüse und Obst liefern jeweils andere Ballaststoffe, und je bunter der Teller, desto besser sind sie versorgt.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

Was können Erbsen, Linsen und Bohnen, was Kartoffeln oder Getreide nicht können?

a)
Sie wachsen doppelt so schnell

b)
Sie brauchen keinen Regen

c)
Sie düngen sich zum großen Teil selbst

Auflösung auf der Rückseite

Sie düngen sich selbst. An den Wurzeln von Hülsenfrüchten leben Bakterien, die Stickstoff direkt aus der Luft binden und der Pflanze verfügbar machen. Die Pflanze versorgt die Bakterien dafür mit Nährstoffen. Das Ergebnis: Diese Kulturen brauchen kaum Dünger und hinterlassen den Boden nährstoffreicher, als sie ihn vorgefunden haben. Bauern und Bäuerinnen haben Hülsenfrüchte deshalb in ihre Anbaufolge eingebaut.

Für den Teller heißt das

Hülsenfrüchte tauchen in fast allen traditionellen Küchen der Welt auf. Dal, Hummus, Chili, Minestrone, Falafel, Linsensuppe. Auf dem Feld wechseln sie sich mit Getreide ab, und auf dem Teller ergänzen sich beide bis heute, etwa bei Reis mit Linsen oder Brot mit Hummus.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

kate Umwelt & Entwicklung | Ein Projekt der IG Kölner Gastro | Unterstützt von Teilnehmer*innen der Postcode Lotterie