

Warum saisonales Obst besonders gut für dich ist!

Saisonales Obst ist Obst, das zu einer bestimmten Zeit des Jahres reif ist und geerntet wird. Jedes Obst hat seine eigene Zeit. Bei uns zum Beispiel sind Äpfel im Herbst reif und Himbeeren kannst du im Sommer ernten.

Das Obst ist dann frisch, besonders lecker und voller Vitamine und Mineralstoffe, die unserem Körper guttun. Das hilft unserem Körper, gesund zu bleiben und Krankheiten fernzuhalten.

Außerdem ist saisonales Obst oft in der Nähe gewachsen, vielleicht sogar auf einem Bauernhof in deiner Nähe.

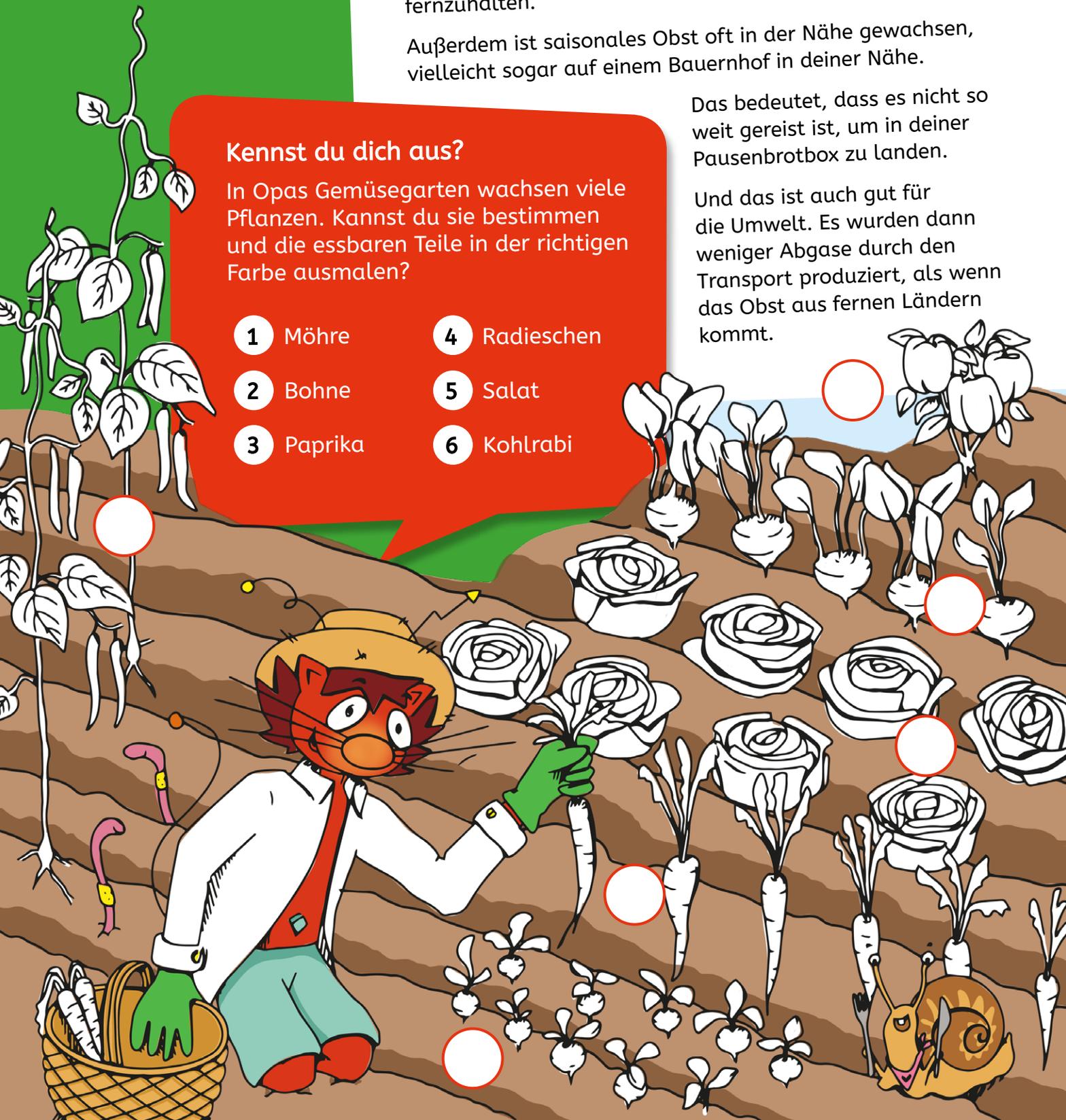
Das bedeutet, dass es nicht so weit gereist ist, um in deiner Pausenbrotbox zu landen.

Und das ist auch gut für die Umwelt. Es wurden dann weniger Abgase durch den Transport produziert, als wenn das Obst aus fernen Ländern kommt.

Kennst du dich aus?

In Opas Gemüsegarten wachsen viele Pflanzen. Kannst du sie bestimmen und die essbaren Teile in der richtigen Farbe ausmalen?

- 1 Möhre
- 2 Bohne
- 3 Paprika
- 4 Radieschen
- 5 Salat
- 6 Kohlrabi





Witze:

Kennste den schon ...?

Felix im Laden:
„Guten Tag, ich hätte gerne ein halbes Kilo Milch.“

Der Verkäufer lächelt:
„Milch wird nicht gewogen, sondern gemessen.“

„Okay, dann geben Sie mir bitte 40 cm Milch.“



Obst- und -Gemüse-Kreuzworträtsel

1. Von welchem vergifteten Obst hat Schneewittchen abgebissen?
2. Welches Gemüse ist orange und wächst unter der Erde?
3. Dieses Gemüse ist grün und hat viele Blätter.
4. Welches rote Gemüse braucht man für eine Nudelsoße?
5. Zu Halloween hat es oft gruselige Gesichter.
6. Welches Obst ist gelb und sauer?
7. Dieses Obst gibt es in hell und dunkel.



Eine ausführliche Anleitung für deinen „Radieschengarten“ findest du auf unserer Internetseite:
www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten



So geht das mit den Radieschen



Du brauchst:

Radieschensamen, einen Blumenkasten, einen Untersetzer und Erde

- ➔ Fülle den Blumenkasten mit Erde. Ziehe mit deinem Finger Rinnen in die Erde und verteile dort die Samen. Bedecke die Samen mit Erde. Stelle den Untersetzer und den Blumenkasten auf deine Fensterbank oder deinen Balkon. Der Blumenkasten ist schwer, lass dir von einem Erwachsenen helfen.
- ➔ Achte darauf, dass du die Erde bis zur Ernte leicht feucht hältst, dann werden die Radieschen schön saftig. Nach wenigen Tagen siehst du die ersten Blätter.
- ➔ Nach einer Woche musst du die Pflanzenreihe ausdünnen. Du reißt so viele Triebe aus der Erde, bis nur noch alle 2 cm eine Pflanze steht.
- ➔ Nach ungefähr 4 Wochen siehst du die ersten Radieschen. Zieh ein Radieschen aus dem Boden. Ist es rund und lecker, kannst du mit der Ernte beginnen.

