Inhalt

	Mitte – Zehneck	7
1	Kernobst	9
2	Steinobst	13
3	Beerenobst	17
4	Zitrusfrüchte	21
5	Südfrüchte – Exotische Früchte	25
6	Blattgemüse	29
7	Kohlgemüse	33
8	Fruchtgemüse	37
9	Wurzel- und Zwiebelgemüse	41
10	Stängelgemüse und Hülsenfrüchte	45
	Abschlusskarten (Trapeze)	49

VORSCHAU

Vorwort

Die Vielfalt, die uns heute an Obst und Gemüse geboten wird, ist immens. Vieles davon wächst zu bestimmten Jahreszeiten in unseren Breiten.

Doch im Supermarkt und beim Discounter finden wir auch Obst und Gemüse, welches bei uns nicht gedeiht: Bananen, Ananas, zur Weihnachtszeit den Spargel, Zitronen, Apfelsinen und Avocados…

Nach dem Prinzip Maria Montessoris erfahren die Kinder hier Wichtiges über die bekanntesten Obst- und Gemüsearten, über ihre Herkunft und Verwendung.

Ein 10-strahliger Stern mit einem Durchmesser von etwa 1,4 m kann gelegt werden und bietet Informationen über etwa 70 Obst- und Gemüsesorten. Der Stern kann nach Wunsch mit weiteren Kärtchen erweitert werden.

Gleiche Farben stehen für gleiche Obst- und Gemüsearten, wie zum Beispiel Kernobst, Zitrusfrüchte oder Kohlgemüse. So fällt auch jüngeren Kindern die Einordnung leicht. Die Blätter sollten vor dem Ausschneiden laminiert werden, so bleiben die Kärtchen lange gebrauchsfähig und ansehnlich.

