



Willkommen beim Gemüsegärtner

# Gemüseland Schweiz



Die Posterserie «so produzieren die Schweizer Bauern»  
mit Arbeitsblättern für die Mittelstufe

# Woher kommt das Gemüse?

Der Weg vom Feld bis auf den Teller ist länger als wir denken.

Früher baute fast jede Familie ihr eigenes Gemüse im Garten an. Lagergemüse wurde für die kalte Jahreszeit im Keller aufbewahrt oder eingemacht und konnte so bis in den Frühling hinein konserviert werden. Die Zeiten haben sich geändert und nur noch wenige Menschen haben einen eigenen Gemüsegarten. Heute sind es die Gemüsegärtner, die das Land bearbeiten und das meiste Gemüse produzieren.



## Freilandanbau

Der Grossteil des Schweizer Gemüses wird im Freiland ohne besondere Einrichtungen angebaut.

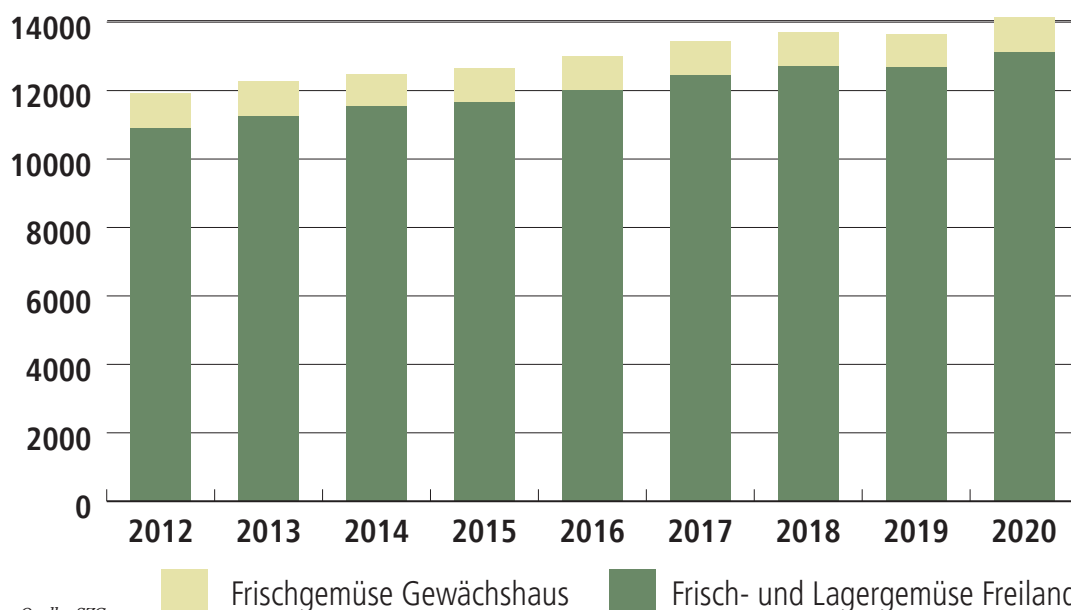


## Geschützte Kultur

Gewächshäuser oder Folientunnel bieten Schutz vor Witterung und Schädlingen, erleichtern die Ernte und verlängern die Saison.

Regionale Produkte sind beliebt. Darum nimmt der Anteil der landwirtschaftlichen Fläche, welche für den Gemüseanbau genutzt wird, seit Jahren zu. Das ist nicht verwunderlich, denn Frische ist in diesem Bereich besonders wichtig.

## Gemüseanbauflächen in Hektaren



# Ein Gemüse hat immer Saison

Das Gemüsejahr startet im Frühling mit der Ernte der ersten frischen Salaten und endet im Herbst mit der Ernte von Lagergemüse. Zu kaufen gibt es einheimisches Gemüse aber dank gedecktem Anbau und Lagerung während dem ganzen Jahr.

