

## Unterrichtsbausteine

### “Regionale Ernährung und Landwirtschaft”



**entwickelt für die Regio Woche im Rahmen des Projekts EAT**

Mehr Infos zur Regio Woche (09.-13.10.25) gibt es unter  
<https://ernaehrungsrat-oldenburg.de/regio-woche/>

Mehr Infos zum Projekt EAT gibt es unter  
<https://tinyurl.com/y2rwc5j>

## Unterrichtsbausteine

### “Regionale Ernährung und Landwirtschaft”

#### Inhaltsverzeichnis

<b>Baustein A: Regionalität verstehen</b>	3
<b>Baustein B: Stationenlauf: Regional-Saisonal erleben</b>	5
<b>Baustein C: Saisonkalender erstellen - Grundschule</b>	17
<b>Baustein D: Saisonkalender erstellen - SEK I</b>	20
<b>Baustein E: Wachstumsexperiment</b>	22
<b>Baustein F: Fachwortschatz Memory</b>	24
<b>Baustein G: Forschungsauftrag Wochenmarkt</b>	30
<b>Baustein H: Regionale Rezepte für das Klassenzimmer</b>	34
<b>Baustein I: Spielidee</b>	38
<b>Anhang: Kopiervorlagen Saisonkalender</b>	43

## **Unterrichtsvorschlag zum Thema:**

### **Regionale Ernährung und Landwirtschaft – Regionalität verstehen**

**Zielgruppe:** Schüler\*innen der 5., 6. und 7. Klasse

#### **Lernziele:**

- Die Schüler\*innen verstehen, was der Begriff Regionalität bedeutet.
- Die Schüler\*innen kennen Argumente für mehr Regionalität auf dem Teller und Orte für einen regionalen Einkauf.
- Sie wissen, welche Lebensmittel in unserer Region angebaut werden.
- Sie kennen Möglichkeiten, regionale Produkte zu beziehen.

#### **Dauer:**

eine Unterrichtsstunde (45 Minuten), erweiterbar auf zwei oder mehr Unterrichtsstunden

#### **Material:**

- Video: Regional statt egal- Wie du mit deinem Einkauf die Region stärkst (Youtube, Kanal Ernährungsrat Oldenburg) - [https://www.youtube.com/watch?v=7sAf6-A3Zfg&ab\\_channel=Ern%C3%A4hrungsratOldenburg](https://www.youtube.com/watch?v=7sAf6-A3Zfg&ab_channel=Ern%C3%A4hrungsratOldenburg)
- Beamer u. Leinwand oder Tablets
- Flipchart oder Tafel
- evtl Papier und Stifte zur Erstellung von Steckbriefen/ Postern

### Unterrichtsverlauf:

#### 1. Einstieg:

- Kurze Zweiergespräche zwischen den Schüler\*innen: Was bedeutet für euch Regionalität? Was stellt ihr euch unter dem Begriff Regionalität vor?
- Sammlung der Ergebnisse und gemeinsame Erstellung einer Mindmap zum Begriff Regionalität

#### 2. Erarbeitung:

- Die Schüler\*innen werden in 3 Kleingruppen aufgeteilt und erhalten den Auftrag, sich gemeinsam das Lehrvideo anzuschauen (oder das Video wird gemeinsam in der Klasse geschaut)
- Anschließend beschäftigt sich jede Kleingruppe mit einer anderen Fragestellung und versucht diese zu beantworten:
  - Hat sich euer Verständnis von Regionalität nach dem Video verändert? Inwiefern?
  - Welches Argument für mehr Regionalität auf dem Teller findet ihr am Wichtigsten?
  - Welche Orte des regionalen Einkaufs kennt ihr?

