



Pflanzen und Früchte – was wir (mit)essen

Welche Teile der Pflanzen landen üblicherweise auf dem Teller und was lässt sich sonst noch verwerten? Der Baustein nennt Beispiele und Tipps, was schmack- und nahrhaft ist – und zu schade für die Tonne.

SACHINFORMATION

BLÜTE, BLATT UND WURZEL – WAS IST ESSBAR?

Je nach Gemüse- oder Obstsorte kommen unterschiedliche Teile der Pflanze auf den Teller. Manchmal ist das eindeutig wie bei Salat oder Kohlköpfen – hier essen wir die Blätter. Dass allerdings auch Lauchstangen nichts anderes als die Blätter der Pflanze sind, ist vielleicht doch ein bisschen überraschend. Sie sind nur so lange weiß, weil die Erde während des Wachstums immer weiter angehäuft wird. Nur die überirdischen Blattenden werden im Sonnenlicht grün. Von anderen Pflanzen verzehren wir den sogenannten Spross. Er kann oberirdisch wachsen und verdickt sein wie bei Kohlrabi. Der Spross kann aber auch unterirdisch wachsen, z. B. wie Spargel. Manchmal ist der Spross zur Wurzelknolle verdickt wie bei Kartoffeln (unterirdische Sprossknollen) oder wir essen tatsächlich die Wurzel der Pflanze wie bei Möhren oder Pastinaken.

Überirdisch wachsen dann wiederum Blüten und Früchte. Essbare Blüten haben Holunder, Kapuzinerkresse und Zucchini. Und auch bei Brokkoli und Blumenkohl handelt es sich um den Blütenstand. Hier ist er allerdings noch

LERNZIELE UND KOMPETENZEN

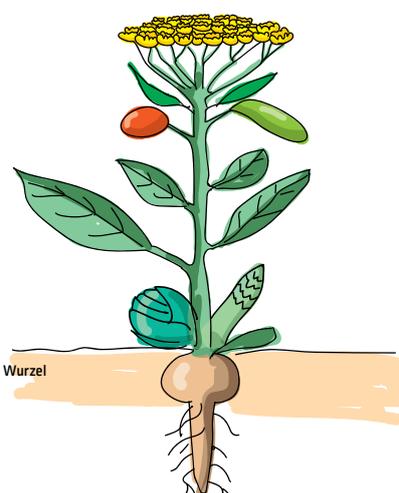
Fächer: Sachunterricht, AG Kochen, AG Ernährung, AG Schulgarten

Die Schülerinnen und Schüler

- » wiederholen Pflanzenorgane und setzen sie in Bezug zu pflanzl. Lebensmitteln;
- » reflektieren ihre Wertschätzung für Lebensmittel;
- » verkosten „Früchte“ mit und ohne Schale;
- » verwerten Gemüsestrunke in Rezepten.

im Wachstum. Bei vielen Obst- und Gemüsearten essen wir die Früchte, z. B. die Beeren, Äpfel, Kirschen, Tomaten, Gurken und Nüsse. Pilze spielen wie so oft eine Sonderrolle, hier essen wir den Fruchtkörper des Mycels.

PFLANZLICHE ORGANE, DIE WIR ALS GEMÜSE VERZEHREN

			
			Blütenstand Blumenkohl Brokkoli
			unreife Früchte Gurke Bohne Paprika
			unreife Samen Erbse Puffbohne
			Laubblätter Spinat Grünkohl Mangold
			Blattrossette Kopfsalat
			verdickte Sprossachse Kohlrabi
			ausstrebende Sprosse Spargel Chicorée
			Zwiebel Speisewiebel Knoblauch
			Hypokotyl Radies
			Wurzel Möhre Schwarzwurzel
Tomate	reife Früchte		
Speisekürbis			
Rharbarber	Blattstiele		
Bleichsellerie			
Rosenkohl	Sprossknospen		
Kopfkohl			
Knollensellerie	Spross, Hypokotyl, Wurzel		
Rettich	Hypokotyl, Wurzel		
Rote Bete			

SCHNIPP, SCHNAPP: SCHALE, STRUNK UND STIEL

Bei der Zubereitung von Gemüse und Obst verwenden wir oft gewohnheitsmäßig bestimmte Teile und andere schneiden oder schälen wir ab. Doch welche Gewohnheit ist wirklich sinnvoll und welche nicht? Natürlich gehören welke und faule Stellen weder auf den Teller noch in den Topf. Aber was ist mit Schale, Strunk und Stiel? Die Antwort ist wie so oft: Es kommt darauf an.