Gemüsesorte	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Aubergine						▲	▲	▲	▲	▲		
Blumenkohl												
Bohne												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl				▲							▲	
Cicorino rosso												
Eisbergsalat												
Endivie gekraust												
Erbse												
Fenchel												
Gurke				▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		
Kabis (weiss)												
Karotte												
Kefe												
Knollensellerie												
Kohlrabi			▲	▲							▲	
Kopfsalat (rot und weiss)			▲	▲							▲	▲
Krautstiel			▲								▲	
Kürbis												
Lauch (grün und gebleicht)												
Nüsslisalat	▲	▲									▲	▲
Peperoni						▲	▲	▲	▲	▲		
Radieschen	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
Rande												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Spargel (grün)												
Spargel (weiss)												
Spinat												
Tomate (Rund, Rispe, Cherry, Peretti)				▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zuckermais												
Zwiebel												

■ Frisch ■ Frisch und Lager ■ Lager ▲ = meist gedeckter Anbau

In den Geschäften warten zu jeder Jahreszeit alle Arten von Gemüse darauf, gekauft zu werden. Wir haben uns daran gewöhnt, ständig eine grosse Auswahl an Gemüse zur Verfügung zu haben. Die Tomaten und Gurken, die wir im Winter kaufen, kommen allerdings nicht aus der Schweiz, sondern von weit her. Der Kauf von saisonalem Gemüse fördert den umweltfreundlichen und energieeffizienten Anbau, dank kurzer Transportwege. Das wirkt sich positiv auf die Nachhaltigkeit aus.

## Frischgemüse

Sie sollten bald nach der Ernte verzehrt werden, da sie sich nicht gut lagern lassen. Vorzugsweise werden sie während der Produktionszeit genossen. Zum Beispiel: Gurken, Tomaten oder Zucchetti

## Lagergemüse

Sie können lange Zeit aufbewahrt werden, bevor sie gegessen werden. So sind die Lagergemüse auch mitten im Winter in den Regalen zu finden. Es ist also möglich, das ganze Jahr über Schweizer Gemüse zu essen. Zum Beispiel: Karotten (Rüebli), Kohl oder Zwiebeln.





# Gemüsesteckbriefe

Gemüse ist vielfältig in Form, Farbe, Geschmack, Saison, betreffend Inhaltsstoffe und auch in der Verwendbarkeit. Hier sind 10 Gemüsesteckbriefe aufgeführt. Dazu findest du 10 Bilder mit den entsprechenden Gemüsen. Ordne die Buchstaben der Steckbriefe dem jeweiligen Gemüsebild zu und schreibe das Gemüse mit dem richtigen Namen an!

**A**

Form: rund, kopfförmig  
 Farbe: weiss mit grünen Blättern  
 Erntezeit in der Schweiz: Mai bis November  
 Essbarer Teil: Blüte  
 Inhaltsstoffe: Vitamin C, Folsäure, Kalium  
 Verwendung: meist gekocht, aber auch roh



Name: ..... Buchstabe: .....



Name: ..... Buchstabe: .....

**J**

Form: knollenförmig  
 Farbe: gelbbraun, aber auch rot  
 Erntezeit in der Schweiz: April bis Oktober  
 Essbarer Teil: Sprossknolle  
 Inhaltsstoffe: schwefelhaltige Substanzen die beim  
 Schneiden entweichen und Tränen auslöst.  
 Verwendung: als Gewürzgemüse roh und gekocht

**B**

Form: länglich, dünn  
 Farbe: grün, zum Teil gelb oder auch rötlich  
 Erntezeit in der Schweiz: Juni bis Oktober  
 Essbarer Teil: Frucht und Hülse  
 Inhaltsstoffe: Eiweiss  
 Verwendung: nur gekocht essbar



Name: ..... Buchstabe: .....



Name: ..... Buchstabe: .....

**I**

Form: länglich rund  
 Farbe: grün  
 Erntezeit in der Schweiz: April bis Oktober  
 Essbarer Teil: Frucht aber auch die Blüte  
 Inhaltsstoffe: viel Wasser, Vitamine A und C  
 Verwendung: meist gekocht, aber auch roh



Name: ..... Buchstabe: .....



