

Name:

Klasse:

Datum:

Gemüse im Angebot der Jahreszeiten



Wähle aus jeder Jahreszeit 2 Beispiele aus und trage sie in die Jahreszeitenuhr ein. Du kannst sie schreiben oder malen!

Frühling	Sommer	Herbst	Winter
März, April, Mai	Juni, Juli, August	September, Oktober, November	Dezember, Januar, Februar
Radieschen Rettich Rübstiel Spargel Spinat Salate	Blumenkohl Bohnen Erbsen Gurken Kohlrabi Möhren Radieschen Salate Tomaten Zucchini Zwiebeln	Gurken Kohlrabi Möhren Porree Rote Bete Rotkohl Salate Tomaten Weißkohl Wirsing Zucchini	Feldsalat Grünkohl Rosenkohl Rotkohl Sellerieknollen Weißkohl Wirsing



Name: _____

Klasse: _____

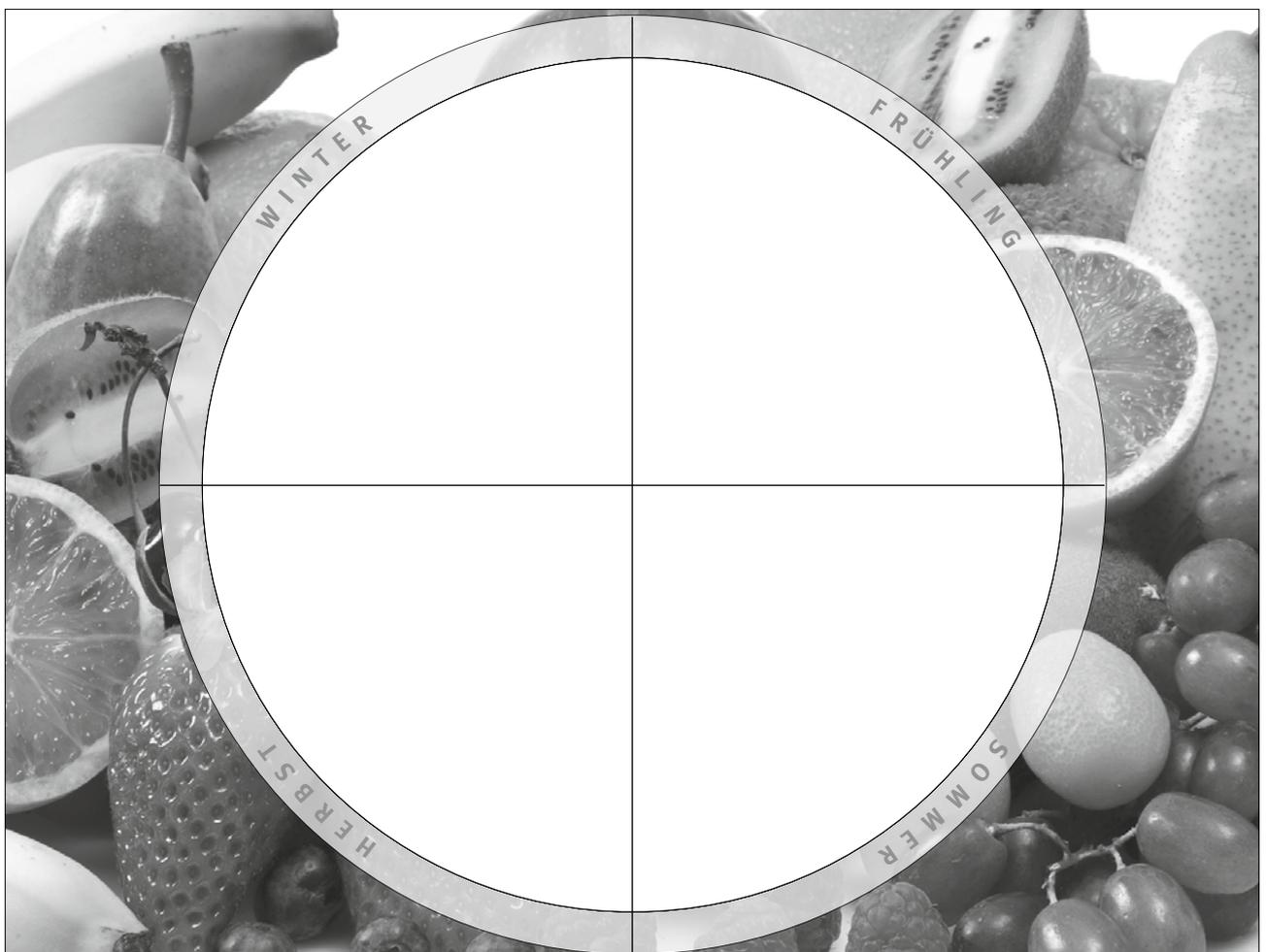
Datum: _____

Obst im Angebot der Jahreszeiten



Wähle aus jeder Jahreszeit 2 Beispiele aus und trage sie in die Jahreszeitenuhr ein. Du kannst sie schreiben oder malen!

Frühling	Sommer	Herbst	Winter
März, April, Mai	Juni, Juli, August	September, Oktober, November	Dezember, Januar, Februar
Äpfel Erdbeeren Rhabarber	Äpfel Birnen Brombeeren Erdbeeren Heidelbeeren Himbeeren Johannisbeeren Mirabellen Pfirsiche Pflaumen Sauer- und Süßkirschen Stachelbeeren Trauben	Äpfel Birnen Brombeeren Mirabellen Pflaumen Quitten Walnüsse Trauben	Äpfel Birnen (Apfelsinen) (Mandarinen)



Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Lieblingsfrüchte – Das kann man daraus machen



Aufbau – Sinnesstationen

Die Übungen werden an 5 verschiedenen im Klassenraum aufgebauten Sinnesstationen durchgeführt. Die Schüler/innen wandern von Station zu Station. Es empfiehlt sich, die Stationen z. B. von Eltern mitbetreuen zu lassen. Je nach Zeitbudget und Alter der Kinder lassen sich die Vorschläge auf vielfältige Weise variieren und erweitern.

1. Station: Schmecken

Bei dieser Übung geht es darum, die 4 Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter und salzig bewusst zu unterscheiden. Dazu müssen die Schüler/innen ganz genau schmecken und ausprobieren, wo auf der Zunge welche Geschmacksrichtung am stärksten wahrzunehmen ist.