Viel Freude mit diesem Material wünscht Ihnen und den Kindern

Gary M. Forester

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

vorne

ein Legetreifen zu den 10 vorgestellten Obst-/ Gemüsearten

hinten

Bild zur Obst-/Gemüseart

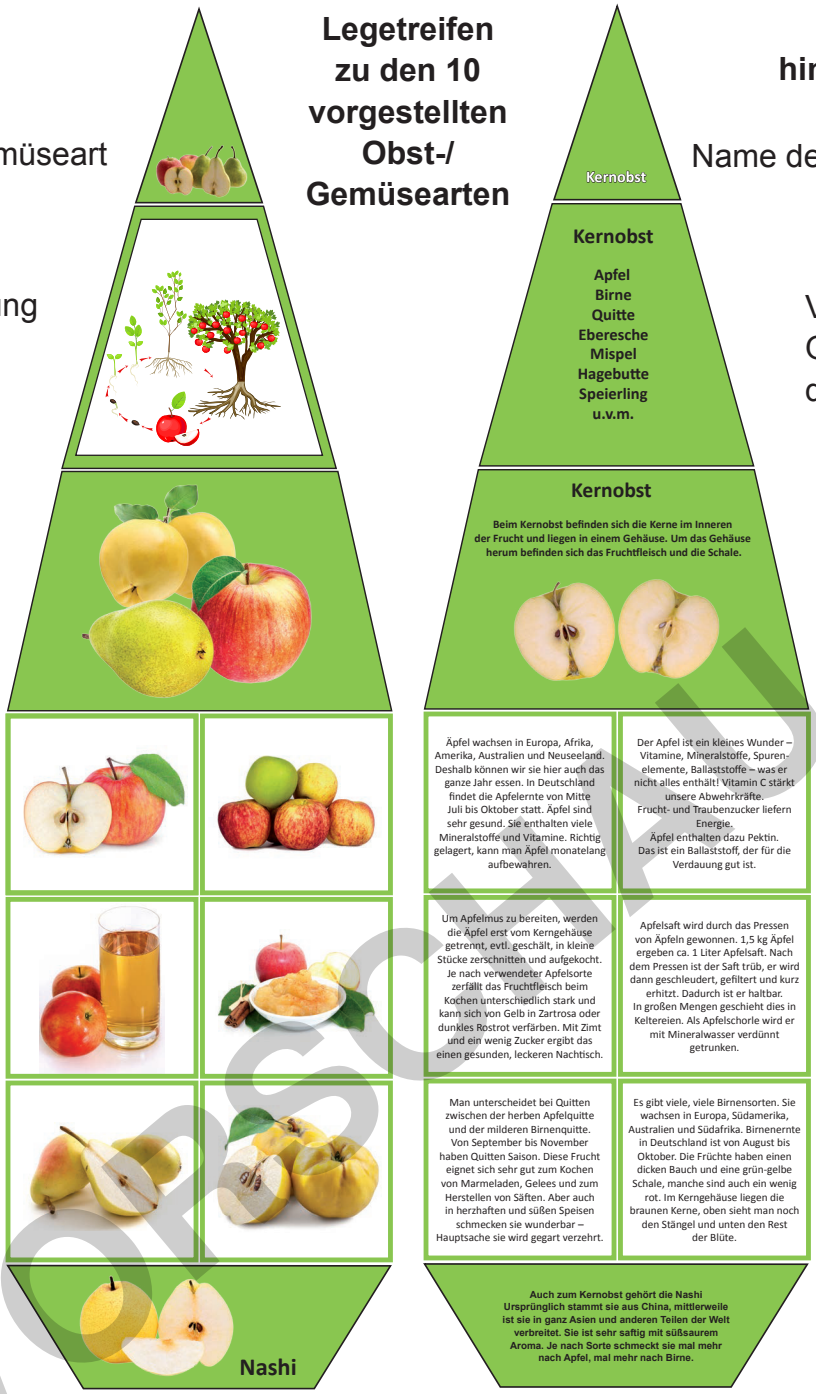
Name der Obst-/Gemüseart

Wachstum/Entwicklung in der Übersicht

Verschiedene Obst-/Gemüsesorten dieser Art

Übersichtsbild mit einzelnen Sorten

Erklärung mit Hauptmerkmalen



Vorstellung einzelner Sorten/ Verarbeitungsideen

Infotexte zu den einzelnen Sorten/ zu der Verwendung

Vorstellung eines weiteren Vertreters mit Bild und Name

Infotext zum Vertreter auf der Vorderseite

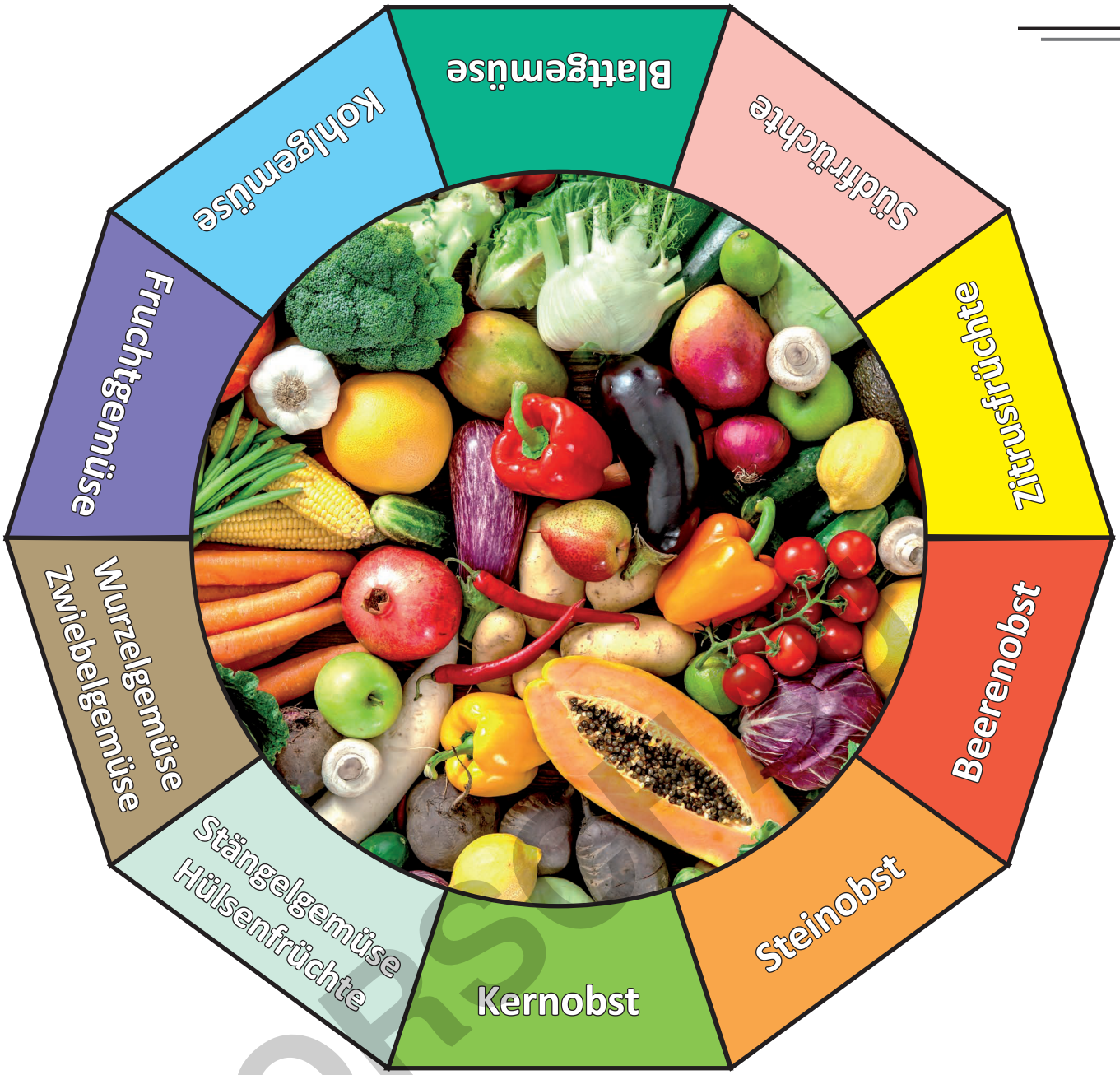
VORSCHAU

Ausgelegter Kreis vorne

Ausgelegter Kreis hinten

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027

netzwerk lernen
KOHL VERLAG
zur Vollversion



Frühlingszwiebeln

Kichererbsen

VORSCHAU

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

Frühlingszwiebeln, manchmal auch Lauchzwiebeln genannt, sehen dem Lauch/ Porree ziemlich ähnlich. Ihre „Blätter“ sind Röhren, keine flachen Blätter wie beim Porree. Sie sind nicht so scharf wie Zwiebeln und schmecken gut im Salat oder im Quark.

In Südeuropa, Nordafrika und den arabischen Ländern sind Hülsenfrüchte beliebt als preiswertes, nahrhaftes Grundnahrungsmittel, das dazu vielfältig einsetzbar ist. In Griechenland knabbert man sie gern geröstet, in Italien mag man sie als kräftig gewürzten Brei. Im Orient werden aus Kichererbsen kö
Bällchen (Falafel). In Spanien ko
leckere Eintöpf

