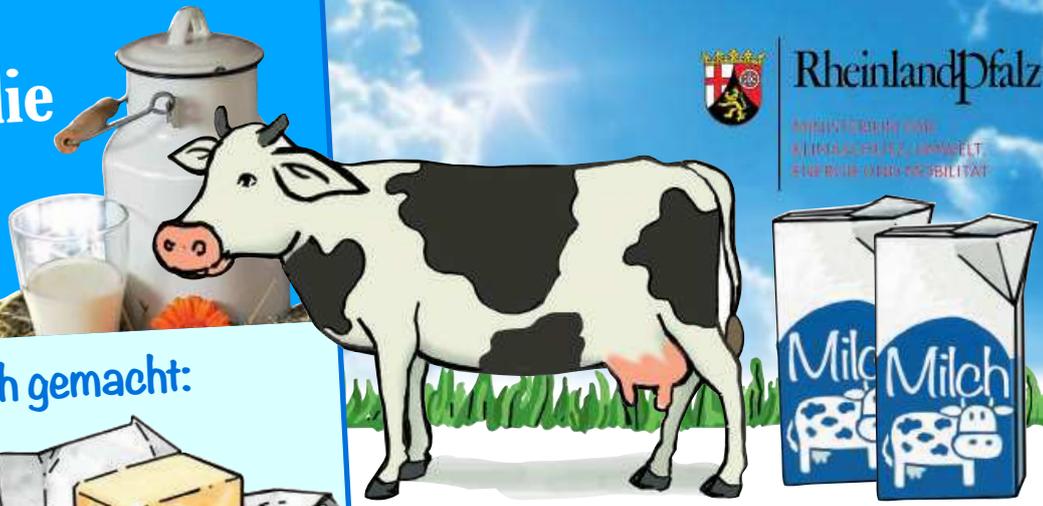


Steckbrief für die Milch



Rheinland-Pfalz

ANWISSENDE UND
KUNSTGESCHMACKLOS
SIEH BOHE UND ERHÖHTE
ERHÖHTE ERHÖHTE



Das alles wird aus Milch gemacht:

Milchprodukte unterteilen sich in

- Sauer Milchprodukte (z. B. Joghurt, Kefir)
- Sahne- und Butterprodukte
- Molke und Buttermilch
- Käse, dabei unterscheidet man je nach Wassergehalt:
 - Hartkäse, z. B. Emmentaler
 - Schnittkäse, z. B. Gouda, Edamer
 - halbfesten Schnittkäse, z. B. Butterkäse
 - Weichkäse, z. B. Brie, Camembert
 - Frischkäse, z. B. Speisequark, Hüttenkäse, Ricotta
 - Sauer milchkäse, z. B. Harzer, Mainzer
 - Filata, z. B. Mozzarella



Wo kommt denn die Milch her?

Die Kuh verdaut ihr Futter in 4 Mägen

Die Kuh ist ein Wiederkäuer. Das heißt: Das Gras, das sie mit der Zunge abrupft, gelangt erst in den Pansen und dann in den Netzmagen. Nach einer Weile kommt es wieder ins Maul und wird dort ganz gründlich gekaut. Das dauert. Mindestens sechs Stunden verbringen Kühe täglich mit Wiederkäuen. Danach wandert das Futter wieder zurück und muss noch durch den Blätter- und den Labmagen sowie durch einen fünf Meter langen Darm. Dort werden die Nährstoffe wie Fett- und Eiweißbausteine oder Mineralstoffe und Vitamine herausgelöst und dann vom Blut in alle Körperteile transportiert. Im Euter werden die Nährstoffe schließlich in Millionen von Milchdrüsen zu Milch umgewandelt.

Der Weg zur Molkerei in den Handel

Eine Kuh gibt im Schnitt 20-30 Liter Milch pro Tag. Das sind 2 bis 3 große Eimer voll. Damit die Milch frisch bleibt, wird sie nach dem Melken beim Bauer so lange gekühlt gelagert, bis sie der Molkerei-Wagen abholt. In diesem Stadium heißt sie noch Rohmilch.

In der Molkerei wird die Milch homogenisiert. Das bedeutet, dass das in der Milch enthaltene Fett gleichmäßig verteilt wird. So wird auch der Fettgehalt der Milch eingestellt. Und weil Milch nicht immer sofort getrunken wird, muss sie haltbar gemacht werden. Dafür wird die Milch ganz kurz erhitzt und gleich wieder abgekühlt. Das nennt man Pasteurisierung. Jetzt wird sie nur noch in Tetrapacks oder Flaschen gefüllt und an die Geschäfte ausgeliefert, wo sie ins Kühlregal geräumt werden.

Na klaro Karo!

Milch ist kein Durstlöscher und wird nicht zu den Getränken gezählt. **Milch** ist nämlich ein Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt.

Milch und **Milch**produkte sind sehr beliebt. Jeder Deutsche trinkt im Jahr durchschnittlich rund 51 Liter **Milch** und isst rund 16 Kilogramm Joghurt und etwa 24 Kilogramm Käse. (Quelle: BLE 2018)

Die Inhaltsstoffe der **Milch** sollen bei diversen Erkrankungen eine Schutzwirkung haben, z. B. bei verschiedenen Krebserkrankungen, wie etwa Darm- und Brustkrebs oder Herz-Kreislaufkrankungen.

Rohmilch ist die nach dem Melken unbehandelte **Milch**. In diesem Zustand kann sie noch schädliche Keime enthalten. Daher raten die WHO und das Robert-Koch-Institut frische **Milch** immer erst aufzukochen, bevor sie verwendet wird.

Übrigens: **Milch** ist neben Trinkwasser das am strengsten kontrollierte Lebensmittel.

Da steckt viel drin!

Milch enthält beispielsweise Vitamine, vor allem **Vitamin B2 und B1, A und D**, die für den Stoffwechsel gebraucht werden, und Mineralstoffe wie **Kalzium, Phosphor, Fluorid, Jod**. Insbesondere **Kalzium** ist für Knochen und Zähne unentbehrlich.

Milcheiweiß ist besonders hochwertig und enthält viele essentielle Aminosäuren – wichtige Baustoffe für Muskeln und Organe während des Wachstums.

Milchfett enthält gesättigte und ungesättigte **Fettsäuren, fettlösliche Vitamine und Lecitin** – wichtige Baustoffe für Nerven und Hirn.

3 Portionen Milch- oder Milchprodukte täglich – so viel sollen wir zu uns nehmen, um eine ausgewogene Ernährung zu unterstützen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen täglich 200-250 g Milch und Milchprodukte sowie 2 Scheiben (50-60 g) Käse pro Tag.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>





© Adobe Stock_42450968

Piraten-Spieße



So wird's gemacht:

1. Den Frischkäse auf 4 Scheiben Vollkornbrot streichen ...



4. Das Brot in mundgerechte Stücke und die Gurke in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Zutaten für 10 Spieße



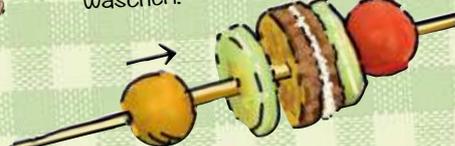
- 8 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Salatgurke
- 10 kleine Holzspieße
- 4 Teelöffel Frischkäse mit Kräutern
- 8 Kirschtomaten

2. ... und je eine andere Scheibe Brot darauf legen.



3. Gurke und Tomaten gründlich waschen.

5. Gurke, Tomate und die Brotstücke abwechselnd auf die Spieße stecken. Fertig!



Quelle: Unsere Milch: i.m.a - information.medien.agrar e.V. (2014)

Mach mal aus Sahne Butter!

Butter wird aus dem Rahm der Milch (Sahne) gemacht. Das kannst du ganz leicht selbst machen. Probier es doch einmal aus!



Was du brauchst:

- 1 Becher Bio-Schlagsahne
- 1 sauberes Schraubglas mit gut schließbarem Deckel (z. B. ein leeres Marmeladenglas)

Und so geht's:

1. Fülle in das Schraubglas etwas Sahne (nur etwa 1 cm hoch).
2. Den Deckel fest zuschrauben.
3. Jetzt das Glas rund 5 Minuten kräftig schütteln.
4. Wenn es zwischendurch still wird im Glas, ist aus der flüssigen Sahne Schlagsahne geworden. Das sieht man von außen.
5. Jetzt musst du weiterschütteln, bis du wieder etwas hörst.
7. Nach einer Weile siehst du einen kleinen Butterklumpen in wenig Flüssigkeit schwimmen. Diese Flüssigkeit ist die Buttermilch.
8. Die Buttermilch kannst du jetzt vorsichtig in einen Becher abfüllen. Probier mal, ob sie dir schmeckt!
9. Der Klumpen, der im Glas geblieben ist, ist Butter. Besonders köstlich schmeckt die selbst gemachte Butter auf frischem Brot.



Das Kuh-Sudoku zum Ausfüllen

Das geht so: Füll die leeren Felder mit je einem der Symbole aus (du kannst malen oder schreiben).

Aber Achtung: Jedes Symbol (oder jeder Name) darf pro Reihe und Spalte nur einmal vorkommen.

Du schaffst das!



Steckbrief für das Radieschen

Was kann ich aus Radieschen machen?

- Radieschen schmecken prima, zum Beispiel
- einfach so, frisch gewaschen aus der Hand
- als hübsche und leckere Zutat in gemischten Salaten (oder als purer Radieschen-Salat)
- als Garnitur (in Scheiben oder „geschnitzt“)
- im (Brot-)Aufstrich oder direkt als Belag aufs Butterbrot

Übrigens: Die zarten Blätter der Radieschen schmecken auch lecker. Einfach wie frische Kräuter verwenden:

- feingeschnitten zu Salaten, Suppen oder Soßen
- gedünstet wie Spinat
- in Kräuterquark, grünen Smoothies oder als Pesto

In diesem Fall sollte man Bio-Radieschen verwenden. Was immer gilt: Vor dem Verzehr gründlich waschen. Sobald Radieschen geblüht haben, bilden sich kleine Schoten mit Samen. Diese Schoten kann man auch essen, so lange sie noch klein und zart sind. Sie schmecken sehr pikant und scharf und sind außerdem eine hübsche Dekoration für Salate oder Rohkostteller.

Na klaro Karo!

Radieschen gibt es in vielen Variationen: leuchtend rot, hellrot, violett, weiß und gelb. Und auch die Form variiert von eiförmig-oval bis länglich.

Im Kühlschrank können **Radieschen** zwei bis drei Tage lang frisch gehalten werden. Am besten bewahrt man sie im Gemüsefach auf.

Vorher solltest du das Laub entfernen und die **Radieschen** in ein feuchtes Tuch wickeln. Auch wenn sie schon etwas weich und schrumpelig geworden sind, lassen sie sich noch „retten“. Einfach in kaltes Wasser legen, dann sind sie bald wieder appetitlich knackig.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MEDIEN

Wo wachsen Radieschen?

Fast alle Radieschen, die hier in Geschäften oder auf dem Markt angeboten werden, wachsen irgendwo in Deutschland, meist in der Pfalz. Von hier kommen rund drei von vier der kleinen Rettiche auf den Markt. Das muss man sich mal vorstellen: 3.640 Fußballfelder aneinandergelagt – so groß ist die Fläche alleine in Rheinland-Pfalz auf der Radieschen angebaut werden. Das sind 2.600 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm).* Übrigens: Radieschen gibt es immer von April bis Oktober.

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2015

Radieschen selber anbauen? So geht's:

Säen: Am besten im Frühjahr, sobald der Boden frostfrei ist.

Pflegen: Regelmäßiges Gießen ist wichtig. Und vielleicht suchst du einen Platz, der an einem Teil des Tages im Schatten liegt; das mögen Radieschen. Sonst gibt es nichts zu beachten.

Ernten: Nach ca. 4 - 8 Wochen können schon die ersten Radieschen geerntet werden. Im Biolandbau wachsen sie etwas langsamer und sind dann meist auch etwas kleiner und schärfer.

Da steckt viel drin!

Genau genommen ist ein Radieschen ein Minirettich. Der scharfe Geschmack kommt von **Senfölen**. Senföle unterstützen darüber hinaus die Immunabwehr.

Doch in diesem kleinen roten Winzling steckt noch mehr: Radieschen enthalten Vitamine, vor allem **Vitamin C** und **Vitamin K** sowie die Mineralstoffe **Eisen** und **Kalium**. Die meisten Inhaltsstoffe haben übrigens Radieschen, die im Freien gewachsen sind, also unter Sonnenlicht.

Warum Radieschen außerdem gut für uns sind? Sie regen den Leberstoffwechsel und die Gallenproduktion an. Das hilft, stark fetthaltige Lebensmittel und „schwere“ Gerichte besser zu verdauen.

Woher der Name Radieschen kommt: Vom lateinischen Wort „Radix“, was so viel heißt wie „Wurzel“. Und weil es klein ist, ist es ein „Radix-chen“.



© Adobe Stock 248915926

Kräuterquark mit Radieschen- Mäusen

So wird's
gemacht:

Zutaten für 4 Portionen



- 500 g Magerquark
- 250 g Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 1 Limette (davon der Saft)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- Kresse

1. Quark und Joghurt mit einem Schneebesen verrühren.



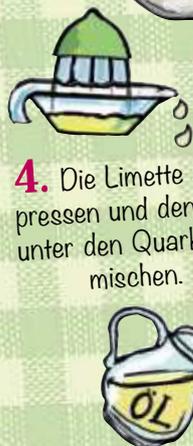
2. Schnittlauch und Petersilie waschen, trockentupfen und kleinhacken.



3. Zusammen mit der Kresse unter den Quark mischen.



4. Die Limette auspressen und den Saft unter den Quark mischen.



5. Dazu gibt's Salzkar-
toffeln oder Ofenkartoffeln.
Auch auf Vollkornbrot
schmeckt der
Quark lecker.



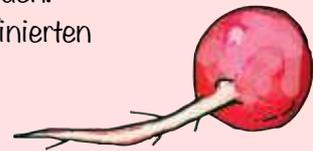
Tipp: Zum Quark kannst du noch einen Teelöffel Leinöl zugeben. Leinöl enthält Omega-3- Fettsäuren und ist sehr gesund. Probiert es doch mal aus!

Radieschen- mäuse basteln!



Mit Radieschen kann ein Essen zum echten Hingucker werden. Beispielsweise mit den raffinierten Radieschenmäusen.

Und so geht's:



1. Praktisch: Der Schwanz für die Maus ist schon da – nämlich die kleine Wurzel. Die musst du dran lassen. Wo die ist, ist hinten.

2. Am anderen Ende entfernst du die Blätter und lässt nur noch ein bisschen Grün stehen. Das ergibt die Nase.



3. Für die Augen ritzt du mit der Messerspitze oberhalb der „Nase“ zwei Löcher ein und steckst zwei schwarze Pfefferkörner hinein.

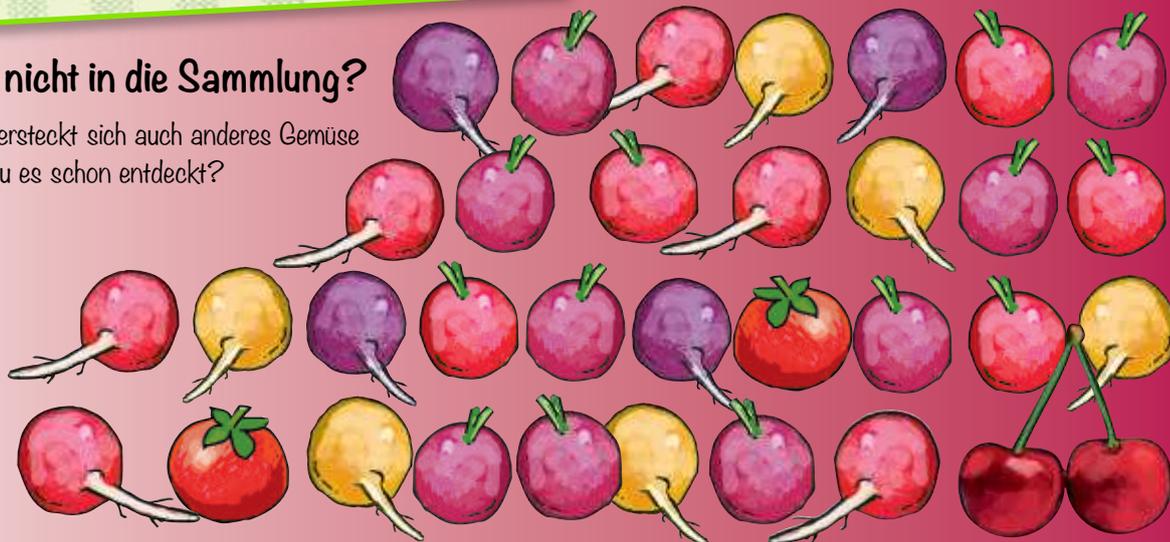
4. Um Platz für die Ohren zu schaffen, machst du mit einem Messer auf beiden Seiten vorsichtig zwei kleine Schnitte, am besten etwas schräg.

5. Für die „Ohren“ schneidest du an der Unterseite der „Maus“ zwei dünne Scheiben ab und steckst sie in die Schlitzte. Jetzt hat die Maus unten auch eine glatte Fläche und kann nicht mehr davonrollen. Cool, oder?



Was gehört hier nicht in die Sammlung?

Unter den Radieschen versteckt sich auch anderes Gemüse und sogar Obst. Hast du es schon entdeckt?



Steckbrief für den Stangensellerie



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT
ENERGIE UND MOBILITÄT

Was kann ich aus Stangensellerie machen?

Stangensellerie ist ein interessantes Gemüse. Es lässt sich prima kombinieren und schmeckt roh

- zum Dippen
 - in Kombination mit Frisch- und Weichkäsen
 - als Saft
 - fein geschnitten in Mischsalaten, z. B. in Kombination mit Äpfeln, Walnüssen oder Weintrauben
- als auch
- gedünstet als Beilage
 - in Suppen, Soßen und Eintöpfen
 - gratiniert

Wo wächst Stangensellerie?

Bei uns in Deutschland hat Sellerie von **Juni bis Oktober** Hauptsaison. Auf dem Markt oder im Lebensmittelgeschäft kann man ihn aber das ganze Jahr über kaufen, denn er lässt sich prima lagern. Bei uns in Rheinland-Pfalz wird Stangensellerie im Freiland auf einer Fläche von rund 183 Hektar angebaut (zur Erinnerung: 1 Hektar = 10.000 qm).* Das entspricht knapp **260 Fußballfeldern**.

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2019

Stangensellerie selber anbauen? So geht's:

Stangensellerie kann schon ab März in kleine Joghurtbecher gesät werden. Auf der Fensterbank ist anfangs ein idealer Platz, bis die Pflanzen dann nach etwa 8 Wochen ins Beet ausgepflanzt werden. Die Samen brauchen Licht zum Keimen (sogenannte Lichtkeimer) und sollten daher beim Säen kaum mit Erde bedeckt, sondern nur angedrückt werden. Stangensellerie braucht Platz zwischen den Pflanzen (30 cm) und den Reihen (50 cm) und einen sonnigen Standort. Ein gelegentliches Düngen beispielsweise mit abgestandenem, salzhaltigem Kochwasser tut den Pflanzen gut. **Geerntet** werden kann er dann meist **im Oktober**. Es ist also eine Pflanze, für die man Geduld braucht.

Na klaro Karo!

Stangensellerie wird auch Stauden- oder Stielsellerie genannt. Die Stiele sind fleischig dick.

Es gibt helle, gelbe oder grüne Sorten **Stangensellerie**. Ihre Namen sind seltsam: Elne, Tango oder Spartacus. Woher die Namen wohl kommen?

Zur Vorbereitung von **Stangensellerie** entfernt man den Wurzelansatz. Zum Roh-Essen eignen sich vor allem die inneren zarten Stangen. Die äußeren Stangen enthalten Fasern, die man aber leicht abschälen oder besser abziehen kann.

Eine weitere Variante des **Selleries** ist der **Knollensellerie**, der bei uns sehr gerne für Suppen verwendet wird. Der Unterschied erklärt auch die Namen. Einfach die beiden Sorten mal nebeneinander legen.

Stangensellerie lässt sich prima im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Da steckt viel drin!

Der botanische Name von Stangensellerie lautet *Apium graveolens* var. *dulce*. Man nennt ihn auch Staudensellerie, was ein Hinweis auf seinen Wuchs ist.

Stangensellerie ist sehr gut für die Gesundheit: Das liegt vor allem an den Vitaminen, **Provitamin A** und **Vitamin E**, aber auch am **Kalium**, **Kalzium**, **Natrium** und **Magnesium**. Durch die enthaltenen ätherischen Öle regt Stangensellerie die Verdauung an.

An den Geschmack muss man sich unter Umständen erst noch gewöhnen, aber es lohnt sich. Das sagen auch die Experten von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie empfehlen, täglich 3 Portionen Gemüse zu essen. Dabei entspricht eine Handvoll geschnittener Sellerie in etwa einer Portion.



Verschwundene Wörter

Oje! Im folgenden Infokasten zum Stangensellerie sind leider wichtige Informationen verloren gegangen. Kannst du sie wieder einfügen?

Bei der Aussaat sollte Stangensellerie nicht zu tief in die Erde gedrückt werden, denn er ist ein

Stangensellerie hat weitere Namen, z.B. _____

Im Gegensatz zu Knollensellerie entwickeln sich bei Stangensellerie keine Knollen, sondern fleischige

Im Gartenbeet braucht Stangensellerie viel Platz, nämlich _____ cm zwischen den Pflanzen und _____ cm zwischen den Reihen.

Die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfehlen täglich ____ Portionen Gemüse zu essen.

Cooler Idee:

Selleriestangen kann man auch zum Kühlen von Getränken nutzen: Einfach die Stangen ins Tiefkühlfach legen und später zum Servieren wie einen Strohhalm ins Glas stecken. Tolle Deko zum Mitessen! Am besten gleich einen Dip dazu stellen!



Waldorf-Salat



So wird's gemacht:

Zutaten

- 1/2 mittelgroßer Stangensellerie 
- 2 Äpfel ■ 1/2 Zitrone
- 26 g gehackte Walnüsse
- 5 EL Joghurt
- 5 EL Sahne
- Salz, Pfeffer

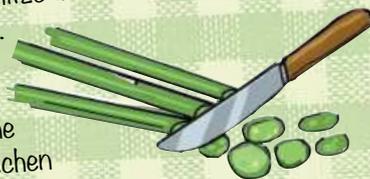
1. Die Äpfel und die Selleriestangen waschen. Dann bei Bedarf die groben Fasern der Selleriestangen abziehen.



2. Die Äpfel in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Dann die Schnitze in feine Würfel schneiden.



3. Die Selleriestangen in feine, dünne Ringe schneiden. Mit den Äpfeln mischen und mit Zitronensaft beträufeln.



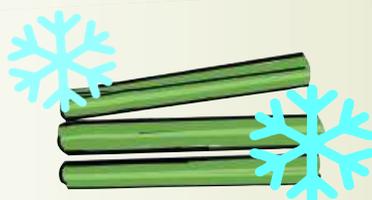
4. Für die Soße den Joghurt mit der Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischendurch probieren, damit es nicht zu salzig wird.



5. Die Soße nun mit den übrigen Zutaten mischen. Den Salat für etwa eine Stunde ziehen lassen. Das ist gut für den Geschmack..



Tipp: Sehr lecker schmeckt dieser Salat auch mit einer in Stücke geschnittenen Orange oder mit einer geriebenen Karotte! Man kann statt Stangensellerie auch Knollensellerie verwenden.



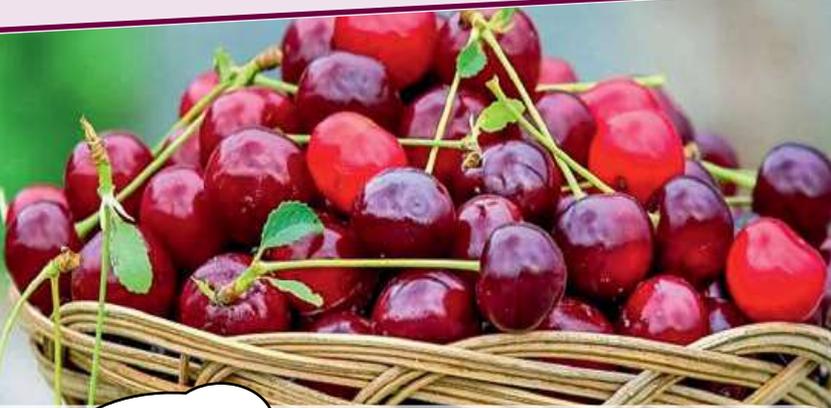
Steckbrief für die Süßkirsche

Was kann ich mit Süßkirschen machen?

Süßkirschen sind verlockend. Man möchte direkt zugreifen. Nur zu! Sie schmecken aber nicht nur frisch, sondern auch

- im Obstsalat
- als Kuchenbelag oder im Kuchen
- in Roter Grütze
- im Joghurt oder im Quark
- als Saft
- in süßen Aufläufen

Süßkirschen gibt es in unterschiedlichen Farben, von hellrot bis dunkelrot und fast schwarz. Sie sind süßer, je dunkler sie sind. Aber lecker sind sie immer!



Na klaro Karo!

Süßkirschen unterscheidet man, je nach der Festigkeit ihres Fruchtfleisches, in **Knorpelkirschen** und den **Herzkirschen** mit weicherem Fruchtfleisch.

Neben **Süßkirschen** gibt es noch **Sauerkirschen**. Wie der Name schon sagt, ist ihr Geschmack eher herb. Ihr Aroma entfaltet sich erst, wenn man sie zu Kompott oder Konfitüre verarbeitet. Man findet sie kaum im Handel, die Ernte geht meist direkt in die Konservenfabrik.

Kirschen schmecken frisch einfach unwiderstehlich. Im Gegensatz zu anderen Obstsorten reifen sie nicht nach. Daher sollten sie unbedingt reif geerntet und innerhalb weniger Tage verbraucht werden.

Im Kühlschrank sind **Kirschen** einige Tage haltbar. Bevor sie gegessen werden, sollte man sie jedoch rechtzeitig rausnehmen. Dann schmecken sie intensiver.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT



Wie werden Kirschen angebaut?

Rheinland-Pfalz ist nach Baden-Württemberg eines der Hauptanbauggebiete von Süßkirschen in Deutschland, hier stehen Süßkirschenbäume auf **654 Hektar** Land (zur Erinnerung: 1 Hektar = 10.000 qm).^{*} Das entspricht mehr als **915 Fußballfeldern**. Die Anbaufläche für ökologisch angebaute Süßkirschen umfasst 26 Hektar.

In Deutschland können Süßkirschen im **Juni und Juli** geerntet werden. Von Mai bis Oktober stammt ein Großteil der Früchte in unseren Supermarktregalen aus der Türkei. Und Süßkirschen, die ab Mitte November im Angebot sind, werden meist aus Chile oder Argentinien eingeflogen.

^{*}Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2017

Süßkirschen selber anbauen? So geht's:

Kirschbäume mögen einen trockenen und halbschattigen Platz. Sie können sich nicht selbst bestäuben. Sie brauchen dafür Bienen und andere Insekten, die im Frühjahr von bis zu einer Million Blüten eines Baumes angelockt werden. Zum Glück!

Süßkirschen neigen zu Madenbefall. Den kann man vermeiden, indem man eine Kirschsorte wählt, die früher reift – dann nämlich, wenn es für Maden noch zu früh ist. So bleiben die Kirschen von ihnen verschont.

Ein jährlicher Rückschnitt im August oder September bringt Kirschbäume wieder in Form und verhilft ihnen – unter günstigen Witterungsbedingungen – zu einer reichen Ernte.

Da steckt viel drin!

Kirschen zählen wegen ihres Kerns in harter Schale zum Steinobst. Einen Teil ihres botanischen Namens teilen sich die Kirschen mit Pflaumen: *Prunus avium* L.

In diesen kleinen Früchtchen steckt allerhand: **Vitamine, vor allem Folsäure**, sind wichtig zur Stärkung der Abwehrstoffe und bei Wachstumsprozessen. **Mineralstoffe wie Eisen und Kalium** sind für Blut und Muskeln unverzichtbar und die **sekundären Pflanzenstoffe** sind ebenfalls gut für unsere Gesundheit.

Ernährungsexperten empfehlen, täglich 2 Portionen Obst zu essen. Bei Kirschen gilt: **1 Portion = 1 bis 2 Hände voll.**



Was wird hier gesucht?

Köstliches Kirscheis

Zutaten für 4 Portionen



- 500 g frische Kirschen
- 50 g Puderzucker
- 200 ml Joghurt
- evtl. ½ Teelöffel Zimt

So wird's gemacht:

1. Die Kirschen waschen, Stiele entfernen und entsteinen. Dafür gibt es spezielle Entsteiner, es klappt aber auch prima mit einem kleinen Messerchen.

2. Jetzt die Kirschen zusammen mit dem Puderzucker und dem Zimt pürieren, am besten in einem Mixer, damit nichts spritzen kann und deine Kleidung keine Flecken bekommt.

3. Anschließend das Kirschpüree mit dem Joghurt verrühren. Dieses Gemisch in einem flachen Behälter füllen und mindestens 3 Stunden im Eisfach gefrieren lassen.

Tipp: Wenn du die Eismasse im Gefrierfach hin und wieder umrührst, wird das Eis schön cremig!



Ich bin sehr groß und manchmal auch sehr alt,

ich läute die Zeit und versammle die Leut'.

Von mir aus kannst du hoch über die Dächer schauen.

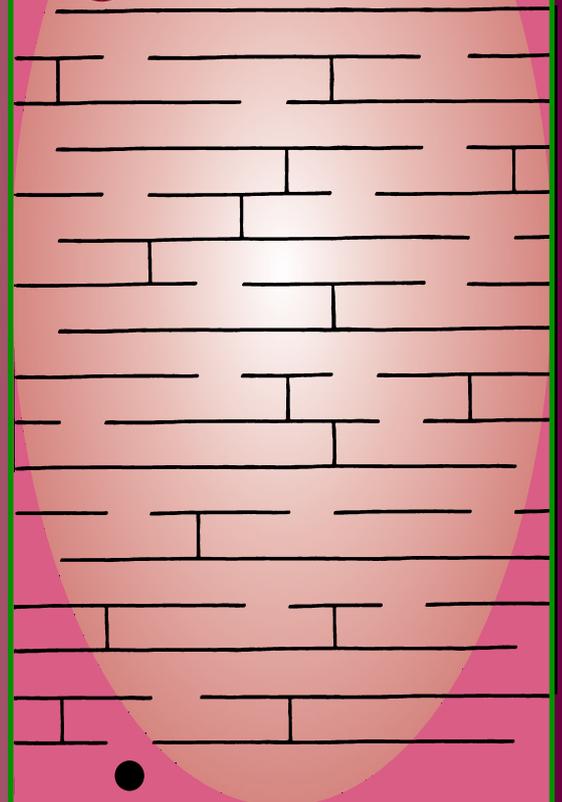
Streich' einen Buchstaben aus einer Frucht, und du weißt, was hier wird gesucht.

Lösung?

--	--	--	--	--

Ups ...

In diese Kiste ist eine Kirsche reingefallen. Zeig doch mal, auf welchem Weg sie unten wieder rauskommt.



Rätsel

In einem Korb liegen fünf Kirschen. Diese 5 Kirschen sollen auf 5 Mädchen verteilt werden. Wie schafft man es, die Kirschen aufzuteilen und eine Kirsche im Korb zu lassen?



Steckbrief für die Tafeltraube

Was kann ich mit Tafeltrauben machen?

Trauben sind köstliche süße Häppchen. Ideal als Snack zwischendurch oder in einer der zahlreichen Kombinationen und Zubereitungsarten:

- in Desserts
- im Müsli
- im Obstsalat
- als Kuchenbelag
- als Konfitüre
- getrocknet als Rosinen
- als Saft
- in Kombination mit Käse, wie z. B. Gouda



Na klaro Karo!

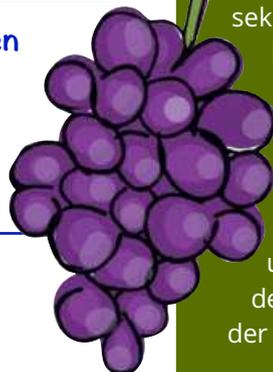
Tafeltrauben bleiben auch in reifem Zustand fest. Deshalb werden sie so gerne frisch gegessen.

Tafeltrauben werden reif geerntet. Unreif geerntete **Trauben** reifen nicht nach und schmecken sauer.

Trauben sind Turbo-Energielieferanten. Deshalb sind **Trauben** ein idealer Pausensnack für die Schule.

Schon mal aufgefallen? Frisch geerntete **Trauben** haben oft noch einen weißen Überzug. Das ist eine natürliche Wachsschicht, die die **Trauben** länger haltbar macht. Beim Waschen geht diese Schicht leicht ab.

Es gibt **Trauben** in vielen Farben (grün, gelb, bernsteinfarben, rot, blau und schwarz). Das bringt Abwechslung in die Pausentüte.



Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, ENERGIE
UND SUSTAINABLE

Wie werden Tafeltrauben angebaut?

Weltweit sind Trauben nach Bananen, Äpfeln und Orangen das am **vierthäufigsten angebaute Obst**. 77 % der geernteten (man sagt auch „gelesenen“) Trauben werden zu Wein verarbeitet und nur etwa 15 % werden als Tafeltrauben frisch gegessen. Frische Trauben sind bei uns sehr beliebt und das ganze Jahr über verfügbar. Je nach Sorte werden Trauben von **August bis Oktober** reif. Der größte Teil wird direkt vor Ort verkauft. Bei uns in **Rheinland-Pfalz** werden überwiegend Trauben als sogenannte Keltertrauben zu Wein verarbeitet.

Trauben selber anbauen? So geht's:

Die Pflanzen der Trauben nennt man Reben. Einmal gepflanzt, wachsen sie mehrere Jahre lang als Kletterpflanzen. Daher brauchen sie eine entsprechende **Stütze**, etwa ein Spalier (gespannte Drähte zwischen zwei Holzpfählen). Reben werden von **Anfang April bis Mitte Mai** an einem sonnigen und windgeschützten Platz in ein etwa 50 cm tiefes Loch gepflanzt und müssen die ersten 6 Wochen regelmäßig gegossen werden. Wenn man die Reben **im Frühjahr und im Sommer** zurückschneidet, fördert man damit eine reiche Ernte mit großen und süßen Früchten.

Da steckt viel drin!

Der Begriff Traube leitet sich aus dem althochdeutschen „**thrubo**“ ab, was so viel heißt wie „Klumpen“. Der botanische Name lautet **vitis vinifera**. Zu uns kam die Traube durch die Römer. Die wiederum kennen sie aus Ägypten, wo diese Früchte bereits vor mehr als 3.500 Jahren angebaut wurden. Trauben stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, sekundärer Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

B-Vitamine und Folsäure sind wichtig für unseren Stoffwechsel und das Immunsystem. Der **Mineralstoff Kalium** unterstützt Herz und Muskeln. Die **sekundären Pflanzenstoffe** geben den Weintrauben nicht nur ihre schöne Farbe, sondern wirken sich auch positiv auf unsere Gesundheit aus. Die in der Schale und in den Kernen enthaltenen **Ballaststoffe** helfen bei der Verdauung.

Von Obst sollte man wenigstens **2 Portionen pro Tag** essen, sagen Experten.

Bei Trauben gilt: **1 bis 2 Handvoll = 1 Portion**.



Quiz für Trauben- Expert*innen

Weißt du, welche Wörter gesucht werden und kannst die Sätze vervollständigen?



1 Getrocknete Trauben nennt man

2 Neben Tafeltrauben gehören auch

zu den Weintrauben.

3 Die Pflanzen der Trauben nennt man

4 Im _____ beginnt in

Deutschland die Traubensaison.

5 Trauben sollten _____ geerntet

werden, da sie nach der Ernte nicht mehr nachreifen.

6 Der botanische Name der Trauben lautet

Welche sind dir lieber:
blaue, roséfarbene oder
helle Trauben?



Trauben- igel

Zutaten für 2 Stück



- 1 Birne
- 2 bis 3 Handvoll Trauben
- etwas Zitronensaft
- Zahnstocher

So wird's gemacht:

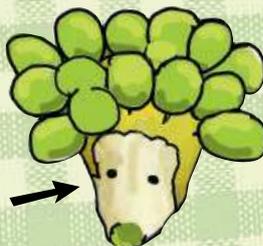
1. Zuerst die Birne und die Trauben waschen. Nun die Spitze der Birne etwa einen Finger breit schälen. Die geschälte Spitze mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun wird.



2. An einer Seite der Birne einen schmalen Streifen abschneiden, damit sie gut liegen bleibt. Das wird das Unterteil des Igels.

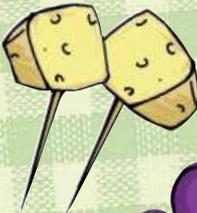


3. Nun die Trauben einzeln auf Zahnstocher spießen und in die ungeschälte Hälfte der Birne stecken, bis die Schale vollständig durch die Weintrauben-Zahnstocher bedeckt ist.



4. Für die Augen des Igels zwei kleine Löcher aushöhlen und kleine Beeren oder Kerne einsetzen.

5. Für die Nase eine kleine Traube halbieren, aushöhlen und auf die Spitze der Birne setzen. Das gibt die Schnauze. Fertig ist der Traubenigel!



Tipp: Die Igel sehen lustig aus und sind eine köstliche essbare Dekoration für den nächsten Kindergeburtstag! Um es „gehaltvoller“ zu machen, kann man auch kleine Käsestückchen zu den Trauben stecken.

Steckbrief für die Tomate



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT
ENERGIE UND ENERGIE

Was kann ich aus Tomaten machen?

Tomaten sind Lieblingsgemüse, egal, ob kalt oder warm: Sie schmecken immer, z. B.

- einfach so, frisch reinbeißen
- im Salat
- mit Mozzarella und Basilikum
- als Brotbelag
- als Ketchup
- als Suppe oder Soße
- in Aufläufen
- gefüllt als Ofengemüse
- als Pizzabelag
- als hübsch dekorierte Figuren

 **Achtung:** Tomaten erst essen, wenn sie wirklich reif sind. Das erkennst du an der roten Farbe. Grüne, unreife Tomaten enthalten giftige Alkaloide. In roten Tomaten sind die giftigen Substanzen verschwunden.



Na klaro Karo!

Tomaten sind eigentlich Beeren. Die Pflanzen gehören zur Familie der Nachtschattengewächse.

Tomaten gibt es in mehr als 3.000 Sorten: Rispentomaten, Kirschtomaten, Cocktailtomaten, Strauchtomaten, Romatomaten, Fleischtomaten ... Und dabei geht es bei den **Tomaten** bunt zu: rot, gelb, orange, weiß, grün bis zu braun-violett gestreift.

Auch die Temperatur hat bei **Tomaten** einen Einfluss auf den Geschmack. Direkt aus dem Kühlschrank schmecken sie weniger aromatisch. Es ist also besser, sie nicht im Kühlschrank aufzubewahren.

Übrigens: Auch **Tomaten** geben das Reifegas Etyhlen ab, das andere Früchte schneller reifen lässt.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Wo wachsen Tomaten?

Von keinem Gemüse wird weltweit so viel gegessen wie von Tomaten. Bei uns kann man das ganze Jahr über frische Tomaten kaufen. Heimische Tomaten gibt es nur von **Juni bis September**, wenn diese Früchte bei uns Saison haben. Der größte Teil der Tomaten, die wir in Deutschland essen, stammt hauptsächlich aus den Niederlanden und aus Spanien. Sie werden in Gewächshäusern gezogen, wo sie vor Kälte und Regen geschützt sind. Bei uns in Rheinland-Pfalz ist die Anbaufläche für Tomaten mit rund 9 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm) nicht sehr groß.* Das entspricht einer Fläche von etwa **13 Fußballfeldern**. Das kann man sich leicht vorstellen, oder?

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2019

Tomaten selber anbauen? So geht's:

Ein guter Zeitpunkt dafür ist der **Februar**. Man braucht zunächst einen leeren Eierkarton, der wird mit Erde gefüllt. In die Erde legt man die Tomatensamen und stellt das Ganze dann an einen sonnigen und warmen Ort. Jetzt muss man nur noch die Erde schön feucht halten.

Etwa **Ende April** sind die Pflanzen groß genug, um sie einzeln in größere Töpfe oder direkt nach draußen in die Erde zu pflanzen, am besten an einen geschützten sonnigen Platz. Sobald die Pflanzen größer werden, brauchen sie eine Stütze, damit sie nicht umfallen. Seitentriebe, die aus den Blattachsen wachsen, sollten unbedingt entfernt werden. Das hilft der Pflanze sich auf die Haupttriebe zu konzentrieren. **Nach 8 bis 10 Wochen sind die ersten Tomaten rot** und können gepflückt werden.

Da steckt viel drin!

Der botanische Name der Tomate lautet *Solanum lycopersicum*. Schon die Azteken kannten die Tomate, allerdings als „tomatl“, was so viel heißt, wie „plumpe Frucht“.

Mit Tomaten kann man gut den **Vitamin C**-Haushalt im Körper auffüllen und so die eigenen Abwehrstoffe stärken. Als Mineralstoff ist vor allem **Kalium** enthalten, das u. a. für den Energiestoffwechsel zuständig ist. Die Farbe stammt von den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, den **Carotinoiden**, davon vor allem **Beta-Carotin** und **Lykopen**, die beide eine wichtige Schutzfunktion in unserem Körper übernehmen. Lykopen kann helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und vor Krebs zu schützen. Der größte Teil dieser Stoffe sitzt übrigens in der Schale.

Und bitte denke daran: Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse essen. Dabei gilt: 1 Handvoll Tomaten = 1 Portion.



©Adobe Stock_45546527

Tomatige Fliegen- pilze



So wird's
gemacht:

Zutaten für 4 Stück



- 4 kleine Mozzarellabällchen
- 2 kleine bis mittelgroße Tomaten
- etwas Mayonnaise
- etwas Petersilie

1. Die Tomaten waschen und halbieren. Dann mit einem Teelöffel vorsichtig das Fruchtfleisch mit den Kernen herauslöfeln (und gleich aufessen). Die Tomatenhälften mit einem Küchentuch etwas trockentupfen.

2. Von den Mozzarellabällchen unten eine dünne Scheibe abschneiden, damit die Pilze später sicher stehen können und nicht umfallen.

3. Jetzt etwas Petersilie auf einen Teller streuen, die Mozzarellabällchen draufsetzen und Tomatenhäuten überstülpen. Für die typischen Punkte mit einem Zahnstocher kleine, weiße Mayonnaise-Flecken auf die Tomaten tupfen.

Tipp: Statt der Mozzarellabällchen kann man auch hartgekochte Eier und etwas größere Tomaten verwenden. Mayonnaise lässt sich durch cremig gerührten Frischkäse ersetzen.

Experiment: der Reifeturbo



Wie du dir bestimmt schon aus diesem Steckbrief gemerkt hast, verströmen Tomaten das Reifegas Ethylen und bringen andere Früchte schneller zum Reifen. Das kannst du sogar beobachten!

So funktioniert's:

- 1.** Nimm eine reife Tomate und pack sie zusammen mit einer unreifen Tomate oder einer grünen Banane in Zeitungspapier, eine Papiertüte oder in einen Folienbeutel.
- 2.** Als Vergleich wickelst du eine weitere unreife Tomate oder Banane in ein anderes Zeitungspapier oder packst sie in eine Tüte.
- 3.** Nun legst du die 2 Pakete an verschiedene Plätze und beobachtest während der nächsten Tage, was geschieht.
- 4.** Am besten, du schreibst jeden Tag auf, welche Veränderungen du beobachtest.

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Ergebnis:



Steckbrief für die Zucchini

Was kann ich aus Zucchini machen?

Wusstest du, dass man Zucchini roh essen kann? Natürlich schmecken sie auch warm zubereitet. So oder so: Lecker!

Zucchini sind prima

- als Rohkost zum Dippen
- als Cremesuppe, hmh ...!
- als Gemüsespaghetti (sehen dann noch besonders gut aus)
- im Salat (in Scheiben oder als Schnipsel)
- geraspelt im Kuchen (wie beim Karottenkuchen)
- als Pfannengemüse
- als Puffer (ähnlich Kartoffelpuffer)

Bei Zucchini sind sogar die Blüten essbar! Man kann sie köstlich füllen oder in Teig ausbacken. Vorher sollte man jedoch Stiel, Kelch und Staubblätter (innen) entfernen.

Na klaro Karo!

Zucchini sehen total verschieden aus. Es gibt sie in unterschiedlichen Formen und Größen. Und auch in mehreren Farben: Grün, gelb, weiß, gestreift oder gesprenkelt.

Bei den **Zucchini** schmecken die kleinen und jungen Früchte besonders fein und ihre Schale ist weicher als bei großen Exemplaren.

Achtet auf einen bitteren Geschmack! Der ist ein Hinweis darauf, dass **Zucchini** nicht gegessen werden sollten. Denn dann können sie einen unverträglichen Bitterstoff (sogenannte Cucurbitane) enthalten. Aber keine Sorge: Bei Exemplaren aus dem Handel kommt das kaum vor.

Was **Zucchini** gar nicht mögen, ist Kälte. Daher sollten sie nicht unter 7°C gelagert werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks kann es also fast schon zu kalt sein.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Wo wachsen Zucchini?

Zucchini kann man bei uns das gesamte Jahr über kaufen. Von **Juni bis Oktober** stammen Zucchini auf unseren Märkten aus **Deutschland**, den Niederlanden und aus Belgien. Während der kühleren Jahreszeit kommen sie aus Spanien, Italien und Marokko. Unser Hunger nach Zucchini ist groß. So groß, dass wir in Deutschland den Bedarf nur etwa zur Hälfte decken können. Doch davon wächst ein Teil quasi ganz in der Nähe, bei uns in Rheinland-Pfalz. Kannst du dir **490 Fußballfelder** aneinandergelagert vorstellen? So groß ist die Fläche bei uns in Rheinland-Pfalz, auf der Zucchini wachsen. Das sind etwa 350 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm)*.

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2019

Zucchini selber anbauen? So geht's:

Zucchinipflanzen mögen einen **sonnigen, geschützten Standort**. Die Pflanzen haben große Blätter, daher braucht jede Pflanze etwa 2 Quadratmeter Platz, um ordentlich wachsen zu können. **Ab Mitte April** können die Zucchini samen in eine Schale oder in einen Joghurtbecher gesät werden. Wenn man sie dann auf die Fensterbank stellt, kann man zusehen, wie sie wachsen. Etwa Mitte Mai bis Juni, wenn die Pflanzen mindestens zwei größere Blätter haben, können sie in den Garten umziehen. Jetzt nur noch regelmäßig gießen! Nach etwa **2 bis 6 Monaten** kann man pro Pflanze nach und nach etwa **10 bis 20 Zucchini ernten!**

Da steckt viel drin!

Zucchini (die korrekte Bezeichnung für eine einzelne Frucht ist Zucchini) sind tolle Früchte. Sie gehören zur Familie der **Kürbisgewächse**. Ihr botanischer Name lautet **Cucurbita pepo**.

In ihnen stecken allerhand gesunde Vitamine, vor allem **Vitamin A und C, und die B-Vitamine B1 und B6**. Zucchini stärken die Abwehrkräfte und helfen bei vielen Stoffwechselprozessen. Zusätzlich liefern sie noch die **Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Phosphor und Eisen** – alles wichtig für Knochen, Herz und Muskeln.

Von Zucchini kann man reichlich essen. Eine Handvoll Zucchini-scheiben gilt als eine Portion. Generell, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, sollen **täglich mindestens drei Portionen Gemüse** gegessen werden. Etwa als leckere Gemüsesticks, als Salat oder aufs Brot zum Frühstück. Da kommen schnell drei Portionen zusammen. Ganz einfach!



Spaghetti mal anders



So wird's
gemacht:

Zutaten für 4 Portionen



- 1 Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer

1. Zunächst die Spaghetti-Nudeln nach Packungsanleitung kochen.



2. Jetzt die Zucchini waschen.



3. Die Zucchini mit einem speziellen Spiralschneider oder mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden – und schon sind es Gemüse-Spaghetti!



4. Nun das Olivenöl in eine Pfanne geben und die „(Gemüse-)Spaghetti“ etwa 3 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Jetzt kann man die Zucchini-Spaghetti mit den gekochten Spaghetti-Nudeln mischen. Fertig! Guten Appetit!



Tipp: Dazu passt zum Beispiel ein Kräuterquark-Dipp oder deine Lieblingstomatensauce!

Findest du die Zucchini?

Finde die Bilder auf denen eine oder mehrere Zucchini gezeigt werden. Achtung, sie sind nicht immer sofort zu erkennen. Die Buchstaben der richtigen Fotos ergeben ein Lösungswort.



Z



B



K



I



F



E



X



M



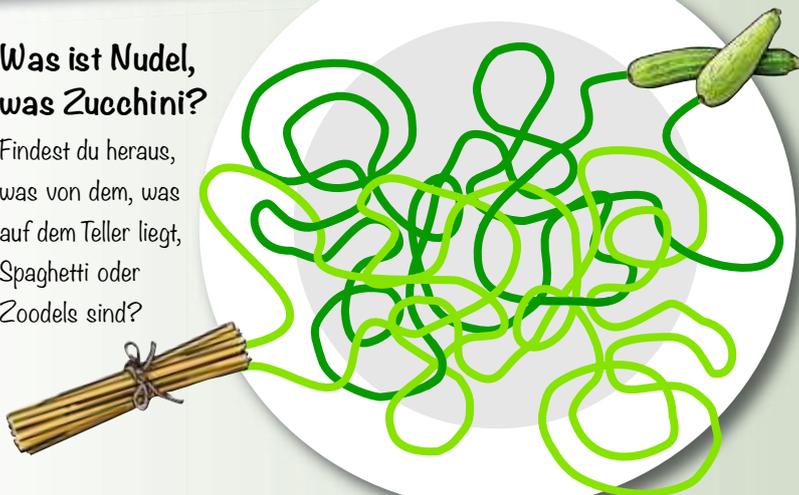
L

Das Lösungswort lautet:



Was ist Nudel, was Zucchini?

Findest du heraus, was von dem, was auf dem Teller liegt, Spaghetti oder Zoodles sind?



Was sind eigentlich Zoodles?

Hast du das Wort Zoodles schon mal gehört? Nein? Macht nix. Es ist ja auch eine ziemlich neue Erfindung. Es hat mit Nudeln zu tun, die man im Englischen „Noodles“ nennt. Es gibt sie in vielen Formen, besonders gerne werden sie in Streifen gegessen. Ganz dünne Streifen nennt man Spaghetti. Die kennst du sicher schon. Und wenn wir Zucchini in gaaaanz dünne Streifen schneiden, sehen sie aus wie Spaghetti, sind aber trotzdem keine Nudeln (oder Noodles), sondern – ganz genau – Zoodles. Und weil man im Englischen das O wie ein U ausspricht, klingt das wie >>Zudels<<. Oder wie Lieblingspeise. Findest du nicht auch?

Steckbrief für die Zwetschge

Was kann ich mit Zwetschgen machen?

Zwetschgen sind ein tolles Obst und lassen sich auf vielerlei Arten verwenden. Und irgendwie schmeckt davon jede am besten. Beispielsweise kannst du Zwetschgen

- frisch essen. Süß und saftig, hmh ...,
- für den Obstsalat klein schneiden,
- als Kompott zu Fleischgerichten zubereiten,
- als Zwetschgenkuchen backen.

 Bei Zwetschgen löst sich das Fruchtfleisch leichter vom Kern (der hier Stein heißt) als bei Pflaumen. Das macht ihre Handhabung leichter.



Na klaro Karo!

Zwetschgen gehören mit Renecloden und Mirabellen zur Unterart der Pflaumen.

Zwetschgen und Pflaumen lassen sich ganz leicht unterscheiden. **Zwetschgen** haben eine längliche ovale Form, Pflaumen sind eher rund. Im Gegensatz zur Pflaume hat die **Zwetschge** keine seitliche Furche (Fruchtnaht).

Der **Zwetschgenkern** ist länglich-flach und spitz an den Enden. Und eine **Zwetschge** schmeckt auch süßer als eine Pflaume.

Zwetschgen sind im Kühlschrank einige Tage haltbar. Zum Essen aber die Früchte rechtzeitig herausnehmen, damit sich das Aroma besser entfalten kann.

Zwetschgen regen den Darm an. Und wenn man viel davon auf einmal isst, haben sie eine leicht abführende Wirkung.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
BILDUNG, JUGEND, FAMILIE,
ENERGIE UND SPORT

Wie werden Zwetschgen angebaut?

Fast alle Zwetschgen (und Pflaumen) in Deutschland (85 bis 90 % der gesamten Produktion) wachsen auf Streuobstwiesen oder im Hausgarten und seltener auf in Reihen angelegten Obstbaumfeldern. Die meisten Zwetschgen und Pflaumen werden in Baden-Württemberg, in Rheinland-Pfalz, in Niedersachsen und in Bayern angebaut. Bei uns in Rheinland-Pfalz wachsen Pflaumen und Zwetschgen auf einer Fläche, die etwa **1.240 Fußballfeldern** entspricht. Das sind **884 Hektar** (1 Hektar = 10.000 qm). * **Wann Zwetschgen reif sind?** Das hängt von der Sorte ab. Die **ersten Sorten** kann man schon im **Juli** ernten, die **späteren reifen bis Oktober**.

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2017

Pflaumen selber anbauen? So geht's:

Zwetschgenbäume werden am besten im **Herbst** gepflanzt. Sie wünschen sich einen sonnigen, windgeschützten Platz und brauchen nur von Zeit zu Zeit einen guten Schnitt. Ihr Aroma ist am besten, wenn sie am Baum ausreifen. Aber dann schmecken sie einfach super!

Da steckt viel drin!

Zwetschgen gehören zur Familie der Rosengewächse und ihr botanischer Name lautet *Prunus domestica* susp. *domestica*. Mit ihrem großen Kern zählen sie zum Steinobst.

In ihnen steckt so Einiges: Zum Beispiel **Beta-Carotin**, das unser Körper in Vitamin A umwandelt. Das ist gut für unsere Immunabwehr. Außerdem enthalten sie die **Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalium und Zink**. Die sind wichtig für unsere Knochen, Muskeln und vieles mehr. Die enthaltenen **Pektine** sind wichtige Ballaststoffe. Wer hätte gedacht, dass auch die Farbe eine Bedeutung hat? Für sie sorgen die sogenannten **sekundären Pflanzenstoffe, die Polyphenole**. Sie helfen uns, Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Bei Zwetschgen oder Pflaumen kannst du ruhig öfter mal zugreifen. Zwei Portionen Obst am Tag werden empfohlen. Das sind zwei Handvoll. Also, her damit!



Buchstabensalat

Findest du die Wörter?

Fruchtfleisch, Kuchen, Mus, Pflaume, Mirabelle, Reneclode, Rheinland-Pfalz, Rosengewächs, Steinobst, Vitamine, Zwetschge

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

Schmarrn mit Zwetschgen- Kompott

So wird's
gemacht:

1. Für das Kompott die
frischen Zwetschgen
waschen, entsteinen
und achteln.



2. Aus 125 ml Wasser und 50 g
Zucker (und den Gewürzen)
einen Sud herstellen.



3. Sobald der Sud kocht, die Zwetschgenstücke
hinzugeben und dann zugedeckt ca. 10 Minuten
köcheln lassen (dazu die Hitze etwas runter-
drehen). Vorsichtig probieren und je nach
Geschmack mit Zucker nachsüßen.



4. Für den Schmarrn Eigelb, Zucker, Salz
und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig
rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird
(das geht am besten mit einem Handmixer).
Dann die Milch und das Mehl in kleinen
Portionen unterrühren. Eiweiß mit dem
Handmixer sehr steif schlagen und
vorsichtig unter den Teig heben.



5. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen,
den Teig einfüllen und bei mittlerer
Hitze so lange backen, bis die Unter-
seite leicht gebräunt ist.

6. Dann den Pfannkuchen wen-
den und dabei mit dem Pfannen-
wender zerrupfen. Jetzt rundum
alle Seiten leicht bräunen.

7. Dann nur noch den Schmarrn
auf dem Teller anrichten und mit
Puderzucker bestreuen. Das
Zwetschgen-Kompott dazu
servieren. Guten Appetit!

Schau mal, ich
habe eine Naht!



Du bist ja auch
eine Pflaume!



Steckbrief für den Apfel



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
EUROSCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT



Was kann ich aus Äpfeln machen?

Äpfel sind lecker, so wie man sie erntet. Natürlich kann man damit noch viel mehr machen:

- Zunächst mal schmecken sie pur – also einfach reinbeißen
- Sie sind prima als erfrischende, leckere Zwischenmahlzeit (auch unterwegs).
- Besonders beliebt sind sie als Saft oder Kompott,
- als süße Lieblings Speisen wie z. B. Apfelschmarrn, Apfelauflauf, Apfelstrudel, Apfelkuchen, hmmm ...
- als Salate, wie z. B. Waldorfsalat, Apfel-Möhrensalat, Obstsalat und und und
- getrocknet als Apfelchips (kann man auch selber machen)

Na klaro
Karol!

Kann man sich das vorstellen? Weltweit gibt es über 20.000 **Apfelsorten**.

In Deutschland wachsen viele hundert davon. Im Supermarkt allerdings findet man davon oft nur 4-5 Sorten. Beim Bauern oder auf dem Wochenmarkt ist die Auswahl größer, auch an wertvollen alten **Apfelsorten**.

Äpfel kann man das ganze Jahr über kaufen.

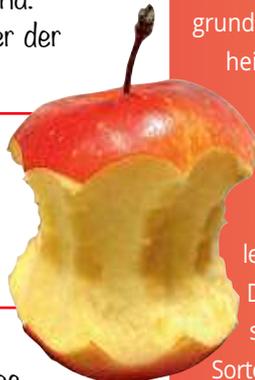
Das liegt daran, dass sich viele **Apfelsorten** sehr gut lagern lassen. Zu Hause am besten im Gemüsefach des Kühlschranks oder im kühlen Keller. Ein wichtiger

Tipp: **Äpfel** lassen anderes Obst und Gemüse schneller reifen. Das liegt am Ethylengas, das die **Äpfel** verströmen. Daher sollten **Äpfel** lieber getrennt von anderem Obst und Gemüse gelagert werden.

Ein **Apfel** hat viele Inhaltsstoffe, die gut für uns sind. Die meisten davon befinden sich in oder direkt unter der Schale. Deshalb sollte man sie unbedingt mitessen.

Und noch ein Gesundheitstipp: **Äpfel** enthalten viel Pektin. Das ist ein Ballaststoff mit vielen positiven Eigenschaften. Ein geriebener **Apfel** hilft zum Beispiel gut gegen Durchfall.

Wer hätte das gedacht? Bis aus einem **Apfelkern** ein **Apfelbaum** mit richtigen **Äpfeln** wird, dauert es sieben Jahre!



Wo Äpfel wachsen ...

Äpfel (wissenschaftlicher Name: *Malus Domestica*) sind in Rheinland-Pfalz das wichtigste Obst. Hier wachsen Apfelsorten wie Elstar, Braeburn, Gala und Jonagold auf rund 1.400 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm).^{*} Könnt ihr euch 1.960 Fußballfelder voll mit Apfelbäumen vorstellen? So groß ist die Fläche, auf der bei uns Äpfel wachsen.

Es gibt hier natürlich noch viele weitere Apfelsorten. Sicher sind euch die Namen schon mal begegnet: Boskoop, Pinova, Idared, Golden Delicious und Holsteiner Cox ...

Für den Bio-Anbau ist nicht jede Sorte geeignet. Da hier auf chemische Pflanzenschutzmittel verzichtet wird, müssen die Apfelbäume robust sein und sich selbst gegen Krankheiten schützen. Das gelingt manchen Sorten besser als anderen, wie beispielsweise den Sorten Topaz, Elstar, Jonagold, Idared, Boskoop, Piros, Ingrid Marie und Holsteiner Cox. Deshalb findet man sie häufiger beim Bio-Bauern.

^{*}Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2017

Wie kann ich Äpfel selbst anbauen?

Pflanzen sollte man Apfelbäume bevorzugt im Herbst. Aber Achtung: Apfelbäume stehen gerne in Gesellschaft anderer Apfelbäume, denn einige Sorten brauchen einen weiteren Apfelbaum, eine sogenannte Bestäuberpflanze, damit aus den Blüten Äpfel werden können.

Pflegen – das ist nicht sehr aufwändig, erfordert aber eine gewisse Grundkenntnis. Eine ausreichende Versorgung mit Wasser und Nährstoffen sowie ein regelmäßig sachgerechter Schnitt sind wichtig für das Wachstum.

Ernten kann man je nach Sorte ab Mitte August bis November.

Da steckt viel drin!

Äpfel zählen zur Kategorie **Kernobst** (im Gegensatz zu Zwetschgen oder Kirschen, die zum Steinobst zählen). Aufgrund ihrer Inhaltsstoffe sind sie sehr gut für unsere Gesundheit.

Vitamin C hilft zu einer verbesserten Aufnahme von Eisen und hemmt die Bildung von krebserregenden Stoffen. Und es unterstützt u. a. den Aufbau von Knochen und Zähnen. Die **Mineralstoffe Kalium und Kalzium** sind gut für Muskeln und Herz. **Eisen** sorgt für den lebensnotwendigen Sauerstofftransport in unserem Blut.

Die Zusammensetzung und die Menge dieser Inhaltsstoffe variieren je nach Apfelsorte und Reifegrad. Alte Sorten wie Alkmene, Eifeler Rambur, Goldparmäne und Roter Boskoop enthalten tendenziell mehr sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem Polyphenole. Allergiker vertragen diese Sorten daher häufig besser.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>





Apfelmus kochen

So wird's gemacht:

Zutaten

- 4 große Äpfel (ca. 1 kg)
- Zimtpulver
- Zucker
- ¼ Liter Wasser
- 1 Teelöffel Zitronensaft (von der Bio-Zitrone)



1. Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen.



2. Wasser und Zitronensaft zugeben und die Äpfel auf dem Herd auf höchster Stufe kurz ankochen.



3. Dann den Herd ausschalten und die Äpfel 10 Minuten in der Nachwärme fertiggaren.

4. Die Äpfel mit dem Pürierstab pürieren. Mit einem Teelöffel vorsichtig probieren, ob das Kompott schon süß genug ist. Falls nicht, mit etwas Zucker nachsüßen.

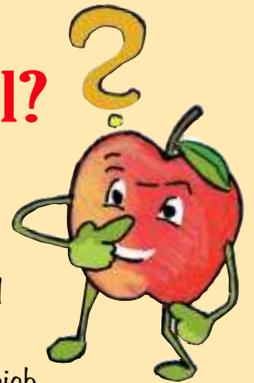


Tipp: Statt Zimt kann auch Vanille verwendet werden. Dazu eine Vanillestange aufschneiden und das Mark ausschaben.

Wie finde ich hier raus?



Was weißt du über den Apfel?



- 1 Kennst du eine beliebte Apfelsorte?
- 2 Was steckt drin im Apfel und hilft gegen Durchfall?
- 3 Einige Apfelbäume können sich nicht selbst befruchten. Was benötigen diese Apfelbäume beim Anbau?
- 4 Zu welcher Obstart (Kategorie) gehört der Apfel?
- 5 Wo sind die meisten Vitamine im Apfel enthalten?
- 6 Welche gesunden Inhaltsstoffe im Apfel unterstützen beim Aufbau von Knochen und Zähnen?
- 7 Wie lautet der wissenschaftliche Name des Apfels?
- 8 Was kann man aus Äpfeln machen, indem man sie trocknet?

Hier eintragen:

1 E L S T R

2 E K T I N

3 B E R U C H T E R P F L A N Z E

4 K R N O B S T

5 S C H A E

6 V I T A I N E

7 M A L S

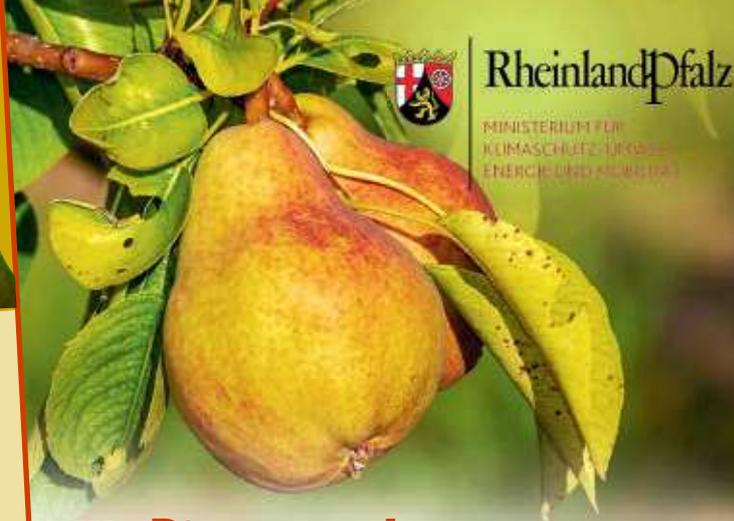
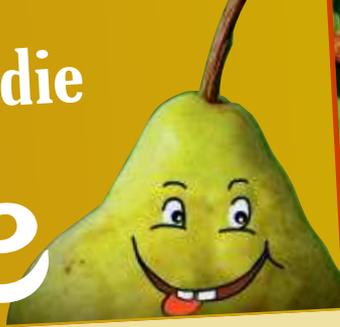
8 C H I P

Wie lautet das Lösungswort?

Wenn du alle Fragen richtig beantwortet hast, ergeben die Buchstaben in den farbigen Feldern von oben nach unten gelesen eine beliebte Art, Äpfel zuzubereiten, z. B. als Nachtisch ...

□ □ □ □ □ □ □ □

Steckbrief für die Birne



Was kann ich aus Birnen machen?

Birnen sind so lecker! Und so vielseitig! Man kann viel mit und aus ihnen machen. Probier sie doch mal

- als Saft
- im Obstsalat
- im Müsli
- kombiniert mit Käse
- gebacken in Obstkuchen oder als Crumble
- zu Mehlspeisen wie Pfannkuchen
- eingekocht, ganz oder in Stücken, als Gelee
- in Cremes, Joghurt oder Quark

Na klaro Karo!

Birnen gehören – ebenso wie Äpfel, Quitten und Mispeln – zum Kernobst. Anders als Kirschen oder Zwetschgen, die man wegen ihrem größeren Kern Steinobst nennt.

Birnen sind nach Äpfeln die beliebteste heimische Kernobstsorte.

Birnen enthalten weniger Fruchtsäure als Äpfel und schmecken daher süßer, auch wenn sie genauso viel bzw. wenig Zucker enthalten wie der Apfel.

Birnen kann man prima mit Schale essen. Direkt unter der Schale sitzen die wertvollen Vitamine. So gehen sie nicht verloren.

Wie Äpfel sollte man **Birnen** nicht oder nur kurz mit anderem Obst oder Gemüse zusammen lagern. Denn auch sie sondern das Reifegas Ethylen ab, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt. Man kann diesen Effekt aber auch nutzen, um noch nicht ganz reifes Obst oder Gemüse schneller nachreifen zu lassen. Super, oder?

Birnen halten länger frisch, wenn sie kühl und bei hoher Luftfeuchtigkeit gelagert werden. Dafür ist das Gemüsefach im Kühlschrank oder ein kühler Keller prima.

Wo Birnen wachsen ...

Birnen werden in vielen Ländern angebaut. Und es gibt sie in vielen Sorten, weltweit rund 2.500. Davon werden in **Deutschland nur rund 250 Sorten** angebaut, am häufigsten die Sorten Conference, Alexander Lukas und Williams Christ. Bei uns in Rheinland-Pfalz findet man Birnenbäume auf einer Fläche von 160 Hektar (du erinnerst dich: 1 Hektar = 10.000 qm).^{*} Umgerechnet in Fußballfeldern entspricht das etwa der Fläche von **225 Feldern**. Davon werden rund 15 Hektar ökologisch bewirtschaftet.

^{*}Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2017

Wie kann ich Birnen selbst anbauen?

Der beste Zeitpunkt, um einen Birnbaum zu pflanzen, ist der **Herbst**. Birnbäume mögen einen **sonnigen und windgeschützten Platz**. Und sie brauchen die Gesellschaft anderer Birnbäume, damit sie sich mit deren Pollen befruchten können. Ein frisch gepflanzter Birnbaum sollte häufiger gegossen werden, später, wenn sich seine Wurzeln entwickelt haben, kommt er mit dem Regenwasser aus.

Damit der Baum auch jedes Jahr Birnen liefert, sollte er **regelmäßig geschnitten werden**. Das erfordert ein wenig Fingerspitzengefühl. Der ideale Zeitraum dafür ist Ende Februar bis Anfang März.

Geerntet werden können Birnen je nach Sorte und Standort von **Juli bis Oktober**.

Da steckt viel drin!

Der botanische Namen der Birnen lautet *Pyrus communis*. Birnen enthalten viele gesunde Vitamine und Mineralstoffe: **Provitamin A**, die **B-Vitamine B1 und B2**, **Vitamin C** und **Folsäure**. Sie unterstützen unser Immunsystem und helfen uns bei der Entwicklung von Abwehrstoffen und dabei, gesund zu bleiben. Die **Mineralstoffe Kalium, Phosphor, Kalzium und Eisen** sind gut für Knochen, Muskeln und Herz. Und schließlich enthält die Birne den **Ballaststoff Pektin**. Der regt die Verdauung an und unterstützt gleichzeitig die Ausscheidung von Cholesterin. Ein ganz schönes Kraftpaket so eine Birne. Von Obst sollte jeder von uns gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 2 Portionen pro Tag essen. Eine Birne entspricht dabei etwa einer Portion. Sie passt übrigens prima in den Rucksack. Praktisch, oder?



Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>





Wortschlangen

Im Buchstabenfeld sind die vier Wörter **Pektin, Kompott, Kernobst** und **Reife-gas** versteckt. Findest du die Wortschlangen, die in alle Richtungen gehen können?

K	T	I	S	K	E
E	R	N	A		R
P	E	I	G	K	N
E	T	F	E	O	O
N	T	O	P	M	B
R	I	B		T	S

Gefundene Wörter:

-
-
-
-

Experiment

Apfel schwimmt, Birne sinkt

Probier das doch mal aus: Nimm eine große Schüssel mit Wasser und lege einen Apfel und eine Birne rein. Und dann schau was passiert: Genau! Der Apfel schwimmt, die Birne sinkt zu Boden.

Warum das so ist? Das Fruchtfleisch der Birne enthält mehr Wasser und ist schwerer als das vom Apfel. Man sagt dazu, es hat eine höhere Dichte. Die Folge ist, die Birne sinkt zu Boden. Und der Apfel schwimmt. Cool, oder?



Milch-Birnen

So wird's gemacht:

Zutaten

- 4 Birnen, (nicht zu reif)
- 250 ml Milch
- 2 ½ Vanilleschoten oder 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Nelke ■ 1 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke oder Mehl



1. Die Birnen waschen und schälen, das Kerngehäuse entfernen und dann in jeweils 8 Stücke schneiden.



2. Die halbe Vanilleschote mit dem Messer längs aufschlitzen (auf die Finger aufpassen!) und das Vanillemark auskratzen.



3. Jetzt einen Topf mit kaltem Wasser ausspülen und die Milch hineingeben. Achtung: Von der Milch etwa eine halbe Tasse (50ml) Milch für später zurückbehalten.



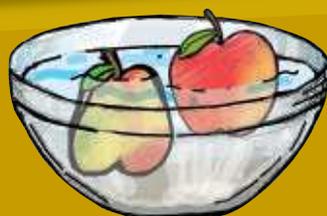
4. Nun die Milch zusammen mit den Gewürzen vorsichtig zum Kochen bringen. In die zurückbehaltene kalte Milch die Speisestärke so lange einrühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben.



5. Sobald die Milch im Topf kocht, die Herdplatte abdrehen, den Zucker und die angerührte Speisestärke in die heiße Milch hineinlegen und das Ganze ein paar Minuten auf der Herdplatte ziehen lassen, bis die Birnen weich sind.



Tipp: Am besten schmecken die Milch-Birnen lauwarm.



Steckbrief für die Erdbeere

Was kann ich mit Erdbeeren machen?

Was für ein Spaß: Erdbeeren frisch aus dem Garten oder vom Feld direkt in den Mund. Besser geht's kaum. Falls du keinen Garten hast, kannst du auch einen Blumenkasten bepflanzen. Oder du besuchst eines dieser Erdbeerfelder zum Selberpflücken. Dann gibt es Erdbeeren satt! Erdbeeren sind wahre Zauberkünstler der Variation. Du kannst daraus alles Mögliche machen:

- Erdbeerkonfitüre
 - Erdbeerkuchen oder -torte
 - Erdbeersmoothies
 - Erdbeermilch, -buttermilch, -joghurt oder -quark
- Einfach super!

Na klaro Karo!

Erdbeeren sind in Wahrheit keine Beeren. Ihre Samen sitzen wie kleine Nüsschen auf den Beeren. Daher heißen sie Sammelnussfrüchte. Und diese kleinen Nüsschen sind die eigentlichen Früchte der **Erdbeerpflanze**.

Kannst du dir vorstellen, dass es über 1.000 verschiedene **Erdbeer**sorten gibt? Auf dem Markt und im Handel findet man höchstens acht davon. Am bekanntesten sind Senga-Sengana, Mieze Schindler, Korona, Honeoye und Polka.

Erdbeeren sollten reif gepflückt werden. Denn anders als z. B. der Apfel reifen die Früchte nicht nach. Daher lohnt sich der Griff nach heimischen **Erdbeeren** mit einer kurzen Anreise, die nicht erst mit dem Flugzeug eingeflogen werden müssen. Sie werden mit vollem Aroma geerntet und verkauft. Das schmeckt man!

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
LANDWIRTSCHAFT, FORSTWIRTSCHAFT
UND ENERGIE

Wie werden Erdbeeren angebaut?

Erdbeeren werden in vielen Ländern angebaut. Hauptproduzent sind die USA, Deutschland folgt erst an 10. Stelle der Erdbeerlieferanten. Wir in Deutschland lieben Erdbeeren. Und daher reicht die Menge, die wir hier anbauen, nicht aus, sodass die Hälfte unseres Erdbeerhungers mit Früchten aus dem Ausland, überwiegend aus Spanien, gestillt wird. Bei uns in **Rheinland-Pfalz** wachsen Erdbeeren auf einer Fläche von 620 Hektar, davon über 550 Hektar im Freiland (1 Hektar = 10.000 qm).^{*} Wie viel das ist? Stell dir mal vor: **870 Fußballfelder voll mit Erdbeerpflanzen**.

Bei uns reifen die **Erdbeeren im Juni und Juli**. Wachsen sie im Schutz von Folientunnel und Gewächshäusern, kann man auch schon ab April und bis Dezember Erdbeeren ernten.

^{*}Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2019

Wie kann ich Erdbeeren selber anbauen?

Erdbeerpflanzen setzt man am besten **im August**. Sie mögen einen **warmen, sonnigen und geschützten Platz**. Anfangs brauchen sie regelmäßig Wasser, damit sie nicht austrocknen. Auch das **Unkraut zwischen den Pflanzen sollte man entfernen**, es nimmt den Erdbeerpflanzen zu viele Nährstoffe weg. Im Frühjahr lohnt es sich, **das Beet zu düngen**, damit ab Juni prachtvollere Erdbeeren geerntet werden können! Und damit die Früchte schön sauber bleiben, **verteilt man Stroh** zwischen den Erdbeerpflanzen **als Unterlage**.

Da steckt viel drin!

Hättest du gedacht, dass die Erdbeere mit der Rose verwandt ist? Zum Glück hat sie keine Stacheln! Ihr botanischer Name ist übrigens **Fragaria**. Erdbeeren sind echte Vitaminwunder, denn mit 100 g dieser Früchte kann man fast den Tagesbedarf an **Vitamin C** decken. Außerdem enthalten sie **Vitamin B1, Vitamin K und Folsäure**. Sie helfen dem Körper bei Wachstums- und Entwicklungsprozessen und sind an vielen Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt. Sogenannte **Polyphenole** (sekundäre Pflanzenstoffe) wirken antioxidativ und helfen beim Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Erdbeeren zählen zu dem Obst, von dem wir oft und reichlich essen sollen. Eine bis zwei Handvoll Erdbeeren entsprechen etwa einer Portion. Aber einmal angefangen, fragt man sich schnell: „Darf's auch ein bisschen mehr sein?“



Erdbeer- Joghurt



Zutaten



- 250 g frische Erdbeeren
- 1 großer Becher Joghurt
- 1 TL Vanillezucker
- evtl. etwas Zucker

Ein selbstgemachter Fruchtjoghurt mit frischen Erdbeeren ist eine tolle Alternative zu einem fertig gekauften Fruchtjoghurt. Denn den kann man ganz nach eigenem Geschmack süßen. Fertige Fruchtjoghurts sind oft viel zu süß und enthalten wenig Früchte. Das ist bei diesem Rezept anders. Hier spielt die Erdbeere die Hauptrolle.

So wird's gemacht:

1. Die Erdbeeren vorsichtig unter fließendem Wasser waschen und dabei die kleinen Blättchen und unschönen Stellen entfernen.



2. Die Früchte in einem Sieb abtropfen lassen und dann in kleine Stücke schneiden.

3. Den Vanillezucker über die Fruchtstücke streuen und einige Minuten ziehen lassen. Falls dir das nicht süß genug ist, kannst du später immer noch nachsüßen.



4. Zum Schluss die Früchte in den Joghurt rühren und abschmecken. Schmeckst du, wie gut das ist? Hmh...

Tipp: Je nachdem, ob du den Joghurt lieber flüssiger oder dicker magst, kannst du mit Buttermilch oder Quark verdünnen oder verdicken! Hübsch sieht es aus, wenn du ein Blatt Zitronenmelisse- oder Minze als Dekoration draufsteckst.



Hier die Buchstaben hinter den Antworten eintragen:

Teste dein Wissen über Erdbeeren

Wenn du richtig geantwortet hast, ergeben die Buchstaben hinter den Antworten aneinandergereiht das Lösungswort.



1. Die Erdbeere ist botanisch betrachtet eine

- a. Beere [NIE]
- b. Sammelnussfrucht [VIT]
- c. Blume [MAL]

2. Erdbeeren sollten vollreif gepflückt werden, da

- a. sie sich reif besser transportieren lassen [AN]
- b. sie nach dem Pflücken nicht mehr nachreifen [AM]
- c. sie sich unreif nur schwer von der Erdbeerpflanze pflücken lassen [IN]

3. Die Hauptsaison von Erdbeeren bei uns in Deutschland liegt

- a. im März und April [UM]
- b. im Juni und Juli [IN]
- c. im November [AM]

4. Erdbeeren punkten durch einen hohen Gehalt an

- a. Fetten [Z]
- b. Proteinen [Y]
- c. Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen [C]

5. Polka ist nicht nur ein tschechischer Tanz, sondern auch

- a. eine beliebte Erdbeersorte [BOM]
- b. ein Nachtisch mit Erdbeeren [BIM]
- c. eine Anbauart von Erdbeeren in Deutschland [BAM]

6. Weltweit gibt es viele verschiedene Erdbeersorten, und zwar

- a. ungefähr 100 [TOM]
- b. ungefähr 500 [JAN]
- c. mehr als 1.000 [BEN]

1

2

3

4

5

6

Steckbrief für die Karotte

Was kann ich aus Karotten machen?

Karotten sind wahre Alleskönner! Besonders lecker schmecken sie

- in Salaten und Brotaufstrichen
- gekocht in Suppen und Eintöpfen
- als Gemüsebeilage
- als Püree oder Saft (z. B. gemischt mit anderen Früchten, wie z. B. Banane oder Orange)
- als Kuchen, wie z. B. als Karottenkuchen oder im Brot
- als Gemüsesticks zum Knabbern, vor allem in den Wintermonaten, wenn es sonst wenig einheimisches Gemüse oder Obst gibt

Karotten sind prima zum Einfrieren – und dann immer greifbar.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Wo wachsen Karotten?

Innerhalb der Europäischen Union (umfasst 27 Länder in Europa) sind Karotten sehr beliebt. Nur Tomaten sind, gemessen an der Anbaufläche, noch beliebter. Bei uns in **Rheinland-Pfalz** wachsen Karotten und **Möhren auf 1.800 Hektar**.* Das entspricht der fast unvorstellbaren Fläche von etwa **2.520 Fußballfeldern**. Wow!

Im Bio-Anbau in Deutschland sind Karotten **das wichtigste Gemüse**. Hier findet man auch noch alte Sorten, wie beispielsweise „Purple Dragon“ (was auf Deutsch so viel heißt wie „lila Drachen“). Alte Sorten haben oft einen eigenen Charakter. Der zeigt sich im Geschmack und mitunter auch in der Farbe.

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz 2015

Karotten selber anbauen? So geht's:

Karotten kann man im Garten schon **Ende Februar** aussäen, aber erst, wenn die Erde nicht mehr gefroren ist. Karotten lieben einen sonnigen bis halbschattigen Platz im Beet. Und als Wurzelgemüse brauchen sie einen lockeren, **nährstoffreichen und krümeligen Boden**. Damit die kleinen Samenkörner besser keimen, kann man sie ein bis zwei Tage in lauwarmem Wasser einweichen. Dann nur noch in ca. 1-2 cm tiefe Furchen aussäen und mit einer dünnen Schicht Sand oder Erde bedecken. Jetzt noch regelmäßig mit Wasser berieseln. Und warten ...

Na klaro Karo!

Bei **Bund-Karotten** gleich das Grün entfernen. Dann kann man sie länger lagern.

Frische **Karotten** am besten gründlich waschen und dann die Schale mitessen. Denn in ihr stecken die ganzen wertvollen Vitamine. Nur **Spätkarotten** sollten geschält gegessen werden.

Karotten sind gut für Kleinkinder, denn sie fördern die Blut- und Zahnbildung.

Die in der **Karotte** enthaltenen Beta-Carotine lassen sich von unserem Körper besser verarbeiten, wenn die **Karotte** vorher gekocht oder zumindest blanchiert wurde.

Und: **Karotten** enthalten viel Pektin und ätherische Öle, die gut gegen Durchfall wirken. Ganz besonders als **Karottensuppe**. Ist das nicht super? Lieblingssessen als Medizin!

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Da steckt viel drin!

Die **Karotte** (botanischer Namen *Daucas carota*) ist ein **Wurzelgemüse**, das überall seinen eigenen Namen hat: **Möhre oder Mohrrübe, Gelbrübe, Wurzel oder Rüblie**, wie die Schweizer dazu sagen. Es gibt sie in unterschiedlichen Farben von weißlich gelb, orange, dunkelrot bis schwarzviolett. Hast du sie schon entdeckt?

Karotten sind sehr gesund. Sie enthalten vor allem **Beta-Carotin** (= Provitamin A), ein Naturfarbstoff, der in unserem Körper in **Vitamin A** umgewandelt wird. Bekannt ist seine positive Wirkung auf unser Immunsystem, vor allem aber für unsere Sehkraft und unsere Haut.

Karotten sind ein **ideales Gemüse für unterwegs**. Du kannst reinbeißen wie in einen Apfel. Bitte denke daran: **Drei Portionen Gemüse am Tag** sind wichtig für deine **Gesundheit**.



Gelbes Karotten-Experiment

AHA!

Was du dafür brauchst?

- 2 Gläser, 1 Karotte,
- 5 EL Wasser
- 5 EL farbloses Pflanzenöl, z. B. Rapsöl
- 1 langer Löffel, 1 Reibe

Was du damit machst?

Die Karotte fein raspeln und dann damit zwei Gläser bis zur Hälfte füllen. Jetzt die Gläser mit Wasser auffüllen und gut verrühren. In eines der Gläser gibst du zusätzlich etwas Pflanzenöl und rührst nochmal kräftig um.

Was passiert jetzt?

Die Karotten-Öl-Mischung hat sich ganz schön gelb-orange gefärbt. Im Glas ohne Öl verfärbt sich nichts.

Warum ist das so?

Die Karotte enthält den Farbstoff **Beta-Carotin**. Dieser ist in Fett oder Öl viel stärker löslich als in Wasser. Man nennt das fettlöslich. Beta-Carotin ist nicht nur ein Farbstoff, sondern gleichzeitig die Vorstufe des lebensnotwendigen **Vitamin A**. Es wird daher auch als **Provitamin A** bezeichnet. Er ist in vielen gelben, orangen oder roten Obst- und Gemüsesorten enthalten, z. B. auch in der Tomate. Ohne Fett kann unser Körper Beta-Carotin nicht aufnehmen. Oft wird daher empfohlen, bei der Zubereitung von Karotten etwas Butter oder Öl zu verwenden. Dabei braucht man das gar nicht, denn normalerweise befindet sich immer etwas Fett aus den früheren Mahlzeiten in Magen und Darm. Das reicht völlig, um das Beta-Carotin für den Körper nutzbar zu machen. Cool!



Zutaten für 4 Portionen



- 3 Karotten in verschiedenen Farben, z. B. orange, gelb und violett
- Salz, Pfeffer ■ Rapsöl
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Äpfel ■ 1 Bund Petersilie
- Sonnenblumenkerne

Karotten-Salat

So wird's gemacht:

1. Karotten und Äpfel waschen, schälen, raspeln und in einer Schüssel vermischen.

2. Nun den Zitronensaft und einen Esslöffel Öl untermengen.

3. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischendurch immer mal probieren.

5. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht rösten und dann untermischen.

4. Zum Schluss die Petersilie sehr fein schneiden und untermischen.



„Hmh ... Beta-Carotin!
Davon kann ich gar
nicht genug kriegen.“



Steckbrief für den Kohlrabi

Was kann ich aus Kohlrabi machen?

Kohlrabi hat das Zeug zum Lieblingsgemüse. Denn man kann ihn prima roh essen und auch köstlich zubereiten. Kohlrabi ist lecker

- als Gemüsestick zum So-Knabbern (köstlich mit Dip!)
- in Rohkostsalaten
- als gedünstete oder gekochte Gemüsebeilage
- in Aufläufen
- in Suppen oder Eintöpfen
- als Kohlrabi-Pommes
- als Püree



Na klaro Karo!

Kohlrabi gibt es in hellgrün und blau-violett. Insgesamt gibt es etwa 40-50 Sorten, die sich in Farbe und Form unterscheiden.

Die beliebtesten **Kohlrabi**-Sorten heißen Superschmelz, Gigant oder Delikatess. Diese Namen sind vielsagend, oder?

Je bläulicher die Schale des **Kohlrabi**, umso höher ist der Gehalt an Pflanzenfarbstoffen, den sogenannten Anthocyanen. Sie haben viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Kohlrabi können im Gemüsefach des Kühlschranks ein paar Tage frisch gehalten werden. Zuvor aber unbedingt die Blätter entfernen. Die entziehen der Knolle sonst Wasser und sie wird „runzlig“.

Die kleinen, jungen Blätter der Knollen schmecken auch prima, beispielsweise im Salat oder als kleingeschnittene Farbtupfer im **Kohlrabi**gemüse.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT
ENERGIE UND MOBILITÄT

Wo wächst der Kohlrabi?

Weit mehr als die Hälfte **der in Europa geernteten Kohlrabis werden in Deutschland angebaut**. Der Rest stammt aus Österreich, der Schweiz, Italien und Spanien. Kohlrabi wächst hierzulande überwiegend im **Freiland** und nur teilweise **geschützt unter Folien**. Das macht man, um ihn früher ernten zu können. Frischen Kohlrabi aus Deutschland gibt es von **Mai bis Oktober**. Bei uns in **Rheinland-Pfalz** werden jährlich über 13.000 Tonnen Kohlrabis auf einer Fläche von 373 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm) geerntet.* Das entspricht etwa **520 Fußballfeldern**. Ganz schön viel, oder?

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2019

Kohlrabi selber anbauen? So geht's:

Im **Frühjahr**, von Mitte Februar bis Anfang März, kann man Kohlrabisamen in kleine Töpfchen säen und an einen warmen Ort (z. B. auf eine Fensterbank) stellen.

Frühestens ab April, wenn die Pflanzen die ersten Blätter mit Stiel haben, können sie **nach draußen in den Garten** gesetzt werden, am besten mit einem Abstand von etwa 30 cm. Von nun an möchten die Pflanzen **regelmäßig gegossen werden**. Dann kann man schön beobachten, wie sich im Laufe der nächsten Wochen erst eine dicke Stelle im Stiel entwickelt, aus der nach und nach der Kohlrabi wird. Sobald die Knolle etwa so groß ist wie ein Tennisball, kann der Kohlrabi geerntet werden.

Da steckt viel drin!

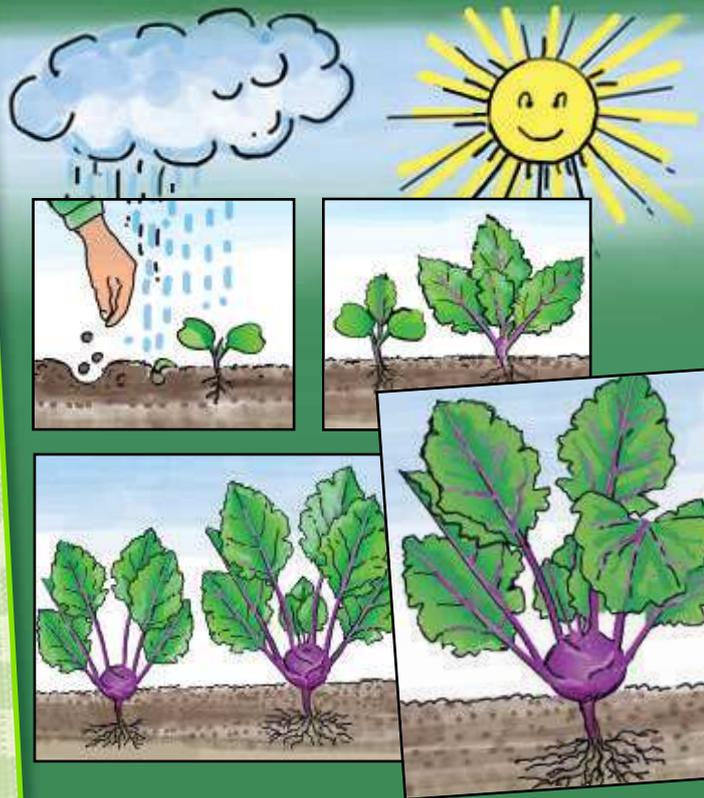
Die Knolle ist nicht nur der Nahrungsspeicher für die Pflanze, sie enthält auch für uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe. **Vitamin C** und **Vitamin K** sind wichtig für unser Immunsystem, aber auch für unser Blut und den Aufbau unserer Knochen. **Kalium** unterstützt unseren Energiestoffwechsel und **Kalzium** ist wichtig für die die Bildung von Knochen und Zähnen.

Zur Erinnerung: Jeder von uns sollte täglich 3 Portionen Gemüse essen, sagen Experten. Dafür eignet sich Kohlrabi hervorragend. 1 bis 2 Handvoll Kohlrabi entsprechen etwa einer Portion.



Kohlrabi wachsen sehen ...

Kohlrabi sind irgendwie lustige Pflanzen. Ihre Knollen bilden sie oberirdisch. Man kann ihnen dabei fast zuschauen.
Tipp: Kohlrabi ist eine ideale Pflanze fürs Hochbeet.



Der Kohlrabi

Fünf Finger stehen hier und fragen:

„Wer kann denn diesen Kohlrabi tragen?“

Der 1. Finger kann es nicht,

der 2. sagt: „Zuviel Gewicht!“

Der 3. kann ihn auch nicht heben,

der 4. schafft das nie im Leben.

Der 5. aber spricht:

„Ganz allein, so geht das nicht!“

Gemeinsam heben kurz darauf fünf Finger diesen Kohlrabi auf.



©Adobe Stock Kitty 52860823

Kohlrabi-Schnitzel

Zutaten für 4 Schnitzel



- 2 kleine Kohlrabis
- 1 Ei
- Etwas Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

So wird's gemacht:

1. Die Kohlrabis waschen und schälen (vorsichtig, das geht manchmal etwas schwer). Die zarten kleinen Blätter für die Dekoration aufheben.

3. Ein Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und zusammen mit einem Teelöffel Öl mit einer Gabel kräftig verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In eine zweite Schüssel 2-3 Esslöffel Semmelbrösel geben.

4. Zum Panieren die Kohlrabischeiben nacheinander zuerst in dem Ei und dann in der Schüssel mit den Semmelbröseln wälzen.

5. In einer Pfanne 1 bis 2 Esslöffel Öl erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben nun nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp: Zu den Kohlrabi-Schnitzeln schmeckt beispielsweise Kräuterquark-Dip oder Kartoffelbrei besonders köstlich. Guten Appetit!

Probiere doch zwischendurch auch mal etwas rohen Kohlrabi. Du wirst merken, wie sich der Geschmack von rohem und gegarten Kohlrabi unterscheidet!