Kleingeschnittenes Obst und Gemüse in blickdichten Behältern bereithalten, Augen verbinden und reihum an die Kinder verteilen (direkt in den Mund). Die Übung kann auch paarweise durchgeführt werden.

Beispiele:

süß: Möhren, Bananen, Trauben, Ananas, reife Birne

sauer: Zitrone, Beeren

salzig: Salzstangen

bitter: Rettich, Radieschen, einzelne Radiccioblätter, 1 Messerspitze reines Kakaopulver

Zur Sinnesstation „Schmecken“

passt auch folgende Übung:

4 Gläser Wasser mit unterschiedlichem Zuckergehalt nach der Stärke des Süßgeschmacks sortieren lassen. Dabei enthält jedes Glas 150 ml Wasser und je 4, 3, 2 oder 1 Stück Würfelzucker.

oder

4 Gläser Wasser mit sehr leichtem Süß-, Salzig-, Sauer- oder Bitter-Geschmack unterscheiden lassen. Dazu je 150 ml Wasser mit 1/2 TL Zucker, 1 Messerspitze Salz, einigen Tropfen Zitronensaft oder 1 Messerspitze Natron verrühren.

Zum Probieren für jedes Kind 4 Wattestäbchen bereithalten.



Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Lieblingsfrüchte – Das kann man daraus machen



2. Station: Riechen

Bei dieser Übung werden verschiedene Lebensmittel sowie Gewürze/Kräuter in blickdichten Dosen (Gläser mit blickdichter Folie umwickelt) den Kindern zum „Schnüffeln“ vorgestellt. Die Öffnung kann mit einem Wattebausch blickdicht verschlossen werden.

Für den „Schnüffel-Parcours“ eignen sich stark duftende Lebensmittel wie geschälte Zwiebeln, Pfirsich, Orangen, Schnittlauch, Knoblauch zerdrückt, Zitrone (geriebene Schale), Kaffeepulver, Zimt, Vanille(aroma), Käse.

3. Station: Sehen

Hier erfahren die Kinder, dass mit dem Aussehen von Lebensmitteln (z. B. Farbe) ein bestimmter Geschmack assoziiert wird. So werden rote/gelbe Farben bei Obst eher mit dem Geschmack süß und saftig verbunden, grüne Farbtöne mit den Geschmacksrichtungen sauer und bitter. Ein farbloser Kirschsafte kann von vielen nicht von einem farblosen Traubensaft unterschieden werden. Unappetitliche Speisen wie verwelkte Salatblätter oder braune Stellen auf Obst halten vom Probieren ab.

