



# gesund und munter

## Heft 7: Obst und Gemüse



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Aulis Verlag Deubner**



# gesund und munter

## Themenheft 7: Obst und Gemüse

### Obst und Gemüse als Thema in der Schule

Themen der Gesundheit so früh wie möglich an die Kinder heranzubringen, ist ein Ziel der Themenheft-Reihe „gesund und munter“.

Die Materialien dieses Heftes sollen Lehrerinnen und Lehrer unterstützen schon Kinder der Grundschule an das Thema Obst und Gemüse heranzuführen.

Die Kopiervorlagen sollen die Erarbeitung des Themas im Unterricht erleichtern, aber auch die Möglichkeit geben, das Thema in kleinen Portionen unter vielfältigen Blickwinkeln immer wieder anzusprechen.

### Inhalt

Das Thema „Obst und Gemüse“ im Unterricht [i].....	3
Obst und Gemüse – kennst du sie? [M 1] .....	5
Obst erkennst du am Geruch ... [M 2] .....	6
Obst und Gemüse sind gesund [M 3].....	7
Was essen wir bei Gemüse und Salat? [M 4] .....	8
Kohl, eine Gemüsepflanze mit großer Vielfalt [M 5] .....	9
Keimlinge aufs Brot und in den Salat [M 6] .....	10
Obst und Gemüse richtig aufbewahren und haltbar machen [M 7] .....	11
Obst und Gemüse zubereiten [M 8] .....	12
Obst- und Gemüse-ABC [M 9] .....	13
Du treulose Tomate! [M 10] .....	14
Der Fruchtsaft und seine Verwandten [M 11] .....	15
Warum ist die Banane krumm? [M 12] .....	16
Wer verdient wie viel an einer Banane? [M 13] .....	17
Gemüse zu jeder Jahreszeit [M 14] .....	18
Bilderrätsel Obst und Gemüse [M 15] .....	19

### Bedeutung der Logos



Informationsseite  
für Lehrerinnen  
und Lehrer [i]



Materialseite  
für Schülerinnen  
und Schüler [M]



Hinweis: Die blauen (Lösungs-) Texte im Heft verschwinden beim Kopieren mit manueller Einstellung „wenig Farbe“.

### Literatur

- [1] AID: Diverse Schriften zu Obst und Gemüse, Bonn, 1999 bis 2004
- [2] AOK: Frisch und Vielseitig Infothek, Bad Homburg, 2001
- [3] CMA: Ernährung – Essen – Emotionen, Bonn, 2004
- [4] CMA: Jahreszeitenkalender, Bonn, (o. J.)
- [5] Diakonisches Werk der EKD „Brot für die Welt“: Aufgeschmeckt CD, 2004
- [6] Probst, W., Scharf, K. H.: Biologie im Supermarkt, Aulis Verlag Deubner, Köln, 2002
- [7] StMGEV (Hrsg.): Ernährungserziehung in der Grundschule, München, (o. J.)

### Impressum

ISSN: 1612-5703

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, Tel.: (02 21) 89 92-0, Fax: (02 21) 89 92-3 00, E-Mail: maslon@bzga.de

**Redaktion:** Dr. Karl-Heinz Scharf, Dr. Eveline Maslon

**Verlag:** Aulis Verlag Deubner GmbH & Co KG, Antwerpener Straße 6–12, 50672 Köln, Tel.: (02 21) 95 14 54-0, Fax: (02 21) 95 14 54-60, E-Mail: zeitschriften@aulis.de

Alle Rechte vorbehalten.

**Gestaltung, Illustration:**

Sybille Hübener

„gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich als Beilage der Zeitschrift Sache–Wort–Zahl des Aulis Verlags Deubner GmbH & Co KG. Im Herbst 2005 erscheint Themenheft 8: Werbung



# Das Thema „Obst und Gemüse“ im Unterricht

**M 1 – Obst und Gemüse – kennst du sie?** – Obst (laut Lexikon: „schmackhafte Früchte und Samen, die meist von Natur aus saftig und süß sind“) könnte man noch in Steinobst (Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche, ...), Kernobst (Äpfel, Birnen, ...) und Beerenobst (Stachelbeeren, Weintrauben, ...) gliedern. Nicht immer stimmt der volkstümliche Name auch botanisch: so sind Erdbeeren und Himbeeren keine Beeren, sondern sogenannte Sammelfrüchte. Auch eine Einteilung in einheimisches Obst und Südfrüchte ist möglich.

Gemüse (laut Lexikon: „Pflanzen und Pflanzenteile, die als Nahrungsmittel verwendet werden“) könnte man je nach verwendetem Pflanzenteil in Wurzel-, Stängel-, Blattgemüse gliedern (vgl. auch M 4).

Salate (laut Lexikon: ein Gericht mit Essig, Öl, Salz, ...) kann man den Gemüsen zuordnen.

**M 2 – Obst erkennst du am Geruch** – Denken Sie bei Geschmacksproben auch an mögliche allergische Reaktionen der Kinder (die selbst meist allerdings gut über ihre Allergien Bescheid wissen).

**M 3 – Obst und Gemüse sind gesund** – Dieses Blatt sollte durch praktische Übungen begleitet werden. Auf einer Briefwaage oder einer Küchenwaage können die Schülerinnen und Schüler eine Vorstellung von Obst- und Gemüseportionen gewinnen. Bei der Besprechung des Gesundheitswerts von Obst und Gemüse kann man sich der Deutschen Gesellschaft für Ernährung anschließen, die sagt, dass Deutschland kein „Vitaminmangelland“ ist. Bei ausgewogener Ernährung und gesunder Lebensweise sind Vitaminmangelkrankheiten extrem selten.

**M 4 – Was essen wir bei Obst, Gemüse und Salat?** – An einer Modellpflanze wird die Vielfalt der essbaren Pflanzenteile aufgezeigt. Eine Ausstellung (evtl. auch quergeschnittener Gemüse und Salate) bietet sich an. Nicht jedem bekannt ist die Tatsache, dass die Kartoffel eine unterirdisch wachsende Sprossknolle ist.