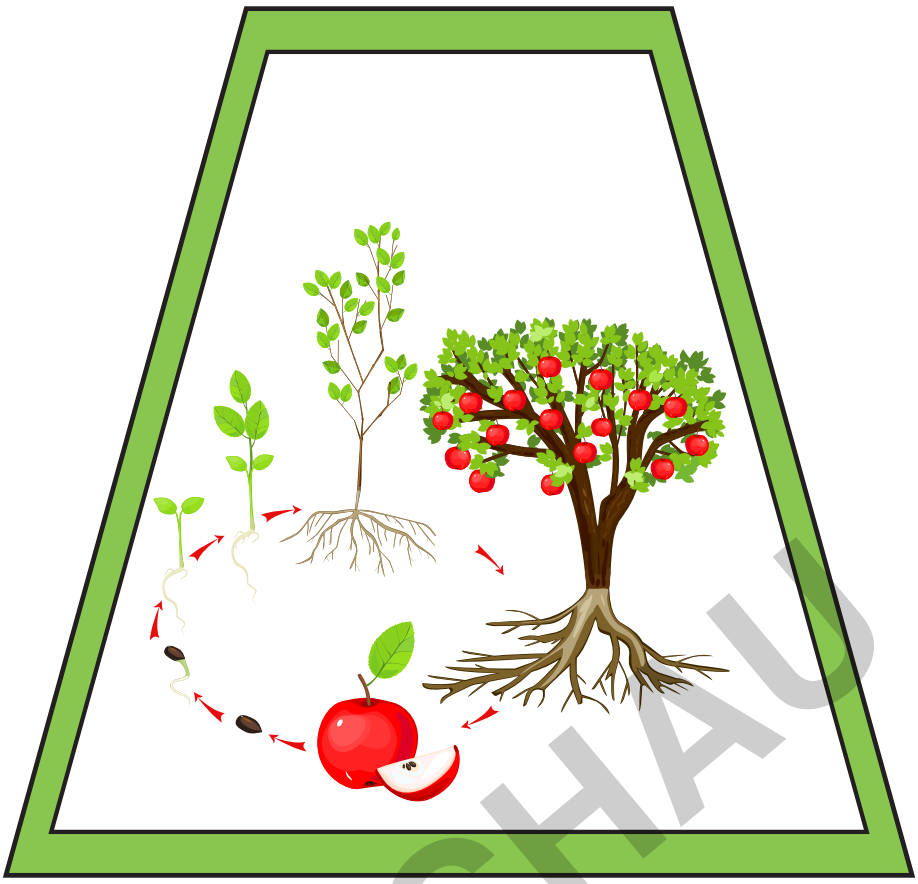
VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027

KOHL VERLAG



VORSCHAU

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

netzwerk lernen

zur Vollversion

VORSCHAU

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

netzwerk lernen

zur Vollversion

Äpfel wachsen in Europa, Afrika, Amerika, Australien und Neuseeland. Deshalb können wir sie hier auch das ganze Jahr essen. In Deutschland findet die Apfelernte von Mitte Juli bis Oktober statt. Äpfel sind sehr gesund. Sie enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine. Richtig gelagert, kann man Äpfel monatelang aufbewahren.

Der Apfel ist ein kleines Wunder – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe – was er nicht alles enthält! Vitamin C stärkt unsere Abwehrkräfte.
Frucht- und Traubenzucker liefern Energie.
Äpfel enthalten dazu Pektin.
Das ist ein Ballaststoff, der für die Verdauung gut ist.

Um Apfelmus zu bereiten, werden die Äpfel erst vom Kerngehäuse getrennt, evtl. geschält, in kleine Stücke zerschnitten und aufgekocht. Je nach verwendeter Apfelsorte zerfällt das Fruchtfleisch beim Kochen unterschiedlich stark und kann sich von Gelb in Zartrosa oder dunkles Rostrot verfärben. Mit Zimt und ein wenig Zucker ergibt das einen gesunden, leckeren Nachtisch.

Apfelsaft wird durch das Pressen von Äpfeln gewonnen. 1,5 kg Äpfel ergeben ca. 1 Liter Apfelsaft. Nach dem Pressen ist der Saft trüb, er wird dann geschleudert, gefiltert und kurz erhitzt. Dadurch ist er haltbar.
In großen Mengen geschieht dies in Keltereien. Als Apfelschorle wird er mit Mineralwasser verdünnt getrunken.

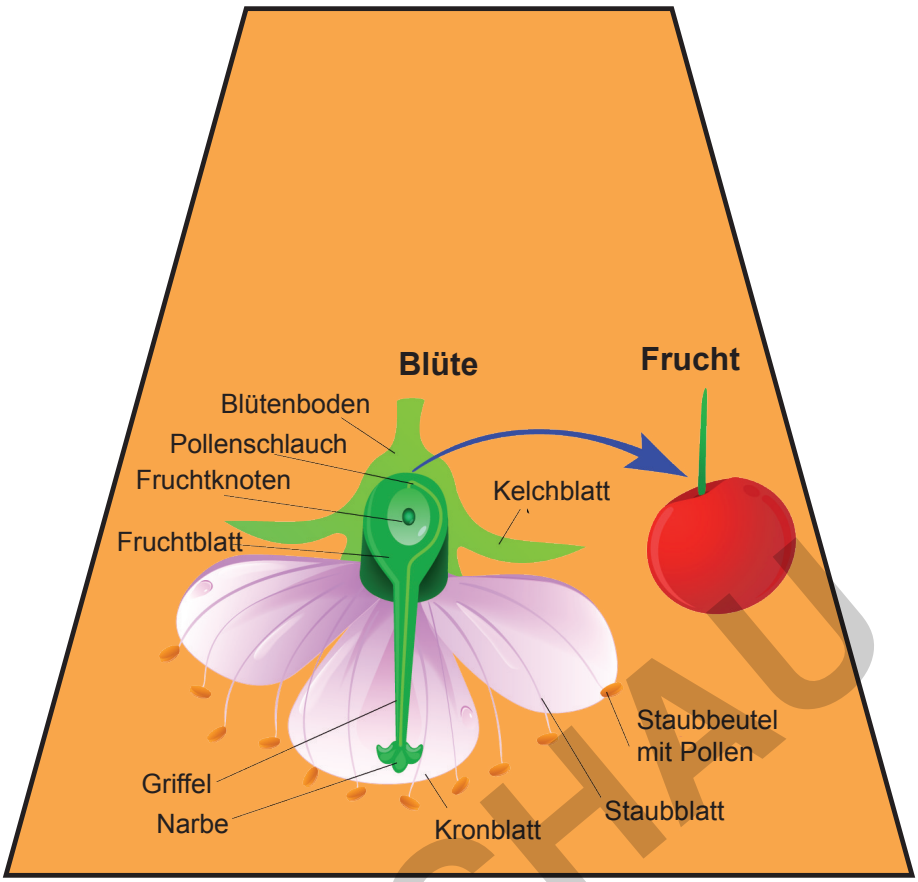
Man unterscheidet bei Quitten zwischen der herben Apfelquitte und der milderen Birnenquitte. Von September bis November haben Quitten Saison. Diese Frucht eignet sich sehr gut zum Kochen von Marmeladen, Gelees und zum Herstellen von Säften. Aber auch in herzhaften und süßen Speisen schmecken sie wunderbar – Hauptsache sie wird gegart verzehrt.

Es gibt viele, viele Birnensorten. Sie wachsen in Europa, Südamerika, Australien und Südafrika. Birnenernte in Deutschland ist von August bis Oktober. Die Früchte haben einen dicken Bauch und eine grün-gelbe Schale, manche sind auch ein wenig rot. Im Kerngehäuse liegen die braunen Kerne, oben sieht man noch den Stängel und unten den Rest der Blüte.

VORSCHAU

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

zur Vollversion



VORSCHAU

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion

VORSCHAU

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

zur Vollversion

Beerenobst

Erdbeere
Himbeere
Blaubeere
Johannisbeere
Weinbeere/Weintraube
Brombeere
Heidelbeere
Preiselbeere
Sanddorn
Stachelbeere u.v.m.