Diese Übung kann einzeln oder in kleinen Gruppen durchgeführt werden. Auf dem Tisch liegen verschiedene Lebensmittel.

Beispiele: verwelkte Salatblätter, angefaultes Obst, roter Apfel, gelbe Paprikaschote, grüne Tomate

Die Schüler/innen diskutieren, welche Lebensmittel appetitlich und welche eher nicht gut aussehen und warum das so ist.

Übung Blindverkostung:

Dazu werden 3 verschiedene Säfte angeboten: Apfelsaft, mit roter Lebensmittelfarbe gefärbter Apfelsaft und ein roter Traubensaft. Die Schüler/innen sollen die Geschmacksrichtungen erkennen. Bei rot gefärbtem Apfelsaft wird es sicher Verwirrung geben.



Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Lieblingsfrüchte – Das kann man daraus machen



4. Station: Fühlen

Diese Übung kann von den Schülern/innen einzeln durchgeführt werden. Unter einem Tuch oder in einer Fühlkiste (großer geschlossener Karton mit Grifflöchern) liegen verschiedene Lebensmittel, die von den Schülerinnen und Schülern mit geschlossenen Augen einzeln herausgenommen, beschrieben und schließlich benannt werden. Die Kontrolle erfolgt durch Öffnen der Augen.

Beispiele: Kiwi, Kartoffel, Tomate, Apfelsine, Walnuss, Kokosnuss, Möhre, Champignons, Apfel, Gurke ...

5. Station: Hören

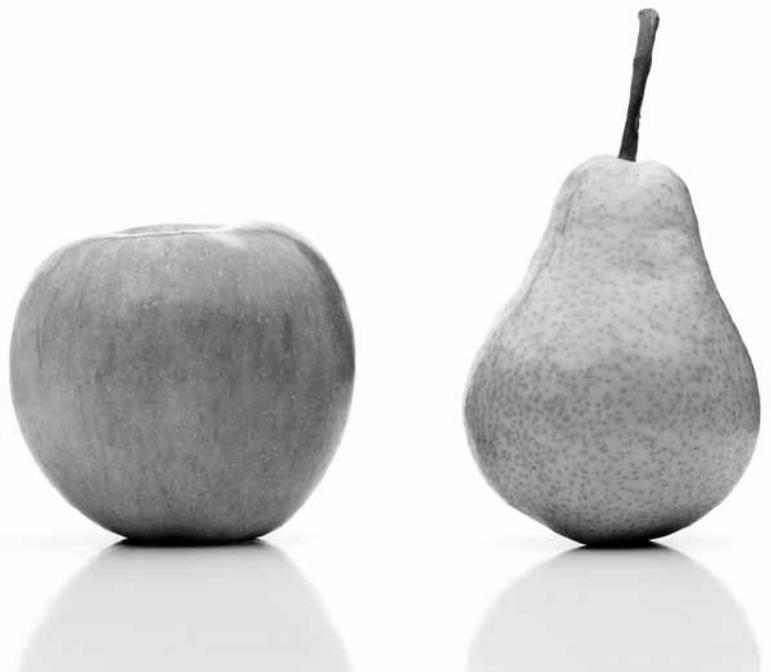
Bei dieser Übung erfahren die Kinder, dass Essen nicht nur riecht und schmeckt, sondern auch Geräusche verursachen kann und dass laute, krachende, knackige Lebensmittel den Appetit anregen und Spaß machen können.

Die Kinder probieren verschiedene Lebensmittel, beschreiben die Geräusche und erklären, warum sich manche leckerer anhören als andere.

Beispiele:

- 1 Stck. Knäckebrot – 1 Stck. Weißbrot
- 1 Löffel Cornflakes – 1 Löffel Haferflocken
- 1 knackige Möhre – 1 schlaffe Möhre
- 1 saftiger Apfel – 1 mehliges Apfel
- 1 knackiger Vollkornkeks – 1 „alter“ schlaffer Vollkornkeks

Die Verbraucherzentrale NRW
verleiht zudem einen Sinnesparcours
in Form der Sinneskiste:
„Knackig, duftig, bunt –
Erlebniswelt Essen“.
Informationen und Kontakt unter:
Verbraucherzentrale NRW
Tel. (0211) 38 09-121
ernaehrung@vz-nrw.de



Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Untersuche die Äpfel!



