

## Unser Gemüse

### Welches Gemüse wächst bei uns?



#### Tipp:

➔ [www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)  
Hier gibt es neben Informationstexten auch einen Saisonkalender und viele Rezeptideen.

**Botanik:** Als Gemüse bezeichnet man die roh oder nach besonderer Zubereitung genießbaren Teile meist einjähriger Pflanzen. Gemüse werden nach dem Teil der Pflanze bezeichnet, der verzehrt wird.

**Gemüseanbau:** Drei Millionen Tonnen Freilandgemüse werden in Deutschland jährlich auf etwa 115.000 Hektar Fläche geerntet. Die mengenmäßig wichtigsten Arten sind Blattsalate, Spargel, Möhren und Speisezwiebeln. Im Laufe der Jahrzehnte sind eng umgrenzte Anbauggebiete entstanden. Die wichtigsten Anbauggebiete liegen in Nordrhein-Westfalen (z.B. Vorgebirge, Niederrhein), in Rheinland-Pfalz (z.B. Vorderpfalz), in Niedersachsen (z.B. Emsland) und in Mecklenburg-Vorpommern. Aber auch in anderen Regionen wird Gemüse angebaut. Auf etwa 15.000 Hektar wird Gemüse im geschützten Anbau produziert. So wachsen beispielsweise Tomaten und Gurken in Gewächshäusern oder Salate und Spargel unter Folientunneln.

Die deutschen Gemüseerzeuger setzen auf den Kontrollierten Integrierten Anbau, das ist ein umweltschonendes Anbauverfahren, bei dem alle Kulturmaßnahmen aufeinander abgestimmt sind. Die verbindlichen Anbauregeln umfassen Vorgaben für die Standortwahl, die Saat- und Pflanzgutwahl, die Fruchtfolge, die Bodenbearbeitung und -pflege, die Pflanzenernährung und den -schutz, den Einsatz von Nützlingen sowie die Ernte, Sortierung, Lagerung und Aufbereitung.

**Verzehr:** Das Angebot an frischem Gemüse ist hierzulande groß, viele Arten sind das ganze Jahr über im Handel. Pro Jahr kauft jeder Privathaushalt durchschnittlich 63 Kilogramm (kg) Frischgemüse ein. Die meistgekauften Gemüsearten sind dabei Tomaten (10 kg), Möhren (8 kg), Gurken (7 kg), Zwiebeln (6,5 kg) und Paprika (5 kg).

**Inhaltsstoffe:** Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 400 Gramm Gemüse zu verzehren. Die ernährungsphysiologische Bedeutung liegt vor allem in der großen Nährstoffdichte. Gemüse besitzt einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Der Energiegehalt ist dagegen oft niedrig, da Gemüse einen hohen Wasseranteil hat. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass ein hoher Obst- und Gemüseverzehr Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs vorbeugt.

Bereits binnen 24 Stunden kann Gemüse je nach Art fast 50 Prozent seines Vitamingehalts einbüßen. Ernährungswissenschaftler raten daher zum Kauf von frischem Gemüse aus Deutschland.

#### Lösungen:

##### Arbeitsblatt „Buntes Gemüse-Allerlei“:

Blattgemüse – Salat, Kohlgemüse – Blumenkohl, Fruchtgemüse – Tomate, Stängelgemüse – Spargel, Zwiebelgemüse – Zwiebel, Wurzelgemüse – Möhre

##### Arbeitsblatt „Die Gemüse-Jahreszeitenuhr“:

Frühling: Spinat, Radieschen, Spargel, Kohlrabi  
Sommer: Bohnen, Gurken, Tomaten, Salat  
Herbst: Möhren, Kürbis, Porree, Rote Bete  
Winter: Rotkohl, Feldsalat, Rosenkohl, Wirsing

##### Arbeitsblatt „Gemüse-Rätsel“:

1. Brokkoli, 2. Blumenkohl, 3. Bohnen, 4. Tomate, 5. Erbse, 6. Vegetable, 7. Zwiebel, 8. Gurke, 9. Petersilie, 10. Feldsalat, 11. Spargel, 12. Salat, 13. Rotkohl, Lösungswort: Bunte Vielfalt