Im Supermarkt kann auch (je nach Jahreszeit) die Herkunft der Pflanzen geklärt werden. Rezepte für Suppen und Salate können von den Schülern mitgebracht und in einer Ausstellung zusammengestellt werden. (Rezepte aus anderen Ländern sammeln!)

**M 5 – Kohl – Eine Gemüsepflanze mit großer Vielfalt** – Am Beispiel der verschiedenen Kohlsorten kann gezeigt werden, wie durch systematische Züchtung neue Gemüsesorten entstehen. Dabei werden ganz unterschiedliche Teile der Ursprungspflanze züchterisch

optimiert. Dass es sich beim Kohlrabi um ein „Sprossgemüse“ handelt, sieht man daran, dass die Blätter am Kohlrabi seitlich in verschiedenen Ebenen wachsen.

Auch die dargestellten Kohlsorten würden (wie der Wildkohl) blühen, wenn man sie lange genug wachsen lässt bzw. sie bestimmten Lichtbedingungen aussetzt.

**M 6 – Keimlinge aufs Brot und in den Salat** – Als Keimlinge bezeichnet man Jungpflanzen bis zur Entfaltung der ersten Laubblätter. Zum Ziehen von Keimlingen eignen sich nicht nur Kressesamen, sondern auch Mungobohnen, Weizen (und die anderen Getreidearten) oder Linsen. Auch die Samen von Senf und Rettich ergeben schmackhafte Keimlinge. Manche Hülsenfruchtkeimlinge, wie Sojabohnen oder Erbsen, enthalten auch nach der Keimung noch das leicht giftige Phasin, das aber durch Blanchieren zerstört wird. Keimlinge von Gartenbohnen allerdings sollte man nicht roh verzehren. Es ist zweckmäßig, die trockenen Samen zuerst vorzuquellen, dann erfolgt die Keimung schneller.

Bei der Keimung werden die Reservestoffe des Samens umgebaut, wodurch der Nährwert steigt. Der Gehalt an Ballaststoffen und Vitaminen nimmt zu. Die Keimung sollte täglich beobachtet und protokolliert werden. (Wann erscheinen Wurzeln, Stängel und die ersten Blätter?) Vorschlag: Basteln Sie Kresseköpfe, indem Sie Kresse in (erde- oder wattegefüllten) Eierschalen keimen lassen, auf die ein Gesicht gemalt ist.

**M 7 – Obst und Gemüse richtig aufbewahren und haltbar machen** – Nicht kälteempfindliche Obst- und Gemüsesorten werden am besten im untersten „Kellerfach“ des Kühlschranks aufbewahrt. Kälte verlangsamt nicht nur den Stoffwechsel der lebenden Obst- und Gemüsepflanzen, sondern auch der Mikroorganismen auf den Pflanzen. Außerdem bleiben Vitamine bei Kälte und Dunkelheit am längsten erhalten. Auch bei Kälte verlieren die Pflanzenteile Wasser. Deshalb sollte eine hohe Luftfeuchtigkeit herrschen (die allerdings die Entwicklung von Schimmelpilzen fördert). Ein Zusatzproblem ergibt sich noch dadurch, dass manche Pflanzen viel Ethylen (ein „Reifungshormon“) ausscheiden, auf das andere Pflanzen empfindlich reagieren. Starke Ethylenproduzenten sind z. B. Äpfel und Birnen, ethylenempfindlich sind Broccoli, Blumenkohl und Rosenkohl.

Haltbar gemachtes Obst (und Gemüse) kann im Unterricht ausgestellt und untersucht werden (Aufdrucke auf Verpackungen lesen). Alle Methoden der Haltbarmachung haben das Ziel Mikroorganismen abzutöten:

# Das Thema „Obst und Gemüse“ im Unterricht



	Fruchtsaft	Fruchtnektar	Fruchtsaftgetränk
<b>Fruchtsaftanteil</b>	100 %	mind. 25–50 % (je nach Fruchtart)	mind. 6–30 % (je nach Fruchtart)
<b>Zuckergehalt</b>	bis zu 1,5 %	bis zu 1,5 % (bei Kennzeichnung bis zu 20 %)	bis zu 20 %
<b>Süßstoffe</b>	nein	erlaubt	erlaubt
<b>Konservierungsstoffe</b>	nein	nein	erlaubt, wenn sie den verwendeten konservierten Säften entstammen
<b>Farbstoffe</b>	nein	nein	nein
<b>Aromen</b>	nein	nein	natürliche Aromaeextrakte, natürliche Aromen

zu M 11 – Tabelle nach AOK infothek „bleib gesund“

durch Hitze (Konservieren, Einwecken), Wasserentzug (Trocknen) oder durch hohe Zuckerkonzentrationen, die Zellen der Mikroorganismen (osmotisch) zu schädigen (Marmelade, Kandieren). Das Trocknen von Früchten ist im Unterricht möglich (vgl. M 9).

**M 8 – Obst und Gemüse zubereiten** – Hier können Rezepte von den Schülern gesammelt und mitgebracht werden. Vor allem können Schüler aus anderen Ländern unbekannte Rezepte beisteuern, die dann an einer Pinnwand zusammengetragen werden.

Das Eintauchen der Apfelscheiben in Zitronensaft vor dem Trocknen verhindert das Braunwerden.

**M 9 – Obst- und Gemüse-ABC** – Hilfen geben neben Büchern zur Botanik auch die Registerseiten von Gartenbüchern oder Koch- und Backbüchern. Bilder der unbekannten Sorten helfen, sie kennen zu lernen.

Man könnte die Liste auch als Hausaufgabe in den Supermarkt mitgeben.

**M 10 – „Du treulose Tomate“** – Die landschaftlich durchaus unterschiedlichen Redewendungen eignen sich für kurze Geschichten oder auch für kleine Illustrationen.

**M 11 – Der Fruchtsaft und seine Verwandten** – Fruchtsäfte sind sehr beliebte Getränke. Der Pro-Kopf-Verbrauch lag 2003 bei über 42 Litern. Apfelsaft führt mit über 13 Litern, gefolgt von Orangensaft mit über 9 Litern. Mit großem Abstand folgen Traubensaft (1,3 l) und Grapefruitsaft (0,3 l). Bei den Angaben zum Zuckergehalt ist

zu beachten, dass Säfte fruchteigene Zucker und evtl. zugesetzte Zucker enthalten. Die Zusammensetzung der Fruchtsäfte, der Fruchtnektare und der Fruchtsaftgetränke ist in der Deutschen Fruchtsaftverordnung und den EU-Fruchtsaftrichtlinien geregelt. Das Thema eignet sich gut für erste Recherchen im Internet.

**M 12 – Warum ist die Banane krumm?** – Bananen stehen in der Beliebtheit bei Kindern ganz weit oben. Der Name Banane kommt aus dem Arabischen und heißt so viel wie Finger (arab. „Banan“). In Deutschland werden im Jahr etwa 14 kg pro Kopf gegessen. Bananen werden im vorreifen Zustand noch grün geerntet und im Importland durch die Einwirkung des Reifungshormons Ethylen nachgereift. Das feste stärkehaltige Fruchtfleisch wird dabei durch die Umwandlung der Stärke in Zucker weich und süß. Bananen sollten nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da das Aroma leidet und die Schale durch den Einfluss von Enzymen (Phenoloxidasen) schwarz wird.

**M 13 – Wer verdient wie viel an einer Banane?** – Der Anbau von Bananen ist seit jeher ein Beispiel für den Konflikt zwischen Grundbesitz, Konzernmacht und denen, die die Arbeit in den Plantagen verrichten. Bananen kommen hauptsächlich aus Costa Rica und Honduras, aber auch aus Ecuador und Nicaragua. Der Name Bananenrepublik ist negativ belegt und steht für ein Land, in dem im politischen und rechtlichen Bereich Korruption herrscht. 1984 war es sogar das Wort des Jahres. Das Thema eignet sich auch für Projektarbeit oder Freiarbeit. Interessierten sei die CD von „Brot für die Welt“ mit dem Titel „Aufgeschmeckt“ empfohlen (vgl. Lit. [5]).

**M 14 – Gemüse zu jeder Jahreszeit** – Das Blatt kann vordergründig dazu eingesetzt werden, eine grafische Darstellung auszuwerten. Es kann aber auch zur Diskussion darüber anregen, wie es möglich ist, dass wir fast das ganze Jahr über nahezu alle Gemüsesorten kaufen können (Importe, Gewächshauskultur, Lagerung).

Eine Anregung kann sein, die Kinder auf jahreszeiten-typisches Gemüse hinzuweisen. Das Thema ist auch auf Obstsorten übertragbar (vgl. Lit. [4]).

**M 15 – Bilderrätsel zu Obst und Gemüse** – Meist kommen die Kinder auf die Idee, selbst solche Rätsel zu entwerfen. Die entsprechenden Bilder lassen sich entweder selbst zeichnen oder auch in Zeitschriften, Katalogen oder Werbematerial von Supermärkten finden und ausschneiden.





# Obst und Gemüse – kennst du sie? [M 1]

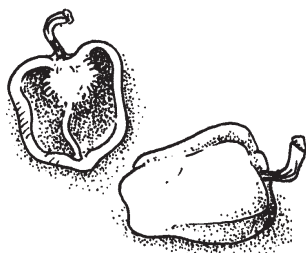
Beschrifte Obst rot und Gemüse grün.  
Kreuze an, wovon du schon gegessen hast.  
Zu welchen Gerichten  
kann man sie verarbeiten?



Kirschen



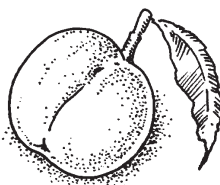
Lauch



Paprika



Bohnen



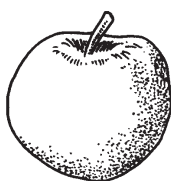
Pfirsich



Mais



Gurke



Apfel



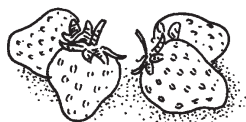
Banane



Zitronen



Birne



Erdbeeren



Blumenkohl



Weintrauben



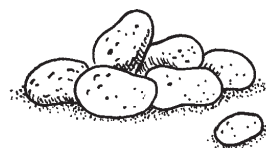
Salat



Pflaumen

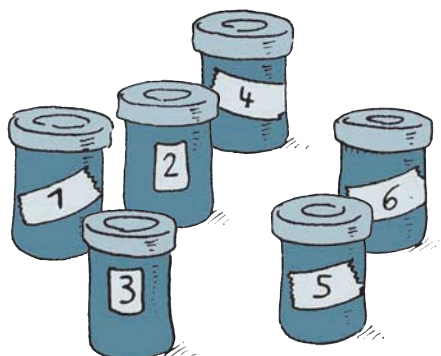


Karotte



Kartoffeln

# Obst erkennst du am Geruch ... [M 2]



Besorge dir einige kleine Döschen (Filmdöschen), dazu ebenso viele Wattebäuschchen und nummeriere die Döschen durch. Dann gibst du auf die Watte einige Tropfen Obstsaft (Zitrone, Orange, Grapefruit, Apfel, Birne, Ananas, ...) oder reibst einfach über Früchte wie Banane oder Erdbeere. Notiere, was in den einzelnen Döschen enthalten ist.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_

## ... und am Geschmack

Schneide kleine Stücke von Apfel, Birne, Orange, Grapefruit, Banane, Pflaume, ... ab, stecke Zahnstocher hinein und lasse Mitschüler(innen) probieren. Schreibe die Ergebnisse auf und vergleiche mit den Proben.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_



Wie viele „Richtige“ hast du?

Geruchstest



Geschmackstest





## Obst und Gemüse sind gesund [M 3]

Obst und Gemüse gehören zur täglichen Ernährung. Täglich solltest du je 200 g essen. Schreibe auf, wie viel das ist. (Die Obst- und Gemüsesorten darfst du dir aussuchen.)



200 g Obst

---

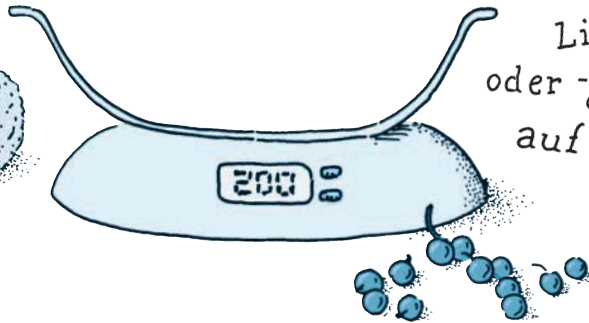
---

---

---

---

---



200 g Gemüse

---

---

---

---

---

---

Zeichne dein Lieblingsobst oder -gemüse auf die Waage.

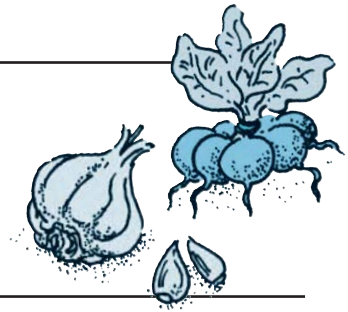
Was macht Obst und Gemüse so gesund? Schreibe auf, was dir dazu einfällt.

viele Vitamine

Mineralstoffe

Ballaststoffe

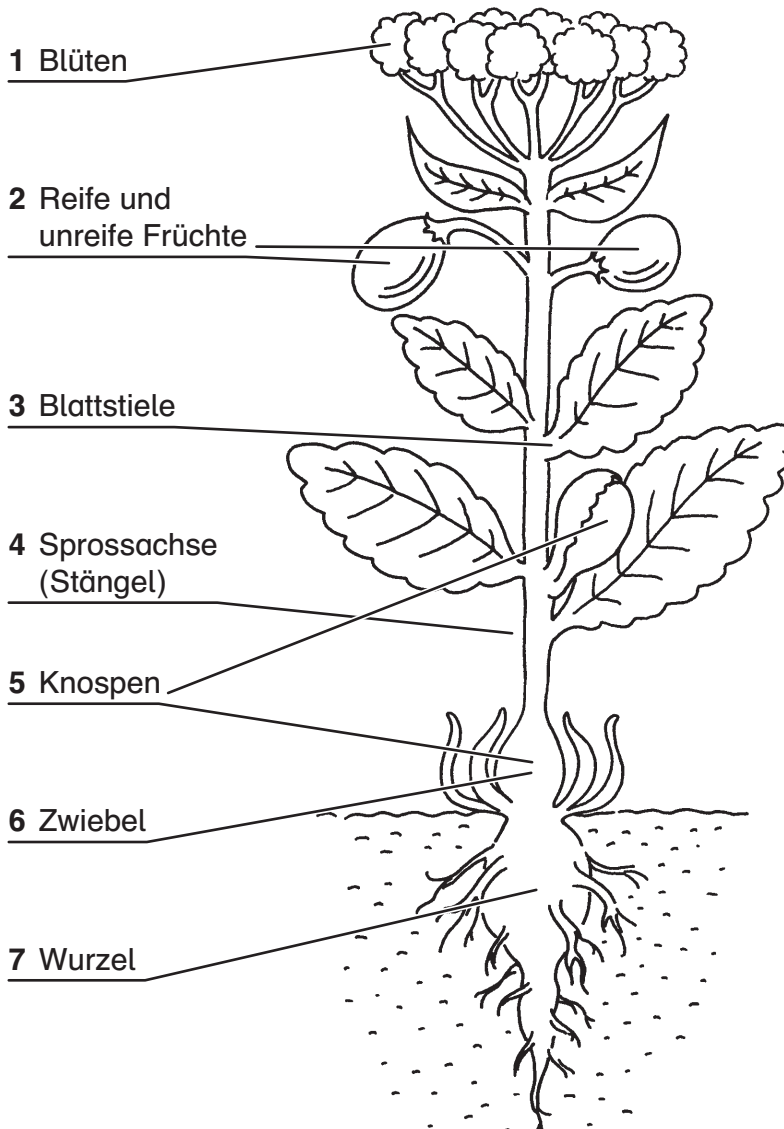
Wasser



# Was essen wir bei Gemüse und Salat? [M 4]



Pflanzen bestehen aus Wurzeln und dem Spross; der Spross trägt Blätter und Blüten. Nicht immer essen wir die ganze Pflanze. Manchmal werden Pflanzen auch geerntet, bevor sie blühen. Finde Beispiele. Ein Besuch im Supermarkt macht es leichter, die Aufgaben zu lösen.



1 Blumenkohl, Brokkoli,

Artischocken

2 reif: Tomaten, Paprika

unreif: grüne Bohnen,

Gurken

3 Rhabarber,

Stangensellerie

4 Spargel, Kohlrabi,

Kartoffel

5 Rosenkohl, Weißkohl,

Rotkohl, Kopfsalat

6 Küchenzwiebel,

Knoblauch

7 Karotte, Sellerie

**Tipp:** Bringt einige Gemüse und Salate mit, um sie genauer zu untersuchen. Bereitet euch einen leckeren Salat oder einen Eintopf.





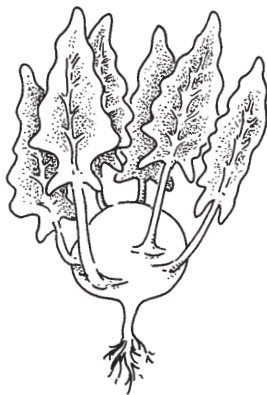
# Kohl, eine Gemüsepflanze mit großer Vielfalt [M 5]

Hast du dir schon einmal überlegt, wie viele unterschiedliche Kohlsorten es gibt? Ebenso erstaunlich ist die Namensvielfalt dieses wichtigen Gemüses. Benenne die abgebildeten Kohlarten und berichte, welche du schon gegessen hast.

