

Aufgabe: Sieh dir den Saisonkalender für Obst genau an und bearbeite das AB darunter!

Saisonkalender für Obst (Gemüse / Salat)

Obst-Saisonkalender als PDF herunterladen:



Beim Obst bietet der Sommer Sortenvielfalt in Hülle und Fülle. Im Winter sieht es dagegen mau aus. Heimische Äpfel sollten hier den Großteil des Obstverzehrs ausmachen. Wer in der kalten Jahreszeit nicht ausschließlich Äpfel essen möchte, sollte beim Kauf von Südfrüchten auf das Fair-Trade-Siegel achten.

Zutat (Obst)	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
<u>Apfel</u>	□	□	□	□	□	–	–	■	■	■	■	□
Aprikose	–	–	–	–	–	–	■	■	–	–	–	–
<u>Birne</u>	–	–	–	–	–	–	–	■	■	■	□	□
Blaubeeren / Heidelbeeren	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–	–
<u>Brombeeren</u>	–	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–
<u>Erdbeeren</u>	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–	–
<u>Himbeeren</u>	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Holunderbeeren / Flieder	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■	–	–
<u>Johannisbeeren</u>	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
<u>Kirschen</u>	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Mirabellen	–	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–
<u>Pflaumen</u>	–	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–
Quitten	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■	■	–
<u>Rhabarber</u>	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–	–	–
Stachelbeeren	–	–	–	–	–	■	■	■	–	–	–	–
Wassermelonen	–	–	–	–	–	–	–	■	■	–	–	–
<u>Weintrauben</u>	–	–	–	–	–	–	–	–	■	■	–	–
Zwetschgen	–	–	–	–	–	–	■	■	■	■	–	–

Symbolerklärung für den Saisonkalender

■ Obst ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.

□ Obst ist in diesem Monat als Lagerware regional verfügbar.

– Obst ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

<https://www.regional-saisonal.de/saisonkalender-obst>

Arbeitsblatt	
Das Obstangebot im Supermarkt	
1. Wann hat welches Obst bei uns Saison? Nimm den Saisonkalender zu Hilfe. Du willst einen Kuchen backen und möchtest dazu frisches Obst verwenden, das saisonal bei uns geerntet wurde: • In welchen Monaten machst du eine Erdbeertorte? _____ • In welchen Monaten machst du einen Kirschkuchen? _____ • In welchen Monaten machst du einen Streuselkuchen mit Zwetschgen? _____ • Wann ist die richtige Zeit für einen Apfelkuchen? _____	
2. Welche Vorteile hat Obst für dich, das in Deutschland saisonal geerntet wurde? Bewerte die unten stehenden Argumente von 1-6 je nachdem wie wichtig sie dir sind (1: sehr wichtig, 6: unwichtig). durch die Ernte in reifem Zustand sind mehr Nährstoffe enthalten reif geerntete Früchte haben das beste Aroma kurze Transportwege schonen die Umwelt wenn das heimische Obst seine Haupterntezeit hat, ist es besonders preiswert wenn wir uns nach dem Saisonkalender richten, essen wir abwechslungsreich	

Blickpunkt Ernährung - eine Landesinitiative des Ministeriums für Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz BW, 2010
Autorinnen: Dipl. oecotroph. Silke Burgmaier und Lebensmittelchemikerin Gisela Amaya

Lernen an Stationen: Obst

<https://landeszentrum->

[bw.de/site/machsmahl/get/documents/MLR.LEL/PB5Documents/ernaehrung/pdf/o/obstangebot_supermarkt_bp.pdf](https://landeszentrum-bw.de/site/machsmahl/get/documents/MLR.LEL/PB5Documents/ernaehrung/pdf/o/obstangebot_supermarkt_bp.pdf)

Zusatzaufgabe: Probiere das Rezept mit dem Obst der Saison aus!

Erdbeer-Vanille-Lassie



Zutaten für 2 Portionen:

10	Erdbeeren, geputzte
4 EL	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
4 Kugeln	Eis (Vanille)
150 ml	Wasser
1 EL	Zitronensaft
200 g	Joghurt

Alle Zutaten pürieren und in zwei Gläser füllen!

Guten Appetit!