

«Ich bin ein  
Food Champion.»

# Saisonal und frisch – das kommt auf den Tisch

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler







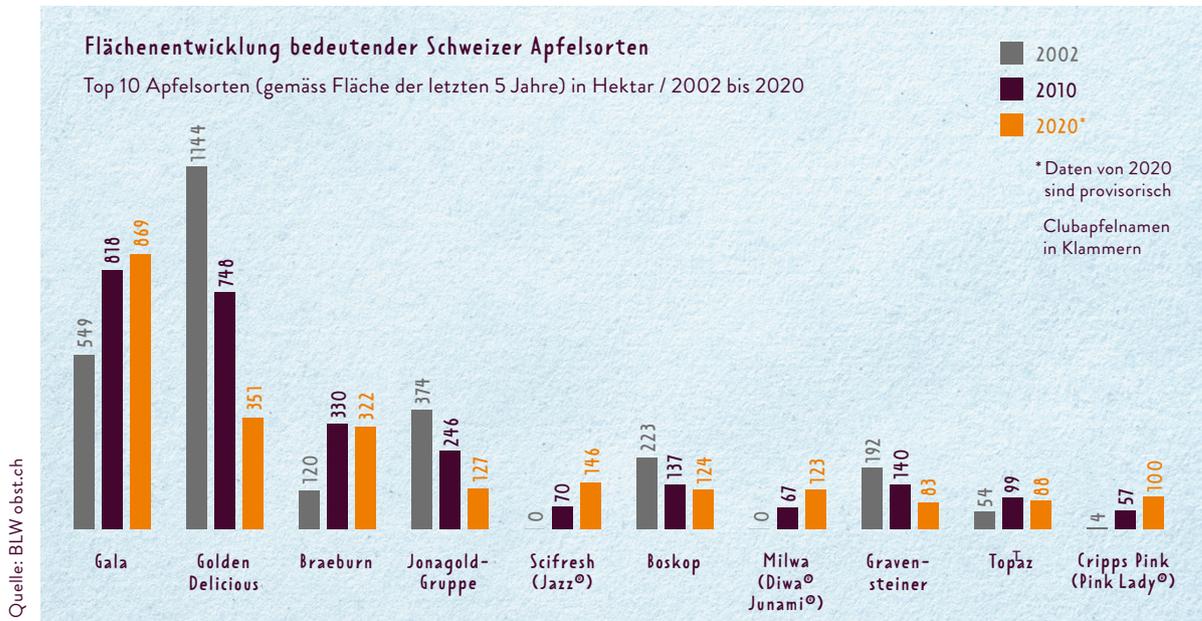


# Apple-Hits



Hier siehst du eine Grafik der beliebtesten Apfelsorten der Schweiz von 2002 bis 2020.

→ Studiere die Grafik genau.

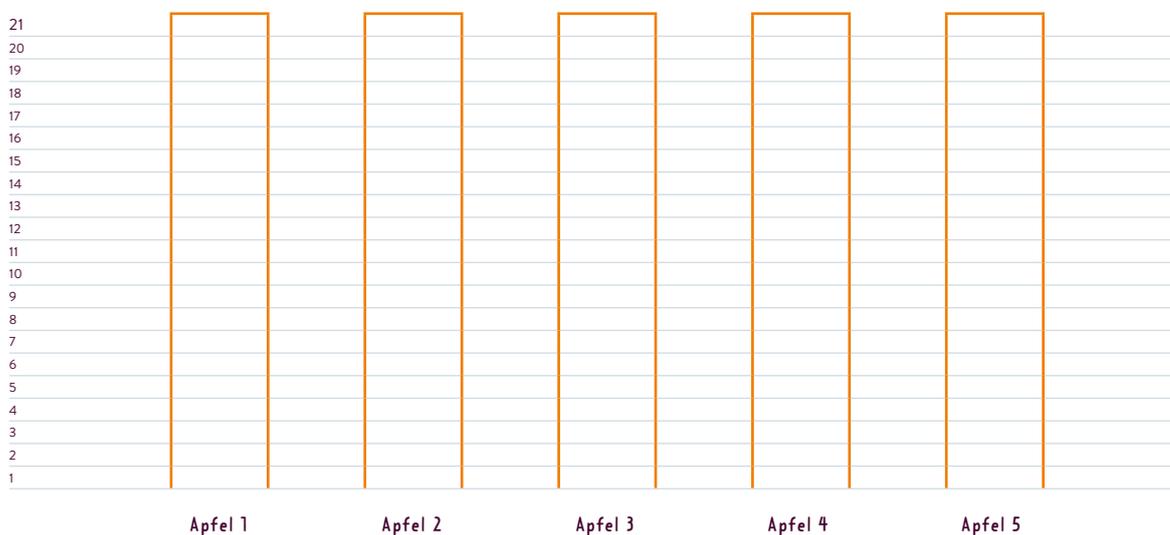


Deine Lehrperson hat fünf Apfelsorten mitgebracht. Darunter auch die beliebtesten Apfelsorten der Schweizerinnen und Schweizer. Du weisst jedoch noch nicht, welche Sorte welche ist.

## Aufgabe:

- Probiere alle Sorten durch.
- Male das Feld bei dem Apfel aus, den du am liebsten magst.
- Welchen Apfel mögen deine Klassenkameradinnen und -kameraden am liebsten? Male die passenden Felder aus.
- Nun weisst du, welche Apfelsorten in deiner Klasse am beliebtesten sind. Stimmt es mit den Vorlieben der Schweizerinnen und Schweizer überein?

## Apfel-Hitparade unserer Klasse





## Qualitätsnormen



Wie du im nachfolgenden Artikel lesen kannst, wurden die Qualitätsnormen für Schweizer Gemüse im Juni 2023 angepasst.

### Neue Qualitätsnormen für Schweizer Gemüse

Per 1. Juni 2023 wurden die Qualitätsnormen für Schweizer Gemüse angepasst. Künftig sind im Handel vereinzelt auch Produkte mit geringen Schönheitsmakeln erhältlich. Damit leistet die Branche einen wichtigen Beitrag zur Reduktion von Foodwaste. Gleichzeitig reagiert sie auf erschwerte anbautechnische Bedingungen durch den Wegfall verschiedener Pflanzenschutzmittel und die Zunahme von Wetterextremen.

Quelle: [gemuese.ch](http://gemuese.ch)

Was das beispielsweise für den Blumenkohl bedeutet, kannst du hier nachlesen:



Hier siehst du drei Bilder. Ein Blumenkohl wäre für den Handel nicht akzeptiert.

→ Welcher? Kreuze ihn an.



Diskutiere mit einem Mitschüler / einer Mitschülerin zum Thema:

- Was hältst du von Qualitätsnormen für Gemüse?
- Wie wählst du Gemüse aus?
- Schmeckt «schöneres» Gemüse besser?
- Was bedeutet Foodwaste? Recherchiere dazu im Internet (z. B. [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch))
- Wie kann man Foodwaste reduzieren?
- Präsentiert eure Lösungen der Klasse.

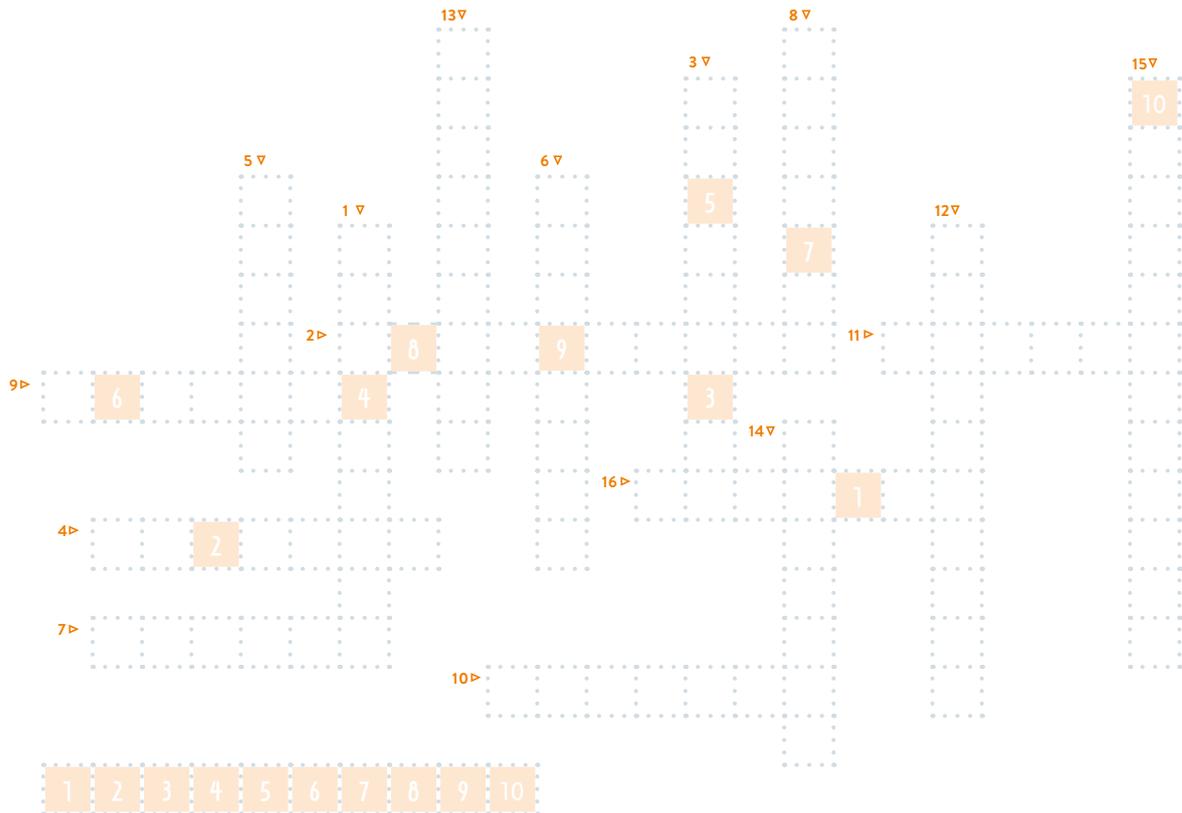


## Von Pastinaken und Topinambur



Es gibt viele verschiedene Gemüsesorten in der Schweiz. Wie gut kennst du dich damit aus?

