

Vorläufige Arbeitsversion –
in Erprobung und Qualitätssicherung

Weltküche to go Lebensmittel-Fakten-Karten

nur für
Multiplikator:innen

Saison

Saisonales Einkaufen ist oft günstiger und umweltfreundlicher, weil man Obst und Gemüse dann kauft, wenn es hier in Deutschland natürlich wächst.



Kulturelle Wurzeln

Diese Rubrik zeigt die kulturellen Wurzeln eines Lebensmittels, auch wenn es heute oft in Deutschland angebaut wird.



Gesundheitsvorteile

Nährstoffreiche Zutaten bilden die Grundlage für eine ausgewogene, sättigende und vielfältige Alltagsküche.



Geschmack

Wissen über den Geschmack hilft, Lebensmittel stimmig zu kombinieren.



Haltbarkeit

Kenntnisse über richtige Lagerung und Haltbarkeit helfen, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.



Wissenswertes

Zusätzliche Informationen vertiefen das Wissen und geben spezielle Tipps zum Lebensmittel.



Fakten über die Aubergine

Saison

Mai bis Oktober



Kulturelle Wurzeln

Südostasien



Gesundheitsvorteile

reich an Kalium, Kupfer
und Mangan



Geschmack

mild, leicht nussig, dezente Bitterkeit



Haltbarkeit

- › im Kühlschrank
etwa 10 Tage haltbar
- › bei 8 bis 10 °C lagern



Wissenswertes

- › Die Wildform der Aubergine glich in Form, Farbe und Größe dem Hühnerei. Daher wird die Aubergine auch als „Eierfrucht“ bezeichnet.
- › Roh ist sie bitter und ungenießbar.



Fakten über den Buchweizen

Saison

saisonunabhängig



Geschmack

herb, nussig



Kulturelle Wurzeln

Asien



Gesundheitsvorteile

reich an Eiweiß, Magnesium,
Kalium, Calcium, Eisen,
Vitaminen B1, B2, B3, B5 und E



Haltbarkeit

- › gekocht im Kühlschrank
einige Tage
- › trocken, dunkel und kühl
mind. 1 Jahr



Wissenswertes

- › glutenfrei
- › Die Fruchtschale enthält Fagopyrin,
dessen Aufnahme zu Hautirritationen
führt und die Haut empfindlicher
gegen Sonnenlicht machen kann.



Fakten über den Couscous

Saison
saisonunabhängig



Kulturelle Wurzeln
Nordafrika



Gesundheitsvorteile
reich an Magnesium,
Zink und Eisen



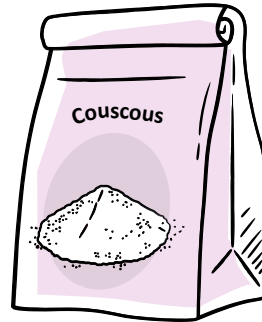
Geschmack
neutral, mild-nussig



Haltbarkeit
› kühl, trocken und dunkel
gelagert mehrere Monate
› gekocht im Kühlschrank
2–4 Tage



Wissenswertes
› Vollkorn-Couscous enthält mehr
Ballaststoffe, die länger sättigen
und Heißhunger vermeiden.
› Schnell zubereitet
schmeckt herzhaft und süß



Fakten über die Dattel

Saison

frisch von September bis Januar,
getrocknet ganzjährig



Geschmack

süß, fruchtig

Haltbarkeit

- › frisch im Kühlschrank
wenige Tage
- › getrocknet: mind. 1 Jahr



Wissenswertes

- › Datteln sind zuckerreich und liefern schnelle Energie.
- › Die Kerne werden als Kaffeeersatz verwendet.
- › Ein Baum trägt alle 2 Jahre etwa 25 kg Früchte.



Kulturelle Wurzeln

Naher Osten



Gesundheitsvorteile

reich an Ballaststoffen,
Vitamin B6, Kalium, Calcium,
Eisen und Magnesium



Fakten über die Erdnuss

Saison

September bis Oktober



Geschmack

mild, nussig, leicht erdig



Kulturelle Wurzeln

Südamerika



Haltbarkeit

kühl, dunkel und luftdicht
gelagert mehrere Wochen



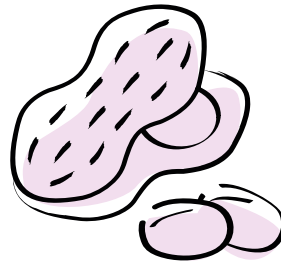
Gesundheitsvorteile

reich an Proteinen, Fett, Kupfer,
Mangan, Magnesium und
Vitaminen B3, B5, E und Folsäure



Wissenswertes

Erdnüsse gehören botanisch
gesehen zu den Hülsenfrüchten.