##### Bildnachweis

folia: Vorderseite: Chicoree (rdnz), Rotk. (Teamarbeit), Brokkoli (motorika), Chinak. (unpict), Rosenk. (Amaro), Weißk. und Fenchel (Ex Quisine), Wirsing (Sport Moments), Mais (camara-me.com), Bohnen (lemmiu), Tomaten (Karol Zielinski), Paprika (Alexey Smirnov), Erbsen (photocrew), Staudensellerie (Leonid Nysiko), Knoblauch (marc Dietrich), Rote Bete (Christian Jung), Kräuter (Elena Schweitzer), Verbraucher (Wavebreak Media Micro);

Rückseite: Seite 6 oben (Foto 66), Seite 6 unten (Maren Wischniewski), Eintopf (FM2), Salat (Stephanie Echgold), Dip (Andre Bonn), Marienkäfer (PhotoMau) BVEO: alle weiteren Bilder

**Illustrationen**  
Julia Wilsberg, AgroConcept GmbH

**Herausgeber:**  
information.medien.agrar e.V.,  
Wilhelmsaue 37, 10713 Berlin

# Buntes Gemüse-Allerlei

Bei Pflanzen lassen sich verschiedene Teile unterscheiden. Meist bestehen sie aus Wurzeln oder Knollen unter der Erde, Stängel, Blättern, Blüte und Frucht.

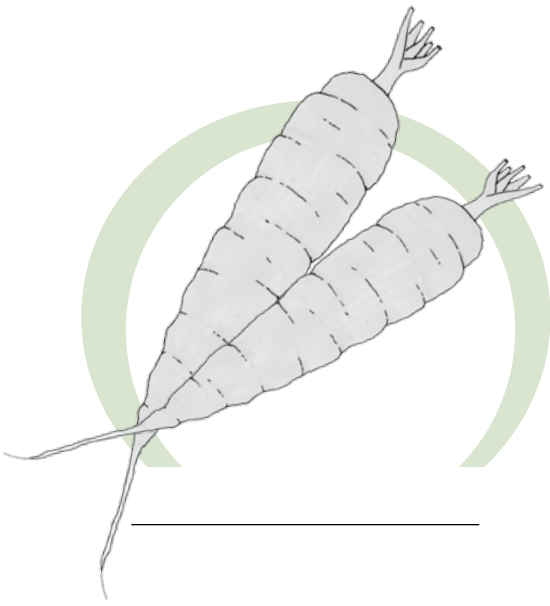
Viele Pflanzen essen wir als Gemüse. Je nachdem, welchen Teil wir essen, hat das Gemüse verschiedene Namen. Eine Ausnahme sind die Kohlgemüse, davon werden verschiedene Pflanzenteile verzehrt.

## Aufgabe

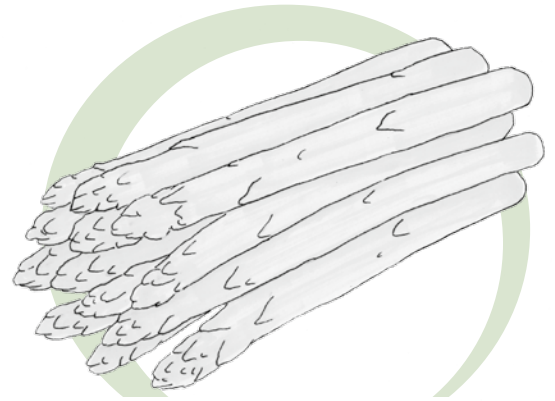
1. Male das Gemüse in der richtigen Farbe aus.
2. Weißt du, wie das Gemüse heißt? Schreibe die Namen auf die Linien unter das Gemüse.
3. Welchen Teil der Pflanze essen wir als Gemüse? Ziehe eine Linie zu dem Gruppennamen.

### Tip:

➔ Wenn du dir unsicher bist, hilft dir die Vorderseite des Posters!