#### 3. Reflexion:

- Die Ergebnisse der Gruppenarbeit werden in der Klasse gesammelt und in Stichpunkten in der begonnenen Mindmap festgehalten

#### Optional (wenn mehr als eine Schulstunde zur Verfügung steht):

- Die genannten Fragen können auch von jeder Schülergruppe diskutiert werden. Die Ergebnisse können in Gruppenplakaten festgehalten werden
- Die Schülergruppen können nach der Diskussion den Auftrag erhalten, Informationen zu einem Ort des regionalen Einkaufs in unserer Region zu recherchieren und die Ergebnisse in einem Steckbrief zu präsentieren: z.B. Darstellung eines Hofes mit Direktvermarktung, Bauernmarkt, Solidarische Landwirtschaft, Urban Gardening Projekt....
- Für ältere Schüler\*innen: Es können Regionalinitiativen recherchiert werden wie der Ernährungsrat Oldenburg oder die Regionalwert AG Bremen & Weser-Ems
- Im Anschluss an die Beschäftigung mit dem Video kann ein Hofbesuch oder ein Einkauf auf einem Wochenmarkt organisiert werden (z.B. "Marktforscher" auf S. 30).

## **Unterrichtsvorschlag zum Thema:**

### **Regionale Ernährung und Landwirtschaft – Entdecke Obst und Gemüse aus unserer Region mit allen Sinnen**

**Zielgruppe:** Schüler\*innen der 3., 4. und 5. Klasse

#### **Lernziele:**

- Die Kinder lernen typische regionale Obst- und Gemüsesorten kennen.
- Sie erfahren, warum regionale Lebensmittel wichtig sind (Saisonalität, kurze Transportwege, Nachhaltigkeit).
- Sie entdecken Obst und Gemüse mit allen Sinnen (sehen, riechen, schmecken).
- Sie können regionale von nicht-regionalen Sorten unterscheiden.

#### **Dauer:**

ca. 2 Unterrichtsstunden (90 Minuten)

#### **Material:**

- Verschiedene regionale Obst- und Gemüsesorten (z. B. Äpfel, Birnen, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Lauch, Sellerie, rote Bete, Kürbis etc.)
- Nicht-regionale Sorten (z. B. Banane, Ananas, Mango, alternativ Fotos)
- Schälmesser, Brettchen
- Teller/Schälchen
- Tücher zum Abdecken (für Riechstation)
- Augenbinden (für Blindverkostung)
- Arbeitsblätter/Stationenkarten
- Plakate/Fotos zu Erntezeiten in der Region
- Flipchart oder Tafel

## **Unterrichtsverlauf:**

### **1. Einstieg (ca. 10-15 Minuten)**

- Gesprächsimpuls: Was bedeutet eigentlich "regional"?
- Brainstorming: Welche Obst- und Gemüsesorten wachsen bei uns?
- Ziel klären: „Heute wollen wir herausfinden, wie regionale Sorten aussehen, riechen und schmecken.“

### **2. Erarbeitung - Stationenlauf (ca. 60 Minuten)**

- Die Kinder bauen die Stationen auf (ca. 10 Minuten), arbeiten in Gruppen und wechseln die Stationen (ca. 10-12 Minuten pro Station)
- Der Aufbau und Ablauf werden auf Seite 6 erläutert.

### **3. Sicherung und Reflexion (ca. 20-30 Minuten)**

- Gemeinsames Gespräch im Sitzkreis:
  - Was habt ihr heute entdeckt? Was hat euch überrascht?
  - Welche Sorten waren einfach oder schwer zu erkennen?
  - Warum ist es gut, regionale Produkte zu essen?
- Je nach vorhandener Zeit, können Plakate gestaltet werden zu Vorteilen von regionalen Produkten oder zu "Unsere regionalen Lieblingssorten"

### **Ablauf des Stationenlaufs:**

Bauen Sie gemeinsam mit den Kindern den Sinnesparcours mit insgesamt vier Stationen auf (eine Station pro Sinneswahrnehmung Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen).

Teilen Sie hierfür die Klasse in vier Expertengruppen. Die Kinder werden während der Vorbereitung zu "Expertinnen und Experten" an ihrem Stand.

Wenn alles fertiggestellt ist, werden die Kinder in vier neue Forschergruppen eingeteilt. Wichtig ist, dass sich in jeder Forschergruppe mindestens ein Kind aus jeder Expertengruppe befindet.

Die Forschergruppen besuchen reihum die Stationen. Sie experimentieren und beantworten Fragen. Jeweils zwei "Expertinnen und Experten" helfen ihren Mitschüler\*innen dabei.