Fakten über Getreide

Saison

ganzjährig als Korn
oder Mehl verfügbar



Kulturelle Wurzeln

weltweit



Gesundheitsvorteile

Vollkornvarianten sind reich an
Ballaststoffen, Eisen, Magnesium,
Zink, Vitaminen B1, B2 und E



Geschmack

neutral, mild, leicht nussig



Haltbarkeit

Körner: Monate bis Jahre

Mehl: bis zu 1 Jahr



Wissenswertes

- › Familie der Süßgräser z. B.
Dinkel, Roggen, Weizen, Mais
- › Einige Getreidearten enthalten
Gluten, das ist gut für
Backeigenschaften, aber
unverträglich bei Zöliakie.



Fakten über die Hirse

Saison

saisonunabhängig



Geschmack

mild-nussig, leicht süßlich



Kulturelle Wurzeln

Nordostafrika



Haltbarkeit

roh, trocken und
lichtgeschützt mehrere Monate
bis über ein Jahr



Gesundheitsvorteile

reich an Eisen, Magnesium, Zink
und Vitaminen B3, B6 und Folsäure



Wissenswertes

- › Günstige CO₂-Bilanz
- › Hervorragende pflanzliche Eiweißquelle
- › Glutenfrei



Fakten über die Kartoffel

Saison

Juni bis Oktober



Geschmack

je nach Sorte mild bis würzig;
fest oder mehlig



Kulturelle Wurzeln

Südamerika



Haltbarkeit

kühl, trocken und dunkel
gelagert mehrere Monate
haltbar



Gesundheitsvorteile

reich an Kalium, Protein,
und an Vitaminen B2, B6
und C



Wissenswertes

- › Grüne und schwarze Stellen enthalten Solanin, das in größeren Mengen giftig ist. Stellen wegschneiden und das Kochwasser wegschütten.
- › Kartoffeln sind mit Schale essbar – diese enthält viel Vitamin C.



Fakten über die Kichererbse

Saison
saisonunabhängig



Geschmack
mild-nussig



Kulturelle Wurzeln
Nahe Osten, Südwestasien



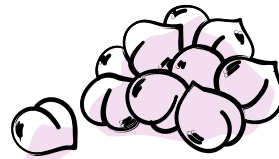
Haltbarkeit
getrocknet, kühl, trocken
und lichtgeschützt gelagert
mehrere Jahre



Gesundheitsvorteile
reich an Magnesium,
Protein und Ballaststoffen



Wissenswertes
Getrocknete Kichererbsen sollten
über Nacht eingeweicht und
dann 1–2 Stunden gegart werden.
Bekömmlicher werden sie mit
frischem Kochwasser und der
Zugabe von Natron.



Fakten über den Koriander

Saison

Anbau ab April



Kulturelle Wurzeln

östlicher Mittelmeerraum



Gesundheitsvorteile

Hausmittel bei Magenbeschwerden
und Blähungen



Geschmack

Koriandergrün: frisch, zitronig, krautig
Koriandersamen: mildwürzig, nussig,
zitronig



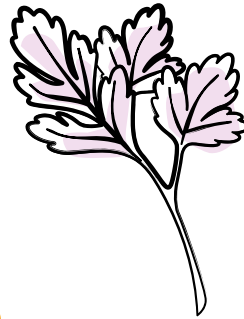
Haltbarkeit

Kräuter: wenige Tage
Gewürz: trocken und kühl
gelagert mehrere Jahre



Wissenswertes

Genetisch bedingt schmeckt Koriander
für manche Menschen seifig.



Fakten über die Linsen

Saison

saisonunabhängig



Geschmack

erdig, nussig



Kulturelle Wurzeln

Kleinasien und Mittelmeerraum



Haltbarkeit

roh, trocken, wärme- und
lichtgeschützt fast unbegrenzt
haltbar



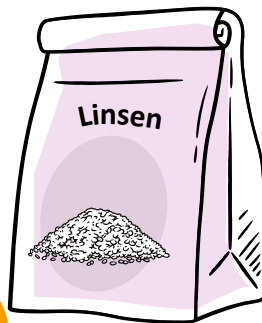
Gesundheitsvorteile

reich an Magnesium,
Proteinen und Ballaststoffen



Wissenswertes

- › Einweichen vor dem Kochen verkürzt die Kochdauer und erhöht die Bekömmlichkeit.
- › Das Einweichwasser sollte nicht weiter verwendet werden.