Bei vielen Gemüsearten ist die Schale essbar, auch wenn wir das in der Regel nicht tun. Das hat entweder geschmackliche Gründe (z. B. Gurke, Apfel) oder die Schale bleibt beim Kochen hart. Beispiel Spargel: Die Schale bleibt fest und faserig, das würde den Genuss stören. Wer die Stangen vor dem Schälen wäscht, kann die Schalen für Suppe auskochen. Das funktioniert auch bei vielen anderen Gemüsearten: z. B. mit den Schalen von Zwiebeln, Kohlrabi oder Möhren, aber auch den Stielen von Pilzen, holzigen Teilen von Brokkoli und den festen, grünen Lauchblättern. Gemeinsam ergeben sie eine tolle Gemüsebrühe.

KARTOFFELSCHALEN

nicht mitessen oder für Brühe auskochen! Ihre grünen Stellen und Keimstellen müssen immer in den Abfall, denn sie enthalten den Giftstoff Solanin. Der kann auch sonst in der Schale enthalten sein, sodass das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) v. a. Kindern grundsätzlich vom Verzehr abrät. Kartoffelschalen gehören also – leider – in die Tonne. Trotzdem können Kartoffeln mit Schale gegart werden, wodurch weniger Nährstoffe ins Kochwasser verloren gehen. Pellkartoffeln vor dem Verzehr pellen!

Blumenkohl und Brokkoli sind nahezu komplett essbar, also auch der Strunk. Nur holzige Stellen sollten entfernt werden. Ähnlich ist das bei Möhren und Pastinaken. Wer die Schale gründlich schrubbt, kann sie mitessen. Das grüne Endstück gehört aber nicht auf den Teller. Pilze sind ebenfalls vollständig essbar und brauchen nur trocken gesäubert werden. Wenn die Unterseite des Stiels verfärbt ist, einfach ein dünnes Scheibchen abschneiden.

FÜR KENNER: BLÄTTER UND SAMEN

Die Samen einer Pflanze sind besonders nährstoffreich, denn sie halten alles bereit, was der Keimling zum Wachsen braucht (vgl. Heft 46). Sie befinden sich

an unterschiedlichen Stellen, meist im Inneren der essbaren Frucht. Wir essen sie oft mit, z. B. bei Tomaten, Gurken und Beeren. Kürbiskerne lassen sich lecker rösten. Neben Blattgemüse wie Salat sind auch die Blätter manch anderer Pflanzen essbar, z. B. bei Rote Bete, Kohlrabi und Möhren. Allerdings sind diese Pflanzenteile nicht vorrangig zum Verzehr bestimmt. Im Zweifel ist vom regelmäßigen Verzehr abzuraten. Wer kulinarisch von Blatt bis Wurzel experimentieren möchte, sollte sich genau informieren und unbehandelte Ware nehmen.

CLEVER, AROMATISCH UND NAHRHAFT

Für Kinder wie Erwachsene ist es wichtig und spannend, weitere essbare Teile von Pflanzen zu entdecken. Samen, Schalen und Blätter enthalten oft richtig viele Nährstoffe. Sitzen diese gleich unter der Schale, gehen sie beim Schälen verloren. Die Schale liefert teils mehr Eiweiß, Mineralstoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe als das Innere, z. B. die farbkraftigen Carotinoide oder Polyphenole. Auch wenn die meisten der Stoffe noch nicht bis ins Detail erforscht sind, ist klar, dass einige entzündungshemmend oder zellschützend wirken. Hinzu kommt das geschmackliche Erlebnis. Spannend dabei ist, dass in jeder Obst- und Gemüseart eine unterschiedliche Nährstoffkombination steckt. Deshalb gilt auch innerhalb der großen Gruppe von Obst und Gemüse: Am besten bunt und vielfältig wählen.

Es lohnt sich also mehrfach, darüber nachzudenken, welche Pflanzenteile ess- und verwertbar sind. Gleichzeitig ist es wichtig, die Grenzen zu kennen.



METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Den Kindern soll bewusst werden, was sie überhaupt essen und welche Teile der Pflanzen (zusätzlich) ihre Ernährung bereichern können. Ganz nebenbei können sie dadurch Lebensmittelabfälle verringern. Das Thema erweitert das Basiswissen zu Gemüse und Obst (siehe Linkkasten) – wiederholen bzw. erläutern Sie zuvor die Teile einer Pflanze – mit spannenden Neuigkeiten und Erlebnissen. In diesem Sinne verkosten die Kinder mit dem Experiment auf **Arbeitsblatt 1** mehrere Früchte bzw. Fruchtgemüse, jeweils mit und ohne Schale, sowie Pellkartoffeln (ohne Pelle) mit Salzkartoffeln. Fragen Sie vorher nach den bisherigen Gewohnheiten. Achten Sie darauf, dass die Knollen bzw. Früchte der selben Sorten verglichen werden. Die Kinder sollen sich auf Geschmack und Mundgefühl konzentrieren. Mit **Arbeitsblatt 2** geht es an den Strunk von Blumenkohl oder Brokkoli und die Stiele von Kräutern! Da werden auch Gemüse muffel neugierig. Die Klasse bereitet das Gericht gemeinsam zu. Die Rezepte auf der **Sammelkarte** (s. 15/16) sind eher als Idee für zu Hause gedacht.

LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende Materialien aus lebens.mittel.punkt, u. a. in Heft 9 (Kartoffel), 22 (Basiswissen Gemüse), 25 (Speisepilze), 29 (Beerenobst), 30 (Kern- und Steinobst) und 46 (Samen) unter ima-lehrermagazin.de
- » Faltblätter „3 Minuten Information“ zu Kartoffeln, Fruchtgemüse, Kernobst usw. unter ima-shop.de
- » Spezielle Rezepte für Kinder unter frechefeunde.de

Weitere Beispiele für essbare Pflanzenteile und ihre Verwendung

	Essbares Pflanzenteil	Verwendungsmöglichkeit
Erdbeeren	grüne Haube	essbar mit der Frucht
Fenchel	Fenchelgrün	als würziges Kraut zu Pasta und Suppe
Kräuter: Petersilie, Dill, Basilikum, Minze	Stiele	fein gehackt oder im Smoothie gemixt
Kürbis	Schale, Kerne und Blüten	Schale meist essbar (länger garen als das Fruchtfleisch), Blüten füllen als Beilage, Kerne im Ofen rösten
Pilze	Schale und Stiel	vorsichtig abbürsten und mit Stiel verwenden in Salaten, Soßen oder Pfannengerichten
Porree	grüne Blätter	ein bisschen länger kochen als weiße Blattstücke
Zucchini	Blüten	Zucchini Blüten als Deko oder gefüllt und frittiert als Beilage

Name

Datum

Wie schmeckt es mit oder ohne Schale?

Material (pro Kleingruppe):

Brettchen, Messer, Sparschäler, Gabeln, Teller, zwei Töpfe, Wasser, 1 TL Salz; 1 Apfel, 1 Birne, 2 Möhren, 1/2 Gurke, 8–10 kleine Kartoffeln (alle von einer Sorte)

① **Probieren verschiedene Arten rohes Obst und Gemüse mit und ohne Schale. Achte dabei ganz genau auf den Geschmack und das Gefühl im Mund. Beschreibe den Unterschied.**

- » Wasche alles gründlich und trockne es ab.
- » Halbiere alle Früchte. Schäle die eine Hälfte. Schneide alles in ähnliche Stücke (Spalten, Scheiben).
- » Probieren nacheinander je ein Stück: erst immer ohne, dann mit Schale.