→ Löse das Kreuzworträtsel. Die Seite [www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch) hilft dir dabei.



1. Welches Gemüse wurde früher Eierfrucht genannt?
2. Von diesem Gemüse wird die Blüte gegessen.
3. Dieses Gemüse gleicht dem Löwenzahn und kann als Salat oder Gemüse zubereitet werden.
4. Dieses Gemüse schnitzt man häufig zu Halloween.
5. Welches Gemüse gehört zur Familie der Nachtschattengewächse und ist in der Schweiz besonders beliebt? (Platz 2, Stand 2023)
6. In Deutschland heisst dieses Gemüse Paprika.
7. Dieses Gemüse wird irrtümlich oft zu den Früchten gezählt.
8. Beim Schneiden von welchem Gemüse tränen oft die Augen?
9. Welches ist das beliebteste Gemüse bei den Schweizerinnen und Schweizern? (Stand 2023)
10. Welches Gemüse hat ein anisartiges Aroma und schmeckt leicht süsslich?
11. Popeye liebt dieses Gemüse.
12. Der Name dieses Gemüses geht wohl auf einen indischen Eingeborenenstamm zurück.
13. Dieses Gemüse verursacht oft schlechten Atem und soll zur Vertreibung von Vampiren gut sein.
14. Wie nennt man Krautstiel auch noch?
15. Dieses Kraut sollte man frisch mit der Küchenschere und nicht mit dem Messer schneiden.
16. Der Geschmack dieses Salates ist dem des Eisbergsalates ähnlich und herzhafter und würziger als der Kopfsalat.



# Fruchtsalat



**Ziel des Spiels:** Finde zuerst alle Fruchtarten deines Spielpartners / deiner Spielpartnerin.

**Anleitung:**

→ Zeichne auf deinem Feld (Meine Früchte) folgende Früchte ein:

Einen Apfel 🍏, eine Banane 🍌, drei Trauben 🍇

→ Finde durch Fragen heraus, wo die Früchte deines Spielpartners / deiner Spielpartnerin liegen.

Beispiel: «Hast du eine Frucht bei A3?» Ist auf diesem Feld eine Frucht, darfst du nochmals fragen.

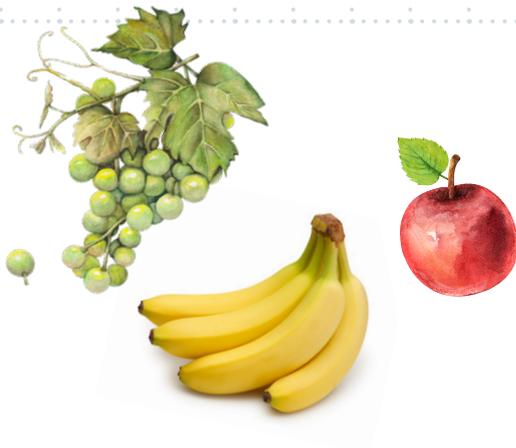
Ansonsten ist dein Spielpartner / deine Spielpartnerin an der Reihe.

**Tipp:** Zeichne im zweiten Feld (Deine Früchte) ein, welche Felder du bereits erfragt hast.

→ Du gewinnst, wenn du als erste Person alle Früchte gefunden hast.

## Meine Früchte

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										



## Deine Früchte

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

# Gemüse- oder Früchte-Wrap

## Süßer Wrap

- 4 Tortillas
- 4 EL Erdnussbutter
- 2 Bananen
- 2 Äpfel

## Sommer-Wrap

- 4 Tortillas
- 8 EL Hummus (ca. 100 g)
- ¼ Eisbergsalat
- ½ Gurke

## Herbst-Wrap

- 4 Tortillas
- 8 EL Frischkäse (ca. 100 g)
- 200 g Muskatkürbis
- 8 Blätter Lattich

## Winter-/Frühlings-Wrap

- 4 Tortillas
- 8 EL Frischkäse (ca. 100 g)
- 2 Handvoll Nüsslisalat oder Spinat
- 1 Rüebli
- ¼ Rotkohl

1. Wasche das Gemüse oder die Früchte.
2. Schneide das Gemüse oder die Früchte in dünne Scheiben (etwa ½ Finger breit). Gib die Gemüse- und Fruchtteile, welche du nicht verwenden kannst, in den Kompost (z. B. Kerngehäuse, Schale usw.).
3. Nimm eine Tortilla aus der Verpackung. Lege sie auf deinen Teller. Bestreiche die Tortilla mit dem Aufstrich. Lass dabei aussen einen Rand von etwa 2 cm frei.
4. Verteile das Gemüse oder die Früchte gleichmässig in der Mitte der Tortilla. Falte den Wrap gemäss Skizze. Schneide ihn dann in der Mitte schräg entzwei.