Je nachdem wie viel Zeit zur Verfügung steht, können die Schüler\*innen ein oder mehrere Experimente zu den vier Sinnen durchführen.

Kopieren Sie die Karten zu den Experimenten, die durchgeführt werden sollen und legen Sie sie an den jeweiligen Stationen aus.

## **Station A: Riechen - Kräuter**

### **Das braucht ihr:**

- verschiedene Kräuterpflanzen in Töpfen
- Papierkarten und Stifte

### **Das müsst ihr vorbereiten:**

- Notiert die Namen der Kräuter auf den Papierkarten.

### **So wird das Experiment durchgeführt:**

- Zeigt euren Mitschüler\*innen, wie man richtig riecht: Ein Blatt vom Kraut abzapfen, zwischen den Fingern zerreiben und dann daran riechen.
- Lasst sie nun an den Kräutern riechen und folgende Fragen beantworten:
  1. Wie würdest du den Duft beschreiben?
  2. Erinnerst dich der Geruch an etwas?
  3. Zu welchem Essen könnte das Kraut passen?
  4. Wie wirkt der Duft auf dich: Macht er munter? Beruhigt er?  
Macht er Appetit?



## **Station A: Riechen - Duft-Memo-Spiel**

### **Das braucht ihr:**

- verschiedene getrocknete Kräuter oder Gewürze
- Filmdöschen (je zwei pro Kraut oder Gewürz)

### **Das müsst ihr vorbereiten:**

- Füllt in je zwei Filmdöschen das gleiche Kraut oder Gewürz und verschließt sie schnell wieder. Mischt die Döschen und stellt sie auf eurem Tisch bereit.

### **So wird das Experiment durchgeführt:**

- Eure Mitschüler\*innen müssen durch Riechen die richtigen Paare finden. Sie dürfen dabei nicht in die Döschen schauen. Lasst sie vor dem Öffnen die Döschen schütteln, dann entfaltet sich der Duft der Kräuter und Gewürze besser.

## **Station B: Schmecken - Apfeltest/ Tomatentest**

### **Das braucht ihr:**

- verschiedene Apfelsorten oder verschiedene Tomatensorten
- Messer
- Teller oder Schälchen
- Papierkarten und Stifte

### **Das müsst ihr vorbereiten:**

- Notiert die Namen der Äpfel/ Tomaten auf den Papierkarten. Schneidet die Äpfel/ Tomaten in Stücke, richtet sie auf den Tellern an und stellt die Namenskarten dazu. Lasst einen Apfel/ eine Tomate je Sorte ganz und legt ihn mit auf den jeweiligen Teller.

### **So wird das Experiment durchgeführt:**

- Lasst eure Mitschüler\*innen eine Hitliste notieren, welche drei Apfelsorten/ Tomatensorten sie dem Aussehen nach kaufen würden und warum. Lasst sie nun die Äpfel/ Tomaten probieren und notieren, welche drei Äpfel/ Tomaten sie dem Geschmack nach kaufen würden und warum.
- Vergleicht die „Hitliste Aussehen“ mit der „Hitliste Geschmack“: Sind es die gleichen Äpfel/ Tomaten? Schneiden manche Sorten beim Geschmack besser ab als beim Aussehen oder andersrum?

## **Station B: Schmecken - Nase zu!**

### **Das braucht ihr:**

- Äpfel, Birnen, Beeren oder anderes Obst, Kohlrabi, Karotten oder anderes Rohkostgemüse
- Messer
- Teller
- Augenbinden

### **Das müsst ihr vorbereiten:**

- Schneidet das Obst/ das Gemüse in mundgroße Stücke und legt sie auf einen Teller.

### **So wird das Experiment durchgeführt:**

- Verbindet euren Mitschüler\*innen die Augen und lasst sie sich die Nase feste zuhalten. Gebt ihnen dann ein Stück Obst/ Gemüse zum Probieren und fragt sie, was sie gerade essen und wonach es schmeckt. Lasst sie dann das gleiche Obst/Gemüse noch einmal probieren ohne, dass sie sich die Nase zuhalten. Schmeckt es genau gleich oder merken sie einen Unterschied?

## **Station C: Sehen - Apfel-Memo-Spiel**

### **Das braucht ihr:**

- je zwei Äpfel von verschiedenen Sorten
- Aufkleber zum Beschriften
- Papier und Stifte

### **Das müsst ihr vorbereiten:**

- Beschriftet für jede Apfelsorte zwei Aufkleber: einen mit einer Zahl, einen mit einem Buchstaben und klebt sie auf die Äpfel. Notiert euch nun auf einem Zettel die Namen der Apfelsorten und die Zahl und den Buchstaben, die auf den beiden Äpfeln dieser Sorte kleben. Legt die Äpfel auf eurem Tisch so aus, dass die Aufkleber gut erkennbar sind.

### **So wird das Experiment durchgeführt:**

- Eure Mitschüler\*innen sollen jetzt die Äpfel suchen, die zur gleichen Sorte gehören und auf einem Zettel die Zahlen-Buchstaben-Paare notieren. Kontrolliert mit Hilfe eurer Liste, ob sie richtig geraten haben.

## **Station C: Sehen - Innenleben**

### **Das braucht ihr:**

- Obst oder Gemüse (z.B. Äpfel, Birnen, Karotten, Radieschen, Steckrübe, Weißkohl...)
- Teller
- Messer
- Tuch
- Papier und Buntstifte

### **Das müsst ihr vorbereiten:**

- Schneidet das Obst oder Gemüse in der Mitte durch und legt die beiden Hälften auf einen Teller. Stellt Papier und Buntstifte bereit.

### **So wird das Experiment durchgeführt:**

- Lasst eure Mitschüler\*innen die Obst- und Gemüsehälften ganz genau anschauen, unterstützt sie dabei, indem ihr sie fragt, ob verschiedene Schichten, Farben oder Strukturen erkennbar sind, ob sie Kerne sehen, ...
- Deckt die Obst- und Gemüsehälften mit einem Tuch ab. Eure Mitschüler\*innen sollen nun aus dem Gedächtnis ein Stück Obst oder Gemüse, das sie sich besonders gut angeschaut haben, nachzeichnen.

## **Station C: Sehen - Regional-Saisonal**

### **Das braucht ihr:**

- Regional-saisonales Obst und Gemüse und nicht regionales Obst und Gemüse oder Bilder von regional-saisonalen und nicht regionalem Obst und Gemüse
- Teller

### **Das müsst ihr vorbereiten:**

- Mischt die regionalen und nicht regionalen Obst- und Gemüsesorten miteinander und legt sie aus. Alternativ können Fotos von den Obst- und Gemüsesorten ausgelegt werden.

### **So wird das Experiment durchgeführt:**

- Gebt euren Mitschüler\*innen die Aufgabe, das Obst und Gemüse zu sortieren. Was wächst hier? Was wächst hier nicht?
- Optional kann ein Saisonkalender bereitgestellt werden. Welche Obst- und Gemüsesorten gibt es insgesamt im September in Niedersachsen?

## **Station D: Fühlen - Tastkisten**

### **Das braucht ihr:**

- verschiedene Obst- und Gemüsearten
- Schuhkartons
- Scheren
- Papier und Stifte

### **Das müsst ihr vorbereiten:**

- Schneidet ein Loch in die Deckel der Schuhkartons. Es muss so groß sein, dass ihr eine Hand hindurch stecken könnt. Legt in die Kartons je eine Frucht oder ein Gemüse, nummeriert und verschließt die Kartons mit den Deckeln. Schreibt für euch eine Liste, welches Obst oder Gemüse in welcher Kiste zu finden ist.

### **So wird das Experiment durchgeführt:**

- Eure Mitschüler\*innen können durch das Loch im Deckel greifen und das Lebensmittel, das in der Kiste ist, ertasten. Sie sollen beschreiben, wie sich das Lebensmittel anfühlt und erraten, was es ist. Kontrolliert ihre Antworten mithilfe eurer Liste.

