Name ............................................................ Klasse ............. Datum ......................

**Obst & Gemüse**

**4. Arbeitsblatt Obst & Gemüse**

**Obst & Gemüse à la Saison – Wann gibt es was?**

Obst- und Gemüsesorten werden zu unterschiedlichen Jahreszeiten reif. Reifes Obst und Gemüse aus der Region ist besonders frisch, nährstoffreich und lecker.

In den Zeiten des größten Angebotes lohnt es sich, größere Mengen einzukaufen oder selbst zu ernten. Du kannst daraus zum Beispiel Saft, Smoothies, Kompott oder Konfit- üre machen oder größere Mengen einfrieren.

Durch kurze Transportwege für saisonales und regionales Obst und Gemüse leistest du übrigens auch einen Beitrag zum Umweltschutz. Der Anbau in der Region unterstützt zudem die Landwirte vor Ort.

1. Finde heraus, wann die folgenden Obst- und Gemüsesorten bei uns Saison haben und kennzeichne die Monate mit höchstem Angebot in deinem persönlichen Saisonkalen- der. Male hierzu die entsprechenden Kästchen farbig aus.
2. Kennst du noch mehr Obst- und Gemüsesorten aus deiner Region? Trage mindestens drei weitere in deinen Saisonkalender ein und markiere die Monate mit höchstem Angebot.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Obst/Gemüse** | **Jan.** | **Feb.** | **März** | **April** | **Mai** | **Juni** | **Juli** | **Aug.** | **Sep.** | **Okt.** | **Nov.** | **Dez.** |
| Äpfel |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aprikosen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Birnen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Erdbeeren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Himbeeren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kirschen, süß |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pfirsiche |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pflaumen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rhabarber |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Weintrauben |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Walnüsse |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Blumenkohl |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Brokkoli |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Chinakohl |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Feldsalat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Grünkohl |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kohlrabi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kürbis |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Möhren |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Paprika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rosenkohl |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Spargel |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tomaten |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 19