Name: ..... Buchstabe: .....

**C**

Form: länglich, rübenförmig  
 Farbe: orange, zum Teil auch gelb und rot  
 Erntezeit in der Schweiz: ganzes Jahr erhältlich  
 Essbarer Teil: Wurzel  
 Inhaltsstoffe: Karotin  
 Verwendung: roh oder gekocht



Name: ..... Buchstabe: .....



Name: ..... Buchstabe: .....

**H**

Form: stängelförmig  
 Farbe: weiss oder grün  
 Erntezeit in der Schweiz: April bis Juli  
 Essbarer Teil: Stängeltriebe  
 Inhaltsstoffe: Ballaststoffe, Kalium  
 Verwendung: gekocht

**D**

Form: kopfförmig  
 Farbe: grün, zum Teil auch rot  
 Erntezeit in der Schweiz: März bis Dezember  
 Essbarer Teil: Blätter  
 Inhaltsstoffe: Vitamine A, B, C und E sowie  
 Magnesium, Calcium und Kalium  
 Verwendung: roh als Salat



Name: ..... Buchstabe: .....



Name: ..... Buchstabe: .....

**G**

Form: rund kugelförmig  
 Farbe: rot  
 Erntezeit in der Schweiz: April bis November  
 Essbarer Teil: Frucht  
 Inhaltsstoffe: Provitamin A, Vitamine B und C  
 Verwendung: roh und gekocht

**E**

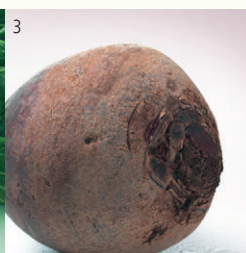
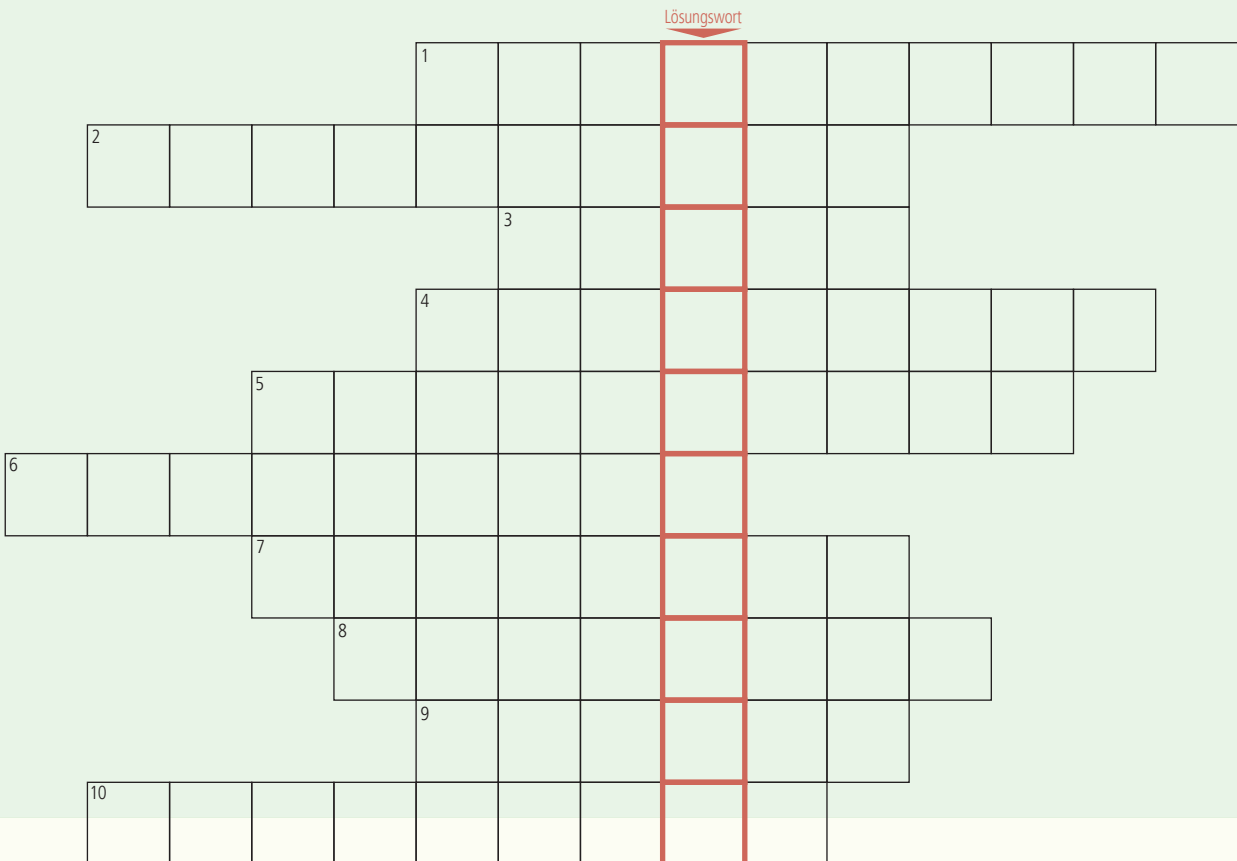
Form: lang  
 Farbe: grün  
 Erntezeit in der Schweiz: April bis Oktober  
 Essbarer Teil: Frucht  
 Inhaltsstoffe: 96% Wasser  
 Verwendung: meist roh, aber auch gekocht

