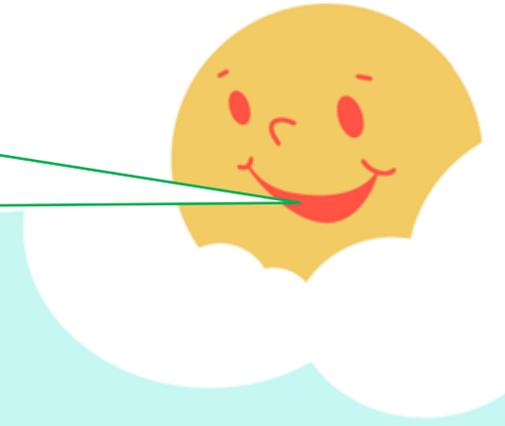


Eine bunte Zeit-  
mit Obst & Gemüse  
ganz normal !



# Unsere Reise in die bunte Welt von Obst & Gemüse



Seit dem vorigen Jahr ist alles ein bisschen anders. In diesem speziellen Corona-Jahr war gemeinsames Kochen in unserem stets gut besuchten Kochsalon leider nicht möglich. Aber am Konrad-Duden-Gymnasium in Wesel war das für die Koch AG und die Hauswirtschaftsgruppen kein Grund betrübt zu sein und die Kochutensilien ruhen zu lassen. Das war die Gelegenheit, mal andere, bunte Kochformate auszuprobieren.

Bis auf ein paar Ausnahmen war in den meisten Stunden nicht der Kochsalon an sich, sondern der Schulhof am Gebäude B angesagt. Treffpunkt: Bei den Tischtennisplatten, immer mit Blick auf den im Hintergrund liegenden schönen Schulgarten, in welchem die Garten-AG sehr engagiert im Einsatz ist.



Hamster mit  
"Klopapier" ☺  
(Frühjahr 2020/  
Brotgesichter &  
Traumreise-  
Brote- Koch AG)

Eigenes Material  
für jede Person !



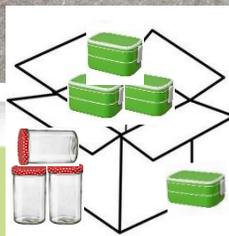
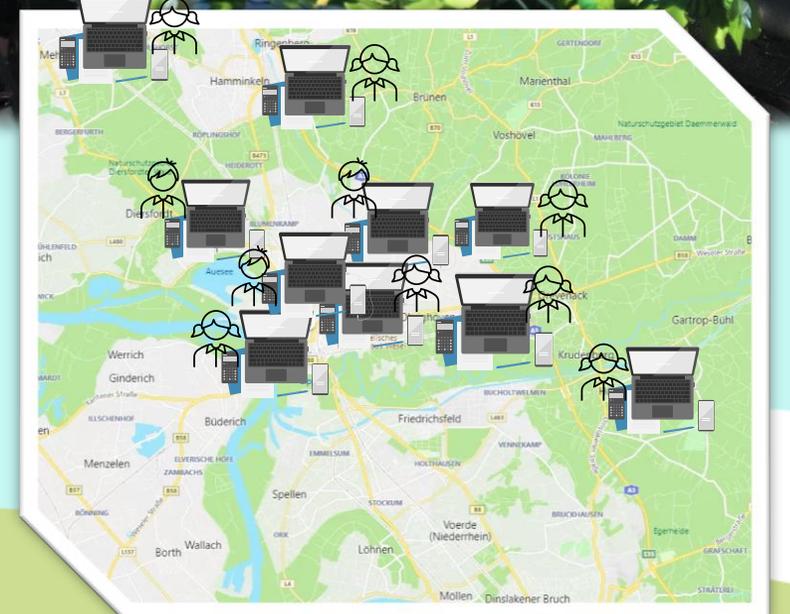
Dort begaben wir uns dann mit einer dem Corona-Jahr angepassten Ausstattung unter Anleitung von Frau Schwarz-Schellewald auf eine besondere Reise in die Welt der Farben, Texturen und Töne - die Seele erwärmend und gute Laune bringend- und zusätzlich noch mit köstlichen Geschmackserlebnissen sowie dem Erlernen von vielen verschiedenen Küchentechniken. Und immer mit dabei: Leckeres Obst und Gemüse.

Exkursionen, die sonst an den anderen Orten „vor Ort“ stattfinden, wurden einfach „andersherum“ organisiert. Nicht wir begaben uns selbst dorthin, sondern die Betriebe belieferten uns jeweils an einem Nachmittag auf dem Schulhof mit ihren Produkten und erzählten uns Interessantes über den fairen Handel/ Hof/ die Plantage und wie dort gearbeitet wird.



Egal, ob wir etwas in der Schule zubereiteten und zum Essen mit nach Hause nahmen oder ob wir aus dem, was wir in der Schule für das Kochen zuhause vorbereitet hatten, etwas Leckeres „zauberten“, unsere Familien konnten in diesem Jahr immer auch gleich etwas davon probieren.





1 Tasche pro Person  
leihweise:  
1 Lunchbox + 1 Glas





# Warum Obst & Gemüse?



Obst & Gemüse sind/  
Obst & Gemüse...

bunt & gesund 

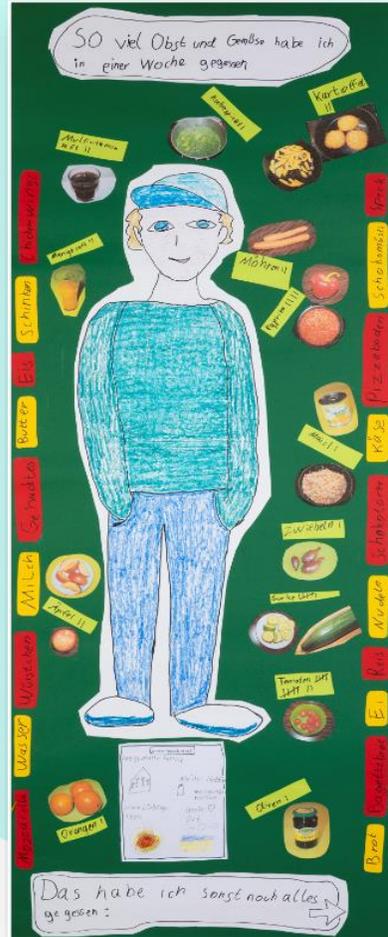
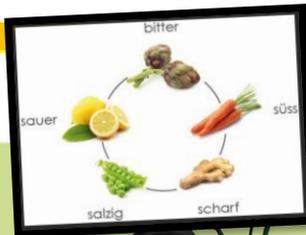
köstlich & gesund 

glatt & rau 

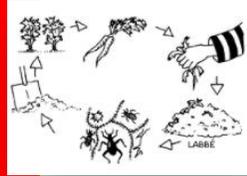
knackig und weich 

schmecken: 

- süß (z.B. Banane / Mais)
- sauer (z.B. Zitrone / Artischocke)
- scharf (z.B. Chillischoten / Radieschen)
- bitter (z.B. Grapefruit / Rucola),
- salzig (z.B. Algen / verarbeitet: Erdnüsse)
- umami (z.B. Algen)



- haben oft eine Schale als natürliche Verpackung
- brauchen frisch fast keine Kühlung
- machen frisch fast keinen Abfall
- sind oft komplett verwendbar
- haben nur selten Abfälle, die man dann aber mit Haustieren und Kleinstlebewesen der Natur teilen kann.



- kann man roh & gekocht essen,
- ganz, stückig, in Streifen, in Würfel & Kugeln, geraspelt, gerieben, zermatscht, püriert, flüssig, fest,... verarbeiten
- können frisch gegessen werden oder durch Einkochen, Trocknen, Einfrieren & Co. lange genießbar bleiben.

- wachsen auch bei uns zuhause im Haus- oder Schulgarten
- wachsen bei uns zuhause und manchmal nur in weit entfernten Ländern mit anderem Klima
- sind manchmal nur die Freuden einer bestimmten Saison/ Jahreszeit und manchmal das ganze Jahr über verfügbar



## Was ist der Unterschied zwischen Obst und Gemüse?

Obst sind Früchte oder Samen von mehrjährigen Sträuchern und Bäumen, also zum Beispiel von einem Apfelbaum. Mehrjährig heißt, dass die Pflanzen nach dem Setzen immer weiter wachsen. Jeden Frühling blühen sie und bilden neue Früchte aus. Das entsteht jedes Jahr aufs neue und kann sich viele Jahre lang wiederholen. Es gibt Apfelbäume, die schon an die hundert Jahre alt sind.

Gemüse dagegen kann man nicht so lange ernten. Ist eine Pflanze, die Gemüse erzeugt einmal gesetzt, dann stirbt sie nach spätestens zwei Jahren ab. Deshalb muss man zum Beispiel im Garten jedes Jahr wieder Tomatenpflanzen einsetzen, um einen Sommer lang Tomaten ernten zu können. Zum Gemüse können verschiedene Teile einer Pflanze gehören, nicht nur Früchte oder Samen. Die Möhre zum Beispiel ist die Wurzel der Pflanze.



Kernobst	Steinobst	Beerenobst	Schalenobst	Südfrüchte
Obstarten:	Obstarten:	Obstarten:	Obstarten:	Obstarten:
Apfel	Kirsche	Erdbeere	Walnüsse	Banane
Birne	Pfirsich	Weintraube	Erdnüsse	Zitrone
Quitte...	Aprikose...	Himbeere..	Mandeln...	Ananas...



Blattgemüse	Fruchtgemüse	Knollen-und Wurzelgemüse
Blattsalate Chicorée Küchenkräuter Mangold Spinat	Auberginen, Paprika Tomaten, Zucchini Bohnen, Erbsen Dicke Bohnen Gurken, Kürbis	Karotten, Pastinaken, Sellerie, Rote Bete, Wurzelpetersilie, Schwarzwurzeln, Radieschen, Rettich
Kohlgemüse	Stängelgemüse	Zwiebelgemüse
Blumenkohl, Broccoli Chinakohl, Grünkohl Kohlrabi, Rosenkohl Rot- und Weißkohl	Fenchel, Stangensellerie Rhabarber Spargel	Lauch, Perlzwiebeln Knoblauch, Schalotten Speisezwiebeln

# Unsere ersten Obst- & Gemüse- „Bekanntschafte“ auf unserer Reise



### KÜRBISUPPE

**Zutaten für zwei Portionen:**

- 1 Kilo Kürbis
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehen
- 100 g Mandelöl
- 100 g Cashewkerne
- 100 g Kokosmilch
- 100 g Sojajoghurt
- 1 Pfeffer
- 1 Salz

**Zubereitung:**

1. Kürbis in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und in einem Topf mit 1 Liter Gemüsebrühe weich kochen.
2. Kürbis, Knoblauch, Cashewkerne und Kokosmilch in einen Mixer geben.
3. Mixer mit Sojajoghurt, Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Mit Mandelöl abschmecken.

**Tipps:**

- Man kann den Kürbis auch vor dem Kochen in kleine Stücke schneiden.
- Die Suppe kann auch mit 1 Liter Sojajoghurt zubereitet werden.

### Maybac<sup>+</sup>

**Zutaten:**

- 2 EL brauner Zucker
- 1 Limette
- Ananassaft
- Limettensaft
- Crushed Ice
- Schwarzer Strohhalm

**Zubereitung:**

1. Ananassaft, Limettensaft und braunen Zucker in einem Mixer mischen.
2. Crushed Ice hinzugeben und weitermixen.
3. Mit Limettensaft abschmecken.

### Rezept: NDR

**Rezept: NDR**

**Zutaten:**

- 1 Kürbis
- 1 Orange
- 1 Apfel
- 1 Zitrone
- 1 Pfeffer
- 1 Salz

**Zubereitung:**

1. Kürbis, Orange, Apfel und Zitrone in kleine Stücke schneiden.
2. In einem Topf mit Wasser kochen.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.



### Roast Carrots with Fennel & Honey recipe

**Zutaten:**

- 1 Fenchel
- 100 g Honig
- 100 g Olivenöl
- 100 g Salz
- 100 g Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Fenchel und Karotten in Stücke schneiden.
2. Mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren.
3. Im Ofen rösten.



### Gemüsebrühe

**Zutaten:**

- 1 Liter Wasser
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 g Kartoffeln
- 100 g Karotten
- 100 g Fenchel
- 100 g Sellerie
- 100 g Petersilie
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Knoblauch
- 100 g Pfeffer
- 100 g Salz

**Zubereitung:**

1. Gemüse in Stücke schneiden.
2. In einem Topf mit Wasser kochen.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### APFELPUDDING

**Zutaten:**

- 1 Liter Milch
- 100 g Mehl
- 100 g Zucker
- 100 g Butter
- 100 g Äpfel
- 100 g Zimt
- 100 g Vanille

**Zubereitung:**

1. Milch, Mehl, Zucker und Butter in einem Topf kochen.
2. Äpfel und Zimt hinzugeben.
3. Mit Vanille abschmecken.

### Klassischer Kartoffelsalat

**Zutaten:**

- 1000 g Kartoffeln
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Gurke
- 100 g Zwiebeln
- 100 g Petersilie
- 100 g Pfeffer
- 100 g Salz

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln kochen.
2. Gurke, Zwiebeln und Petersilie schneiden.
3. Mit Mayonnaise, Pfeffer und Salz mischen.

### Veg Hacks

**Zutaten:**

- 100 g Fenchel
- 100 g Karotten
- 100 g Sellerie
- 100 g Petersilie
- 100 g Pfeffer
- 100 g Salz

**Zubereitung:**

1. Gemüse in Stücke schneiden.
2. In einem Topf mit Wasser kochen.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### Welcome Cocktail „Sparkling Cherry“

**Zutaten:**

- 100 ml Sekt
- 100 ml Cherrylikör
- 100 ml Zitrone
- 100 ml Pfeffer
- 100 ml Salz

**Zubereitung:**

1. Sekt, Cherrylikör, Zitrone, Pfeffer und Salz in einem Glas mischen.

### How to Cook Globe Artichokes

**Zutaten:**

- 100 g Globe Artichokes
- 100 g Wasser
- 100 g Pfeffer
- 100 g Salz

**Zubereitung:**

1. Artichokes in Wasser kochen.
2. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

### SCHWARZWALDBECHER

**Zutaten:**

- 100 g Quark
- 100 g Schokolade
- 100 g Kirschen
- 100 g Sahne
- 100 g Zucker
- 100 g Vanille

**Zubereitung:**

1. Quark mit Sahne und Zucker mischen.
2. Schokolade und Kirschen hinzugeben.
3. In einem Glas anrichten.

### starke...

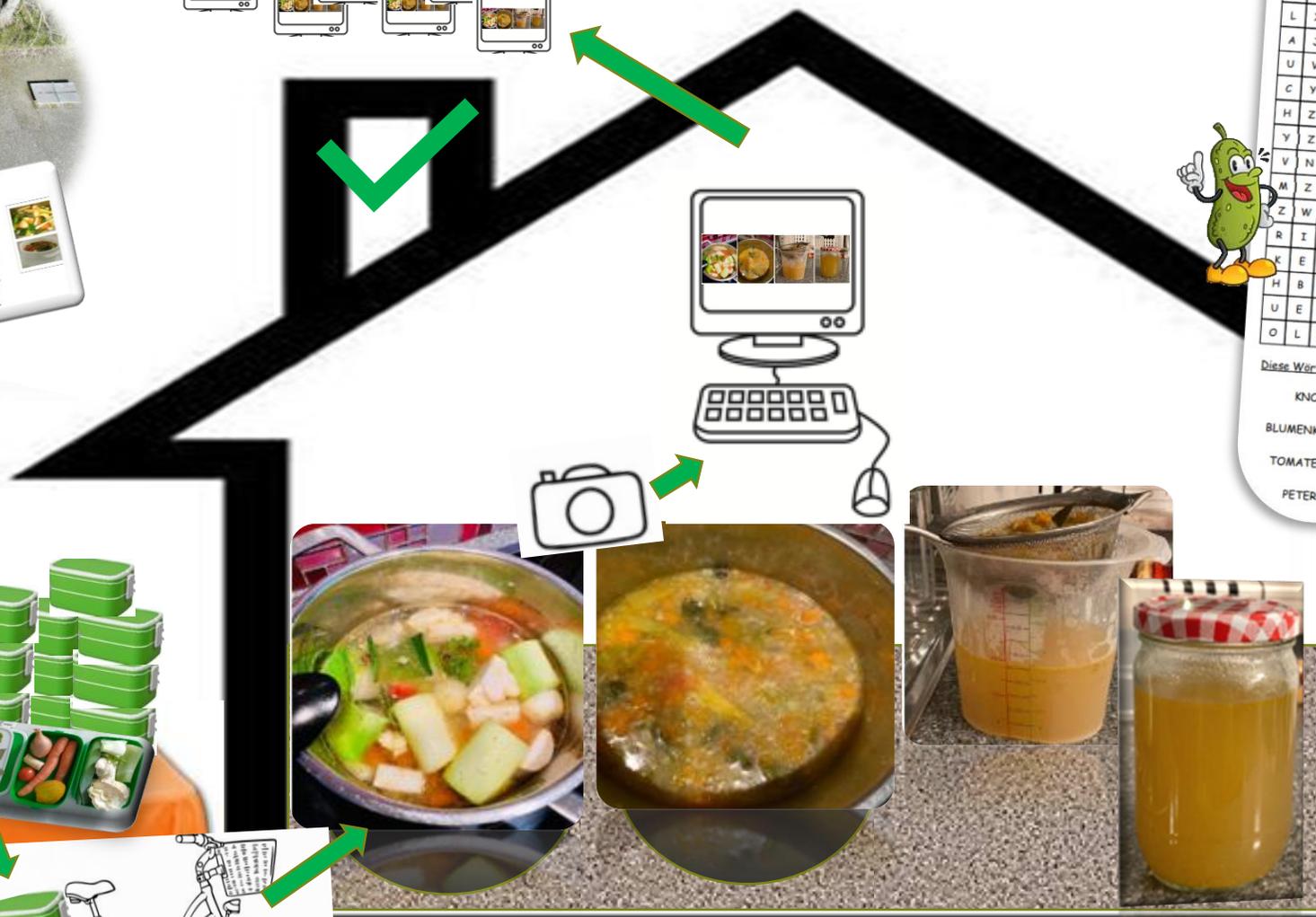
**Zutaten:**

- 100 g Broccoli
- 100 g Karotten
- 100 g Petersilie
- 100 g Pfeffer
- 100 g Salz

**Zubereitung:**

1. Gemüse in Stücke schneiden.
2. In einem Topf mit Wasser kochen.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

# Beispiel: Gemüsebrühe selbst gekocht



**Suppengemüse und Gemüsebrühe**

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

Diese Wörter sind versteckt:

- KNOLLESELLERIE
- BLUMENKOH
- TOMATE
- PETERSILIENWURZEL
- KNOBLAUCH
- FENCHEL
- LORBEERBLATT
- MOEHREN
- PETERSILIE
- PIMENT
- WIRSING
- LAUGH
- ZWIEBEL
- GELBERUEBE



Suppengrün



# Beispiel: Hof-Lieferung



# Kartoffeln mit Frankfurter Grüner Soße



2. „Sensorische“ Verkostung von Kartoffeln mit unterschiedlichen Kocheigenschaften (festkochend/ vorwiegend festkochend/ mehlig kochend). Erklärung „Frankfurter Grüner Soße“.

**Rezepte**  
Ein Festival Rezept

1 Packung Kräuter der Grünen Soße  
4 EL Quark 40%  
3 EL Schmand  
2 EL Creme fraîche  
1 TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
1/2 Zitrone  
1 TL Senf

**1. Rüllex:**  
AUF DER SPÄTER VOR GUTER

1. Kräuter fein hacken  
2. Alles mischen  
3. Umrühren  
4. Abschmecken

Fertig

Dazu gibt es gebackte Kartoffeln und handgehackte Erbsen. Einmalig zum Waschen haben. Waschen Sie die Kartoffeln gründlich.

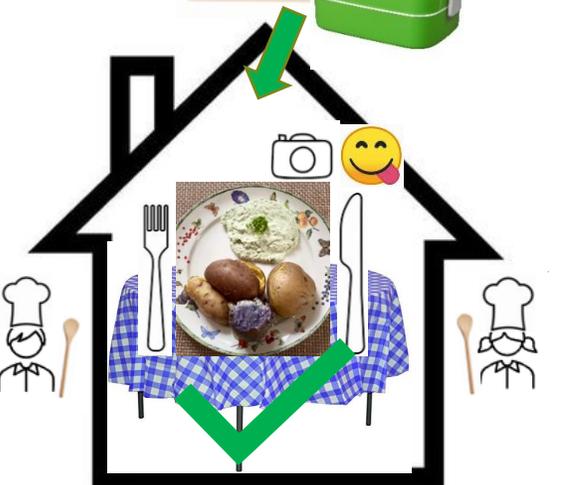
**Wichtiges bei der Grünen Soße Kräuterjeppel!**

3. Kartoffel-Lieferung durch Frau Schäfer. Interessantes zum Hof Schäfer und den verschiedenen Kartoffelsorten.

4. Verteilen der Kartoffeln und Grüne-Soße-Kräuter.



5. Zuhause bereitet jede/r die Kartoffeln und Grüne Soße für die Familie zu und schickt Fotos vom Kochresultat.



**Arbeitsblatt Kartoffelfest**  
Umkreise, was du siehst und schmeckst

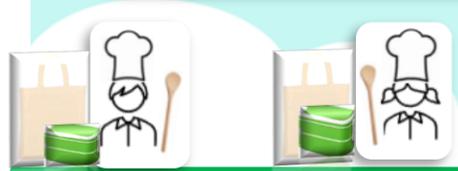
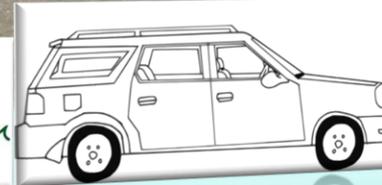
**BeKi**  
fitessen schmeckst!

Kochtyp	Aussehen	Geschmack und Mundgefühl
<b>fest kochend</b>	Schnitt: schmal Farbe: grau rau, aufgeraut	Geschmack: süßlich bitter fest
<b>vorwiegend fest kochend</b>	Schnitt: schmal Farbe: grau rau, aufgeraut	Geschmack: süßlich bitter fest
<b>mehlig kochend</b>	Schnitt: schmal Farbe: grau rau, aufgeraut	Geschmack: süßlich bitter fest

**1. Kartoffelwissen**



Ebenso:



Faire Woche  
Familienfrühstück



Demeter Äpfel, Birnen & Walnüsse, Apfelsaft, Apfelkraut. Daraus selbst gekocht: Apfelmus, Apfelpudding, Apfelpunsch



# Eine kleine **Mutprobe** / unser kleines **Gemüse-Abenteuer**

Für die meisten von uns frisch eher unbekannt und nicht täglich auf dem

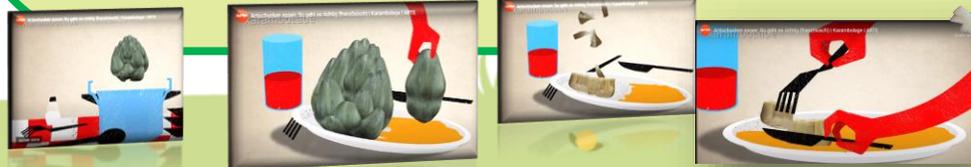


## **Artischocke & Estragon**

„Überraschung- heute ist Artischocken-Verkostung“, hieß es an einem Nachmittag. Die Artischocken waren vorher schon von unserer Lehrerin im Ganzen gekocht worden. Wir lernten, wie man die Artischocke isst, wenn man sie so z.B. in Frankreich serviert bekommt.

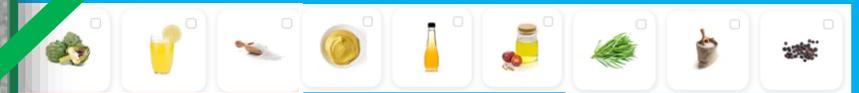
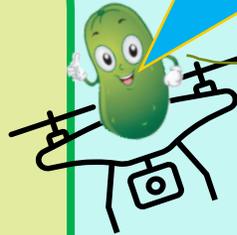
Die großen Blätter werden herausgezupft, in einen Dip getunkt und anschließend wird der fleischige Teil der Blätter mit den Zähnen abgezogen. Sobald die Blätter dünn werden, wird der Boden, das köstliche Herzstück der Artischocke, vom Rest getrennt. Dabei muss man vorher noch die härteren Fasern, das sogenannte Heu, entfernen.

Unser Dip war eine typische Estragon-Vinaigrette. Jede/r von uns erhielt eine kleine Kostprobenportion (ein paar der Blätter und eine kleine Portion des Dips). Diejenigen, denen die Kostprobe gut schmeckte (eine kleinere Gruppe), erhielten dann auch noch ein „Supplément“ (eine weitere Portion) und natürlich ein Stück vom köstlich-weichen Herzstück der Artischocke.



Sehr köstlich,  
delizios!

Rechts einfach die Bilder anklicken und schon kommt man zu den Infos auf den Websites der Riverford Farm, Marmiton.org und arte.



# Koch AG- **KOCHCHAT** kurz vor Weihnachten

**FRUCHTIGER WEIHNACHTSBAUM**  
Zutaten für 4 Bäume  
8 Kiwis  
1 Granatapfel  
Ananas nach Belieben



1. Kiwi schön und in Scheiben schneiden.
2. Die Kiwischeiben in Form einer Tanne auf einem Teller stapeln.
3. Mit Granatapfelkernen garnieren.
4. Aus einer Ananascheibe einen Stern ausstechen.
5. Den Stern auf der Tanne platzieren.




**KÜCHENTIPP:**  
GRANATAPFEL entkernen

Orangen filetieren



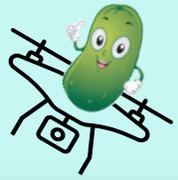


Porridge mit Beeren & Banane

Frühstücks-Smoothies



Trockenfrüchte & Nüsse in selbst gemachtem Knuspermüesli/ Müesliriegeln



Arepas aus vorgekochtem Maismehl



Selbst gemachte Currywurstsauce

Muhammara-Paprikacreme mit Walnüssen und Granatapfelsirup



Apple Crumble



Chicorée-Orangen/ Mandarinen-Salat



Käse-Wurstsalat mit Mandarinen und Mais



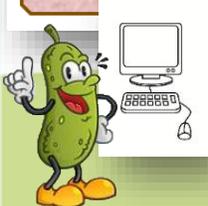
Selbst gemachter Plunderteig (Croissants mit Haselnuss-Krokant und Marzipanbrötchen)



Sizilianischer Fenchel-Orangen-Salat



Cocktail Sweetsy Victory  
Cocktail Pink Pearl



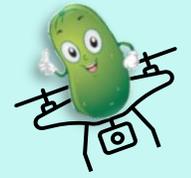
Die Koch AG- KOCHCHATs seit Januar (Teilnahme freiwillig)





# Wie viel Obst & Gemüse essen wir in 1 Woche?

Wir führten ein Essenstagebuch und gestalteten Collagen im Stil von Gregg Segal.



Die Fotos von **Gregg Segal**, auf denen er Kinder aus verschiedenen Ländern der Welt inmitten der Speisen fotografiert hat, die sie jeweils in einer Woche gegessen haben, brachte uns auf die Idee zu unserem **Obst-&Gemüse-Collagen-Projekt**. Da wir uns zu der Zeit ja schon im Distanzunterricht befanden, war das eine schöne Aufgabe für Zuhause. Sich die Zeit zu nehmen und eine Woche lang zu notieren, was man alles gegessen und getrunken hat, war aber schwieriger, als zunächst gedacht.... Anschließend wollten wir dann unsere in dieser Woche verzehrten Obst- & Gemüse-Portionen in einer Collage im Stil von Gregg Segals Fotos darstellen. Mit unserer lebensgroßen Silhouette in der Mitte. Dafür mussten wir auch noch herausfinden, wie groß eigentlich eine Portion Obst/ Gemüse ist. Gespannt waren wir darauf, ob wir es schaffen würden, in dieser Test-Woche genügend Obst & Gemüse zu essen. Und wie regional und saisonal unser Obst & Gemüse sein würde. Wie wir es gemacht haben, wie unsere Collagen aussehen und was dabei herauskam, zeigen wir auf den nächsten Seiten.

Zusätzlich beschäftigten wir uns auch damit, welche Teile man von verschiedenen Gemüsen in der Küche verwenden kann, wie man sie zerteilt, in welche Formen man sie für verschiedene Zubereitungsarten schneiden kann und was an „Abfall“ dabei übrig bleibt. Das probierten wir aus und erstellten dann **Gemüse-Schnittmuster-Blätter**, im Stil der „VEG HACKs“ der englischen **Riverford Farm**, nach deren Rezepten wir auch schon vorher gekocht hatten. Diese können wir jetzt auch an andere weitergeben, z.B. die Garten AG.



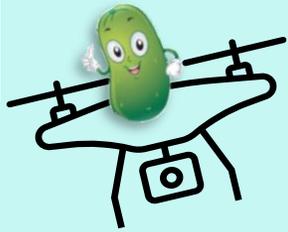
Versteckte Gemüse beim Portionen-Zählen nicht vergessen, z.B. Zwiebeln in Saucen.



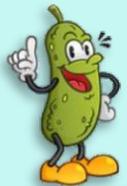
Beide, Gregg Segal und die Riverford- Farm schrieben unserer Lehrerin, dass sie es schön finden, dass wir Ihre Ideen in unserem Projekt verwenden. ☺



# So haben wir es gemacht:



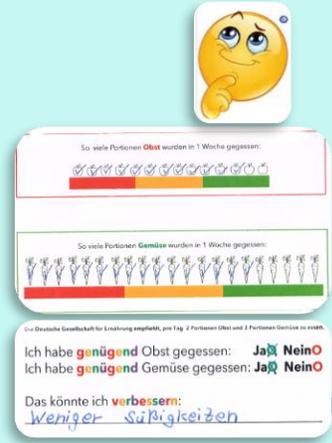
**Schritt 1 :**  
Eine Woche lang ein Essenstagebuch führen und die Obst- & Gemüseportionen zählen



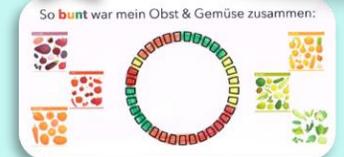
**Schritt 2:**  
Überlegen, wie viele Obst- & Gemüseportionen insgesamt dabei waren.



**Schritt 3:**  
Eine Collage dazu gestalten, im Stil der Fotos von Gregg Segal.



**Schritt 4:**  
Bewerten, ob ausreichend Obst & Gemüse gegessen wurde und notieren, was man eventuell in Zukunft besser machen könnte.



**Schritt 5:**  
Schätze des O&G herausfinden und Betrachtung wie regional und saisonal gegessen wurde.



Durch die vielen Orangen im Saft, hat es auch beim Obst gereicht 😊!

SO VIEL GEMÜSE & OBST HABE ICH IN 1 WOCHE GEGESSEN

Gemüse		Obst	
1	Spargel 2x (Suppe)	3x Banane	4x Mandarine 3
2	2x Blumenkohl	2x Apfel	2
1	Brokkoli 2x (Suppe)	3x Mango	3
1	Tomaten 2x (Suppe)	3x Tomaten	3
2		2x Kirschen	
1			

So viel Obst und Gemüse habe ich in 3 Wochen gegessen

### Mein Essenstagebuch

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Tomaten Kiwi Vollkornbrot Wasser Fruchtschote Joghurt Müli Brot Mittels	Tomaten Kiwi Brot und Blumenkohl Wasser Fruchtschote Joghurt Müli Brot Mittels	Tomaten Apfel Himbeeren Nüßsuppe Wasser Fruchtschote Tea Müli Brot Frühstück	Tomaten Kiwi Vollkornbrot Wasser Fruchtschote Tea Müli Brot Frühstück	Tomaten Kiwi Tomatensuppe Wasser Fruchtschote Joghurt loose Frühstück	Tomaten Apfel Kiwi Gänseblau Wasser Fruchtschote Tea Brotchen Mittels	Tomaten Himbeeren Vollkornbrot Wasser Fruchtschote Tea Müli Brot Frühstück

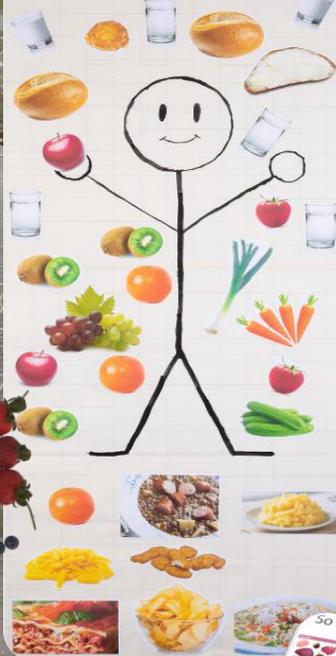
**Gut gemacht!**  
Hier mag jemand sehr gerne Gemüse!

So viele Portionen Obst wurden in 1 Woche gegessen:

So viele Portionen Gemüse wurden in 1 Woche gegessen:



So viel **Obst** und **Gemüse** habe ich in einer Woche gegessen



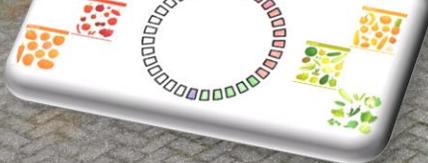
So viele Portionen **Obst** wurden in 1 Woche gegessen:



So viele Portionen **Gemüse** wurden in 1 Woche gegessen:



So **bunt** war mein Obst & Gemüse zusammen:



So viel **Obst** und **Gemüse** habe ich in einer Woche gegessen



Das habe ich **sonst** noch alles **ge**essen:

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**   
 Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

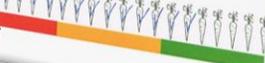
Das könnte ich **verbessern**:  
*Mein Obst essen*



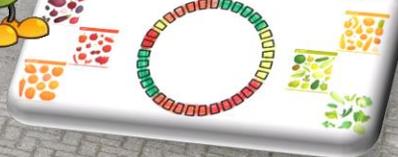
So viele Portionen **Obst** wurden in 1 Woche gegessen:



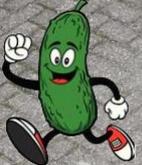
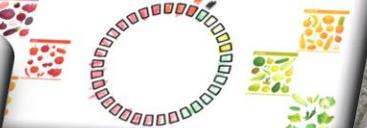
So viele Portionen **Gemüse** wurden in 1 Woche gegessen:

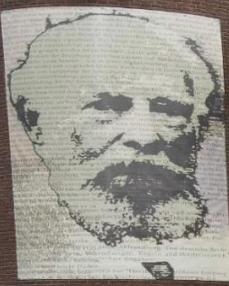


So **bunt** war mein Obst & Gemüse zusammen:



So **bunt** war mein Obst & Gemüse zusammen:

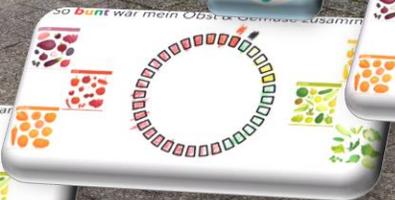
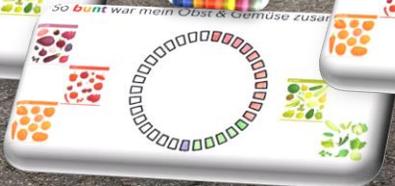
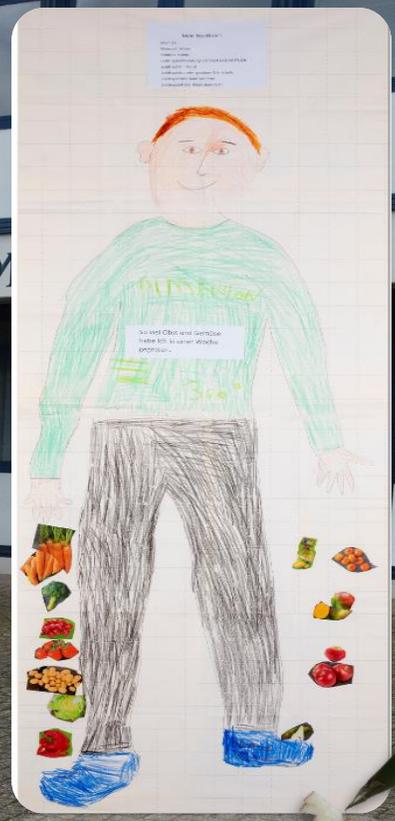




KONRAD-DUDEN-GYMNASIUM



So **bunt** war euer Obst & Gemüse zusammen!





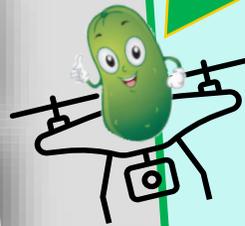




# Für Wissenshungrige sind hier **Links** zu interessanten Seiten



Dazu bitte einfach das entsprechende „Blatt“ anklicken ...



**OBST UND GEMÜSE – WAS STECKT DRIN**  
WAS MACHT ES SO LECKER

WISSEN NETZWERK MATERIALIEN REZEPTE IN FORM ENTDECKEN

## Warum sind Obst und Gemüse eigentlich so gesund?

Täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse empfehlen Ernährungsexperten. Aber warum eigentlich? Auf IN FORM finden Sie die Antwort und Wissenswertes rund pflanzliche Lebensmittel.

Zum Thema [Lernaktivitäten](#) für die Zielgruppe [A-Kinder](#)

Obst und Gemüse stecken voller Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe – genau das Richtige für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Bild: pixelart/istockphoto.com

### Ballaststoffe

Ballaststoffe kommen fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Die Pflanzenfasern werden von Menschen nicht oder nur teilweise verdaut. Ballaststoffreiche Lebensmittel bewirken einen langen Sättigungseffekt und erleichtern es somit, das Körpergewicht zu halten oder zu senken. Darüber hinaus regen sie die Darmtätigkeit an und fördern dadurch die Verdauung. Beschwerden wie Verstopfung, Hämorrhoiden und Divertikulose kann so vorgebeugt werden. Zudem senkt eine hohe Ballaststoffzufuhr die Cholesterinkonzentration im Blut und wirkt sich günstig auf die Blutzuckerwerte aus. Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen kann helfen, das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes mellitus Typ2, Darmkrebs sowie Fettstoffwechselstörungen zu senken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt deshalb 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag als Minimum für Jugendliche und Erwachsene.

Neben Vollkorngetreide in Müsli und Brot sind einige Obst- und Gemüsesorten besonders gute Lieferanten.

Zwei große Äpfel (ca. 500 g) enthalten fast 12 g Ballaststoffe. Weitere ballaststoffreiche Obstsorten sind Birnen, Johannisbeeren, Erdbeeren, Orangen und Bananen.

Einer der Spitzenreiter bei den Gemüsesorten ist der Rosenkohl. Hier liefert eine Portion (200g) 9 Gramm Ballaststoffe. Als ballaststoffreich gelten außerdem u.a. Blumenkohl, Mohren, Rostkohl, grüne Paprika und Kartoffeln.

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Obst und Gemüse sind bunt, sie schmecken und duften gut. Dazu tragen die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe bei. Erst in den letzten Jahren haben Wissenschaftler ihre entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen erkannt. Außerdem senken sie wahrscheinlich das Risiko von Herz-Kreislauf- sowie bestimmten Krebserkrankungen.

Es sind rund hunderttausend sekundäre Pflanzenstoffe bekannt, darunter auch die Polyphenole. Polyphenole sind natürlich in Pflanzen vorhanden. Sie sind keine lebenswichtigen Nährstoffe, besitzen aber antioxidative Eigenschaften. Pflanzenfarbstoffe verantwortlich für die rote, blaue, hellgelbe und violette Farbe vieler Gemüse- und Obstsorten sind. Sie sind beispielsweise in Äpfeln, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Grünkohl, Auberginen, schwarzem und grünem Tee enthalten.

Da Polyphenole kein absoluter notwendiger Bestandteil unserer Ernährung sind und ihr gesundheitlicher Nutzen noch diskutiert wird, gibt es derzeit noch keine offiziellen Empfehlungen, wie viel davon täglich gegessen werden sollten. Lediglich für Olivenöl (enthält Hydroxytyrosol, ein Polyphenol) ist die Behauptung zugelassen, dass es zum Schutz der Blutgefäße vor oxidativem Stress beiträgt. Diese günstige Wirkung erhält man durch einen täglichen Verzehr von etwa zwei Esslöffeln Olivenöl (20 g).

In Obst und Gemüse stecken viele wichtige Nährstoffe, sie enthalten aber auch viel Wasser und sind deshalb (meist) energiearm. Deshalb sind sie gut für Ihre Gesundheit. In einer Stellungnahme weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) darauf hin, dass eine Ernährung mit einem hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel nicht nur gesund erhält, sondern auch Krankheiten vorbeugen kann. IN FORM stellt Ihnen hier die wichtigsten Gründe vor, warum Obst und Gemüse täglich auf Ihrem Speiseplan stehen sollten:

### Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Ohne Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente können Menschen nicht leben. Sie sind nötig für den Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen, Zähnen. Und sie erfüllen wichtige Aufgaben im Stoffwechsel und beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Vitamin A etwa ist wichtig für das Sehvermögen, Vitamin D für die Kalziumaufnahme und gesunde Knochen. Mineralstoffe wie Calcium, Natrium, Kalium und Magnesium haben ebenfalls wichtige Funktionen im Körper. Spurenelemente (auch Mikroelemente genannt) benötigt der Körper nur in sehr kleinen Mengen. Wichtige Spurenelemente sind zum Beispiel Eisen als Bestandteil der roten Blutkörperchen und Jod für die Funktionen der Schilddrüse.

Weil der menschliche Organismus Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht selbst herstellen kann, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden - besonders über vitamin- und mineralstoffreiches Gemüse und Obst.

...und schon seid ihr auf der Website von „5 am Tag“ bzw. „IN FORM“



### 5 am Tag

Viele europäische Länder empfehlen Erwachsenen und Kindern ab eines Jahr täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse sowie den Verzehr von Vollkornbrotmischbrot. Insgesamt sollten drei Viertel der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, pflanzlich sein.

Was ist eine Portion Obst und Gemüse?

- 1 Hand voll großer, ganzer Früchte wie Apfel, Pfirsich, Birne oder
- 2 Hände voll kleiner Früchte wie Erdbeeren oder Johannisbeeren (auch tief gefroren) oder
- 1 Hand voll unzerkleinertes Gemüse wie Kohlrabi, Tomate oder
- 2 Hände voll Salat oder zerkleinertes Gemüse wie Brokkoli (auch tiefgefroren) oder
- 1 Hand voll zubereiteter Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen oder Erbsen oder
- 1/2 Hand voll (ca. 25 g) Trockenfrüchte wie Aprikosen oder Pflaumen oder
- gelegentlich 1/2 Hand voll (ca. 25 g) geschälter, ungesüßter und ungesalzener Nüsse oder
- ab und an kann 1 Glas Frucht- oder Gemüsesaft (100 - 200 ml) mit 100 Prozent Fruchtgehalt eine der täglich empfohlenen 5 Portionen ersetzen.

Hinweis: Weil Ihre Hände kleiner sind, fallen die Portionen für Kinder entsprechend kleiner aus.



Lieferung für die Garten AG

Hier wachsen bald Tomaten, Blumenkohl, Brokkoli & Co.

Mein Lieblingsgemüse im...& warum?  
 Winter: Wirsing  
 Frühjahr: Spargel  
 Sommer: Mangold  
 Herbst: Fenchel  
Kartoffeln



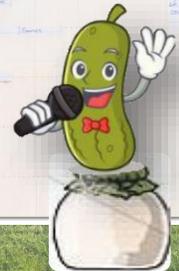
Mein Lieblingsobst und Gemüse

6x Äpfel  
 7x Orange  
 5x Mandarinen  
 2x Trauben  
 2x Zitrusen

Und

Kartoffeln @ 5x  
 Mören  
 Tomaten  
 Salat  
 Gurken

Mein Lieblingsgemüse im...& warum?  
 Winter: Blumenkohl, weil Blumenkohl lecker ist.  
 Frühjahr: Gurken, weil sie so saftig sind.  
 Sommer: Tomaten, weil sie so sauer sein können.  
 Herbst: Möhren, weil sie so knackig sind.  
 Ganzjährig: Minigurken, weil sie so knackig sind.



Mein Lieblingsobst im...& warum?  
 Winter: Äpfel  
 Frühjahr: Birnen  
 Sommer: Wassermelone  
 Herbst: Trauben  
 Ganzjährig: \_\_\_\_\_



Mein Lieblingsobst im...& warum?  
 Winter: Mandarinen  
 Frühjahr: Erdbeeren  
 Sommer: Kirschen  
 Herbst: Äpfel  
 Ganzjährig: Äpfel  
Marakuia



Mein Lieblingsobst & Lieblingsgemüse im Winter, Frühling, Sommer und Herbst und warum?

Mein Lieblingsobst im...& warum?  
 Winter: Mandarinen, weil sie saftig sind.  
 Frühjahr: Mangos, weil sie so süß sind.  
 Sommer: Erdbeeren, weil sie so süß sind.  
 Herbst: Saure Äpfel, weil sie so sauer sind.  
 Ganzjährig: Veiltrauben, weil sie so saftig sind.



Ganzjährig: Tomaten



Ganzjährig: Äpfel  
Mango



Mein Lieblingsgemüse im...& warum?  
 Winter: Kohl  
 Frühjahr: Möhren  
 Sommer: Paprika  
 Herbst: Bohnen  
 Ganzjährig: Porc



Mein Lieblingsgemüse im...& warum?  
 Winter: Blumenkohl, weil Blumenkohl lecker ist.  
 Frühjahr: Gurken, weil sie so saftig sind.  
 Sommer: Tomaten, weil sie so sauer sein können.  
 Herbst: Möhren, weil sie so knackig sind.  
 Ganzjährig: Minigurken, weil sie so knackig sind.



# Woher kam unser Obst und Gemüse?

# Hatte es gerade Saison?



SAISONAL hier bei uns = Das Obst & Gemüse gibt es hier bei uns gerade frisch vom Feld aus unserer Region.

Bitte anklicken



Hier bekommst du Obst & Gemüse direkt aus unserer Region

- aus dem eigenen Garten
  - direkt im Hofladen
  - in Bioläden \*
  - in Supermärkten \*
  - bei Discounter\* \*
- \* Auf dem jeweiligen Schild nachschauen, ob es in unserer Region angebaut wurde.

So regional & saisonal habe ich Obst und Gemüse im Januar / Februar gegessen:

Obst	Saisonal		Regional		Frisch: Wo angebaut? Sonst: In welcher Form?
	ja	nein	ja	nein	
Apfel	✓		✓		NRW
Mango		✓	✓		Exot (Saft)

Gemüse	Saisonal		Regional		Frisch: Wo angebaut? Sonst: In welcher Form?
	ja	nein	ja	nein	
Tomaten		X	X		Niederlande
Paprika		X	X		spanien
Gurke		X	X		italien
Mais		X	X		DIL (Pasta)
Kartoffeln	X		X		NRW
Möhren	X		X		NRW
Spinat		X	X		3CTK
Oliven		X	X		Griechenland
Zwiebeln	X		X		NRW

- regionales Gemüse ist durch kürzere Transportwege frischer
- kürzere Transportwege schonen zudem die Umwelt, denn durch weniger Verkehr gibt es weniger Luftschadstoffe und Lärm.
- regionale Produkte, die saisonal geerntet werden, sind weniger mit Pflanzenschutzmitteln belastet
- durch eine Ernte im reifen Zustand enthält saisonales Gemüse mehr Nährstoffe und besitzt mehr Geschmack
- saisonales Gemüse ist preiswerter.
- Wenn wir uns nach dem Saisonkalender richten, essen wir abwechslungsreich.

Obst- und Gemüse kann man auch

- mit anderen teilen
- in Abo-, Biokisten & Kochboxen bestellen
- Bio-Kisten mit krummem Gemüse kaufen
- selbst pflücken, ...

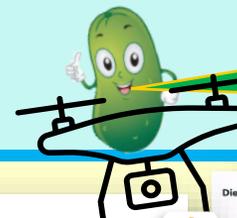
Das hat bei uns im Januar und Februar Saison



Regionales Obst & Gemüse bekommst du genau dann, wenn es Saison hat. (Ausnahme: Lagerware oder haltbar gemacht)



# Wie waren wir?



## Wieviel Obst und Gemüse essen die Deutschen und wie viel sollten sie?

Der tatsächliche Verzehr von Obst und Gemüse pro Kopf und Jahr beträgt laut dem Statistischen Jahrbuch über Ernährung, Landwirtschaft und Forsten 2017/2018 im Durchschnitt 214 kg. Empfohlen wird von der DGE ein Verzehr von 237 kg pro Jahr. Auf den ersten Blick scheint unser Verzehr von Obst und Gemüse gar nicht so schlecht zu sein.

Schauen wir aber genauer hin, müssen wir feststellen, dass von den 214 kg 110 kg Obst und nur 104 kg Gemüse sind. Dabei empfiehlt die DGE lediglich 91 kg Obst pro Kopf und Jahr (250 Gramm/Tag). Beim Gemüse ist es genau umgekehrt, empfohlen werden 146 kg Gemüse (400 Gramm/Tag).

Einige von euch haben auch mehr Obst als Gemüse gegessen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Beim Gemüse war ich sehr gut. Obst könnte ich noch mehr essen.*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Mehr Obst essen*



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Ich sollte noch mehr Gemüse essen. Da bin ich im mittleren Bereich. Beim Obst habe ich mehr gegessen als die empfohlenen Portionen.*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Ich sollte noch mehr Gemüse essen. Da bin ich im mittleren Bereich. Beim Obst habe ich mehr gegessen als die empfohlenen Portionen.*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Beim Obst war ich ganz gut. Beim Gemüse könnte es noch mehr sein.*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Ich müsste auf jeden Fall noch mehr Gemüse essen. Beim Obst war ich gut.*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Etwas mehr Obst essen*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Weniger Süßigkeiten*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Bei Obst und Gemüse liege ich jeweils im mittleren Bereich. Ich könnte das in Zukunft noch etwas verbessern.*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

Das könnte ich **verbessern**:

*Insgesamt mehr Obst und Gemüse essen.*



# Wie **bunt** sind **deine Tage**? - Find's auch heraus 😊

## Mein Essenstagebuch



Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7



Äpfel: I		

Möhre: III		



Die Handportion



So viele Portionen **Obst** wurden in 1 Woche gegessen:



So viele Portionen **Gemüse** wurden in 1 Woche gegessen:



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse zu essen.

Ich habe **genügend** Obst gegessen: **Ja**  **Nein**

Ich habe **genügend** Gemüse gegessen: **Ja**  **Nein**

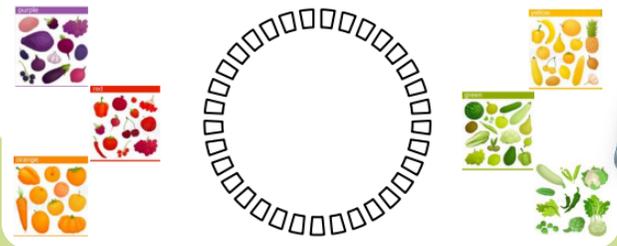
Das könnte ich **verbessern**:

---



---

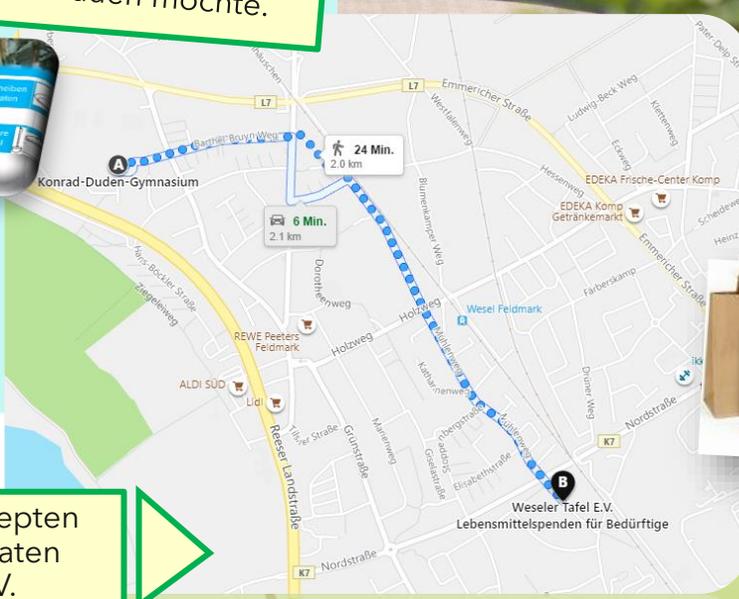
So **bunt** war mein Obst & Gemüse zusammen:



# Für **uns** und **andere**



z.B. **Gemüseschnittmuster-Bilder** für den Kochsalon und die Garten AG, die in diesem Jahr in diesem z.B. Tomaten, Blumenkohl und Brokkoli anbauen möchte.

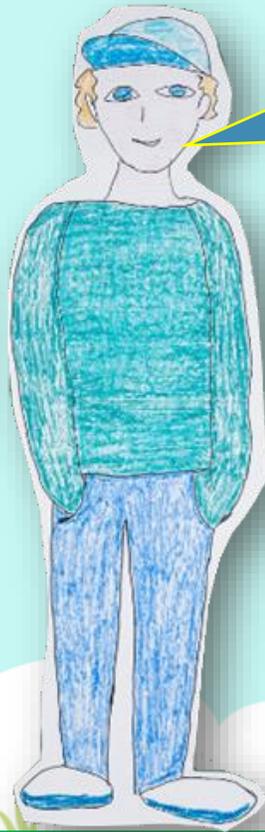
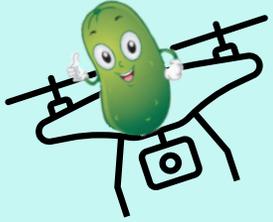


z.B. **Kochtüten** mit Rezepten und abgewogenen Zutaten für die Weseler Tafel e.V.

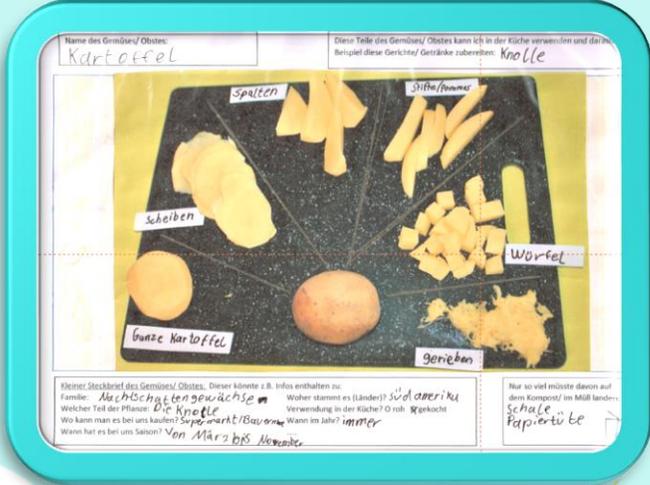


z.B. Ideen & Anregungen für alle aus der Schule **für Zuhause**





Nun folgen die Gemüse-Schnittmuster.



Die Kartoffel wird in der Ernährungspyramide bei den „Kohlenhydraten“ (Getreide- und Getreideprodukten) aufgeführt und nicht beim Gemüse & Obst .



# Blumenkohl

Strunk: 1 dickere Scheibe abschneiden (Abfall)

½ Blumenkohl: dickere Scheiben

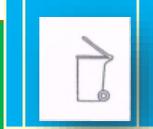
Größere und kleinere Röschen abtrennen



Feste Teile der Blätter/ Strunk: Streifen/ Stifte



Blätter: Fester Teil – aufheben Blätter aufrollen + schneiden



# Brokkoli

Unten am Strunk eine Scheibe abschneiden und den Strunk mit einem Schälmesser schälen.



Stücke mit langen Stielteilen



Kleine Röschen und die Stiele gewürfelt



Leckere Pasta-Sauce aus Resten vom Vortag



Broccoli | Zero Waste Broccoli Pasta Sauce | VEG HACKS



Knife Skills | No Waste Broccoli | VEG HACKS

Fenchel halbieren und das harte Stück vom Strunk wegschneiden. Danach dickere Scheiben („Wedges“) schneiden.



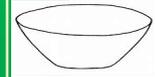
Den halben Fenchel in Längsrichtung (wie bei den Wedges) in hauchdünne Scheiben schneiden, sofort in Zitronenwasser legen



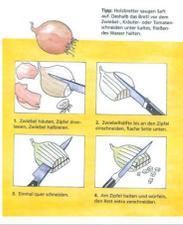
# Fenchel



Den halben Fenchel in Querrichtung in hauchdünne Scheiben schneiden, sofort in Zitronenwasser legen.



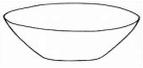
Wie geht das? Zwiebeln würfeln



Den unteren Teil halbieren und wie eine Zwiebel würfeln.



Die oberen Teile ohne das Grün in Stäbe und Würfel schneiden.



Ganzer Fenchel



Fenchelgrün wie Kräuter verwenden



How to Cook Fennel

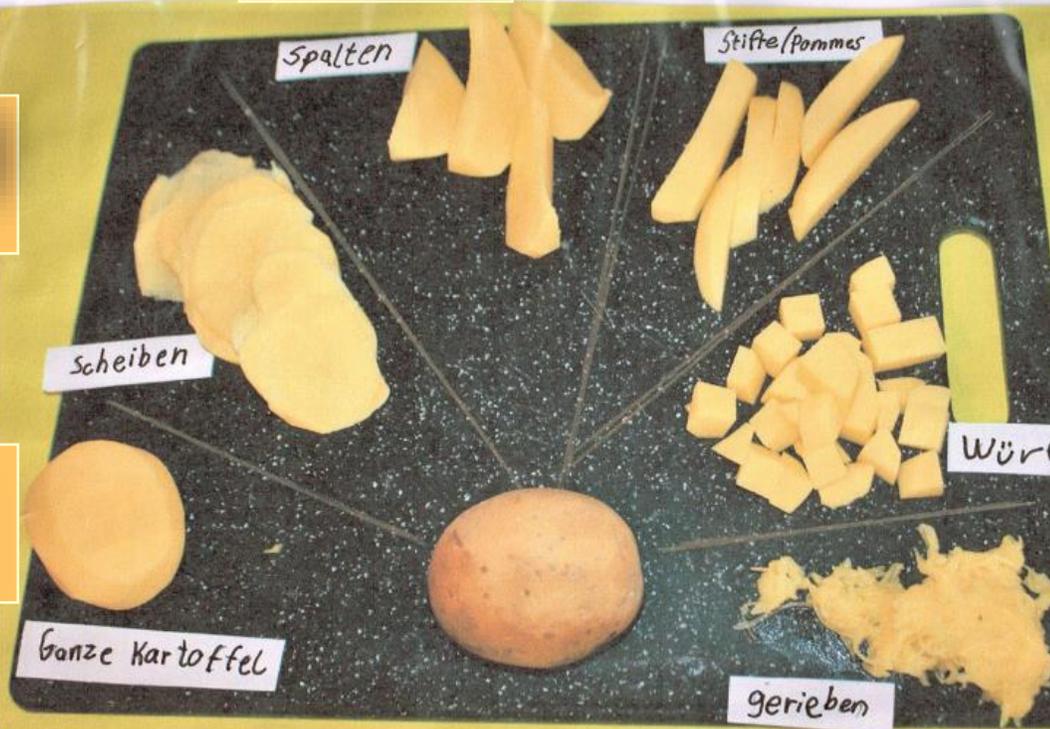


The Breakdown | Fennel | VEG HACKS

# Die Kartoffel

Name des Gemüses/ Obstes:  
Kartoffel

Diese Teile des Gemüses/ Obstes kann ich in der Küche verwenden und daraus zum Beispiel diese Gerichte/ Getränke zubereiten: Knolle



How to Cook Potatoes



**Kleiner Steckbrief des Gemüses/ Obstes:** Dieser könnte z.B. Infos enthalten zu:  
 Familie: *Nachtschattengewächse* Woher stammt es (Länder)? *Südamerika*  
 Welcher Teil der Pflanze: *Die Knolle* Verwendung in der Küche? O roh  gekocht  
 Wo kann man es bei uns kaufen? *Supermarkt/Bauernhof* Wann im Jahr? *immer*  
 Wann hat es bei uns Saison? *Von März bis November*

Nur so viel müsste davon auf dem Kompost/ im Müll landen:  
*Schale „ Papiertüte*



# Kohlrabi

Name des Gemüses/ Obstes:  
Kohlrabi



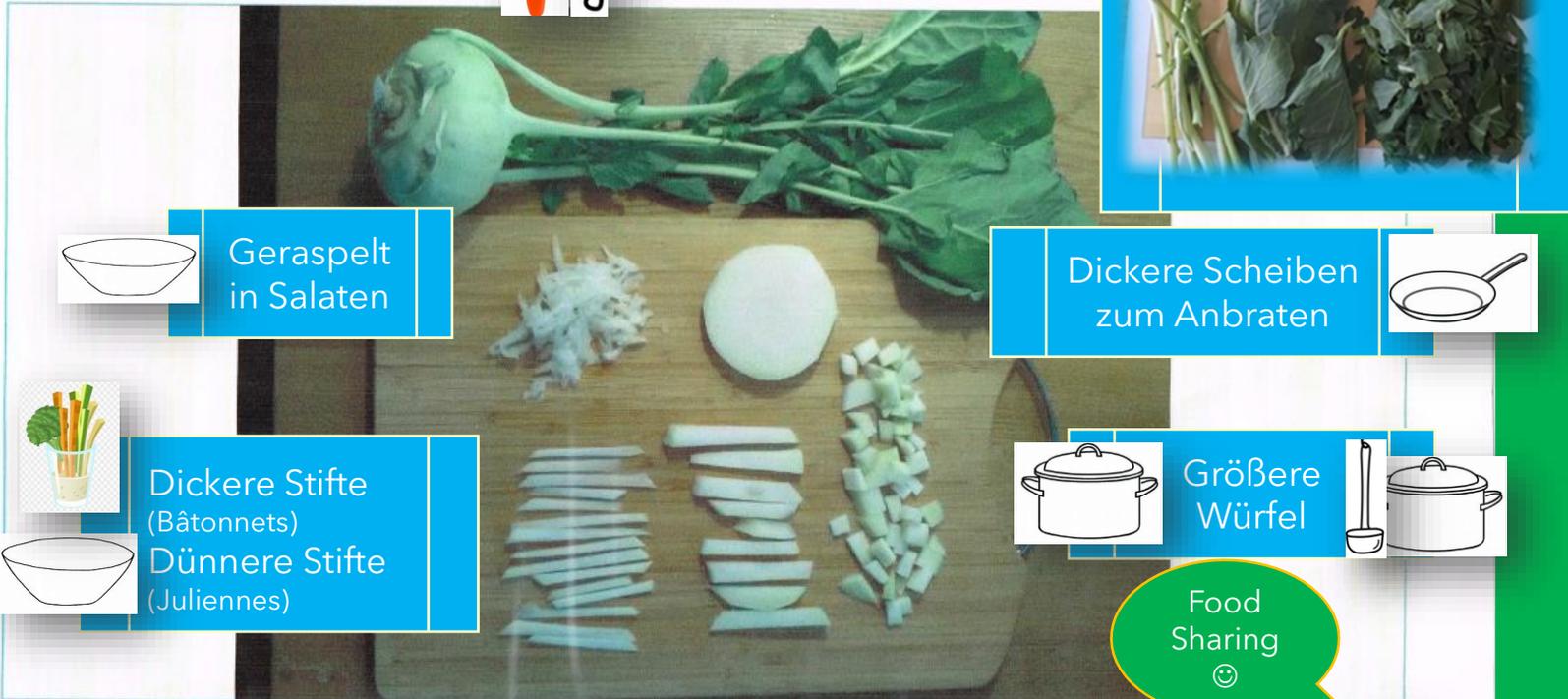
Stängel, klein geschnitten,  
geeignet für: Kochen von  
Brühen oder Grundsaucen

Diese Teile des Gemüses/ Obstes kann ich in der Küche verwenden und daraus zum  
Beispiel diese Gerichte/ Getränke zubereiten:  
Kohlrabisticks

Blätter:  
dünne Streifen

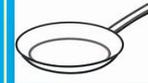


dickere Streifen



Geraspelt  
in Salaten

Dickere Scheiben  
zum Anbraten



Dickere Stifte  
(Bâtonnets)

Dünnere Stifte  
(Juliennes)



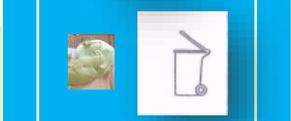
Größere  
Würfel



Food  
Sharing  
😊

**Kleiner Steckbrief des Gemüses/ Obstes:** Dieser könnte z.B. Infos enthalten zu:  
 Familie: *Kreuzblütler*  
 Woher stammt es (Länder)? *Deutschland und Mitteleuropa*  
 Welcher Teil der Pflanze? *Knolle*  
 Verwendung in der Küche?  roh  gekocht  
 Wann im Jahr? *Ganzjährig*  
 Wo kann man es bei uns kaufen? *Supermarkt*  
 Wann hat es bei uns Saison? *Sommer-Herbst*

Nur so viel müsste davon auf  
dem Kompost/ im Müll landen:



# Lauch/Porree



Daraus: dickere Stücke oder feinere Ringe



Innerer Teil: Ringe und Streifen

Längere Stangenstücke



größere und kleinere Rechtecke



Feine Streifen



Ganze Stange



Lauch kann in Rezepten Zwiebeln ersetzen.



Längs halbieren und unter fließendem Wasser waschen. So entfernt man den Sand zwischen den Blattschichten am besten.

# Mangold



Beides blanchieren:  
Die Stielwürfel und die  
ganzen Blätter. Diese  
hinterher ausdrücken.



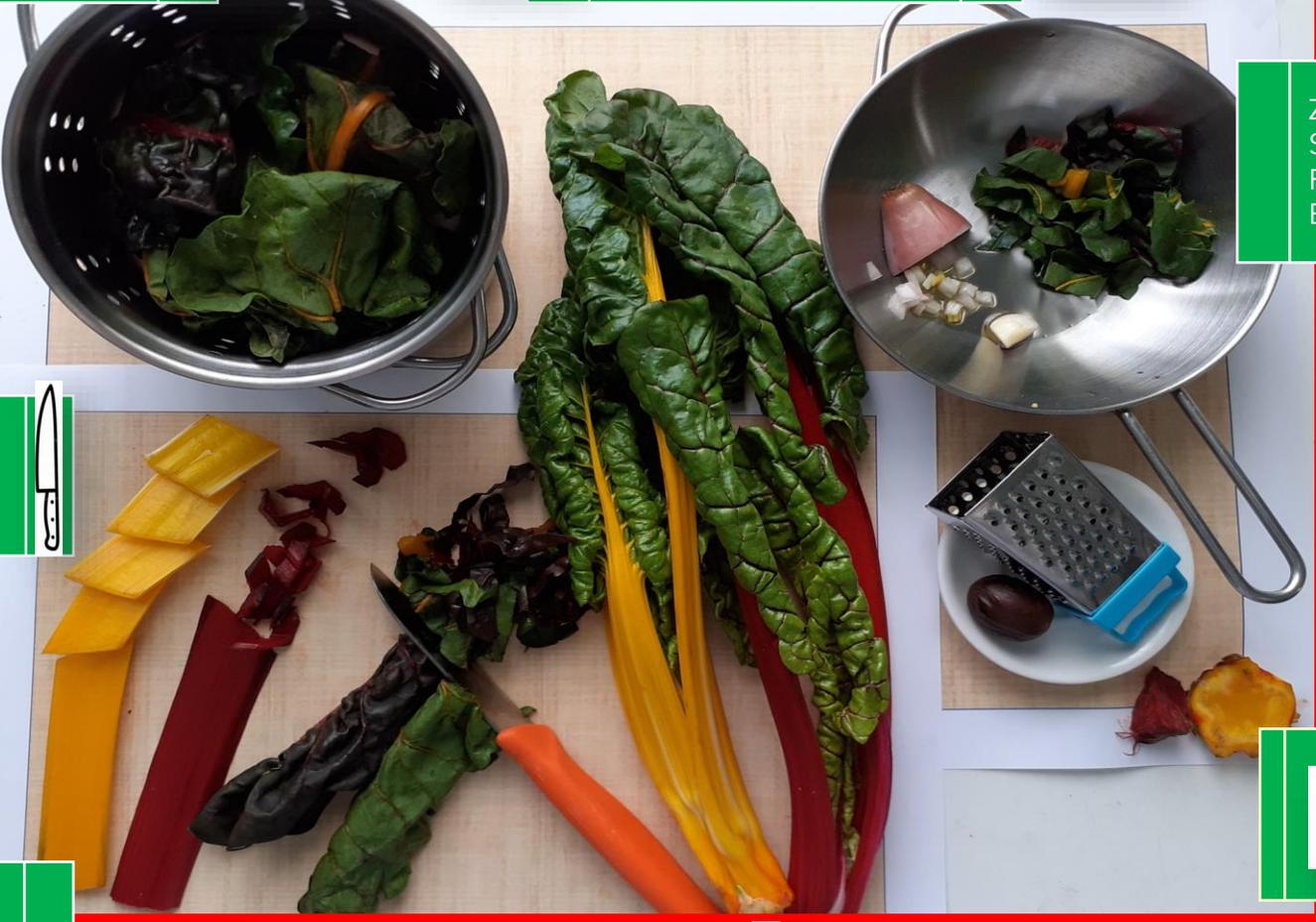
Dann die Blätter noch  
klein schneiden und mit  
den Stielstücken weiter-  
verarbeiten.



Zuerst die härteren  
Stielstücke in die  
Pfanne geben, die  
Blätter dann später.



Die Stiele in  
kleinere oder  
größere Stücke  
schneiden.



Blätter abschneiden,  
aufrollen und in  
Streifen schneiden.



Mangold kann in  
Rezepten Spinat  
ersetzen.



# Möhre/ Karotte

Der Länge nach  
Scheiben + dann  
Stifte/ Juliennes

oder Würfel/  
Bunoise

Tournierte  
Möhren

Mit dem  
Sparschäler:  
Möhren-  
Bandnudeln

Vierteln  
der  
Länge  
nach

Zum Lagern :  
Möhren in Box  
im Kühlschrank  
Grün:  
abschneiden + in  
Wasser stellen

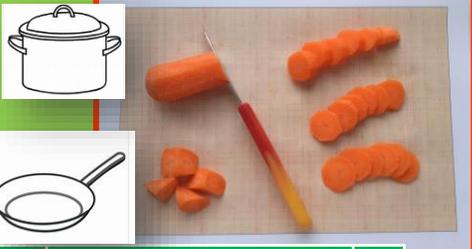
Grün:  
Pesto

Aus ganzer Möhre:  
dickere/ dünnere  
Scheiben

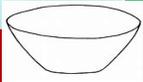
Raspeln  
oder  
Reiben

Schälen  
oder  
Schaben

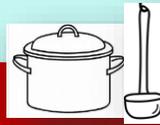
Suppengrün  
+ Schalen  
für Suppen  
+ Saucen



# Radieschen



Dickere Scheiben,  
Stifte und Würfel



Radieschen-  
Maus

geraspelt



Scheiben  
(dünn)

Radieschen-  
Blätter-Pesto



Halbiert  
& Viertel

Blätter in  
dünnen Streifen



Scheiben  
(dick)

Radieschen-  
ganz mit Grün



# Rote Bete



Name des Gemüses/ Obstes: **Rote Beete**

Diese Teile des Gemüses/ Obstes kann ich in der Küche verwenden und daraus zum Beispiel diese Gerichte/ Getränke zubereiten:

**Kleiner Steckbrief des Gemüses/ Obstes:** Dieser könnte z.B. Infos enthalten zu:

Familie: **Fuchsschwanzgewächse**

Welcher Teil der Pflanze: **unter**

Wo kann man es bei uns kaufen? **Supermarkt Bio laden**

Was hat es bei uns Saison? **September - März**

Woher stammt es (Länder)? **Nordafrika**

Verwendung in der Küche? **roh gekocht**

Wann im Jahr? **ende Sommer - anfang Frühling**

Nur so viel müsste davon auf dem Kompost/ im Müll landen:

**Kann in den Kompost**



How to Cook Beetroot



Beetroot Tikkis | VEG HACKS



How To Make Beetroot Soup



# Sellerie



verwendet. Die blasser Färbung kommt durch Aufhäufen von Erde und Überstüpfen mit Bleichmitteln zustande, was die Chlorophyllbildung durch Lichtmangel beeinträchtigt. Die Blattstiele enthalten vergleichsweise hohe Mengen  $\beta$ -Carotin und zeichnen sich durch ein feines Sellerienaroma aus.

## Schnittsellerie

Schnitt-, Blatt- oder Wurzelsellerie, der mit einer nicht oder kaum ausgeprägten Knolle und an Petersilie erinnernden Blüten der Wildform am nächsten steht, dient als Gewürzkraut. Verwendet werden nur die Blätter, die 0,1 % ätherische Öle mit ca. 60 % Limonen und 10 % Selenene enthalten und ihre Aromastoffe beim Trocknen nicht verlieren. Eine Mischung getrockneter Blätter mit Kochsalz wird als Selleriesalz angeboten.



## In der Medizin

Sellerie wurde bei der Behandlung von Rheuma, Arthritis und Gicht verwendet. Er soll bei rheumatoider Arthritis, die von Depressionen begleitet wird, hilfreich sein. Der Nutzen bei Rheuma soll mit der harntreibenden Wirkung in Zusammenhang stehen, das ätherische Öl - Apio - soll Harn „entgiften“. Verwendet werden die getrockneten reifen Samen.

## Rezept: Sellerie Pommes

Zutaten ca 6 Portionen

- 1 Sellerie (etwa 1 kg)
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver (geräuchert)



## Zubereitung

- Sellerieknolle schälen, abspülen und zuerst in etwa 1,5 cm dicke Scheiben, dann in etwa 6 cm lange Stifte schneiden. In einer Schüssel mit etwa 1-2 TL Salz gut mischen und etwa 20 Minuten Wasser ziehen lassen.
- Den Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen.
- Selleriestifte mit einem sauberen Geschirrtuch gut trocken tupfen. In einer Schüssel mit dem Öl und dem Paprikapulver mischen.
- Sellerie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten goldbraun rösten. Eventuell dabei wenden.

## Steckbrief

Name:  
Wissenschaftl. Name:  
Familie:  
Varianten:

Wildform:  
Wuchshöhen:  
Bestäubung:  
Vorkommen:

Sellerie  
Apium graveolens  
Doldenblütler  
Knollensellerie, Staudensellerie und Schnittsellerie  
Sumpfsellerie  
30 cm bis 100 cm  
Insekten oder Selbstbestäubung  
Europa, Nordafrika, auf Madeira, den Kanarischen Inseln, Japan, in Westasien, Zentralasien und im Kaukasusraum

## Knollensellerie

Knollensellerie, auch Wurzel Sellerie oder Zeller genannt, entwickelt ein halb unterirdisch wachsendes Speicherorgan. Am Speicherkörper sind Hauptwurzel, Hypokotyl und gestauchte Sprossachse zu je einem Drittel beteiligt. Es handelt sich also um eine Rübe. Im zweiten Jahr treibt die Sprossachse unter Verbrauch der Speicherstoffe zu einem bis zwei Meter hohen, weiß blühenden, verzweigten Infloreszenzpross aus.



Der Anbau des Sellerie im Gemüsebau erfolgt für frühe Ernten in der zweiten Mahlhälfte im Gewächshaus mit Aussaat im Januar. Für Ernten während des Sommers bzw. im Herbst werden vorgezogene Pflanzen zwischen den Erntehäufigen und Ende Juni ins Freiland ausgepflanzt. Die Größe der Sellerieknollen kann von den Erzeugern über die Pflanzweite hinunterwert reguliert werden. Der Hektareertrag an Sellerieknollen kann 30 bis 35 Tonnen erreichen [1].

Der Knollensellerie kann als Suppengrün oder als Röh- oder Wurzelgemüse für Schmorgerichte verwendet werden, als Beilage zu Püree, als Salat (z. B. Waldorfsalat), als Hauptgericht in Scheiben gebraten zu Sellerieschnitzeln oder zu Suppen verarbeitet werden.

## Staudensellerie

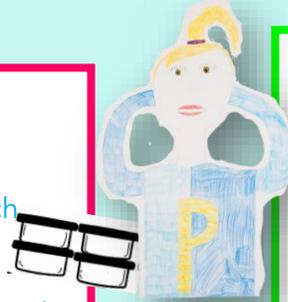
Staudensellerie, auch Stiel-, Stangen- oder Bleichsellerie genannt, hat lange, fleischige Blattstiele und eine kleine Wurzelnolle. In den Handel kommen die Blattstiele, die pro Pflanze bis zu einem Kilogramm wiegen können. Sie werden für Salate oder als Gemüse



# Für Wissenshungrige sind hier noch **Infos, Tipps & Tricks**

Die größten Feinde der Vitamine sind Licht, Sauerstoff und Hitze. Daher muss ich auf folgendes achten:

1. Auf Vorrat eingekauftes **Obst** sollte deshalb kühl und dunkel im Kühlschrank aufbewahrt werden- am besten im Obst- und Gemüsefach oder in luftdurchlässige oder gelochte Folienbeutel oder Behälter verpackt.
2. Aber kälteempfindliche Obstarten wie Bananen und Ananas gehören nicht in den Kühlschrank.
3. Obst nicht zusammen mit Gemüse und Kartoffeln aufbewahren. Das vom Obst austretende Ethylen beschleunigt die Reife, aber auch den Verderb dieser Lebensmittel.
4. Beim Einkauf auf die Reife der Früchte achten. Gehört das ausgewählte Obst zu den nicht nachreifenden Früchten, sollte es beim Einkauf vollständig ausgereift sein.
5. Obst kann man gut haltbar machen, durch Einkochen, Trocknen, Tiefgefrieren, Einzuckern und alkoholische Gärung.



- Frische, gesunde Ware kaufen
- Saisonale Gemüse aus regionalem Anbau bevorzugen
- Freilandsalate Unterglasware vorziehen
- Frischgemüse nur für 1-2 Tage kaufen.
- Tiefkühlgemüse ist eine gute Alternative zu Frischware, vor allem in Zeiten von begrenztem regionalem und saisonalem Angebot.



1. Gemüse kühl und dunkel lagern, vor dem Austrocknung schützen.
2. Kälteempfindliches Fruchtgemüse. (Tomaten, Auberginen) nicht unter 10°C lagern. (Geschmacksverlust, keine Nachreife!)
3. Nicht in der Nähe von Obst und Fruchtgemüse lagern. (Welke durch Reifegas Ethylen)
4. Blattgemüse, Blattsalate, Stängelgemüse sowie Erbsen und Bohnen im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.
5. Blätter von Wurzel- und Knollengemüse abdrehen und gesondert in einem Glas mit Wasser lagern.
6. Zwiebeln und Knoblauch luftig und trocken lagern.
7. Geschnittene Fertigsalate rasch aufbrauchen.

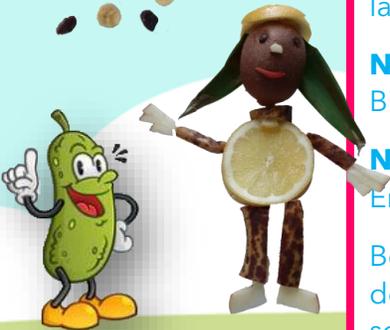


Manche Früchte reifen noch nach, wenn man sie liegen lässt.

**Nachreifende Früchte:** Äpfel, Aprikosen, Banane, Birnen, Pflaumen, Kiwi

**Nicht nachreifende Früchte:** Ananas, Brombeere, Erdbeere, Kirschen, Mandarinen, Orangen, Zitronen.

Beim Einkauf auf die **Reife** achten. Gehört das Obst deiner Wahl zu den nicht nachreifenden Früchten, dann sollte es beim Einkauf vollständig ausgereift sein.



1. Gemüse zuerst gründlich waschen und trocken reiben (ein Großteil der Schadstoffe wird so entfernt), erst dann klein schneiden.
2. Bei Gemüse und Salaten mit einer rauen, zerklüfteten Oberfläche (Grünkohl, Kraussalate) die äußeren Blätter entfernen.
3. Bereitet das Gemüse erst kurz vor dem Essen zu.
4. Gart das Gemüse im zugedeckten Topf mit wenig Wasser oder Fett.
5. Haltet Speisen nie länger warm. Bewahrt sie zugedeckt im Kühlschrank auf und erwärmt sie erneut bei Bedarf.



# Für Wissenshungrige sind hier noch **Infos, Tipps & Tricks**

**Julienne**  
Kartoffeln, Lauch, Knoblauchzehen, Mören, Schotenbohnen, Auberginen  
Würfeln von ca. 1cm Breite und 3cm Länge

**Mozzarella**  
Gemüse z.B. Karotten, Kürbisse, Knoblauchzehen  
Häutchen abschneiden, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden  
Würfeln von ca. 8 mm Kantenhöhe

**Artischockenbündel**

**Tomatisiertes Gemüse**  
Kartoffeln, Auberginen, Gurken, Zucchini, Äpfel, Zwiebeln, Paprika, Knoblauchzehen  
Längs durch schneiden, ca. 3cm Länge  
Tomatisieren für Kartoffeln siehe Seite 282

**Bäwareisen (Dillweizen)**  
Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika  
Würfeln von ca. 1cm Breite und 3cm Länge

**Courgetten**  
Nur für Salate  
Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln, Paprika  
Würfeln von ca. 1cm Breite und 3cm Länge

**Reiben**  
Zucchini und Schafgarbe  
Zucchini in einem Zierstrich längs aufschneiden, dann in Halbmonde möglich schneiden, werden  
Schäuber für A-La-monde-Gerichte mit kurzer Garzeit in entsprechenden Fettstoff kurz verdorsten

**Knoblauch**  
Knoblauch durch Hacken unter fließendem Wasser mit Salz und hochgradigen Kratzen zu Feinmasse verarbeiten  
Zur Aufweichung mit etwas Öl vermischen

**Erbsen**  
Erbsen vor dem Hacken möglichst trocken sein (Vakuum-pump) für einfließen Brüder hacken und kühl halten  
Nicht-Geschmack und Hartmasse

**Emmentaler (Schneidkäse)**  
Zucchini, Mören, Zucchini, Kartoffeln  
Mit scharfer Messerführung in Scheiben oder Scheibchen schneiden

**Bratlinge**  
Kartoffeln, Lauch, Knoblauchzehen, Mören, Paprika, Zucchini  
in Röhren schneiden  
Würfeln von ca. 1,5 cm Kantenhöhe

**Dillweizen**  
Lauch, Mören, Zwiebeln  
Würfeln von ca. 1 cm Kantenhöhe

**Jedermann**  
Kartoffeln, Knoblauchzehen, Gurken, Mören, Paprika  
Würfeln von ca. 9 mm Kantenhöhe

**Reiben= fein**

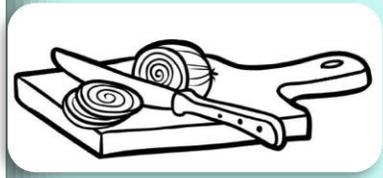
**Raspeln= grob**

**Wie geht das? Zwiebeln würfeln**

**Tipp:** Holzbretter saugen Saft auf. Deshalb das Brett vor dem Zwiebel-, Kräuter- oder Tomatenschneiden unter kaltes, fließendes Wasser halten.

1. Zwiebel häuten, Zipfel drauflassen, Zwiebel halbieren.
2. Zwiebelhälfte bis an den Zipfel einschneiden, flache Seite unten.
3. Einmal quer schneiden.
4. Am Zipfel halten und würfeln, den Rest extra schneiden.

**Gemüse putzen:**  
Die Teile abschneiden, die man nicht verwenden kann.



Verlinkt-zum-Anschauen-einfach-anklicken

**Pflanzenfarben und Tinten**

**Quark**  
Zucchini, Mören

**Schneidgeräten**  
Zucchini, Mören

**Mispickel**

**Malignon für Fischgerichte**

**gebrannte Zwiebel**

**gespickte Zwiebel**

**Gemüse anbauen**

**Mein Gartenjahr**

**Mein erstes Stück Land**

**Der Kompost**

Was zum Lesen...





### Mein Steckbrief:

Alter: 10  
 Wohnort: Wesel  
 Hobbies: Handy  
 Lieblingskochsendung: EINFACH UND KÖSTLICH  
 Lieblingsfach: Kunst  
 Lieblingsobst oder -gemüse: Granatapfel  
 Lieblingsessen: Marzipantorte  
 Lieblingsgetränk: Multivitaminsaft



Ich bin 12 Jahre alt, und ich habe 7 Geschwister, meine hobi ist schwimmen sport essen schlafen, ich habe viele hobbis ich lebe mit meine Eltern. meine ~~lieblings~~ Lieblingsessen ist Döner Teezy Tahn.



Alter: 7  
 Wohnort: Sch... / Eltern und Hund.  
 Hobbys: Zeichnen / Backen  
 Lieblingsobst: Kiwi, Wassermelone.  
 Wir haben einen Kirschbaum, wir holen nur noch Wasser mit viel Hydrogencarbonat.  
 Lieblingsrestaurant: Ägypten / Bulgarien  
 Lieblingskochenendung: Grill den Profi, Das Perfekte Dinner, The Turk  
 Lieblingsrestaurant: Mezzomar, extralatt

Alter: 10 Jahre  
 Wohnort: Lachhausen in Wesel  
 Haushalt: Mama, Dominik und ich  
 Hobbys: Klavier spielen, reiten, malen  
 Lieblingsfächer: Kunst, Koch AG  
 Interessen: Pferde, Kochen  
 Lieblingsobst/Gemüse: Apfel, Marakuja, Gurke, cherrytomaten  
 Garten: Hochbeete mit Salatz, Gurke, Kräuter, Karotten, Radieschen, Marakuja  
 Lieblingsreiseort: Mosel, Griechenland, Gran Canaria  
 Lieblingsrestaurant: Mezzo Mar, Steakhaus (Käsehof), KFC  
 Lieblingsgericht: Kartoffelbrei, Sarnelen, Krokette, Fenchel-Möhren-Durcheinander



Alter: 11 Jahre  
 Wohnort: ...  
 Familie: ...  
 Hobbys: ...  
 interessiert: Technik  
 Lieblingsobst und -gemüse: Kaki, Gurke  
 Gemüsegarten: 4 bis 5  
 Lieblingskochenendung: ...  
 Lieblingsrestaurant: ...



### Mein Steckbrief:

Alter: 11  
 Hobbies: Pokemon und Inliner fahren  
 Lieblingsfächer: Kunst und Biologie  
 Lieblingsobst: Kiwi



Mein Steckbrief

Dies ist meine Familie

Meine Hobbys  
 mit Freunden treffen  
 mein Lieblingsessen  
 mein Ort

Personen: 4  
 Alter: 10 bald 11  
 Ich esse sehr viele sachen gerne.  
 Obst: Erdbeeren, kiwi, Orange, Banane, Apfel  
 Gemüse: Gurke, Karotte, Tomate, Paprika, Radieschen  
 Ich interessiere mich für Turnen, tanzen, ich kann noch nicht gut turnen aber ich übe noch.



### Mein Steckbrief:

Ich bin 10 Jahre alt und wohne in Wesel-Orghoven.  
 Ich wohne dort mit meinen Eltern und meiner Schwester.  
 Meine Hobbys sind Tennis und Turnen.  
 Meine Lieblingsfächer sind: Deutsch, Englisch, Kunst und Sport.  
 Mein Lieblingsobst: Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsich, Mango, Kiwi.  
 Mein Lieblingsgemüse: Tomaten, Broccoli, Blumenkohl, Vorsing und ...  
 Wir haben im Garten Erdbeeren, Himbeeren und einen Apfelbaum.  
 Am liebsten backe ich mit meiner Oma Kartoffelknödel.  
 Unser Obst und Gemüse kaufen wir am Wochenmarkt.  
 Früheren Sonntag aber bei wozh.  
 Meinen Freunden gibt früheres Rhabarber bekommen wir oft von ...  
 Mit meiner Mutter backe ich gerne Hausbrot einstellendes ...  
 Ich mag es eigenen aufbeeren und von den Kirschen unsere ...  
 Ich mag es Äpfeln backen wir gerne Apfelmus, machen ...  
 Äpfeln aber auch Apfelmusbacken

### Mein Steckbrief:

Alter: 12  
 Ich wohne zusammen mit meinen Eltern in Hünte.  
 Meine Hobbys: Ski fahren, Malen, Schwimmen, Fahrradfahren, basteln  
 Meine Lieblingsfächer: Deutsch, Kunst, PP, Schwimmen, Geschichte, Koch AG  
 Mein Lieblingsobst: Himbeere, Beikohle, Erdbeere, Kiwi, Apfel, Birne, Banane, Weintrauben, Kiwi  
 Mein Lieblingsgemüse: Möhre, Paprika, Spinat, Broccoli, Spitzkohl, Rosenkohl, Plumerkohl  
 Wir haben einen kleinen Kräutergarten mit Schnittlauch, Knoblauch, Bärlauch, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Petersilie  
 Ich koche sehr gerne mit Familie, Freunden  
 Ich verbringe gerne ans Meer und in die Berge  
 Mein Lieblingsrestaurant: Ramiro's, Chinese Caring  
 Meine Lieblingskochenendung: Perfekte Dinner, Kuchenschlacht, An die Töpfe fertig, Later



### Mein Steckbrief:

ALTER: 12

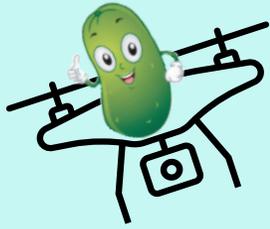
ICH LEBE MIT MEINER MUTTER, MEINER SCHWESTER UND MEINEM VATER ZUSAMMEN

MEINE HOBBYS: SINGEN, TANZEN, ZEICHNEN (MILEN)

MEINE LIEBLINGSFÄCHER: KUNST, GESCHICHTE, SCHWIMMEN

MEIN LIEBLINGSGEMÜSE: OBST: ERDBEERE, APFEL, TRAUBEN, BANANE





Unsere Reise geht weiter  
und wir freuen uns jetzt auf  
den Frühling und Sommer  
und deren köstliche Obst-&  
Gemüse-Schätze ...



bis bald...



Rhabarber-Crumble



Englische  
Gurkensandwiches

Ein paar  
Impressionen aus  
dem Frühjahr/  
Sommer 2020



Schichtdesserts  
mit Erdbeeren & Co.



Spargelrisotto



Smörgåstarta



Erinnerung an die  
marokkanische Heimat