② **Koche Pellkartoffeln und Salzkartoffeln, also mit und ohne Schale. Schmeckst du den Unterschied?**

- » Wasche alle Kartoffeln. Schäle die eine Hälfte und lege sie in einen Topf (Salzkartoffeln). Lege die andere Hälfte mit Schale in einen zweiten Topf (Pellkartoffeln).
- » Fülle beide Töpfe mit Wasser (nur bedecken) und salze ein wenig. Bringe das Wasser zum Kochen. Lasse dann die Kartoffeln köcheln, bis sie gar sind (etwa 20 Minuten).
- » Mach nach 10, 15 und 20 Minuten die Gabelprobe. Lässt sich die Gabel nicht leicht hineinstecken, weiterköcheln.
- » Danach vorsichtig abgießen und abdampfen lassen! Pelle vorsichtig die heißen Knollen mit Messer und Gabel.
- » Probieren nacheinander je ein Stück: erst immer ohne, dann mit Schale.

Schon mal in eine Kiwi wie in einen Apfel gebissen? In Neuseeland ist das so üblich. Dafür musst du einfach die Haare der Kiwi beim Waschen abreiben, z. B. mit einer Gemüsebürste.

③ **Trage hier ein, was du fühlst und schmeckst. Kreuze an, was du lieber magst.**

Sorte	mit Schale	ohne Schale
Apfel	knackiger	saftiger
Birne	härter	weicher
Möhre	kräftiger	süßer
Gurke	mehr kauen	mehr Geschmack
	mit Schale gekocht	ohne Schale gekocht
Kartoffeln		

Mit Strunk und Stiel

Oft werden nur die feinen Röschen vom Brokkoli oder Blumenkohl zubereitet. Bei Kräutern werden oft nur die Blättchen genutzt. Das ist schade, denn der Strunk und die Stiele sind auch essbar. Hier eine Rezeptidee für alle, die das Gemüse neu entdecken wollen, besonders für Gemüsemuffel!



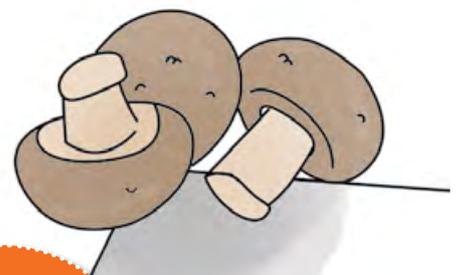
Zutaten und Material:

1 Kopf Brokkoli oder Blumenkohl oder Romanesco, 1 Bund Kräuter (z. B. Petersilie, Dill), Salz, Pfeffer, Muskat, weitere Gewürze nach Belieben; Messer, Brettchen, grobe Gemüsereibe, Topf/Pfanne, Schöpfkelle

- ① Wasche das Gemüse und die Kräuter.
- ② Schneide die Röschen ab und stelle sie in einer Schüssel beiseite.
- ③ Schneide die Schale und holzige Stellen vom Strunk ab. Raspel den Strunk auf der Reibe.
- ④ Hacke die ganzen Kräuter mit Blättern und Stielen möglichst fein.
- ⑤ Fülle Wasser mit Salz in einen Topf und bringe es zum Köcheln. Erhitze darin wenige Minuten die Röschen. Schöpfe sie ab und stelle sie abgedeckt beiseite.
- ⑥ Gieße etwas Wasser ab. Erhitze in dem Rest kurz die Gemüseraspeln. Gib dann die Kräuter dazu und schmecke mit den Gewürzen ab. Zusammen mit den Röschen servieren.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder Käsebrot!
Guten Appetit!

Rezeptvariante: Keine Lust auf Raspeln? Du kannst den geschälten Strunk auch in kleine Würfel oder Scheiben schneiden und zusammen mit den Röschen kochen. Am besten die Strunkstücke zuerst ins kochende Wasser geben, sie brauchen ein bisschen länger.



Pilze sind vom Hut bis zum Fuß essbar! Auch hier kannst du den Stiel verwenden.