

Als die Klasse sich im Bus auf dem Weg zurück zur ihrer Schule befindet, fragt die Lehrerin: „Hat jemand von euch ein Gemüse vermisst?“ Philip, der bis jetzt noch kein Wort gesagt hatte, fängt plötzlich an, ganz viele Gemüsesorten aufzuzählen: „Artischocken, Endivien, Erbsen, Gemüfefenchel, Mangold, Rucola und Stangen- und Bleichsellerie ...“. Frau Schulz freut sich sehr, dass Philip auch Gemüse kennt, welches in Thüringen nicht großflächig angebaut wird.

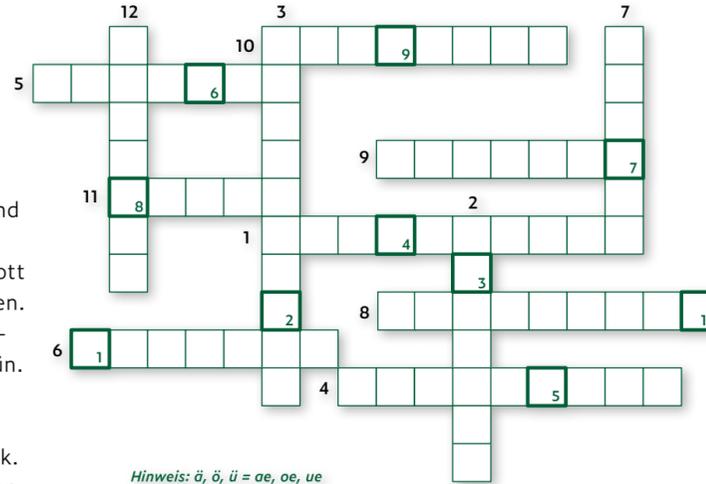


## Der Thüringer Gemüsekalendar

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen (Busch- / Stangen-)												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Dicke Bohnen												
Eisbergsalat												
Feldsalat, Rapunzel												
Gemüsepaprika												
Grünkohl												
Gurken, Freiland												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kürbis												
Blattsalate												
Melonen												
Möhren												
Porree / Lauch												
Radicchio												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Tomaten, Gewächshaus												
Tomaten, Freiland												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												

## Gemüse-Rätsel

- Aus Weißkohl wird ... gemacht.
- Zu Halloween schnitzen wir den ...
- ... wachsen im Boden und sind pink.
- ... wird gerne als Kompott mit Vanillesoße gegessen.
- ... gibt es in den Ampelfarben rot, gelb und grün.
- ... schmecken als Soße prima zu Nudeln.
- Popeye wird von ... stark.
- Jedes ... gibt ein Tönchen.
- ... sind orange und gut für die Augen.
- ... wurde früher zum Färben von Ostereiern benutzt.
- Sie ist grün und besteht zu 97 % aus Wasser.
- Zur Erntezeit wird er gestochen.



Hinweis: ä, ö, ü = ae, oe, ue

Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wochentag	Portionen	Summe
Montag	 	=
Dienstag	 	=
Mittwoch	 	=
Donnerstag	 	=
Freitag	 	=
Samstag	 	=
Sonntag	 	=

## Obst und Gemüse - Nimm 5 am Tag

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt dir fünf Portionen am Tag. Davon sollten drei aus Gemüse und zwei aus Obst bestehen.

## Wie groß ist eigentlich eine Portion?

Größere Gemüsesorten, die du roh verzehren kannst, wie Paprika, Möhre oder Tomate, passen je nach Größe in eine Hand – das entspricht einer Portion. Bei gekochtem oder kleingeschnittenen Gemüse sollten beide Hände für eine Portion gut gefüllt sein. Ähnlich ist es bei Obst. Größere Früchte, wie Apfel, Orange oder Banane, die in deine Hand passen, sind eine Portion. Bei kleineren Früchten, wie Erdbeeren, Himbeeren oder Johannisbeeren, sollten beide Hände für eine Portion gut gefüllt sein.

Immer wenn du Gemüse oder Obst isst, kannst du es in die Tabelle oberhalb eintragen. Die grünen Gurken kreuzt du an, wenn du Gemüse gegessen hast und die roten Äpfel bei Obst. Am Ende des Tages zählst du deine gegessenen Portionen zusammen.



## Heft A

## Thüringer Gemüsekalendar



Hallo! Ich bin Bauer Paul. Ich möchte heute der 6. Klasse zeigen, was ich alles auf meinen Feldern anbaue. Die Kinder werden viele verschiedene bekannte Gemüsesorten sehen, aber auch neue entdecken. Jedes Gemüse wird zu einem bestimmten Zeitpunkt im Jahr geerntet. Während unseres Rundgangs werde ich der Klasse die jeweiligen Zeiträume verraten. Willst du es auch wissen? Dann lies dir die Geschichte durch und kreuze im Thüringer Gemüsekalendar an, in welchen Monaten es welche Gemüsesorte gibt. Viel Spaß!

Die 6. Klasse macht heute einen Ausflug zu Bauer Paul. Er führt sie vorbei an Schafen, Schweinen und Kühen. Luca, der älteste Junge der Klasse, bemerkt gleich: „Die Kühe sind ja gar nicht lila, wie die aus der Werbung!“ Alle lachen. Paul hält an einem Feld an. Er fragt in die Klasse „Wer weiß denn, was da wächst?“. Lea antwortet: „Das ist Blumenkohl. Meine Oma hat den im Garten. Wir haben erst vor ein paar Tagen welchen geerntet.“ Und damit hat sie recht, denn auf dem Feld steht genau dieser Blumenkohl in den Farben Weiß, Grün, Violett, sowie Gelb, der von Mai bis Oktober geerntet werden kann.



Und gleich daneben wächst noch Brokkoli, der ähnlich wie Blumenkohl von Mai bis November erhältlich ist. „Den Chinakohl, welcher eher aussieht wie ein Salat“, sagt der Bauer, „gibt es erst ab August. Dafür kann er aber auch noch einen Monat nach dem Brokkoli geerntet werden.“

Der aufgeweckte Jonas kann es nicht abwarten und ruft in die Runde: „Und aus Weißkohl wird Sauerkraut gemacht, richtig?“ „Richtig!“, antwortet Paul, „und das fast das ganze Jahr über, nur im Juni und Juli ist es diesem Kohl zu warm. Ähnlich geht es dem Spitzkohl. Er mag den April, Mai und Juni nicht, in allen anderen Monaten wächst und gedeiht er. Anders verhält es sich mit dem Grünkohl. Er ist ein typisches Wintergemüse und wächst nur von November bis Februar.“



Nele hat in der Zeit noch einen anderen Kohl entdeckt. Dieser ist grün, kraus und wellig. Peter kennt ihn aus einer Suppe von Opa: den Wirsing. Ihn gibt es in Thüringen ab Juni und insgesamt sieben Monate lang. Fabians Lieblingsgericht ist Rotkraut und Klöße. Das kann er auch fast das ganze Jahr über frisch bekommen, denn Rotkohl wird nur von Juni bis August nicht geerntet.



Paul pflückt einen Kohl, schält ihn und bietet ihn den Kindern an. „Lecker!“, ruft Anni, „Das ist Kohlrabi. Den esse ich immer als Pausensnack.“ Kohlrabi, ob lila oder grün, gibt es ab April und dann noch sechs Monate lang. Finn, der Kleinste in der Klasse, erzählt: „Im Winter gibt’s einen Kohl, der fast so groß ist wie ich!“ Der Bauer lacht. Er meint wohl den Rosenkohl. Dieser wächst an einem Stängel, der über einen halben Meter hoch wird, und nur von September bis Februar. Daher findet Finn ihn auf dem Feld gerade nicht.



Emil fragt den Bauern, wie der Kohl mit den Pyramiden drauf heißt. „Das ist Romanesco“, antwortet dieser. Er ist verwandt mit dem Blumenkohl und kann von Juli bis November gekauft werden. Mia verdreht die Augen: „Ich mag keinen Kohl.“ Aber Bauer Paul hat noch ganz anderes Gemüse angebaut.



Er führt Mia zu dem nächsten Feld. Auf diesem erwartet sie eine bunte Mischung aus Sommergemüse. Sie entdeckt Tomaten, Auberginen, Zucchini, Gurken und Gemüsepaprika. „Tomaten auf dem Feld gibt es nur im Juli, August und September“, sagt der Bauer. Aber Mia weiß, ihre Mutti kauft diese auf dem Wochenmarkt fast das ganze Jahr über. Nur im Januar und Februar gibt es dort keine. „Das kommt daher“, meint Paul, „dass diese Tomaten im Gewächshaus angepflanzt werden, denn sie mögen es gern warm“.



Auberginen isst Frau Schulz, die Lehrerin, sehr gerne. Sie legt diese dunkelvioletten Früchte immer auf den Grill. Da die Grillsaison von Juni bis September geht, vermutet sie, dass die Auberginen auch in dieser Zeit geerntet werden. Bauer Paul bestätigt ihr das. Ebenso verhält es sich mit den Zucchini. Aber Jonas weiß es besser: „Zucchini gibt es aber auch noch im Oktober, wo es die Auberginen schon nicht mehr gibt.“



„Welches Gemüse hat die drei Farben einer Ampel?“, fragt der Bauer in die Gruppe. Es meldet sich die schüchterne Amelie. Zaghaft sagt sie: „Gemüsepaprika.“ Alle aus der Klasse stimmen ihr zu. Die Gemüsepaprika wird in den gleichen Monaten wie die Zucchini geerntet.

Ein Gemüse, welches ebenfalls die Wärme liebt, ist die Gurke. Sie wächst auf dem Feld ab Juni vier Monate lang. „Aber die typische Salatgurke“, sagt Bauer Paul, „die schauen wir uns nachher im Gewächshaus an. Dort wächst sie fast das ganze Jahr über. Nur an Weihnachten und dem Monat nach Silvester findet ihr sie nicht.“



Lara meldet sich zu Wort: „Ich mag gern Salat, können wir zum Salat gehen?“ Daraufhin geht die Gruppe zwei Felder weiter und gelangt zu einem Feld mit ganz vielen Salatköpfen.

Lara macht Luftsprünge vor lauter Freude. „So viele Sorten, so viel Auswahl!“ Die meisten Salate sind von März bis Oktober aus heimischem Anbau in den Läden zu haben. Dazu gehören: der



Kopfsalat, die Blattsalate Lollo rosso, Lollo bionda und der Eichblattsalat. Der Eisbergsalat hingegen wird bei uns in Thüringen erst ab Juni geerntet, dafür jedoch einen Monat länger als die Blattsalate.

Bauer Paul zeigt den Kindern ein Bild mit einem Salat, welcher ein typischer Wintersalat ist. Er sagt: „Das ist Feldsalat. Wer weiß, wie dieser noch heißt?“ Lynn ruft: „Rapunzel, Rapunzel, lass dein Haar herunter!“ Der Rapunzelsalat besteht aus vielen kleinen Blättern und schmeckt nussig. Ihr bekommt ihn zwischen dem elften und vierten Monat eines Jahres.



Auf dem benachbarten Feld wächst etwas, das ähnlich wie Rapunzelsalat aussieht. Paul erklärt den Schülern, dass hier Spinat wächst, welcher nicht in die Kategorie „Salate“ zählt, sondern eine eigene Gattung bildet. Alle Kinder der Klassen essen liebend gern Kartoffeln mit Spinat und Ei und freuen sich daher von Paul zu hören, dass dieser ganzjährig angebaut und geerntet werden kann.

Als nächstes kommen die Kinder an einem Feld vorbei, auf dem in Reih’ und Glied viele längliche grüne Blätter in die Höhe ragen. Lea verkündet der Klasse stolz, dass es sich hierbei um Porree handelt, welcher ebenfalls im Garten ihrer Oma wächst und in keinem ihrer Eintöpfe fehlt. Porree, oder auch Lauch genannt, gibt es als Sommer-, Herbst- und Wintersorten, weshalb er hierzulande ganzjährig verfügbar ist. Ein „Hingucker“ auf dem Feld ist der Radicchio. Seine äußeren Blätter sind grün, jedoch das Innere, welches geerntet wird, leuchtend violett. Es gibt ihn von März bis Oktober.