Apfelsorte:

1. Welche Farbe hat der Apfel? Wähle aus und kreuze an!

- überwiegend rot
- überwiegend grün
- überwiegend gelb
- gemischt
- Sonstiges und zwar _____

2. Wie fühlt sich der Apfel an? Wähle aus, kreuze an oder beschreibe, was Du fühlst!

- hart
- weich
- glatt
- rau
- klebrig
- schrumpelig
- Sonstiges und zwar _____

3. Wie schmeckt der Apfel? Wähle aus, kreuze an oder beschreibe, was Du schmeckst!

- süß
- sauer
- bitter
- mehlig
- saftig
- würzig
- knackig
- Sonstiges und zwar _____

Name:

Klasse:

Datum:

Bastelanleitung: **Apfelringkette**



Material pro Schüler/in:

- 2 oder 3 Äpfel
- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 Stopfnadel
- 1 Schnur
- 1 Apfelbohrer

Die Äpfel werden nach Entfernen des Kerngehäuses in nicht zu dünne Scheiben geschnitten, die auf die Schnur aufgefädelt werden.

Dabei sollten sich die Apfelscheiben nicht berühren. Die Apfelringketten werden einzeln oder aneinander geknotet im Klassenraum aufgehängt.

Nach 7 Tagen können die Äpfel gegessen werden.



Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Die lange Reise von Obst und Gemüse – Woher kommt was?



Viele Obst- und Gemüsearten haben eine weite Reise hinter sich, bevor sie auf unseren Tellern landen. Sogar Arten, die auch bei uns wachsen, werden durch die ganze Welt transportiert.

Kreuzt die Herkunftsländer an und entdeckt diese Länder auf der Landkarte!

Erdbeeren und Spargel wachsen im Frühling und Sommer auch bei uns. Aber woher kommen sie im Winter?

Erdbeeren im Winter, z. B. zu Weihnachten, kommen aus:

- Marokko
- Ägypten
- Deutschland

Spargel im Winter kommt aus:

- Peru
- Südafrika
- Österreich

Woher kommen meistens Ananas, Mandarinen und Paprika?

Ananas kommt aus:

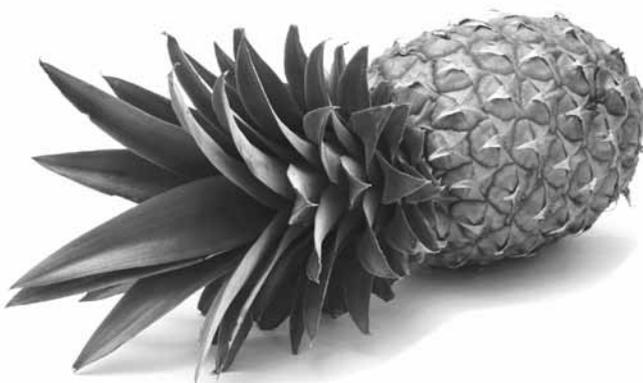
- Südamerika
- Südafrika
- Belgien

Mandarinen kommen aus:

- Spanien
- Israel
- Holland

Paprika kommt aus:

- Spanien
- Schweden
- Griechenland



Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

Lösung:

Die lange Reise von Obst und Gemüse – Woher kommt was?



Viele Obst- und Gemüsearten haben eine weite Reise hinter sich, bevor sie auf unseren Tellern landen. Sogar Arten, die auch bei uns wachsen, werden durch die ganze Welt transportiert.

Kreuzt die Herkunftsländer an und entdeckt diese Länder auf der Landkarte!

Erdbeeren und Spargel wachsen im Frühling und Sommer auch bei uns. Aber woher kommen sie im Winter?

Erdbeeren im Winter, z. B. zu Weihnachten, kommen aus:

- Marokko
- Ägypten
- Deutschland

Spargel im Winter kommt aus:

- Peru
- Südafrika
- Österreich

Woher kommen meistens Ananas, Mandarinen und Paprika?

Ananas kommt aus:

- Südamerika
- Südafrika
- Belgien

Mandarinen kommen aus:

- Spanien
- Israel
- Holland

Paprika kommt aus:

- Spanien
- Schweden
- Griechenland