## **Station D: Fühlen - Tastspiel für die ganze Klasse**

### **Das braucht ihr:**

- verschiedene Früchte, Gemüse, ... (jeweils zweimal das gleiche)

### **Das müsst ihr vorbereiten:**

- Die Kinder stellen sich im Kreis auf und halten die Hände hinter dem Rücken. Die Lehrkraft verteilt an jedes Kind eine Frucht, ein Gemüse oder ähnliches, wobei immer zwei Kinder das gleiche bekommen.

### **So wird das Experiment durchgeführt:**

- Durch Ertasten müssen die Schüler\*innen nun denjenigen finden, der das gleiche Lebensmittel hat, wie er selbst. Die Hände bleiben während des ganzen Spiels hinter dem Rücken und es darf weder hinter den eigenen noch hinter die Rücken der Mitschüler\*innen geschaut werden. Anstatt auf der Suche nach dem passenden Gegenstück kreuz und quer im Klassenraum herumzulaufen, können sich die Schüler\*innen auch in zwei Kreisen – ein Innen- und ein Außenkreis – mit den Rücken zueinander aufstellen. Wobei die Kinder im Außenkreis nach einer festgelegten Zeit auf das Signal der Lehrkraft im Uhrzeigersinn weiter gehen. Kinder, die ihre Partnerin oder ihren Partner gefunden haben können den Kreis verlassen oder bleiben – um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen – mit im Spiel.



## **Unterrichtsvorschlag zum Thema:**

### **Regionale Landwirtschaft erleben und verstehen - Erkundung von regionalen Produkten und ihrer Saison**

**Zielgruppe:** Schüler\*innen der 3., 4. und 5. Klasse

#### **Lernziele:**

Die Schüler\*innen

- werden neugierig auf regionale, saisonale Produkte und verstehen, dass unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten zu verschiedenen Zeiten im Jahr in der Region geerntet und angeboten werden, „Saison haben“
- lernen, dass es regionales und nicht-regionales Obst und Gemüse gibt und diese zu unterscheiden
- begreifen die Bedeutung von Regionalität und Saisonalität (Geschmack, Vitalstoffgehalt, Frische + Vielfalt, Nachhaltigkeit, Klimaschutz)
- vergleichen unterschiedliche Warenangebote und entwickeln Kriterien für ihre Konsumententscheidungen.

#### **Dauer:**

zwei Unterrichtsstunden (90 Minuten), erweiterbar auf mehr Unterrichtsstunden

#### **Material:**

- Je 1 Saisonkalender sowie Kopiervorlagen mit ausmalbarem Gemüse pro Kind (S. 61 ff), Stifte, Kreiden oder Wasserfarben, Schere, Kleber

### Unterrichtsverlauf:

#### 1. Einstieg (ca 10 min.):

- Wissensaktivierung: Erdbeerrätsel; alternativ: Gemüserätsel (z.B. Gemüse mit kurzer Saison) - Beispiel auf Seite 19

#### 2. Erarbeitung:

- Die Schüler\*innen bekommen die Ausmalvorlagen zu regionalem Obst und Gemüse. In Kleingruppen tauschen sie sich aus: Welche Sorten kennen sie? Welche Sorten essen sie gern? Gibt es Obst oder Gemüse, das sie gern essen, welches aber nicht auf den Vorlagen zu entdecken ist?
- Weiß jemand, warum keine Orangen, Bananen, Kiwi, Mango, Ananas oder Avocados... auf dem Ausmalbogen sind?
- Jeder sucht sich 7-10 Obst und Gemüse aus, die er/sie gern mag, malt diese an und schneidet sie aus
- Anschließend wird gemeinsam überlegt, wann man welches Obst/Gemüse regional ernten kann und in den Jahreszeiten-Kreis gelegt/geklebt.
- Wer kann zu seinem Geburtstag welches Obst/Gemüse regional ernten?
- Bleibt eine Jahreszeit ohne Inhalt? Warum mag das so sein? Gibt es Gemüse oder Obst, welches in der Jahreszeit regional verfügbar ist?
- Gibt es Obst und/oder Gemüse auf der Ausmalvorlage, die nicht bekannt sind? Welche sind das? Wer kennt sie und kann etwas dazu sagen?