Fakten über die Olive

Saison

Oktober bis Februar, eingelegt das ganze Jahr verfügbar

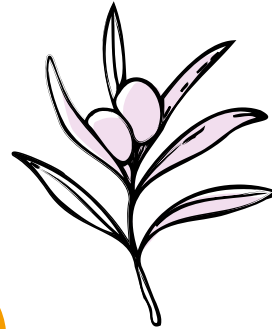


Geschmack

salzig, nussig

Kulturelle Wurzeln

Mittelmeerraum



Haltbarkeit

ungeöffnet: dunkel und
< 16 °C bis zu 18 Monate
geöffnet: im Kühlschrank in Lake
oder Öl 1–3 Monate



Gesundheitsvorteile

reich an einfach ungesättigten
Fettsäuren; trägt zur Aufrechterhaltung
eines normalen Cholesterinspiegels bei



Wissenswertes

- › Schwarze Oliven sind reif, aber schwerer zu ernten und zu verarbeiten – deshalb werden grüne Oliven oft geschwärzt.
- › Natives Olivenöl sollte nur bis 180 °C erhitzt werden.



Fakten über die Quinoa

Saison
saisonunabhängig



Kulturelle Wurzeln
Südamerika



Gesundheitsvorteile
reich an Magnesium, Eisen und Zink



Geschmack
nussig



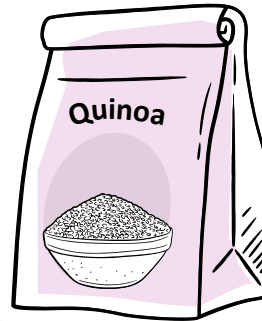
Haltbarkeit

- › roh bei trockener Lagerung
2–3 Jahre
- › gekocht im Kühlschrank:
eine Woche



Wissenswertes

- › Quinoa vorher gründlich waschen,
um die Bitterstoffe zu entfernen!
- › quillt beim Kochen auf die
3-fache Menge auf
- › glutenfrei



Fakten über das Radieschen

Saison

April bis November



Geschmack

mild-scharf



Kulturelle Wurzeln

Mittelmeerraum und Vorderasien



Haltbarkeit

im Kühlschrank bis zu 5 Tage,
am besten luftdicht verschlossen
und ohne Radieschengrün



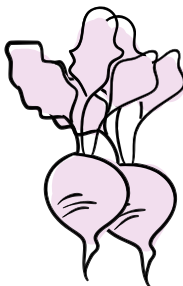
Gesundheitsvorteile

enthält Vitamin C, Kalium, Eisen und
Magnesium



Wissenswertes

- › Schrumpelige Radieschen können im lauwarmen Wasserbad wieder aufgefrischt werden.
- › Aus dem Radieschengrün kann ein Pesto hergestellt werden.



Fakten über die Rote Bete

Saison

Frischware April bis November,
Lagerware Dezember bis März



Kulturelle Wurzeln

Mittelmeerraum



Gesundheitsvorteile

enthält Folsäure, Vitamin C, Kalium,
Magnesium und Eisen



Geschmack

leicht süßlich bis erdig



Haltbarkeit

- › frisch im Kühlschrank
2–4 Wochen
- › im Keller 5 Monate



Wissenswertes

- › intensive rote Farbe durch den sekundären Pflanzenstoff Betain
- › Färbemittel für Textilien und Lebensmittel
- › Beim Verarbeiten Handschuhe tragen!



Fakten über die Tomate

Saison

Juni bis Oktober



Geschmack

je nach Sorte süßlich bis fruchtig,
mild bis würzig



Kulturelle Wurzeln

Mittel- und Südamerika



Haltbarkeit

im Dunklen bei
Zimmertemperatur 1 Woche



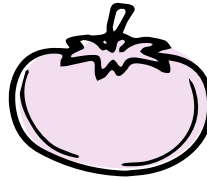
Gesundheitsvorteile

reich an Vitamin C, Kalium
und Folsäure



Wissenswertes

- › gehört zu den Beerenfrüchten (Nachtschattengewächs)
- › also: nicht zusammen mit Äpfeln lagern, da es die Reifung der Tomate beschleunigt (wegen des Ethylens)



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und
Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Gestaltung und Design:

BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung:

Europa-Universität Flensburg und
Verbraucherzentrale e. V.

Stand: Februar 2026

Über IN FORM: Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages