

«Food Champions»

# Eine farbenfrohe Gemüseexpedition

Handbuch für Lehrpersonen:  
Lektionsplanung, Ideen und Unterlagen





# Eine farbenfrohe Gemüseexpedition

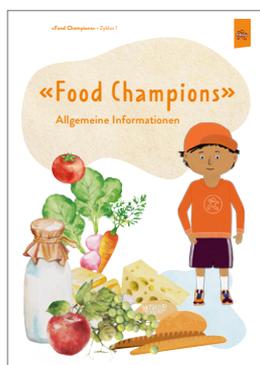
## 1.1 Inhalt und Übersicht

Vielen Dank, dass du dich für die Durchführung der Einheit 1 «Eine farbenfrohe Gemüseexpedition» zum Thema Gemüse entschieden hast. In dieser Einheit erwarten dich und deine Schülerinnen und Schüler spannende und erlebnisorientierte Aufgaben. Die Einheit ist folgendermassen aufgebaut:

### Inhalt

1.2	Kompetenzen des Lehrplan 21 und übergeordnete Ziele	Seite 3
1.3	Lektionsplanung Theorie	Seite 4
1.4	Lektionsplanung Praxis	Seite 7
1.5	Hintergrundinformationen für Lehrpersonen	Seite 9
1.6	Lösungen Arbeitsheft «Food Champions»	Seite 11
1.7	Ergänzende Unterrichtsideen (Experimente, Ausflüge, Übungen, Spiele)	Seite 12
<b>Anhang UM</b>	<b>Unterrichtsmaterial (Kopiervorlagen)</b>	<b>Seite 14</b>

### Übersicht



Allgemeine Informationen



Handbuch mit Kopiervorlagen für die SuS (im Anhang)



Arbeitsheft «Food Champions» mit Rezepten



Download ganzes Lehrmittel



## 1.2 Kompetenzen des LP21 und übergeordnete Ziele

### NMG.1.3

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

- a) Die SuS können Lebensmittel untersuchen und nach Kriterien ordnen (z. B. nach Geruch, nach Geschmack, nach Aussehen, nach Erntezeitpunkt, nach Herkunft).
- b) Die SuS können Ernährungsgewohnheiten beschreiben und kulturelle Eigenheiten entdecken und die von anderen Menschen respektieren.
- c) Die SuS können angeleitet eine Mahlzeit zubereiten (z. B. Znüni, Zvieri, einfaches Essen).

### NMG.2.2

Die SuS können die Bedeutung von Sonne, Luft, Wasser, Boden und Steinen für Lebewesen erkennen, darüber nachdenken und Zusammenhänge erklären.

- a) Die SuS können Einflüsse von Licht, Wärme, Luft, Wasser, Boden und Steinen auf das Wachstum und die Lebensweise von Pflanzen und Tieren an alltagsnahen Beispielen explorieren und Ergebnisse dazu darstellen und beschreiben.
- b) Die SuS können Vermutungen anstellen und erkennen, welche Bedeutung Sonne/Licht, Luft, Wasser, Boden, Steine für Pflanzen, Tiere und Menschen haben und was sie zum Leben brauchen.

### NMG.2.6

Die SuS können Einflüsse des Menschen auf die Natur einschätzen und über eine nachhaltige Entwicklung nachdenken.

- a) Die SuS können eigene Beziehungen zu Lebensräumen, Pflanzen und Tieren wahrnehmen und beschreiben (z. B. Pflege, Umgang, Wertschätzung, Respekt).
- c) Die SuS können natürliche Lebensräume mit künstlichen Lebensräumen vergleichen, Unterschiede beschreiben und dabei über die Lebenssituation von Pflanzen und Tieren nachdenken.
- d) Die SuS können beim Anbau von Pflanzen und bei der Haltung von Heimtieren Aufgaben und Mitverantwortung übernehmen (z. B. Tierhaltung und Pflanzenanbau in der Schule).

### Zusätzlich zu den Kompetenzen aus dem LP21 stehen diese konkreten Ziele im Fokus:

- Die SuS kommen in Kontakt mit für sie neuen Lebensmitteln und erweitern so ihren «Essenshorizont».
- Die SuS erleben die Vielfalt an heimischem Gemüse und damit einhergehenden Geschmäckern.
- Die SuS erlernen erste küchentechnische Fähigkeiten.
- Die SuS können wahrnehmen und erleben, wie sie über ihre Ernährung mit anderen Menschen, mit Pflanzen und Tieren und deren Lebenssituationen in Verbindung stehen.



## 1.3 Lektionsplanung Theorie

Nachfolgend ist die Lektionsplanung für die Theorie zum Thema Gemüse für den Zyklus 1 im Detail aufgeführt. Die dazugehörigen Materialien sind in der rechten Spalte zu finden.

Inhalt	Benötigtes Material
<b>Vorstellung Fifu</b>	→ P1
<b>Einstieg ins Thema Gemüse</b> Blick in die Znünibox: «Die Boxen von SuS A, B, C und D haben alle etwas gemeinsam. Wer findet heraus, was es ist? Richtig, alle haben Gemüse als Znüni eingepackt.»  Eine kurze Diskussionsrunde darf stattfinden. Wie heisst dieses Gemüse? Wer mag dieses Gemüse auch? Welches Gemüse magst du am liebsten? Jede/r SuS merkt sich nun ein Gemüse (Lieblingsgemüse). Mit vorgegebenen Merkmalen werden nun Gruppen im Raum gebildet (gleiches Merkmal = gleiche Gruppe).  → Welche Farbe hat dein Gemüse? (orange, grün, violett, gelb, rot, weiss, braun ...) → Welche Form hat dein Gemüse? (rund, länglich, gekrümmt, oval, eckig/spitzig, blattartig ...) → Wo wächst dein Gemüse? (in der Erde/über der Erde) → Woher kommt dein Gemüse? (Schweiz/Ausland) → Wann kannst du dein Gemüse im Laden kaufen? (nur im Frühling/nur im Sommer/nur im Herbst/das ganze Jahr)  Ziel des Spiels ist es, die Vielfaltigkeit von Gemüse aufzuzeigen und das Vorwissen der SuS abzuholen. Für einige SuS ist es kaum möglich, alle Fragen zu beantworten, da die Erfahrungen mit Gemüse sehr unter- schiedlich sind. Es ist zweitrangig, ob jede/-r SuS korrekt antwortet.	→ Znüniboxen der SuS
<b>Vorlesegeschichte «Besuch auf dem Gemüsehof»</b> In dieser ersten Einheit besucht Fifu diverse Gemüsearten in ihrem «Zuhause». Dadurch werden verschiedene Gemüsearten vorgestellt und es wird aufgezeigt, wo diese wachsen. Die Geschichte wird den SuS vorgelesen.	→ Vorlesegeschichte (UM1) mit unterstützendem Bildmaterial (UM2) und Arbeitsheft



Jedes erwähnte Gemüse wird in der Geschichte zuerst beschrieben.  
Die SuS können beim Zuhören rätseln, von welchem Gemüse gerade die Rede ist.

Zur Klärung von schwierigen Wörtern (fett im Text) und zur Illustration der erwähnten Gemüsearten kann das Bildmaterial (UM3) eingesetzt werden.

### **Kurze Repetition des Textes**

Die SuS versuchen innert 5 Minuten alle in der Geschichte erwähnten Gemüsearten aufzuzählen. Wer kann sich an alle sechs Gemüsearten erinnern?

→ **Kleine Notizzettel, Farbstifte**

→ Falls mehr Zeit zur Verfügung steht:

In Teambarbeit überlegen sich die SuS, welche Gemüsesorten im Text erwähnt wurden und versuchen diese zu zeichnen.  
(Wichtig: Jede Gemüseart auf ein eigenes Blatt und mit Farbe).

Im Plenum werden die unterschiedlichen Zeichnungen besprochen. An welche im Text erwähnten Gemüsearten können sich die SuS erinnern?  
Was fehlt?

An der Tafel/auf dem Boden/auf dem Gruppentisch werden die Bilder sortiert. Gibt es Unterschiede bei den Zeichnungen?

Sehen alle Zeichnungen ungefähr gleich aus?

→ Unterschiede laden zum Diskutieren ein.

### **Vielfalt**

Die LP legt zu Beginn ein typisches Bild einer Karotte hin und fragt die SuS, was das ist. Vermutlich wissen es alle SuS.  
Anschliessend zeigt die LP ein weiteres, eher atypisches Bild und fragt erneut, was das ist. Die LP löst auf, falls es die SuS nicht wissen.

→ **Bilder von unterschiedlichen Karotten (UM4)**

→ Sehen alle Karotten gleich aus?  
Gibt es Unterschiede? Welche?

Im Anschluss an die Diskussion kann die LP den SuS verschiedene Sorten von Karotten zeigen, die verschiedene Formen, Farben und Geschmäcker haben. Dazu lohnt es sich, neben den gängigen Sorten, die man meist im Lebensmittelladen findet, auch seltenere Sorten, z. B. mit dem ProSpecie-Rara-Gütesiegel, und unförmige Exemplare, die in gewissen Lebensmittelläden separat verkauft werden, mitzubringen.

→ **Kartenset Nachhaltige Ernährung**

Im Plenum wird die Karte «Schmecken gerade Karotten besser als krumme?» aus dem Kartenset nachhaltige Ernährung angeschaut:  
Die SuS können selbstständig die unterschiedlichen Karottensorten degustieren und die Fragen auf der Karte diskutieren.



## 1.4 Lektionsplanung Praxis – Knabbergemüse mit Dip

Inhalt	Benötigtes Material
<b>Hygiene und Sicherheit am Arbeitsplatz</b> Die LP bespricht mit den SuS das zugehörige Plakat.	→ Plakat P2
<b>Einrichtung Arbeitsplatz</b> Die Tische werden gereinigt und die Arbeitsplätze eingerichtet.	→ Plakat P3
<b>Schneidetechniken</b> Die Schneidetechniken werden mithilfe des Plakates im Plenum angeschaut, sodass bei der Zubereitung die korrekten Griffe verwendet werden.	→ Plakat P4
<b>Zubereitung</b> Die LP liest zusammen mit den SuS die Rezepte im Arbeitsheft.  Die LP teilt die Klasse in Gruppen von 3–5 SuS ein und verteilt die Materialien und Zutaten. Allenfalls kann es sinnvoll sein, jeder Gruppe ein einzelnes Gemüse zuzuweisen. Jede Gruppe ist neben dem Schneiden von Gemüse auch für die Zubereitung einer Dipsauce zuständig.  Anschliessend wird gemeinsam gegessen.	→ <b>Rezepte im Arbeitsheft</b>
<b>Aufräumen und Abwaschen</b> Die LP räumt mit den SuS zusammen auf. Den Abwasch übernimmt die LP. Falls genügend Zeit vorhanden ist, kann dies auch mit den SuS geschehen.	→ Plakat P5





## Knabbergemüse mit Dip

Benötigtes Material und Zutaten					
	Pro Klasse	Pro Arbeitsgruppe	Pro Arbeitsgruppe «Schnittlauchquark»	Pro Arbeitsgruppe «Cocktailsauce»	Pro SuS
1 Schneidebrett					X
1 Rüstmesser					X
1 grosse Schüssel für das gewaschene Gemüse		X			
1 mittlere Schüssel für den Kompost		X			
1 kleine Schüssel für die Dipsauce		X			
1 Teller für die geschnittenen Gemüsestängeli		X			
3–5 Sparschäler	X				
3–5 Küchenscheren (Alternative zu Messer)			X		
3–5 kleine Teller			X		
2 Esslöffel		X			
1 Teelöffel		X			
ca. 600 g saisonales Gemüse		X			
Magerquark			ca. 150 g	ca. 120 g	
Joghurt nature			ca. 100 g	ca. 80 g	



	Pro Klasse	Pro Arbeitsgruppe	Pro Arbeitsgruppe «Schnittlauchquark»	Pro Arbeitsgruppe «Cocktailsauce»	Pro SuS
2 EL Ketchup				X	
Salz		X			
Pfeffer		X			
½ Bund Schnittlauch			X		

### Vorschläge für saisonales Gemüse

#### Im Frühling

- 3 Karotten
- 2 Chicorée
- 5 Radieschen
- 1 Fenchel

#### Im Sommer

- 3 Karotten
- 1 Peperoni
- 5 Cherry-Tomaten
- ½ Gurke

#### Im Herbst

- 3 Karotten
- ½ Rettich
- 1 Zucchetti
- ½ Gurke

#### Im Winter

- 3 Karotten
- 2 Chicorée
- 5 Radieschen
- 2 Pastinaken





## 1.5 Hintergrundinformationen für Lehrpersonen

### Wertgebende Inhaltsstoffe

Gemüse bestehen zu mehr als 90 % aus Wasser und sind wichtige **Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern** und **sekundären Pflanzenstoffen** (siehe unten). Jedes Gemüse hat ein etwas anderes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen. Je **abwechslungsreicher** die Auswahl an verschiedenen Sorten, Farben und Zubereitungsarten (roh, gekocht) ist, desto besser wird der Körper mit der Vielfalt an gesunden Inhaltsstoffen versorgt.

Gemüse enthalten eine Vielzahl an verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen. Diese Stoffe geben dem Gemüse seine Farbe, prägen das Aroma sowie den Geruch. Sie schützen die Pflanze vor Fressfeinden und Krankheitserregern und dienen als Lockmittel für bestäubende Insekten. Carotinoide verleihen beispielsweise Karotten und Kürbis ihre gelbe, rote und orange Farbe. Für die violette Farbe von Auberginen sind z. B. Flavonoide zuständig. Sekundäre Pflanzenstoffe sind auch für den Menschen bedeutend, da ihnen viele gesundheitsförderliche Wirkungen zugesprochen werden.

### Mengenempfehlung

Pro Tag werden **fünf Portionen Früchte und Gemüse** empfohlen: zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse. Dabei ist eine Portion in etwa so gross wie eine Handvoll: Was in eine Kinderhand passt, ist eine Kinderportion. Mit zunehmendem Alter wachsen die Hände und damit auch die Portionsgrösse.

**Tipp:** Fünf Portionen klingt nach ganz schön viel. Dabei müssen die Portionen nicht getrennt voneinander gegessen werden. Zusammen mit einem feinen Quarkdip sind 2 Handvoll Gemüsestängeli – und damit zwei Portionen Gemüse – im Nu gegessen. Wird Gemüse gerüstet und in mundgerechten Stücken angeboten, wird in der Regel deutlich mehr davon konsumiert.

### Sortenvielfalt

Nicht nur die Vielfalt der Gemüsearten, auch die Vielfalt der Sorten innerhalb einzelner Gemüsearten, die in der Schweiz wachsen, ist gross. Beispielsweise gibt es bei den Karotten, eines der beliebtesten Gemüse der Schweizerinnen und Schweizer, verschiedenste Sorten: weisse, gelbe, orange, rote, violette. Vor der Industrialisierung der Landwirtschaft bauten die Menschen über Generationen hinweg Gemüsesorten an, die sie so züchteten, dass sie optimal an die regionalen Bedingungen wie Bodenbeschaffenheit und Klima angepasst waren. Es entwickelte sich in der Schweiz ein wertvoller Bestand an Kulturpflanzen mit einer grossen Vielfalt an Eigenschaften.

Die **Vielfalt der Gemüsesorten ist jedoch gefährdet**. Viele der alten Sorten sind mit der Industrialisierung der Landwirtschaft verschwunden, da sie die Anforderungen der modernen Massenproduktion nicht erfüllen. Ertragreiche, gegen spezifische Erreger und Krankheiten resistente und betreffend ihres Aussehens und Wachstums einheitliche Gemüsesorten haben viele alte Sorten von den Feldern verdrängt. Beispielsweise lohnt es sich nur, wenn alle Salate zur gleichen Zeit reif sind, sie maschinell zu ernten.



Heute gewinnen alte Sorten wieder an Bedeutung: Sie tragen zur genetischen Vielfalt der Kulturpflanzen bei und bilden eine wichtige Grundlage von Neuzüchtungen, z. B. von Sorten, die an Klimaveränderungen angepasst sind.

## Von «perfekt» geformtem Gemüse ...

Wer selbst zu Hause schon sein eigenes Gemüse angebaut hat, weiss: Gurken entwickeln sich selten ganz gerade, Karotten werden auch mal «zweibeinig» geerntet und ein sommerlicher Hagelschauer kann den Früchten am Baum ganz schön zusetzen. Doch: **Der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen ändert sich durch diese Äusserlichkeiten nicht.** Die krumme Gurke schmeckt nicht anders als die gerade und ob der Apfel eine Hagelnarbe hat, hat auf den Gehalt an Nahrungsfasern keinen Einfluss.

Hohe Normanforderungen (gesetzliche aber auch solche, die der Handel festlegt) an die Grösse, Einheitlichkeit und Aussehen an die Gemüse sind dafür verantwortlich, dass **grosse Mengen essbare, aus gesundheitlicher Sicht einwandfreie Gemüse nicht verkauft werden können** und deshalb in der Landwirtschaft aussortiert werden. Oder sie bleiben in den Regalen des Lebensmittelladens liegen, weil sie den ästhetischen Ansprüchen der Kundschaft nicht genügen. Wenn wir Konsument/-innen auch unförmigem Gemüse eine Chance geben, können wir einen **wichtigen Beitrag zur Reduktion von Foodwaste** (Lebensmittelverschwendung) leisten. Mehr als die Hälfte des produzierten Gemüses wird entlang der Lebensmittelkette von der Landwirtschaft bis zu den Haushalten nicht gegessen, sondern weggeworfen. Frischgemüse gehört zu jenen Lebensmitteln, bei denen mengenmässig über alle Stufen der Lebensmittelkette hinweg die höchsten Verluste anfallen.

## Saisonales Gemüse

Gemüse gibt es das ganze Jahr über. Einige Gemüsearten sind aber nur **zu einer gewissen Saison aus heimischem Anbau verfügbar**. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass beispielsweise die Temperaturanforderungen oder die Zeit, die von der Aussaat bis zur Ernte des Gemüses vergeht, je nach Gemüseart unterschiedlich sind. Durch die Globalisierung sind im Handel viele Gemüse rund ums Jahr erhältlich, was unser Empfinden für die lokale Saisonalität stark verzerren kann. Doch lokal-saisonal zu konsumieren hat Vorteile für die Umwelt. Gemüse erzeugen gemäss Untersuchungen dann am wenigsten Treibhausgase, wenn sie während der natürlichen Vegetationszeit im Freien oder im unbeheizten Gewächshaus angebaut und schliesslich in einem möglichst geringen Verteilradius konsumiert werden. Ausserdem werden lokale Erzeuger/-innen und Verarbeiter/-innen unterstützt. Dennoch muss beachtet werden, dass die Transportdistanz (die Regionalität) in der gesamten Umweltbelastung nur eine untergeordnete Rolle spielt. Bedeutender ist das **Transportmittel**: Transporte per Schiff und Lastwagen tragen nur einen geringen Anteil zur gesamten Umweltbelastung bei im Gegensatz zu Flugzeugtransporten, die das Klima stark belasten. Die Art und Weise, wie die Gemüse angebaut wurden, ist für ihre Umweltbelastung noch entscheidender als die Transportdistanz: Beispielsweise ist es im Hinblick auf die Treibhausgasemissionen besser, ausserhalb der Schweizer Tomatensaison sonnengereifte Tomaten aus Südspanien zu bevorzugen als Schweizer Tomaten aus einem Gewächshaus, das mit fossilen Brennstoffen beheizt wurde.



Der **EBENRAIN-Saisonkalender** zeigt auf, wann Gemüse und Früchte in der Schweiz Erntezeit haben und wann sie aus Lagerung in den Läden verfügbar sind.



## 1.6 Lösungen Arbeitsheft «Food Champions»



### Oben oder unten?

Folgendes Gemüse wächst an der Sonne:

Tomate, Gurke, Kürbis, Lauch, Erbsen, Salat, Bohnen, Peperoni, Broccoli

Folgendes Gemüse wächst unter der Erde:

Radieschen, Karotten, Randen



### Suchsel

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



## 1.7 Ergänzende Unterrichtsideen

Die Einheit «Eine farbenfrohe Gemüseexpedition» kann nach Belieben ergänzt werden.

### Weitere Ideen

#### Einen eigenen Gemüsegarten anlegen

**Gemüsesetzlinge in der Schule vorziehen**, welche im Anschluss zu Hause im Topf oder Garten weitergepflegt werden können (z. B. Kohlrabi, Gurke, Bohnen ...).

→ **Tip:** ProSpecieRara hat hilfreiche Anleitungen zum Pflanzen von diversen Gemüsearten.

**Werbeslogan für unförmiges Gemüse erfinden** (z. B. als Werbespot im Fernsehen filmen, als Plakat/Printmedien gestalten ...) und dabei möglichst viele Detailinformationen über das Gemüse einfließen lassen

**Macht eine Gemüseparade:** Die SuS sollen zu Hause ein Tier oder eine Figur aus Gemüse basteln. Sie dürfen schnitzen, teilen, mit Zahnstocher zusammenstecken. Der Fantasie der SuS sollen keine Grenzen gesetzt sein. Die Gemüsetierchen oder -figuren werden dann in die Schule mitgenommen und der Klasse gezeigt.

### Vertiefungslektionen

**Unterrichtsvorschläge** der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zur Ernährungsscheibe – Thema Gemüse und Früchte:

🌐 **Unterrichtsvorschläge** zur Schweizer Ernährungsscheibe Zyklus 1

🌐 **Arbeitsblätter** zur Schweizer Ernährungsscheibe Zyklus 1

🌐 **Unterrichtsmaterialien 5 am Tag**

### Bildnerisches Gestalten

**Stilleben** aus Gemüse basteln nach der Vorlage von G. Arcimboldo (**UM8**)

→ Dazu kann die Ausschneidevorlage **UM9** verwendet werden.



## Exkursionen

Besuch eines **Gemüsebauers oder einer Gemüsebäuerin** in der Region

Den **regionalen Wochenmarkt** besuchen

## Anschlussprojekte

 **GemüseAckerdemie Schweiz**

 **Schulgarten.ch**

 **Bioterra: Gartenkind für Schulen**





## Unterrichtsmaterial

Als Ergänzung stehen einsatzfertige Vorlagen zur Verfügung.

### Inhalt

- UM1 Vorlesegeschichte**  
«Besuch auf dem Gemüsehof»

---

- UM2 Zeigebilder**  
Unterstützendes Bildmaterial zur Vorlesegeschichte

---

- UM3 Zeigebilder**  
Bilder von unterschiedlichen Karottensorten

---

- UM4 Ergänzende Unterrichtsidee**  
Stilleben nach G. Arcimboldo

---

- UM5 Ausschneidevorlage**  
für Stilleben nach G. Arcimboldo

---



## UM1 «Besuch auf dem Gemüsehof»

Heute ist der letzte Sommerferientag. Die Sonne scheint, ein laues Lüftchen sorgt für etwas Abkühlung – ein perfekter Tag für eine kleine Wanderung. Das dachte sich auch unser tüchtiger Freund Fifu. Er hat gestern schon alles bereitgelegt für einen Ausflug in die Natur. Wanderhose an, Sonnenhut auf, in die Wanderschuhe steigen und los geht das Abenteuer! Doch auf dem Weg in die Berge merkt er, dass sein Rucksack halb leer ist. Oh nein, sein ganzer Proviant ist zu Hause geblieben! Dabei hat er doch jetzt schon fürchterlich Hunger und es ist gerade einmal Znünezit.

Gerade als er sich unter einem Baum etwas ausruhen möchte, sieht er ein Schild: Leckeres Gemüse frisch vom Feld. Das ist seine Rettung! Fifu sammelt seine Kräfte und folgt dem Schild. Diese grünen Dinger, die zwischen den grossen grünen Blättern hängen, müssen wohl **Salatgurken** sein! «Die perfekte Erfrischung an so einem heissen Sommertag», denkt er und möchte gerade eine Gurke aus dem **Folientunnel** stibitzen. Da kommt ein sichtlich wütender Bauer mit der Mistgabel in der Hand angerannt. «Hee, du da! Was soll das?! Du darfst doch nicht einfach meine Gurken stehlen!»

Fifu ist die Situation sichtlich unangenehm. Ganz scheu und leise erklärt er dem Bauern, dass er riesengrossen Hunger habe und doch auf dem Schild stehe, es gebe frisches Gemüse vom Feld. «Aber doch nicht zum sich selbst Bedienen! Hier hinten ist mein Hofladen. Komm mit, ich zeige dir, was es da alles Grossartiges zu kaufen gibt. Ich bin übrigens Beni», lacht der Bauer und schüttelt Fifu die Hand.

Gemeinsam gehen sie zum Hofladen an zig Feldern vorbei, auf denen frisches, köstliches Gemüse wächst. Was das wohl alles ist? Aus dem Boden wachsen grüne Stangen, Blätterbüschchen, feines Kraut, grosse Büsche mit roten Kugeln und Ranken, welche an einer Stange hochklettern und an denen lauter grüne Stängel hängen. Beim Einkaufen hat sich Fifu zuvor noch nie gefragt, woher das Gemüse kommt und wie es wächst. Beni sieht die staunenden Augen von Fifu und beginnt zu erklären: «Hier wachsen **Radieschen**. Wenn du an den Blättern ziehst, kommt eine pinke Kugel aus der Erde. Hier, probiere mal! An diesem feinen Kraut wächst eine **Karotte**. Bei dieser Pflanze isst man meist nur die orange Wurzel. Was viele nicht wissen, ist, dass die grünen Blätter von Radieschen und auch von Karotten essbar sind.





Kennst du diese roten Kugeln, die im **Gewächshaus** an der Staupe wachsen? Das sind **Tomaten**. Sie sind sich warme Temperaturen gewohnt und wachsen deshalb viel besser in diesem Plastikhäuschen. Hier ist es so warm und feucht wie im Süden.» «Ach so. Ich dachte, die Plastikfolie, welche du über das Feld gespannt hast, gibt dem Gemüse etwas Schatten in dieser Sommerhitze.» «Nein, sie ist vor allem da, damit die Wärme gespeichert wird. Den Tunnel brauche ich aber nicht für alle Gemüsearten. Hier auf diesem Feld wachsen z. B. diese grünen Stangen ganz ohne Unterstützung. Die kann man fast ganz essen. Kennst du dieses Gemüse bereits? Das ist der **Lauch**. Der schmeckt gekocht aber viel besser als roh. Auch die **Stangenbohnen**, die hier an der Stange hochranken, solltest du besser gekocht essen. Sie sind roh nämlich giftig.» «Giftig?», erwidert Fifu etwas erschrocken. «Keine Angst, alles, was du bei mir kaufen kannst, ist absolut ungefährlich und sehr gesund. Frisch vom Feld hat das Gemüse nämlich am meisten Vitamine», erklärt der Bauer.

Sie gehen an einem Lager mit gefüllten Harassen vorbei. «Wow, ein Regenbogen aus Gemüse!», staunt Fifu. «Ja, Gemüse verkaufe ich in allen Farben und Formen. Hast du gewusst, dass je nach Farbe verschiedene wertvolle Inhaltsstoffe darin enthalten sind?» «Ah, das ist ja spannend! Deshalb ist es so wichtig, möglichst viele verschiedene Sorten zu essen, damit der Körper mit möglichst vielen wertvollen Inhaltsstoffen versorgt wird. Und all dieses Gemüse lieferst du in den Dorfladen oder in den Supermarkt?», fragt Fifu.

Bauer Beni antwortet: «Zum grossen Teil ja. Aber leider kann ich nicht immer alles verkaufen. Denn viele Leute mögen nur perfektes Gemüse.» «Was meinst du damit?», will Fifu wissen. «Sobald eine Karotte etwas krumm ist, eine Tomate einen kleinen Riss in der Schale hat oder eine Gurke ein wenig gelb ist, glauben die Leute, das Gemüse schmecke nicht mehr so gut. So landet leider immer wieder Gemüse auf dem Kompost, weil ich nicht alles verkaufen kann. Dabei ist diese zweibeinige Karotte genauso knackig wie eine gerade. Probiere mal!» Fifu, der inzwischen einen riesengrossen Hunger hat, lässt sich nicht zweimal bitten. Knack – die Karotte ist ab!

«Mmmhhhhh, eine bessere Karotte hatte ich noch nie! Von nun an kaufe ich das Gemüse immer bei dir! Am liebsten die unförmigsten Exemplare, die du hast.» «Schön, dass dir mein Gemüse schmeckt! So wie dein Bauch schon die ganze Zeit knurrt, hast du einen Bärenhunger. Komm, füll deinen Rucksack mit diesem unförmigen Gemüse. Ich schenke es dir!» Fifu bedankt sich herzlich und greift ordentlich zu. Er weiss jetzt, woher das gesunde Gemüse kommt und wie es wächst. Vollbepackt mit frischen Vitaminen macht er sich auf den Heimweg. «Zu Hause schnipsle ich das Gemüse zu Stängeli. Mit einem feinen Quarkdip ist das der ideale Snack für meinen leeren Magen.»



## UM2 Unterstützendes Bildmaterial



Salatgurke



Tomate



Stangenbohne

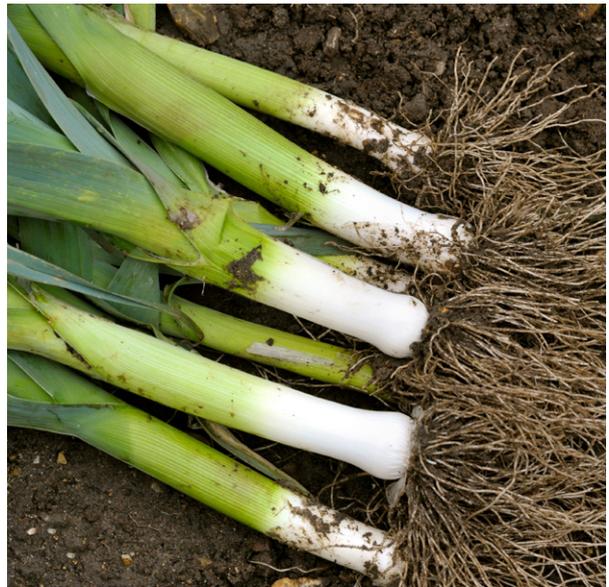


Karotte





**Radieschen**



**Lauch**



**Folientunnel**



**Gewächshaus**





## UM3 Bilder von unterschiedlichen Karottensorten





## UM4 Stilleben

Betrachte dieses Kunstwerk von Giuseppe Arcimboldo. Womit hat er dieses Porträt gestaltet? Schreibe auf, was du alles entdeckst. Versuche dich danach selbst als Künstler!

→ Schneide Gemüse- und Früchtesorten aus und gestalte daraus selbst ein Gesicht.





## UM5 Gemüse zum Ausschneiden für Stillleben