VORSCHAU

Beerenobst

Beerenobst sind saftige Früchte, die viele Samen (kleine Kerne) im Fruchtfleisch haben. Die Pflanzen wachsen in gemäßigten Klimazonen, die Früchte reifen im Sommer. In Deutschland reifen zuerst die Erdbeeren, danach Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren und Brombeeren. Ausgereifte Früchte enthalten zum Teil viel Fruchtzucker, manche sind aber auch ziemlich sauer und schmecken besser als Gelee.

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

zur Vollversion

VORSCHAU

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

zur Vollversion

Allen Johannisbeeren gemeinsam ist, dass sie in Traubenform an kurzen Stielen bzw. Rispen wachsen und sich in ihrem Fruchtfleisch unzählige Kernchen verbergen. Von Mitte Juni bis August hängen die Sträucher in den Gärten voll mit Trauben von roten, schwarzen oder weißen Johannisbeeren. Sie schmecken ziemlich sauer. Als Johannisbeersaft oder als Gelee schmecken sie auch sehr gut.

Die heutige Erdbeere stammt von der Walderdbeere ab. Sie ist eine Züchtung aus vielen verschiedenen Wilderdbeeren. Bei uns ist von Juni bis Juli Erdbeerzeit, da kommen die Früchte frisch vom Feld. Vielerorts kann man die Früchte selbst pflücken. Auch wenn die Erdbeere ein sehr gesundes Obst ist, gibt es Menschen, die nach dem Essen von Erdbeeren einen Hautausschlag bekommen.

Von August bis Oktober können wir die Brombeeren, die aus vielen kleinen Steinfrüchtchen bestehen, am Waldrand und im Garten finden. Sie sind bis zu 3 cm groß und dunkelrot bis schwarzviolett gefärbt. Brombeeren sind sehr saftig und die kleinen Beeren zerplatzen schnell. Ihr Geschmack ist süß-säuerlich. Brombeeren haben Dornen, man muss beim Pflücken achtgeben.

Himbeeren sehen ähnlich aus wie Brombeeren, sind aber rot. Auch sind ihre Stängel oder Ranken bei weitem nicht so lang wie Brombeerranken. Himbeeren enthalten neben anderen wichtigen Vitaminen viel Vitamin E. Im Sommer können wir sie von Juni bis September finden. Wenn man den Saft der Himbeeren mit Zucker einkocht, erhält man Himbeersirup. Wenn du die Himbeeren gepflückt hast, sind sie innen hohl.

Trauben wachsen an Weinstöcken, an Reben. Die meisten Weintrauben werden für Wein angebaut, die Ernte nennt man Weinlese. Einige Trauben werden zu Trockenfrüchten, den Rosinen, verarbeitet. Im September und Oktober werden Trauben aus Italien, Griechenland, Spanien und Frankreich besonders günstig angeboten. Sie liefern unserem Körper schnell den energiereichen Traubenzucker. Sie sind aber auch reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Heidelbeeren können so groß wie eine kleine Erbse oder wie eine Murmel sein. Die Farbe reicht von blau bis violett-schwarz. Jede Beere ist zum Schutz in einen weißen, staubigen Schimmer eingehüllt. In den Beeren stecken die Vitamine A, E und C. Heidelbeeren reifen bei uns im Sommer. Sie färben beim Essen Zunge und Zähne rot bis blau. Sie schmecken im Joghurt und im Müsli oder als Heidelbeerpfannkuchen.

VORSCHAU

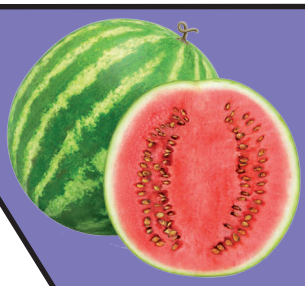
OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

zur Vollversion

Sternfrucht und Granatapfel

Radicchio

Rosenkohl



Wasser- und Zuckermelone

VORSCHAU

OBST UND GEMÜSE – Bestell-Nr. P15 027
KOHL VERLAG

netzwerk lernen
zur Vollversion