Fabian entdeckt währenddessen ein Gebilde, welches aussieht wie ein ganz langer Maulwurfshügel, und fragt den Bauern Paul gleich, was es damit auf sich hat. Bauer Paul zögert nicht lang und bittet Fabian mit seinen Händen an einer Stelle die sandige Erde beiseite zu schaufeln. Es kommt etwas Weißes, am oberen Ende leicht Grünliches, zum Vorschein. Die Lehrerin erinnert die Kinder: „Das gab es bei uns letzte Woche zum Nachtisch, mit Mandarinen, erinnert ihr euch?“, alle nicken. Mia meldet sich: „Das ist Chicorée, nicht wahr?“ Bauer Paul freut sich über so viel Wissen. Chicorée ist das ganze Jahr über zu haben. „Chicorée ist aber nicht das Einzige, was unter der Erde wächst“, erzählt der Bauer.



Die Klasse geht ein Feld weiter. Emil erkennt schon von Weitem: „Das Kraut da, das ist Möhrenkraut, das essen meine Kaninchen so gern.“ Jedes Kind darf nun an einem Büschel des Krautes ziehen. Es kommen orange, violette und gelbe Möhren zum Vorschein. Diese sind alle zwölf Monate im Jahr zu haben. Emil wundert sich, er hatte bisher noch nie violette und gelbe Möhren gesehen. Der Bauer erklärt ihm, dass es bei Möhren, wie bei vielen anderen Gemüsesorten auch, viele verschiedene Sorten gibt, ebenso



wie beispielsweise bei Radieschen. Paul zeigt allen die normalen pinkfarbenen Radieschen, die es nur von Dezember bis Februar nicht zu kaufen gibt. Kurz darauf zieht er noch ein paar weiße und gelbe aus dem Boden. Alle staunen!



Auch beim Rettich, welcher ebenfalls im Boden wächst, hat der Bauer viele Sorten angebaut. Jonas bemerkt: „Da wird es ja nie langweilig auf dem Teller.“ Rettich wird von April bis November angeboten.

„Welches Gemüse wächst denn noch im Boden?“, fragt Frau Schulz. Niemand sagt etwas. „Es ist länglich, ziemlich dünn und man muss es schälen“, fügt der Bauer noch an. Amelie antwortet: „Ist vielleicht die Rote Bete gemeint? Die gibt es nur von Juni bis Oktober und man muss sie schälen.“ Peter antwortet Amelie: „Aber dünn und länglich ist die Rote Bete nicht. Ich denke eher, es ist Spargel, oder?“ Die Lehrerin stimmt Peter zu. Sie meinte den Spargel. Diesen gibt es nur drei Monate im Jahr, von April an. Er wächst in den Farben weiß und grün.



Da die Zeit für den Besuch beim Bauern Paul bald vorbei ist, macht die 6. Klasse sich langsam auf den Rückweg. Dieser führt sie aber noch an ein paar Gemüsesorten vorbei. Sie laufen durch einen schmalen Gang. Dieser wird rechts und links begrenzt von sehr hohen, rankenden Gewächsen, an denen lange Bohnen hängen. Das sind Stangenbohnen, sie wachsen in die Höhe mit Hilfe eines Gerüsts. Anders die Buschbohnen, die zur gleichen Zeit zu bekommen sind. Sie werden maximal 30 cm hoch. Diese Bohnen gibt es von Juli bis Oktober. Bei der „Dickten Bohne“, die ihrem Namen alle Ehre macht, endet die Ernte einen Monat eher.



Kurz bevor die Klasse wieder an den Tieren vorbeigelangt, die sie vorhin gesehen haben, kommt sie an einem großen Komposthaufen vorbei. Diesen lieben der Kürbis und die Melone ganz besonders. Beide benötigen viel Sonne. Daher gibt es Kürbisse und Melonen in Thüringen von August bis Oktober, die Wassermelone allerdings nur bis September. Luca guckt ganz verdutzt: „Melone ist doch kein Gemüse!“ Bauer Paul meint: „Doch Luca, die Melone gehört zu der Familie der Kürbisgewächse und ist daher ein Gemüse“. ähnhlich überrascht sind alle, als der Bauer eröffnet, dass auch der Rhabarber ein Gemüse ist. Da dieser aber nur im Mai und Juni erntereif ist, können die Kinder momentan kein Rhabarberkompott mit Vanillepudding naschen. Dafür verteilt der Bauer zum Abschluss des schönen und lehrreichen Tages an jeden ein großes Stück Wassermelone.