Blattgemüse  
Kohlgemüse  
Fruchtgemüse  
Stängelgemüse  
Zwiebelgemüse  
Wurzelgemüse



## Aufgabe:

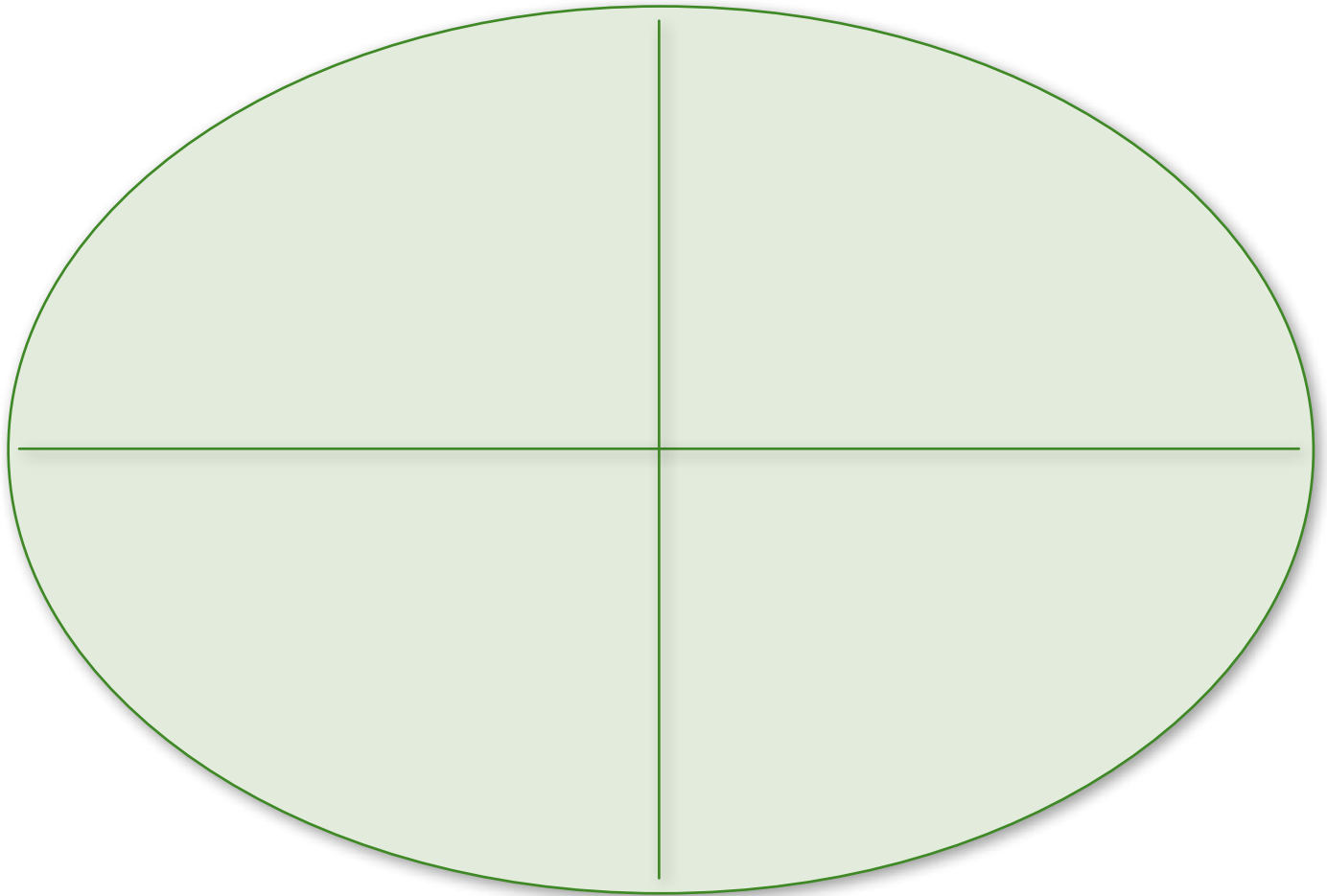
Trenne die Wörterschlangen in jeweils vier Gemüsenamen. Schreibe oder male das Gemüse dann in die Jahreszeitenuhr. Wenn du nicht weißt, wie das Gemüse aussieht, suche es auf der Vorderseite des Posters.

### Frühling:

SPINATRADIESCHENSPARGELKOHLRABI

### Sommer:

BOHNENGURKENTOMATENSALAT



### Winter:

ROTKOHLFELDSALATROSENKOHLWIRSING

### Herbst:

MÖHRENKÜRBISPORREEROTEBETE

## Aufgabe:

Beantworte die folgende Fragen:

Schau dich auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt um.

Welche Gemüsearten hast du in diesem Monat schon gegessen? \_\_\_\_\_

Welche weiteren Gemüse hast du in diesem Jahr schon gegessen? \_\_\_\_\_

Welches davon ist dein Lieblingsgemüse? \_\_\_\_\_

### Tipp:

➔ Wenn du Gemüse kaufst, kannst du auf der Verpackung oder auf einem Schild daneben nachlesen, ob es aus Deutschland und vielleicht sogar bei dir aus der Nähe kommt.

## Aufgabe:

In den folgenden Beschreibungen erzählen dir verschiedene Gemüsearten etwas über sich. Erkennst du sie? Schreibe ihre Namen von oben nach unten in die Rätselkästchen. Das Lösungswort verrät dir, ob du alle richtig identifiziert hast!

1. Ich sehe aus wie aus wie viele kleine, grüne Bäume. Meistens werde ich gekocht und dann gegessen.
2. Ich bin eine weiße Kohl-Blume und trage ein Gewand aus grünen Blättern.
3. Ich kann mich an Stangen emporschlingen. Manche Menschen behaupten, jeder von uns würde ein „Tönchen“ geben.
4. Zuerst bin ich grün, dann werde ich leuchtend rot. Ich habe eine glatte Haut und wachse an einem Strauch. Aus mir kannst du leckeren Salat machen und eine prima Sauce für Nudeln kochen.
5. Ich bin eine kleine, grüne Hülsenfrucht. Ich komme in einem Märchen vor, in dem sich eine Prinzessin auf mich legt.
6. Sonderfrage: Wie heißt das Wort „Gemüse“ auf Englisch?
7. Wenn du mich schneidest, kommen dir die Tränen. Ich habe sehr viele Schichten.
8. Ich bin länglich, grün und sehr saftig. Besonders beliebt bin ich in Salat oder in Zaziki.
9. Mich gibt es mit krausen und mit glatten Blättchen. Ich gehöre zu den Kräutern und verleihe fast allen Speisen eine frische Note.
10. Ich bin ein Salat, bilde aber keinen Kopf. Ich sehe eher aus wie der kleine Bruder von Spinat. Noch ein Tipp: Ich wachse auf dem Feld.
11. Ich bin edel, länglich, weiß oder grün und wachse unter der Erde in Dämmen. Bei der Ernte werde ich „gestochen“.
12. Mich gibt es in großer Vielfalt. Meistens habe ich ein grünes Köpfcchen. Übrigens bin ich als Vorspeise oder Beilage äußerst beliebt.
13. Ich sehe aus wie Weißkohl, habe aber eine andere Farbe.



Lösungswort:

								9					
		3											
	2							8					
											11	12	13
1			4	5	6				10				
B	U	N	T	E	V	I	E	L	F	A	L	T	



# Gemüse mit allen Sinnen erforschen

## Aufgabe:

### Vorbereitung

- Besorgt etwa fünf verschiedene Gemüse, die man auch roh essen kann. Gut geeignet sind zum Beispiel Paprika, Tomate, Möhre, Gurke, Salat, Champignons oder Zwiebeln.  
Sonstige Materialien, die ihr benötigt: Schneidebrett und Messer, Augenbinde oder Schal, Zahnstocher, kleine Dosen oder Gläser mit Deckel, großes Tuch oder eine Fühlkiste (großer geschlossener Karton mit Grifflöchern)
- Achtung: Wascht das Gemüse gründlich mit Wasser ab, bevor ihr mit den Stationen beginnt!
- Bereitet nun drei verschiedene Sinnesstationen vor:
  - Geschmacksstation**  
Schneidet das Gemüse in kleine Stücke. Steckt in jedes Stück einen Zahnstocher. Legt die Augenbinde an die Station.
  - Geruchsstation**  
Schneidet das Gemüse sehr klein und füllt es in die Dosen. Legt die Augenbinde an die Station.
  - Fühlstation**  
Packt die Gemüse unter das Tuch oder in die Fühlkiste.



### Durchführung

Teilt euch nun in Zweiergruppen ein und durchlauft die drei Stationen. Beschreibt dabei so genau wie möglich, wie das Gemüse schmeckt, riecht und sich anfühlt! Tragt eure Ergebnisse in die Tabelle ein.

	Geschmacksstation	Geruchsstation	Fühlstation
Bei wie vielen Gemüsen lagst du richtig?			
Welches Gemüse war am schwersten zu erkennen?			
Welches Gemüse war am leichtesten zu erkennen?			
Welches hat am besten geschmeckt, gerochen oder sich angefühlt?			

### Tipp:

➔ Am Schluss könnt ihr alles klein schneiden und vernaschen!

Gemüse ist nicht nur lecker, sondern enthält auch viele wichtige Inhaltsstoffe, die dich fit halten. Deshalb vernaschst du am besten jeden Tag zwei bis drei Portionen davon. Zur Info: Eine Portion ist etwa eine Handvoll.

## Aufgabe:

Schreibe eine Woche lang auf, an welchem Tag du welches Gemüse isst. Schaffst du jeden Tag drei Portionen?

## Mein Gemüsetagebuch

Tag	Gemüse	Anzahl der Portionen
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

### Tipps für jede Menge Gemüse-Spaß:

- ➔ Knabber-Mix: Gemüse ist ein super Snack für zwischendurch, der dich satt macht und deinen Durst löscht! Nimm zum Beispiel klein geschnittene Gurken-, Möhren- und Paprikastückchen in einer Dose mit zur Schule oder zum Sport.
- ➔ Gemüse-Brot-Gesichter: Gurken-, Radieschen- oder Tomatenscheiben auf Brot oder Brötchen sehen toll aus und schmecken super lecker!
- ➔ Gemüse-Kunst: Sei kreativ und bastele lustige Sachen aus Gemüse, die du danach mit deinen Freunden oder Eltern verputzen kannst.



## Tipp:

- ➔ Nimm für die Rezepte heimisches Gemüse, das gerade im Angebot ist.
- ➔ Bevor du mit der Zubereitung anfängst, wasche sorgfältig deine Hände.
- ➔ Wasche auch das Gemüse gründlich mit Wasser ab.
- ➔ Sei vorsichtig mit dem Messer und lass dir von einem Erwachsenen helfen.

## Gemüse Eintopf

### Zutaten (für 4 Portionen):

3 Möhren, 1 Kohlrabi, 1 Stange Lauch, 3-4 Stangen Staudensellerie, 300 g Blumenkohl, 2 Esslöffel Butter, 1,5 Liter Gemüsebrühe, 1 Bund gemischte Gartenkräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch und Kerbel, Salz, Pfeffer und Muskatnuss



### Anleitung:

1. Schäle die Möhren und den Kohlrabi mit einem Sparschäler. Zerteile den Blumenkohl in Röschen. Schneide alle Gemüse in mundgerechte Stücke.
2. Erhitze die Butter in einem Suppentopf und dünste den Lauch darin an.
3. Gib zuerst das andere Gemüse und dann die Gemüsebrühe hinzu.
4. Lasse den Eintopf mit Deckel bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen.
5. Hacke die Kräuter klein. Würze den Eintopf mit den Gewürzen und schmecke ihn ab. Hebe die Kräuter kurz vor dem Servieren unter.

## Bunter Bauernsalat

**Zutaten (für 4 Portionen):** 3 Tomaten, 1 Salatgurke, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Zwiebeln, 1 Möhre, 1 Bund Petersilie, für die Salatsauce: 5 Esslöffel Öl, 2 Esslöffel Essig, 1 Esslöffel Honig, 1 Teelöffel Senf, ½ Teelöffel Salz, 2 Messerspitzen Pfeffer

### Anleitung:

1. Schneide das Gemüse klein: die Tomaten in grobe Stücke, die Salatgurke in Scheiben, die Paprikaschote in schmale Streifen und die Zwiebeln in Ringe. Die Möhre raspelst du am besten mit einer Reibe oder schneidest sie in dünne Scheiben.
2. Gib alle Zutaten für die Salatsauce in ein Schraubglas. Verschließe das Glas und schüttele es kräftig, bis sich alles vermischt.
3. Gib das Gemüse in eine große Salatschüssel. Mische alles mit der Salatsauce.
4. Serviere den Salat mit Brot oder Brötchen.



## Gemügesticks mit Dip

**Zutaten (für 4 Portionen):** mehrere Gemüsearten, die dir gut schmecken, z.B. Möhren, Paprika, Cocktailtomaten, Kohlrabi oder Gurke, 1 Päckchen Quark, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, Pfeffer, Salz



### Anleitung:

1. Schneide die Kräuter ganz klein.
2. Verrühre die Kräuter mit dem Quark und schmecke ihn mit Pfeffer und Salz ab.
3. Schneide ungenießbare Teile wie Stängel oder Druckstellen von dem Gemüse ab.
4. Schneide alle Gemüse in lange Streifen und stecke sie in ein Glas.

## Selber Salat anbauen im Blumenkübel

**Material:** Saatgut (bitte die Anleitung auf der Verpackung lesen) oder Setzlinge, Gartenerde, Löffel oder Handspaten, Eierkartons, Blumenkübel, Kompost, Gießkanne

### Samen säen:

Je nach Sorte kannst du vom Frühjahr bis in den Herbst Salat säen.

Säe die Samen höchstens 5 Millimeter tief in die mit Erde gefüllten Eierkartons und stelle sie an einen hellen, warmen Ort, zum Beispiel auf die Fensterbank. Halte die Erde feucht. Die Saat geht nach etwa einer Woche auf, es wachsen nun kleine Pflänzchen heran. Wird der Platz zu eng, pflanzt du sie um. Dazu wählst du nur die kräftigsten Pflänzchen aus.

### Pflänzchen umpflanzen:

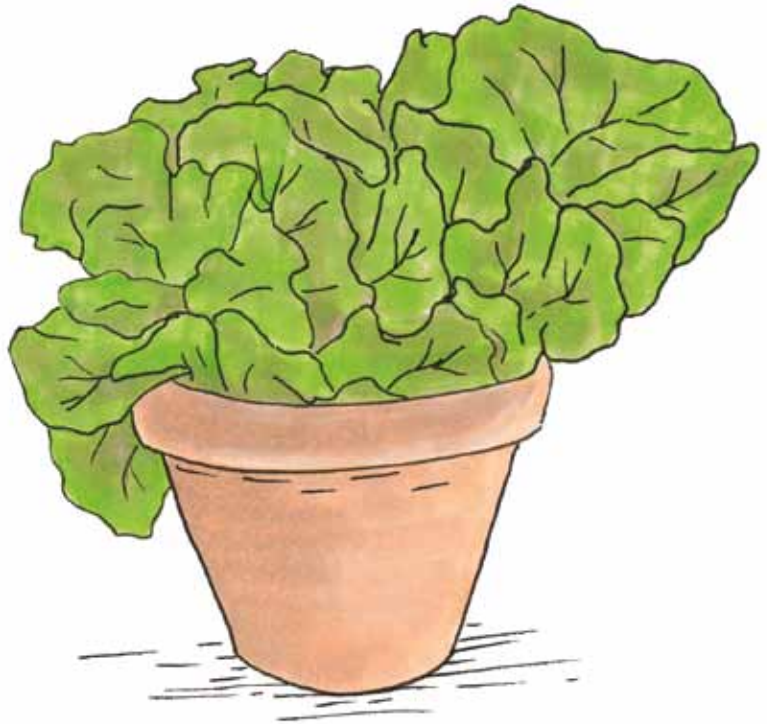
Pflanze die Setzlinge in die Blumenkübel, der Hals der Wurzeln darf dabei nicht eingegraben werden. Du kannst auch kleine Salatsetzlinge kaufen und umpflanzen. Der Abstand zwischen den Pflanzen sollte 30 Zentimeter sein. Stelle die Blumenkübel nach draußen.

### Pflanzen pflegen:

Dünge die Pflanzen mit Kompost. Gieße sie regelmäßig, aber nicht auf die Blätter, sondern auf die Erde.

### Salat ernten:

Nach etwa 6 bis 8 Wochen können die Köpfe geerntet werden. Lass sie dir schmecken!



### Marienkäfer – ein tierischer Helfer:

Für Blattläuse sind die saftig-grünen Salatblätter eine köstliche Mahlzeit. Zum Glück gibt es den Marienkäfer: Er verspeist pro Tag 100 bis 150 ungeliebte Blattläuse. Da er so die Pflanzen beschützt, wird er als Nützling bezeichnet.



### So pflanzen die echten Gemüsebauern Salat an:

Kopfsalate werden fast das ganze Jahr über angebaut. Dazu werden die Samen ab Januar im Gewächshaus in kleinen Töpfen ausgesät. Schnell wachsen kleine Pflänzchen heran, die ab März im Freien in die Erde gesetzt werden. Da die jungen Pflanzen noch empfindlich sind, werden sie zunächst mit Vlies und Folie abgedeckt und vor Kälte geschützt. Ab Ende April sind die ersten Salatköpfe reif für die Ernte.