

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

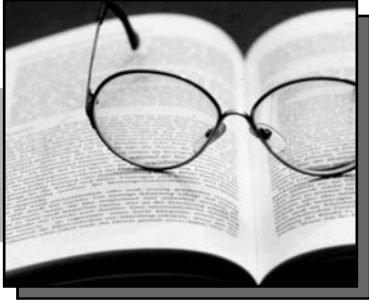
Auszug aus:

Obst und Gemüse - Lernwerkstatt

Das komplette Material finden Sie hier:

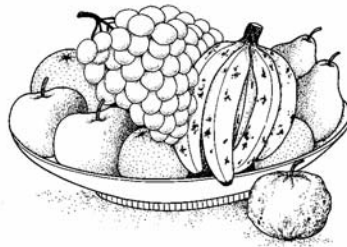
School-Scout.de





Inhalt

| | |
|----------------------------|--|
| 1 Was ist Obst? | Was wir unter Obst verstehen; verschiedene Obstsorten |
| 2 Obst ist gesund | Einheimische und exotische Früchte; wie und wann man am besten Obst isst |
| 3 Was ist Gemüse? | Was wir unter Gemüse verstehen; verschiedene Gemüsesorten |
| 4 Vom Konservieren | Wie man es früher machte; wie man es heute macht |
| 5 Obstsorten | Der Apfel (S. 11), Die Banane (S. 12), Die Erdbeere (S. 13), Die Johannisbeere (S. 14), Die Kirsche (S. 15), Die Kiwi (S. 16), Die Zitrone (S. 17), |
| 6 Obst oder Gemüse? | Der Rhabarber (S. 18), Die Melone (S. 19) |
| 7 Gemüsesorten | Der Brokkoli (S. 20), Die Erbse (S. 21), Die Gurke (S. 22), Die Karotte (S. 23), Der Kopfsalat (S. 24), Der Paprika (S. 25), Das Weißkraut (S. 26), Die Zwiebel (S. 27) Gemüseernte in Deutschland (S. 28) |
| 8 Alles Bio? | Schadstoffe in Obst und Gemüse |
| 9 Testfragen | Prüfe dein Wissen |



Unser besonderer Dank gilt Rüdiger und Liesl Gensthaler, die das Manuskript mit viel Engagement redigiert haben.



So lernst du mit Erfolg – drei Schritte

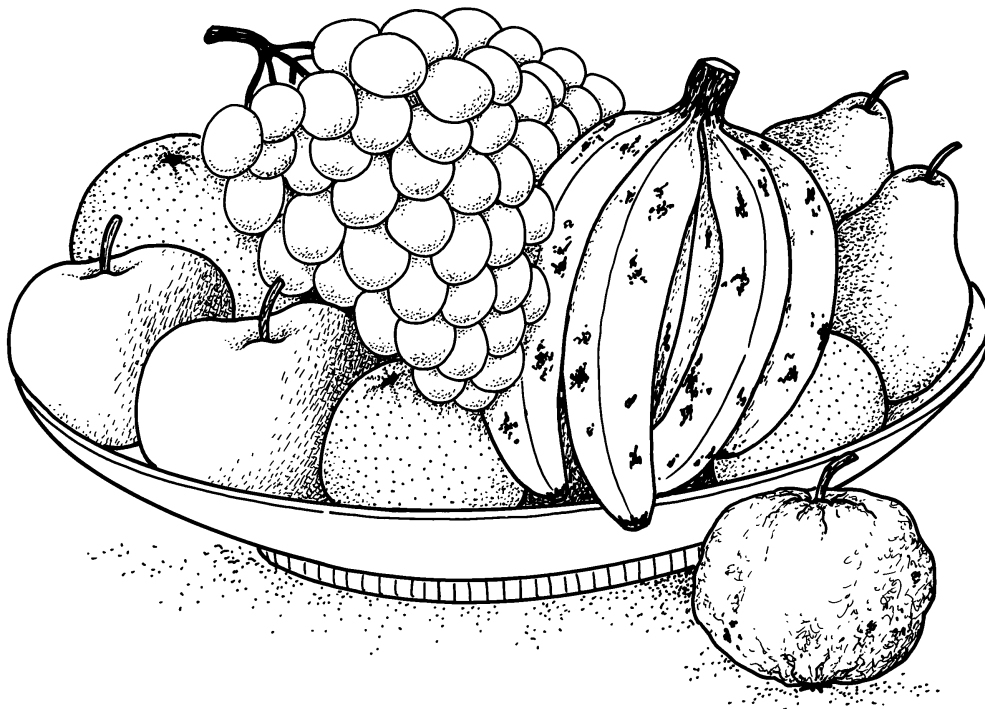
- Lies den Text still und aufmerksam.
- Nimm einen Leuchtstift und lies ein zweites Mal. Markiere Wörter, die dir wichtig erscheinen oder die du nicht verstehst. Kläre diese Wörter durch Nachschlagen oder Nachfragen. Mache dir Notizen am rechten Blattrand.
- Halte schriftlich fest, was du dir merken möchtest. Bemühe dich dabei um eigene Formulierungen. Die markierten Wörter bilden das Gerüst!



Obst ist eine Sammelbezeichnung für Früchte, die wir in rohem Zustand essen. Obst ist meist saftig und süß. Es gedeiht auf mehrjährigen Bäumen und Sträuchern. Das heißt, dass diese Bäume und Sträucher viele Jahre alt werden und jedes Jahr wieder Früchte tragen können.

Was sind Früchte? Als Früchte bezeichnet man die Pflanzenteile, in denen verborgen die Samen heranreifen. Auf den nächsten Seiten erfährst du mehr über die verschiedenen Früchte-Sorten.

Obstbäume und -sträucher, wie sie heutzutage in Gärten und Plantagen wachsen, gab es nicht immer. Sie stammen von wilden Pflanzen ab, die vom Menschen immer weiter gepflegt und veredelt wurden, bis sie so große und saftige Früchte hervorbrachten, wie wir sie lieben. Doch schöne Farbe und Form sagt noch nichts über Qualität aus! Makellos scheinendes Obst ist meist chemisch behandelt. Insbesondere aus dem Ausland eingeführte Früchte enthalten noch Gifte, die gegen Schädlingsbefall und zur Konservierung eingesetzt wurden. Und diese „gespritzten“ Gifte schaden auch dem Menschen! Ein schrumpeliger Apfel aus hiesigem Anbau kann gesünder sein als seine rotbackigen Brüder in den Supermärkten. Wenn wir uns gesund ernähren wollen, sollten wir daran denken.



Welche Obstsorten fallen dir auf Anhieb ein!? Zähle auf!

Was ist Obst?

Obstsorten:

Beerenobst

Im Fruchtfleisch sind mehrere Samen eingebettet. Zu den Beerenfrüchten zählen unter anderen Johannisbeeren, Stachelbeeren, Holunder, Heidelbeeren.

Kernobst

Das Kerngehäuse, welches den Samen enthält, wird vom Fruchtfleisch umschlossen. Als Kernobst bezeichnen wir zum Beispiel Äpfel, Birnen, Quitten.

Sammelfrüchte

Verbundene Fruchtstände aus einzelnen Früchten. Sammelfrüchte sind zum Beispiel Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren

Steinobst

Eine dünne Haut umschließt das weiche Fruchtfleisch, in dem ein sehr harter Steinkern eingebettet ist. Der Steinkern enthält den Samen. Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche und Aprikosen zählen zum Steinobst.

Südfrüchte

Diese kommen, wie der Name schon sagt, aus dem wärmeren Süden, aus den Tropen oder Subtropen. Wie alle Früchte aus fernen Ländern werden sie über weite Strecken transportiert. Südfrüchte sind Bananen, Orangen, Apfelsinen, Feigen usw.



Lies den Text und merke dir, welche Früchte zu welchen Obstsorten zählen. Wiederhole auswendig! Zeichne die Früchte in den Kasten. Kreise ein, was zusammengehört.

Obst ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Vor dem Verzehr sollte man es jedoch gründlich waschen, denn meist ist die Schale verunreinigt. Auch durch kräftiges Abreiben lassen sich die oberflächlichen Schadstoffe (zum Beispiel beim Apfel) beseitigen. Am sichersten bleibt aber das Schälen der Früchte.

Obst sollte kühl und dunkel gelagert werden, damit es seine wertvollen Inhaltsstoffe nicht so rasch verliert. Man sollte es auch möglichst nicht zerkleinern, um Frucht-Salate herzustellen. Denn dabei verringert sich innerhalb einer Stunde der Vitamingehalt um bis zu 50%. Dagegen verlieren sich die Vitamine nicht so schnell, wenn man das Obst mit Zitronensaft beträufelt. Doch unmittelbar nach der Ernte essen – nichts ist besser als das!

Allerdings lösen manche Frucht-Sorten mitunter auch Allergien aus. Zum Beispiel können unsere heimischen Erdbeeren, aber auch die überaus beliebten exotischen Früchte (aus Afrika etwa) Nesselsucht, Asthma, Darmbeschwerden oder Schleimhautschwellungen im Mund hervorrufen. Was darüber hinaus zu bedenken ist: Obst aus fernen Ländern wird oft in Flugzeugen transportiert. Das belastet die Umwelt.

Es bleibt also bei der allgemein bewährten Regel: Wer täglich frisches Obst aus zuverlässiger Herkunft isst, lebt gesund!



Lies den Text aufmerksam. Nimm einen Leuchtstift und markiere die wichtigsten Wörter. Schreibe sie rechts auf den Blattrand. Fasse den Text mit eigenen Worten zusammen.

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Obst und Gemüse - Lernwerkstatt

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