**F**

Form: unförmig rund  
 Farbe: rot, grün, gelb oder orange  
 Erntezeit in der Schweiz: Juli bis Oktober  
 Essbarer Teil: Frucht  
 Inhaltsstoffe: Vitamin C und als  
 einziges Gemüse Vitamin P  
 Verwendung: roh und gekocht

# Kreuzwörterrätsel

Gemüse ist ein ganz wichtiger Teil unserer Ernährung. Und das schon seit Urzeiten. Bereits die alten Römer kultivierten Gemüse für die Bereicherung ihres Speiseplans. Rund ums Gemüse gibt es allerlei zu entdecken und erfahren. Fülle das untenstehende Kreuzwörterrätsel aus, und du erfährst, was man zum Beispiel aus frischem Gemüse zubereiten kann. Schreibe die Gemüsenamen in Einzahl auf. Informationen zum Schweizer Gemüse findest du in der Broschüre «Gemüseland Schweiz» des Landwirtschaftlichen Informationsdiensts oder im Internet unter [www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch) und [www.landwirtschaft.ch](http://www.landwirtschaft.ch)



# Sprachenwirrwarr

Gemüse ist nicht nur bei uns in der Schweiz ein sehr wichtiges Lebensmittel. Weltweit wird Gemüse von Bauern angebaut und von den Menschen gegessen. Überall auf der Welt heisst das Gemüse entsprechend der Landessprache anders.

Ordne den abgebildeten Gemüsen in der Tabelle je den deutschen, französischen, italienischen und englischen Namen zu. Alle Namen sind auf dem Blatt herum verteilt. Die Namen sind je nach Sprache in einer anderen Farbe geschrieben. Vielleicht spricht in deiner Klasse jemand eine weitere Sprache. Diese Gemüsenamen kannst du auch auf dem Blatt notieren.

DEUTSCH	FRANZÖSISCH	ITALIENISCH	ENGLISCH
BLUMENKOHL			
BOHNE			
FENCHEL			
GURKE			
KAROTTE			
KOPFSALAT			
LAUCH			
TOMATE			
ZWIEBEL			
ZUCCHETTI			

CHOU-FLEUR

LETTUCE

FENNEL

HARICOTS

CETRIOLO

CARROT

LATTUGA

FAGIOLI

FINOCCHIO

CIPOLLA

FENOUIL

CAROTTE

CONCOMBRE

POIREAU

TOMATES

CAVOLFIORE

CUCUMBER

LEEK

OIGNON

ONION

CAULIFLOWER

ZUCCHINI

TOMATO

LAITUE

COURGETTE

POMODORO

BEANS

PORRO

ZUCCHINI

CAROTA



# Gemüse im Laufe der Jahreszeiten

Verwende den Saisonkalender, um die folgenden Fragen zu beantworten:

1. Justine macht Anfang Herbst einen Waldspaziergang. Sie genießt die bunten Farben der sich verfärbenden Bäume und das Rascheln des Laubs. Auf dem Rückweg beschliesst sie, eine feine Gemüsesuppe zu kochen. Welche saisonalen Gemüse kann Justine für ihre Suppe auf dem Markt kaufen? (Gib 3 an)

.....

2. Julian liebt Spargel. Jedes Jahr wartet er ungeduldig darauf, dass frische Schweizer Spargeln wieder in die Regale im Supermarkt kommen. Ab welchem Monat kann Julian Schweizer Spargel kaufen?

.....

3. Laura findet es echt mühsam, sich Monat für Monat merken zu müssen, welche Gemüse gerade Saison haben. Also kauft sie lieber das ganze Jahr über ihre drei liebsten frischen Gemüsesorten, die das ganze Jahr über in der Schweiz produziert werden. Welches sind Lauras drei Lieblingsgemüse?

.....

4. Für seinen Geburtstag zu Beginn der Tomaten- und Gurkensaison wünscht sich Antonio einen griechischen Salat. Er liebt diesen Salat, der ihn an seinen Urlaub erinnert. In welchem Monat feiert Antonio seinen Geburtstag?

.....



# LÖSUNG

## Gemüsesteckbriefe

Gemüse ist vielfältig in Form, Farbe, Geschmack, Saison, betreffend Inhaltsstoffe und auch in der Verwendbarkeit. Hier sind 10 Gemüsesteckbriefe aufgeführt. Dazu findest du 10 Bilder mit den entsprechenden Gemüsen. Ordne die Buchstaben der Steckbriefe dem jeweiligen Gemüsebild zu und schreibe das Gemüse mit dem richtigen Namen an!

**A**

Form: rund, kopfförmig  
Farbe: weiss mit grünen Blättern  
Erntezeit in der Schweiz: Mai bis November  
Essbarer Teil: Blüte  
Inhaltsstoffe: Vitamin C, Folsäure, Kalium  
Verwendung: meist gekocht, aber auch roh



Name: **Karotte** Buchstabe: **C**



Name: **Kopfsalat** Buchstabe: **D**

**J**

Form: knollenförmig  
Farbe: gelbbraun, aber auch rot  
Erntezeit in der Schweiz: April bis Oktober  
Essbarer Teil: Sprossknolle  
Inhaltsstoffe: schwefelhaltige Substanzen die beim Schneiden entweichen und Tränen auslöst.  
Verwendung: als Gewürzgemüse roh und gekocht

**B**

Form: länglich, dünn  
Farbe: grün, zum Teil gelb oder auch rötlich  
Erntezeit in der Schweiz: Juni bis Oktober  
Essbarer Teil: Frucht und Hülse  
Inhaltsstoffe: Eiweiss  
Verwendung: nur gekocht essbar



Name: **Peperoni** Buchstabe: **F**



Name: **Zucchini** Buchstabe: **I**

**I**

Form: länglich rund  
Farbe: grün  
Erntezeit in der Schweiz: April bis Oktober  
Essbarer Teil: Frucht aber auch die Blüte  
Inhaltsstoffe: viel Wasser, Vitamine A und C  
Verwendung: meist gekocht, aber auch roh



Name: **Tomate** Buchstabe: **G**



Name: **Blumenkohl** Buchstabe: **A**

**C**

Form: länglich, rübenförmig  
Farbe: orange, zum Teil auch gelb und rot  
Erntezeit in der Schweiz: ganzes Jahr erhältlich  
Essbarer Teil: Wurzel  
Inhaltsstoffe: Karotin  
Verwendung: roh oder gekocht



Name: **Spargel** Buchstabe: **H**



Name: **Gurke** Buchstabe: **E**

**H**

Form: stängelförmig  
Farbe: weiss oder grün  
Erntezeit in der Schweiz: April bis Juli  
Essbarer Teil: Stängeltriebe  
Inhaltsstoffe: Ballaststoffe, Kalium  
Verwendung: gekocht

**D**

Form: kopfförmig  
Farbe: grün, zum Teil auch rot  
Erntezeit in der Schweiz: März bis Dezember  
Essbarer Teil: Blätter  
Inhaltsstoffe: Vitamine A, B, C und E sowie Magnesium, Calcium und Kalium  
Verwendung: roh als Salat



Name: **Zwiebel** Buchstabe: **J**



Name: **Bohne** Buchstabe: **B**

**G**

Form: rund kugelförmig  
Farbe: rot  
Erntezeit in der Schweiz: April bis November  
Essbarer Teil: Frucht  
Inhaltsstoffe: Provitamin A, Vitamine B und C  
Verwendung: roh und gekocht

**E**

Form: lang  
Farbe: grün  
Erntezeit in der Schweiz: April bis Oktober  
Essbarer Teil: Frucht  
Inhaltsstoffe: 96% Wasser  
Verwendung: meist roh, aber auch gekocht

**F**

Form: unförmig rund  
Farbe: rot, grün, gelb oder orange  
Erntezeit in der Schweiz: Juli bis Oktober  
Essbarer Teil: Frucht  
Inhaltsstoffe: Vitamin C und als einziges Gemüse Vitamin P  
Verwendung: roh und gekocht



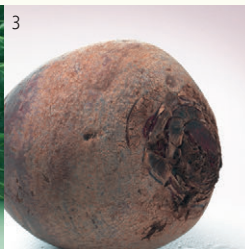
# LÖSUNG

## Kreuzworträtsel

Gemüse ist ein ganz wichtiger Teil unserer Ernährung. Und das schon seit Urzeiten. Bereits die alten Römer kultivierten Gemüse für die Bereicherung ihres Speiseplans. Rund ums Gemüse gibt es allerlei zu entdecken und erfahren. Fülle das untenstehende Kreuzworträtsel aus, und du erfährst, was man zum Beispiel aus frischem Gemüse zubereiten kann. Schreibe die Gemüsenamen in Einzahl auf. Informationen zum Schweizer Gemüse findest du in der Broschüre «Gemüseland Schweiz» des Landwirtschaftlichen Informationsdiensts oder im Internet unter [www.gemuese.ch](http://www.gemuese.ch) und [www.landwirtschaft.ch](http://www.landwirtschaft.ch)

Lösungswort

				1	B	L	U	M	E	N	K	O	H	L
2	K	R	A	U	T	S	T	I	E	L				
				3	R	A	N	D	E					
				4	R	O	S	E	N	K	O	H	L	
		5	R	A	D	I	E	S	C	H	E	N		
6	Z	U	C	K	E	R	H	U	T					
		7	S	E	L	L	E	R	I	E				
			8	C	H	I	C	O	R	E	E			
			9	S	P	I	N	A	T					
10	R	H	A	B	A	R	B	E	R					





# Sprachenwirrwarr

Gemüse ist nicht nur bei uns in der Schweiz ein sehr wichtiges Lebensmittel. Weltweit wird Gemüse von Bauern angebaut und von den Menschen gegessen. Überall auf der Welt heisst das Gemüse entsprechend der Landessprache anders.

Ordne den abgebildeten Gemüsen in der Tabelle je den deutschen, französischen, italienischen und englischen Namen zu. Alle Namen sind auf dem Blatt herum verteilt. Die Namen sind je nach Sprache in einer anderen Farbe geschrieben. Vielleicht spricht in deiner Klasse jemand eine weitere Sprache. Diese Gemüsenamen kannst du auch auf dem Blatt notieren.

DEUTSCH	FRANZÖSISCH	ITALIENISCH	ENGLISCH
BLUMENKOHL	CHOU-FLEUR	CAVOLFIORE	CAULIFLOWER
BOHNE	HARICOTS	FAGIOLI	BEANS
FENCHEL	FENOUIL	FINOCCHIO	FENNEL
GURKE	CONCOMBRE	CETRIOLO	CUCUMBER
KAROTTE	CAROTTE	CAROTA	CARROT
KOPFSALAT	LAITUE	LATTUGA	LETTUCE
LAUCH	POIREAU	PORRO	LEEK
TOMATE	TOMATES	POMODORO	TOMATO
ZWIEBEL	OIGNON	CIPOLLA	ONION
ZUCCHETTI	COURGETTE	ZUCCHINI	ZUCCHINI

CHOU-FLEUR

LETTUCE

FENNEL

HARICOTS

CETRIOLO

CARROT

LATTUGA

FAGIOLI

FINOCCHIO

CIPOLLA

FENOUIL

CAROTTE

CONCOMBRE

POIREAU

TOMATES

CAVOLFIORE

LEEK

OIGNON

ONION

CAULIFLOWER

ZUCCHINI

TOMATO

LAITUE

COURGETTE

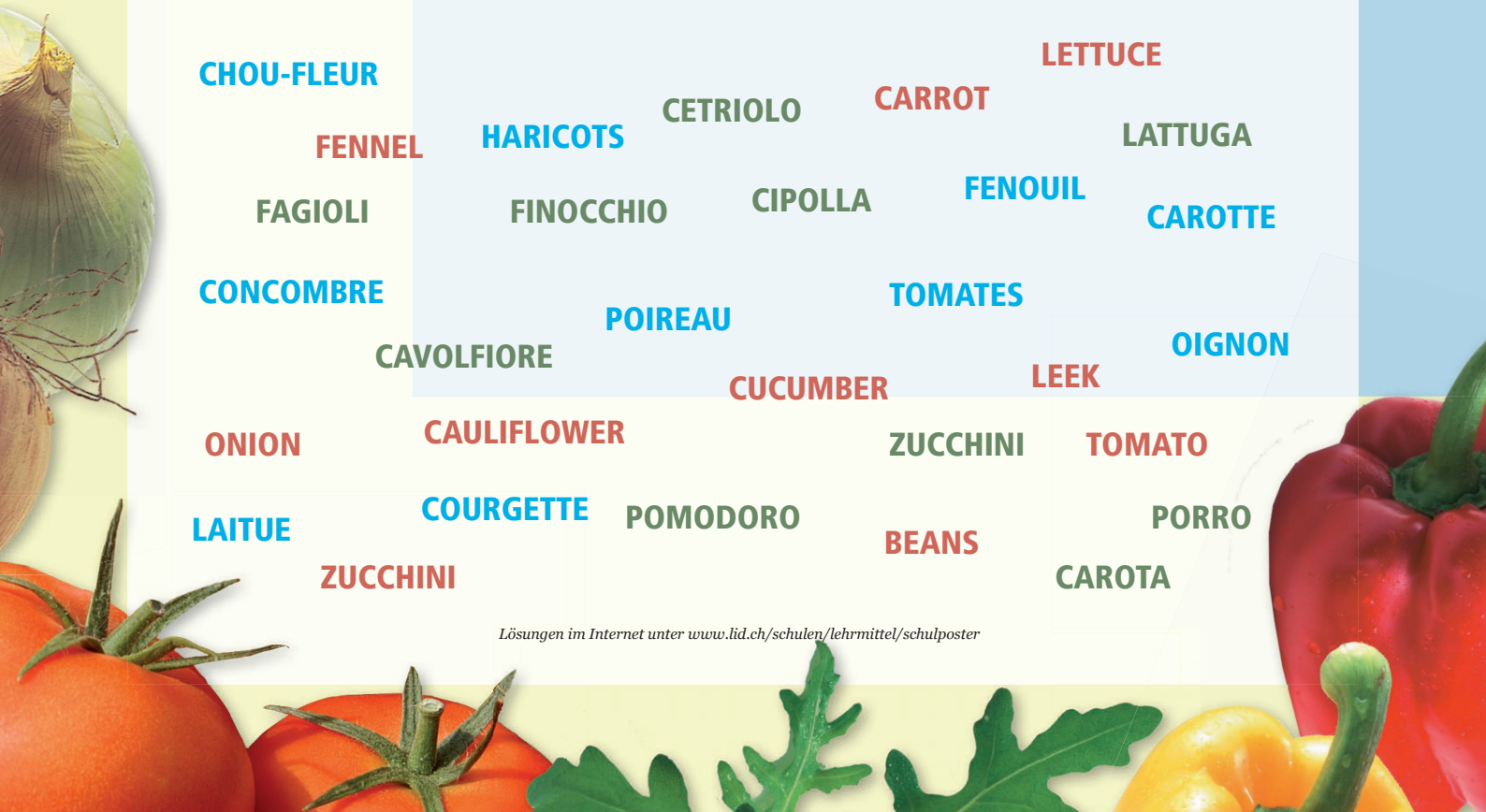
POMODORO

BEANS

PORRO

ZUCCHINI

CAROTA





## Gemüse im Laufe der Jahreszeiten

Verwende den Saisonkalender, um die folgenden Fragen zu beantworten:

1. Justine macht Anfang Herbst einen Waldspaziergang. Sie genießt die bunten Farben der sich verfärbenden Bäume und das Rascheln des Laubs. Auf dem Rückweg beschliesst sie, eine feine Gemüsesuppe zu kochen. Welche saisonalen Gemüse kann Justine für ihre Suppe auf dem Markt kaufen? (Gib 3 an)

**Kürbis, Broccoli und Karotte**

2. Julian liebt Spargel. Jedes Jahr wartet er ungeduldig darauf, dass frische Schweizer Spargeln wieder in die Regale im Supermarkt kommen. Ab welchem Monat kann Julian Schweizer Spargel kaufen?

**April**

3. Laura findet es echt mühsam, sich Monat für Monat merken zu müssen, welche Gemüse gerade Saison haben. Also kauft sie lieber das ganze Jahr über ihre drei liebsten frischen Gemüsesorten, die das ganze Jahr über in der Schweiz produziert werden. Welches sind Lauras drei Lieblingsgemüse?

**Lauch, Radieschen und Nüsslisalat**

4. Für seinen Geburtstag zu Beginn der Tomaten- und Gurkensaison wünscht sich Antonio einen griechischen Salat. Er liebt diesen Salat, der ihn an seinen Urlaub erinnert. In welchem Monat feiert Antonio seinen Geburtstag?

**April**





## Weitere Informationen zum Schweizer Gemüse und zur Schweizer Landwirtschaft:

www.agriscuola.ch  
 www.schub.ch  
 www.landwirtschaft.ch  
 www.lid.ch  
 www.gemuese.ch  
 www.5amtag.ch  
 www.agri-job.ch

## Impressum

Herausgeber: LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst, Bern  
 Gestaltung Poster: Jürg Kühni, Burgdorf  
 Grafik: Alex Kühni, Bern  
 Konzept und Text: LID  
 Druck: Triner AG, Schwyz

Arbeitsblätter als PDF und Lösungen auf  
[www.lid.ch/schulen/](http://www.lid.ch/schulen/) ➔ Schulposter

## Dieses Poster ist erhältlich bei:

LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst  
 Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
 Tel. 031 359 59 77, Fax 031 359 59 79  
 E-Mail: [info@lid.ch](mailto:info@lid.ch), Internet: [www.lid.ch](http://www.lid.ch)



## Weitere Poster mit Arbeitsblättern aus dieser Serie:

