



# GEMÜSE ALLGEMEIN

## Handelsübliche Einteilung, Saison und gesundheitliche Aspekte

### 1 RECHERCHIERE UND TRAGE EIN

Gemüse kann in unterschiedliche Arten eingeteilt werden. Ergänze die Einteilung mit weiteren Beispielen! Recherchiere im Land schafft Leben-Saisonkalender, wann die jeweiligen Gemüsesorten Saison haben und ergänze die Saison bei deinen Gemüsebeispielen! Den Saisonkalender findest du hier: <https://bit.ly/3oNw39F> oder mit diesem QR-Code:



#### HANDELSÜBLICHE EINTEILUNG VON GEMÜSE



BLATTGEMÜSE	FRUCHTGEMÜSE	KOHLGEMÜSE	STÄNGELGEMÜSE	WURZELGEMÜSE	ZWIEBELGEMÜSE
<p>Oberirdisch wachsende Blätter; einzeln oder in Häupeln.</p> <p>Beispiele: Verschiedene Blattsalate, Mangold, Spinat</p>	<p>Reife Früchte mit Samen</p> <p>Beispiele: Auberginen (Melanzani), Erbsen, Fiolen, Gurken, Kürbisse, Melonen, Paprika, Tomaten, Zucchini</p>	<p>Oberirdisch wachsende Früchte und Blätter</p> <p>Beispiele: Kohl, Kohlrabi, Kraut, Brokkoli, Karfiol</p>	<p>Stiele und Triebe, die meist oberirdisch wachsen</p> <p>Beispiele: Fenchel, Stangensellerie, Spargel</p>	<p>Fleischige, stärkehaltige Speicherorgane, die in der Erde wachsen</p> <p>Beispiele: Karotten, gelbe Rüben, Petersilwurzeln, Radieschen, Rettich, Rote Rüben, Kren, Schwarzwurzeln</p>	<p>Stärkehaltige Speicherorgane und Stängel von Zwiebelpflanzen</p> <p>Beispiele: Zwiebeln, Porree (Lauch), Knoblauch</p>



## 2 TRAGE EIN

Welche Gemüsesorten kannst du am Bild erkennen? Trage den Namen des Gemüses sowie die handelsübliche Einteilung ein!



## 3 EXPERTEN FRAGE

**Kennst du den Unterschied zwischen Obst und Gemüse? Beschreibe hier den Unterschied in eigenen Worten:**

**Obst:** **Genießbare Früchte und Samen von Sträuchern, Stauden und Bäumen, die mehrjährig wachsen.**

**Gemüse:** **Genießbare Teile von Pflanzen, die einjährig wachsen.**

## 4 WORKSHOP

### GEMÜSE UND DIE BEDEUTUNG FÜR DIE GESUNDHEIT

- Überlege gemeinsam mit deinem/deiner Banknachbar\*in, weshalb Gemüse gut für euch ist! Sammelt mindestens drei positive Eigenschaften von Gemüse!

---

---

---

- Tauscht euch danach mit euren Klassenkolleg\*innen aus. Sammelt Möglichkeiten, um mehr frisches Gemüse in euren Alltag zu bringen.

---

---

---

- Gestaltet dazu gemeinsam ein Plakat und platziert dieses sichtbar in der Klasse.





# GEMÜSE ALLGEMEIN

## Handelsübliche Einteilung, Saison und gesundheitliche Aspekte

### Fachliche Zusatzinfo für Pädagogen\*innen:

- Fünfmal am Tag Obst und Gemüse => 3 Handvoll Gemüse, Mindestens 400 Gramm Gemüse am Tag
- Je bunter, desto besser!
- Hoher Wassergehalt, wenig Energie
- Viele Vitamine z.B. Vitamin C, Betakarotin, Folsäure
- Viele Mineralstoffe z.B. Kalium, Magnesium, Eisen
- Guter Sattmacher: Zellulose, Ballaststoffe
- Fruchtsäuren sind erfrischend und regen den Kreislauf an
- Duft- und Aromastoffe fördern die Verdauung
- Biogemüse bevorzugen, um chemische Düngemittel und Pflanzenschutzmittel zu reduzieren
- Beispiel des gemüsigen Fladenbrotes (Garden Focaccia) kann gemeinsam umgesetzt werden – siehe dazu Rezept von Land schafft Leben.