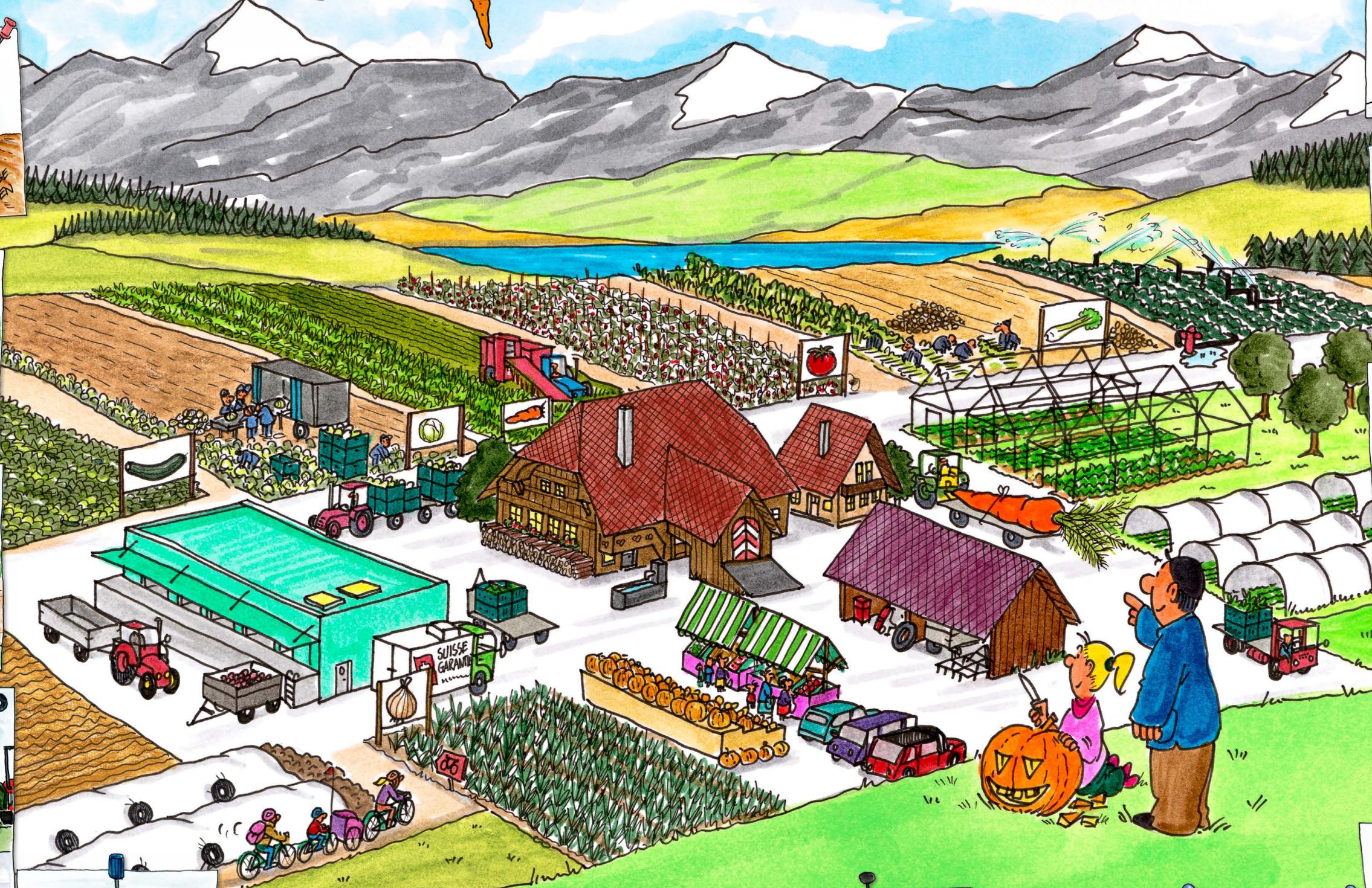


GEMÜSELAND SCHWEIZ



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

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: Eisen
Verwendung: nur gekocht essbar

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

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

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

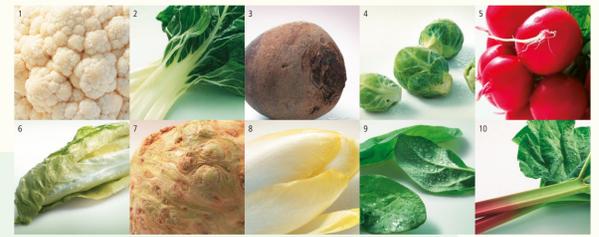
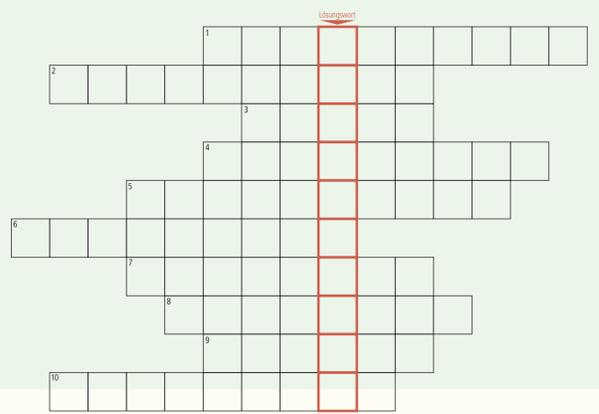
H
Form: stängelförmig
Farbe: weiss oder grün
Erntezeit in der Schweiz: April bis Juli
Essbarer Teil: Stängelscheitelle
Inhaltsstoffe: Ballaststoffe, Kalium
Verwendung: gekocht

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

J
Form: kopfförmig
Farbe: gelbbraun, aber auch rot
Erntezeit in der Schweiz: April bis Oktober
Essbarer Teil: Sprösschle
Inhaltsstoffe: schweifelfähige Substanzen die beim Schneiden entweichen und Tränen auslösen
Verwendung: als Gewürzgemüse roh und gekocht

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 Gemüseamen in Einzeln auf. Informationen zum Schweizer Gemüse findest du in der Broschüre «GemüseLand Schweiz» des Landwirtschaftlichen Informationsdienstes oder im Internet unter www.gemuese.ch und www.landwirtschaft.ch



Lösungen im Internet unter www.lid.ch/schulen/lehrraetzel/schulposter

Sprachenwirmwarr

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 Gemüseamen kannst du auch auf dem Blatt notieren.

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

CHOU-FLEUR

FENNEL

HARICOTS

CETRIOLO

CARROT

LETTUCE

FAGIOLI

FINOCCHIO

CIPOLLA

FENOUIL

CAROTTE

LATTUGA

CONCOMBRE

CAULIFLORE

POIREAU

TOMATES

CAROTE

CAVOLETTI

CUCUMBER

LEEK

OIGNON

ONION

CAULIFLOWER

ZUCCHINI

TOMATO

ZUCCHETTI

LAITUE

COURGETTE

POMODORO

BEANS

PORRO

ZUCCHINI

CAROTA

Lösungen im Internet unter www.lid.ch/schulen/lehrraetzel/schulposter

Gemüse im Laufe der Jahreszeiten

Verwende den Saisonkalender, um die folgenden Fragen zu beantworten:

- 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)
- 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?
- 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?
- 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?



Lösungen im Internet unter www.lid.ch/schulen/lehrraetzel/schulposter

Weitere Informationen zum Schweizer Gemüse und zur Schweizer Landwirtschaft:
www.agricuola.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/ • 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, Internet: www.lid.ch

Weitere Poster mit Arbeitsblättern aus dieser Serie:



LANDWIRTSCHAFTLICHER INFORMATIONSDIENST
 WESTSTRASSE 10 • POSTFACH - CH-3000 BERN 6 • TELEFON 031 359 59 77
 TELEFAX 031 359 59 79 • WWW.LID.CH • INFO@LID.CH

Schweiz. Natürlich.

Schweizer Bauern
 Von hier, von Herzen.

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.

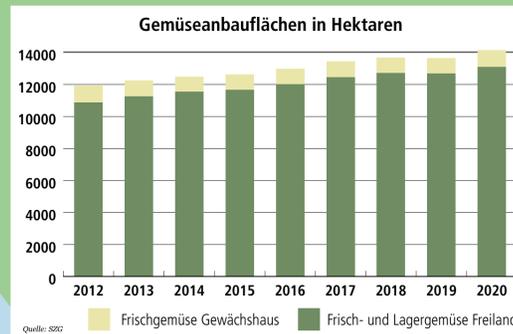


Freilandanbau
 Der Grossteil des Schweizer Gemüses wird im Freiland ohne besondere Einrichtungen angebaut.



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.



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.
Auflergeme												
Blumenkohl												
Bohne												
Brokkoli												
Chicoree												
Chinakohl												
Cicorno rosso												
Eisbergsalat												
Endivie gekraust												
Erbsen												
Fenchel												
Gurke												
Kabis (weiss)												
Karotte												
Kelch												
Kohlensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat (rot und weiss)												
Krautstiel												
Kürbis												
Lauch (grün und gebleicht)												
Nüssli												
Peperoni												
Radieschen												
Rande												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Spargel (grün)												
Spargel (weiss)												
Spinat												
Tomate (Rund, Rispe, Cherry, Peretti)												
Wurz												
Zucchini												
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 gegessen. Zum Beispiel: Gurken, Tomaten oder Zucchini

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.