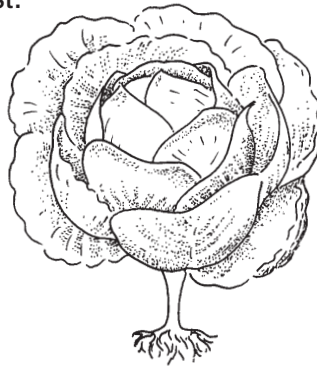


Wildkohl

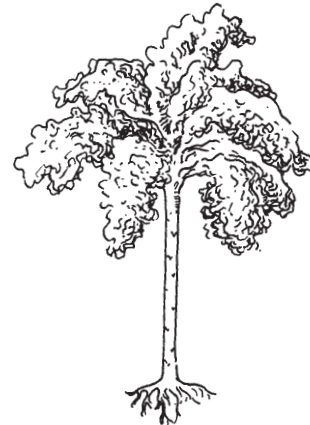
... davon stammen sie alle ab!



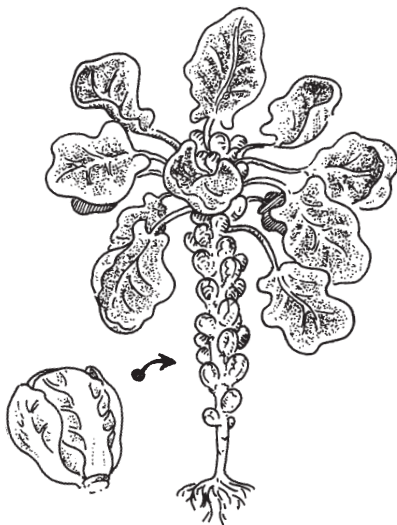
Kohlrabi



Weißkohl



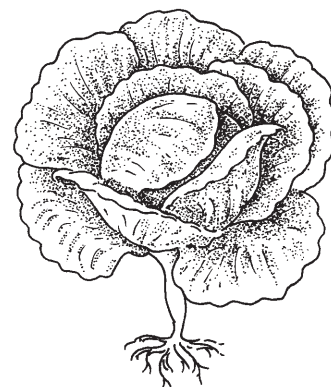
Grünkohl



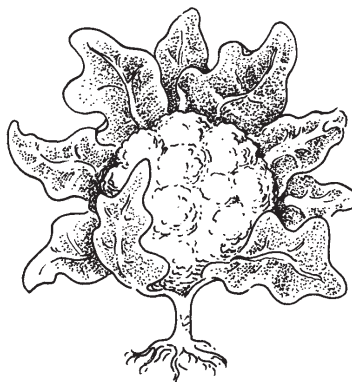
Rosenkohl



Wirsingkohl

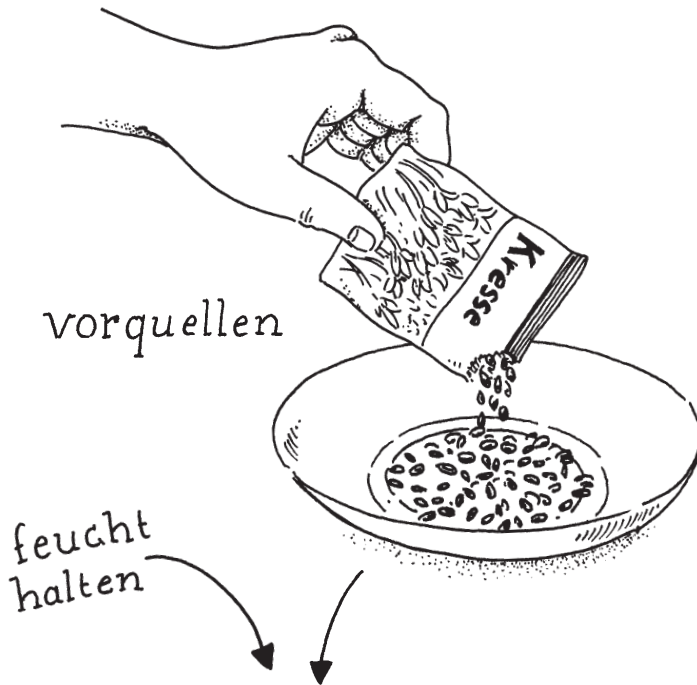


Rotkohl



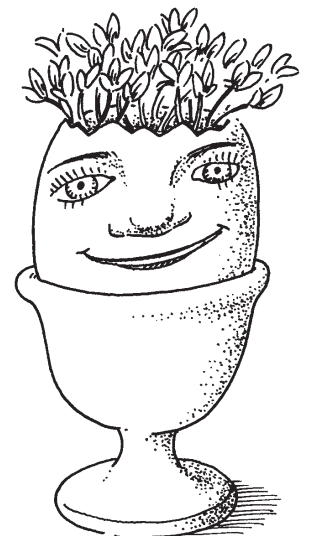
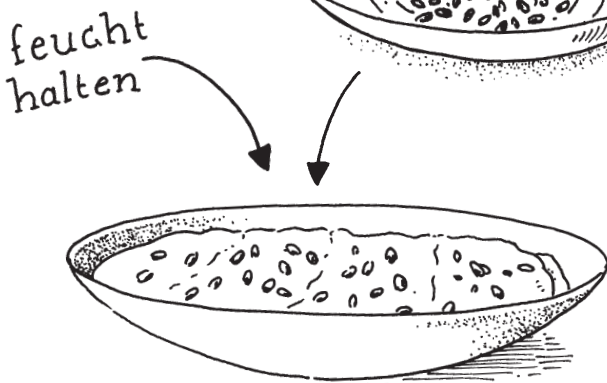
Blumenkohl

# Keimlinge aufs Brot und in den Salat [M 6]



Aus vielen Samen kann man schmackhafte Keimlinge ziehen. Sie sind wichtige Vitamin- und Energiespender.

Probiere es aus! Streue vorgequollene Samen in eine Schale, die mit nassen Papiertaschentüchern ausgelegt ist. Die Keimlinge müssen feucht gehalten werden, dürfen aber nicht schimmeln.



Die frischen Keimlinge schmecken gut auf einem Butterbrot oder im Salat.



# Obst und Gemüse richtig aufbewahren und haltbar machen [M 7]

Vitamine sind empfindlich.  
Deshalb will der Umgang mit Obst und Gemüse gelernt sein.

**Wie sollen Obst und Gemüse aufbewahrt werden?**

Wie machst du es zu Hause?

**Welche Möglichkeiten gibt es, Obst und Gemüse haltbar zu machen?**

Denke an einen Besuch im Supermarkt.  
Nenne Vor- und Nachteile der Methoden.

---

---

---



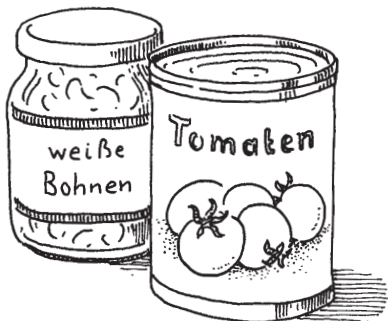
Einlegen



Trocknen



Einwecken



Konservieren



Obstsft machen



Einfrieren



# Obst und Gemüse zubereiten [M 8]



Obst und Gemüse zubereiten  
und essen macht Spaß ...  
... und gesund ist es auch noch.

## Gemüsesuppe

- 1000 g verschiedene Gemüse
- etwas Fett zum Anbraten
- 2 bis 3 Brühwürfel
- etwa 2 Liter Wasser
- Salz, Pfeffer, Gewürze

Gemüse putzen und schneiden, anbraten, mit Wasser aufgießen und Brühwürfel dazugeben. Nach dem Kochen mit Gewürzen abschmecken.



## Obstsalat

- 1000 g Obst nach Geschmack

Das Obst waschen und nach Bedarf schälen und putzen.

In einer großen Schüssel mit Zitronensaft übergießen und durchmischen.

(Der Zitronensaft verhindert das Braunwerden des Obstes.)

## Getrocknete Äpfel

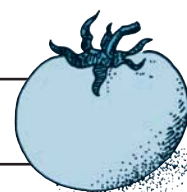
- Mehrere Äpfel
- Ausstecher für das Kernhaus
- Zitronensaft (verdünnt)

Äpfel waschen und schälen. Das Kernhaus herausstechen und fingerdicke Ringe schneiden und in Zitronensaft tauchen. Die Ringe locker auf einer Schnur an einem schattigen luftigen Ort trocknen. (Sie dürfen nicht schimmeln.)

Schreibe ein eigenes Rezept auf:

z. B. Apfelmus, Gemüseplatte, Bratapfel, Apfelkuchen,

Erdbeertorte, kandierte Früchte oder ...







## Obst- und Gemüse-ABC [M 9]

Suche zu so vielen Buchstaben  
wie möglich ein Obst- oder Gemüse-  
beispiel.

A	N
B	O
C	P
D	Q
E	R
F	S
G	T
H	U
I	V
J	W
K	X
L	Y
M	Z

# Du treulose Tomate! [M 10]

Redewendungen, in denen  
Obst- und Gemüsesorten vorkommen



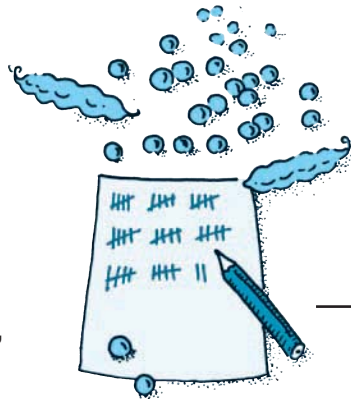
Rhabarberohren haben



Finde zu den Bildern  
die passenden Rede-  
wendungen.  
Was bedeuten sie?

gepfefferte Rechnung

Schnittlauchlocken



Sammle weitere Rede-  
wendungen und überlege,  
was sie bedeuten.



Erbsenzählerei

Bohnen in den Ohren haben, Prinzessin auf der Erbse,

fallen lassen wie eine heiße Kartoffel, ins Kraut schießen,

Kastanien aus dem Feuer holen, du Pflaume,

Durcheinander wie Kraut und Rüben, Tomaten auf

den Augen haben





# Der Fruchtsaft und seine Verwandten [M 11]



## Kennst du dich aus bei Fruchtsäften?

Wenn du in einem Supermarkt etwas Fruchtiges zu trinken kaufst, solltest du die Aufschrift auf der Verpackung genau lesen. Wenn du es tust, kannst du die Tabelle unten leicht ausfüllen!

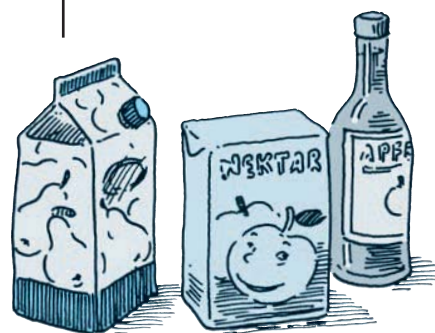
	Fruchtsaft	Fruchtsaftgetränk	Fruchtnektar
Fruchtsaft-anteil			
fruchteigener Zucker			
zugesezter Zucker			
Süßstoffe			
Farbstoffe			
Konservierungsstoffe			
... was ist sonst noch drin?			

Was trinkst du am liebsten? Schreibe auf:

---

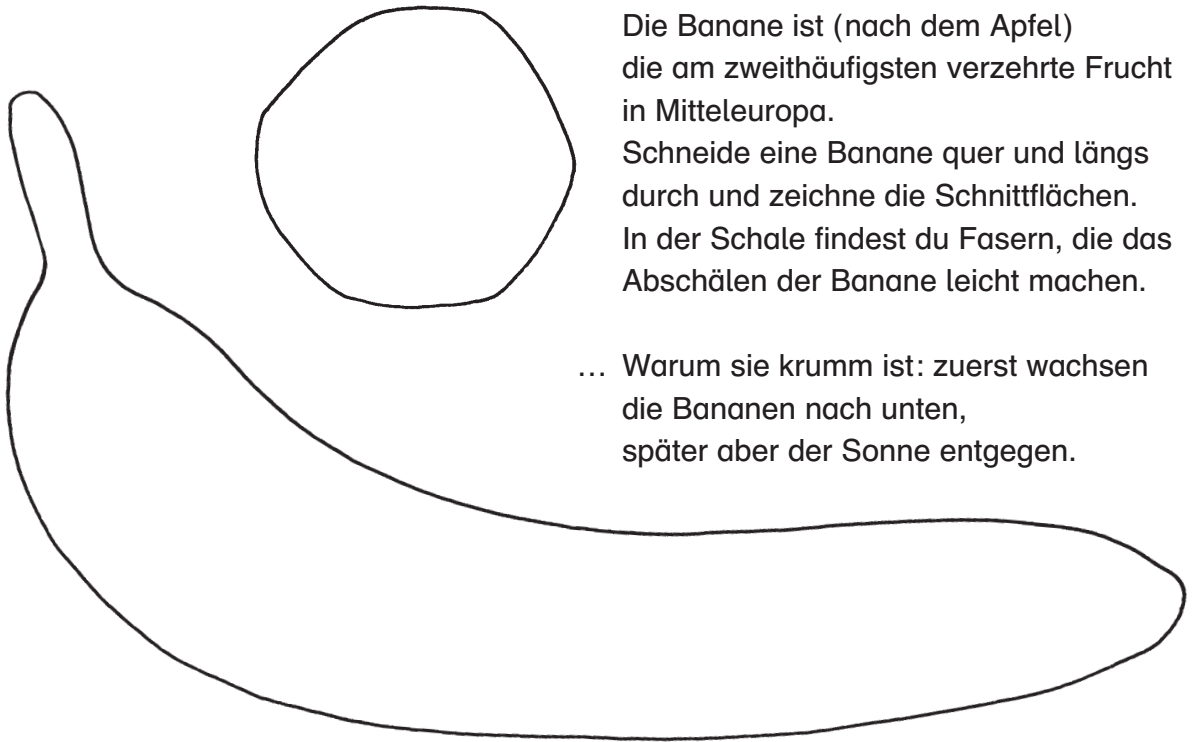


---



# Warum ist die Banane krumm? [M 12]

Die Banane ist die beliebteste Südfrucht



Die Banane ist (nach dem Apfel) die am zweithäufigsten verzehrte Frucht in Mitteleuropa.

Schneide eine Banane quer und längs durch und zeichne die Schnittflächen. In der Schale findest du Fasern, die das Abschälen der Banane leicht machen.

... Warum sie krumm ist: zuerst wachsen die Bananen nach unten, später aber der Sonne entgegen.

Welche Produkte kennst du, bei denen Bananen verarbeitet werden?

Bananenmilch

Joghurt

getrocknete Bananen

Müsli

## Rezept: Bananenmilch

Schäle zwei Bananen und gib sie in einen Becher.

Gieße 500 ml Milch dazu und mixe alles mit einem Pürierstab.





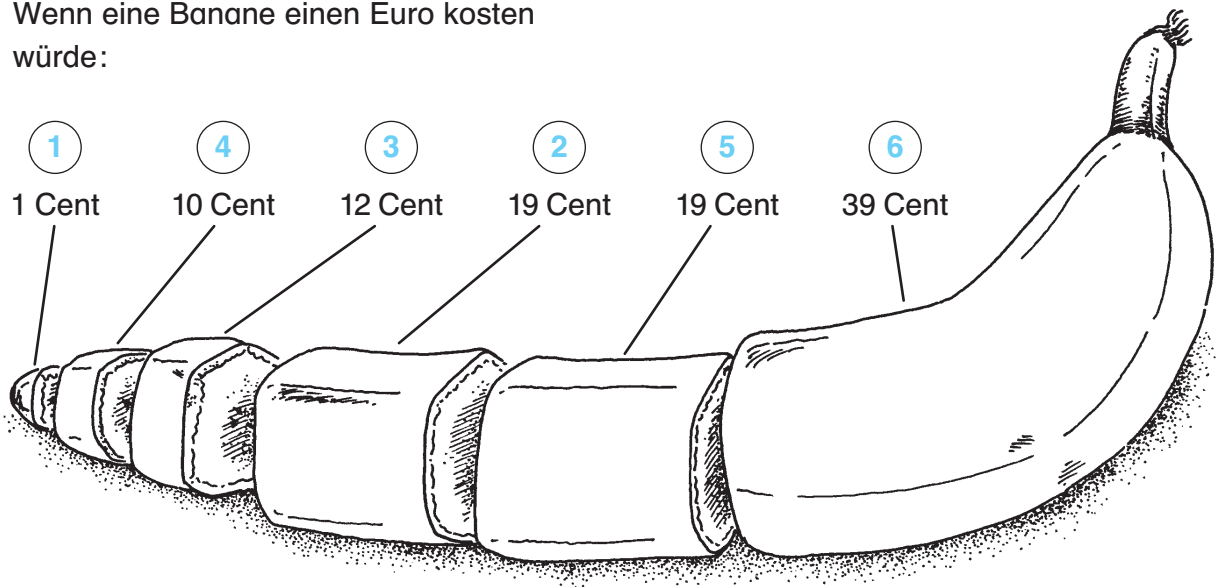


## Wer verdient wie viel an einer Banane? [M 13]

Bananen wachsen in fernen Ländern.  
Anbau, Transport, Lagerung und Verkauf  
kosten Geld.

Wer bekommt wie viel? Was denkst du?  
Ordne zu. Sprecht darüber,  
ob die Verteilung gerecht ist.

Wenn eine Banane einen Euro kosten  
würde:



① Lohn Plantagenarbeiter

④ Zoll

② Plantagenbesitzer

⑤ Importeur, Reifung,  
Großhandel

③ Transport zum Hafen,  
Schiffsfracht

⑥ Einzelhandel

Was ist deine Meinung?

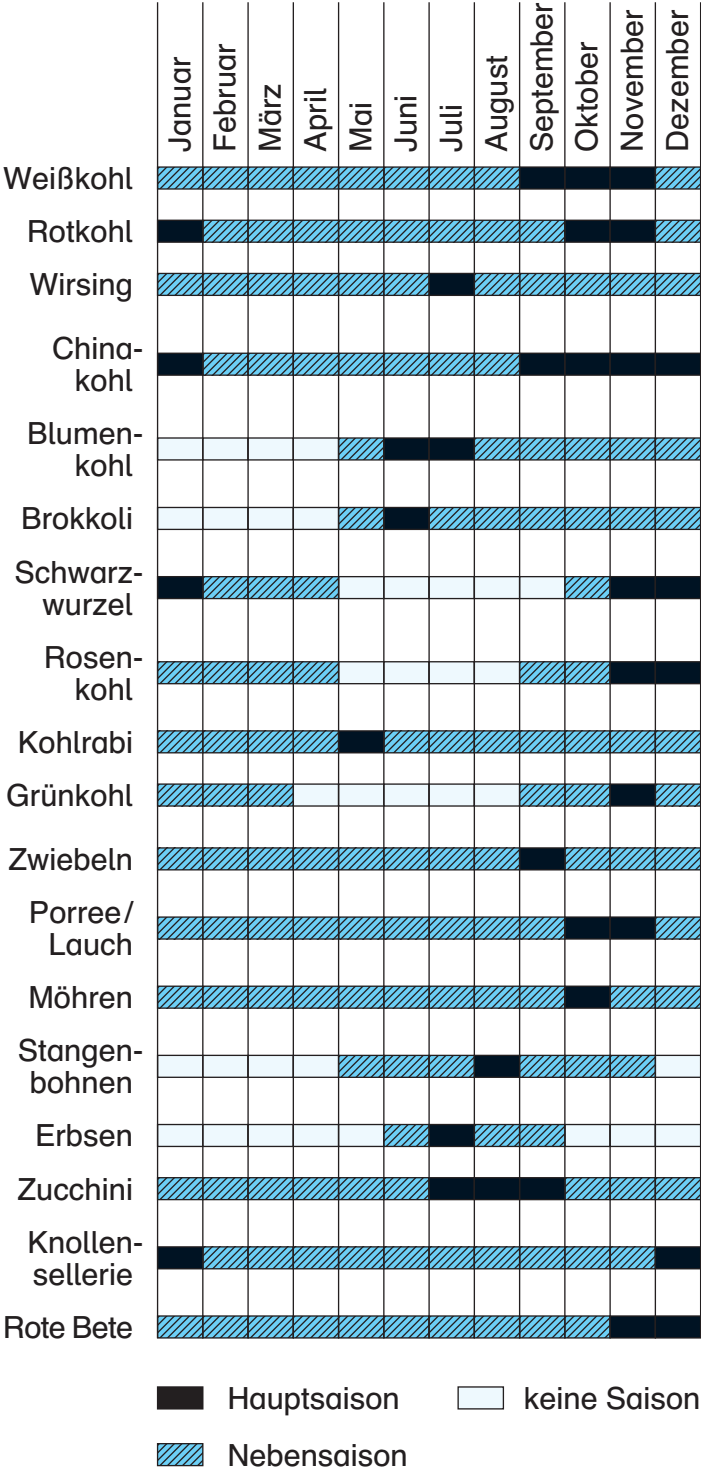
---



---

# Gemüse zu jeder Jahreszeit

## [M 14]



Links findest du die wichtigsten Gemüsesorten und wann man sie in Deutschland frisch kaufen kann. Welche magst du am liebsten? (Kreuze an.)  
 Stelle die Gerichte für die vier Jahreszeiten zusammen.

### Meine Frühlings-Suppe

---



---

### Mein Sommer-Rohkostsalat

---



---

### Meine Herbst-Gemüseplatte

---



---

### Mein Winter-Eintopf

---



---



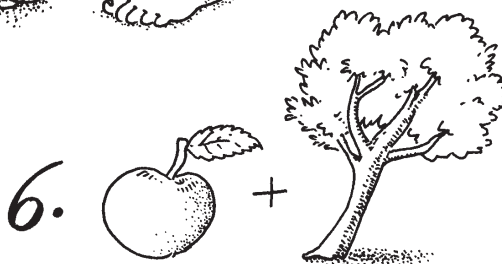
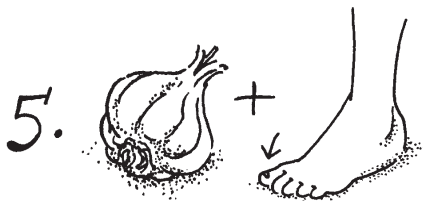
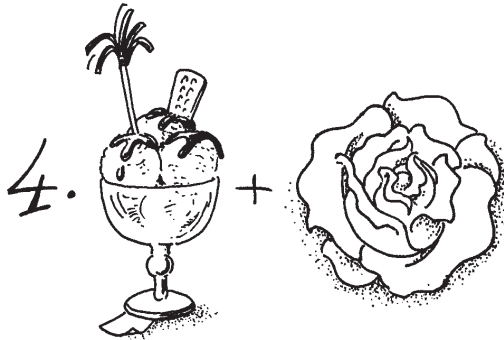
## Bilderrätsel zu Obst und Gemüse [M 15]

Wie viele der Wörter findest du?  
... Alles ist essbar, nur zwei sind es nicht!  
Findest du selber Beispiele?

1 Herzkirschen

2 Apfelkuchen

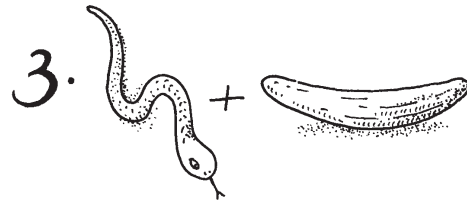
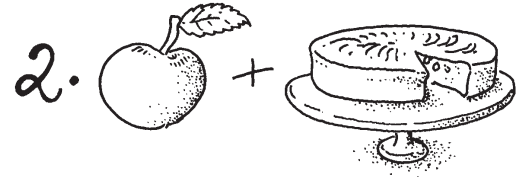
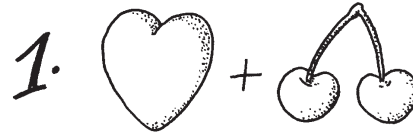
3 Schlangengurke



7 Obstsalat

8 Buschbohnen

9 Zitronenfalter



4 Eissalat

5 Knoblauchzehen

6 Apfelbaum