#### 3. Sicherung:

- Die gestalteten Saisonkalender können im Gruppen-/Klassenraum oder zu Hause in der Küche aufgehangen werden
- Je nach Zeit und Kapazität können im Sinne der sensorischen Erfahrung mit Saisonprodukten aus der Region einfache Rezepte (mit/ohne Kochen), zum gemeinsam Essen oder Verschenken, umgesetzt werden (Ideen: Kräuterquark mit Gemüsesticks der Saison, Gemüsewaffeln, Erdbeermarmelade, Apfelmus, Beeren-Quark oder -Shakes,...)

## **Einstiegsrätsel - Wer bin ich?**

Wer bin ich? - Hier ist ein Rätsel für dich:

- Ich bin eine Frucht.
- Ich bin nicht größer als ein Tischtennisball, kann aber kleiner sein.
- Ich bin nicht ganz rund, sondern ähnlich wie ein Herz geformt.
- Du darfst mich nicht drücken, weil ich weich bin.
- Wenn du mich anfasst, fühlst du winzig kleine Kügelchen auf meiner Oberfläche.
- Oben trage ich viele kleine grüne Blätter und manchmal auch noch einen Stiel.
- Ich bin rot – mal eher hellrot, mal eher dunkelrot – und wenn ich noch hart bin, bin ich grün.
- Ich rieche lecker und süß...

Weißt du wer ich bin? Dann zeichne ein Bild von mir!

## **Unterrichtsvorschlag zum Thema:**

### **Regionale Landwirtschaft erleben und verstehen - Erkundung von regionalen Produkten und ihrer Saison**

**Zielgruppe:** Schüler\*innen der 5., 6., 7. und 8. Klasse

#### **Lernziele:**

Die Schüler\*innen

- werden neugierig auf regionale, saisonale Produkte und verstehen, dass unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten zu verschiedenen Zeiten im Jahr in der Region geerntet und angeboten werden, „Saison haben“
- lernen, dass es regionales und nicht-regionales Obst und Gemüse gibt und diese zu unterscheiden
- begreifen die Bedeutung von Regionalität und Saisonalität (Geschmack, Vitalstoffgehalt, Frische + Vielfalt, Nachhaltigkeit, Klimaschutz)
- vergleichen unterschiedliche Warenangebote und entwickeln Kriterien für ihre Konsumententscheidungen.
- beschreiben die Sachverhalte und ihre Beobachtungen mit eigenen Worten.

#### **Dauer:**

zwei Unterrichtsstunden (90 Minuten), erweiterbar auf mehr Unterrichtsstunden

#### **Material:**

- Je 1 gestaltbarer Saisonkalender (S. 43-55) sowie Produktliste (S.56-60), Kontrollsaisonkalender Stifte, Kreiden oder Wasserfarben, Material für Collagen, Kleber, Schere, ggf. Locher und Band

**Unterrichtsverlauf:**

**1. Einstieg (ca 10 min.):**

- Wissensaktivierung: z.B. in Zweiergruppen mit dem Gemüserätsel (S. 38) oder dem Fachwortschatz-Memory (S. 24)

**2. Erarbeitung:**

- Die Schüler\*innen bekommen die 12 Monatsseiten und überlegen in Kleingruppen, welches Gemüse und Obst frisch bzw. als Lagerware in welchem Monat verfügbar ist
- Anschließend erhält jede Kleingruppe einen Kontrollsaisonkalender und liest die verschiedenen Sorten. Welche Sorten kennen sie? Welche Sorten essen sie gern? Gibt es Obst oder Gemüse, das sie gern essen, welches aber nicht auf den Vorlagen zu entdecken ist? Gibt es Obst und Gemüse, das nicht bekannt ist? Wenn ja, welches? Wer kann etwas dazu sagen?
- Weiß jemand, warum keine Orangen, Bananen, Kiwi, Mango, Ananas oder Avocados... in der Liste sind?
- Anschließend werden die Monate entsprechend der Bubbles gefüllt.
- Die einzelnen Monatsblätter und das Deckblatt können nach Belieben gestaltet werden - durch Zeichnung, Collagen, Tags, Malerei etc.

**3. Sicherung:**

- Die gestalteten Saisonkalender können gelocht und mit einem Band zusammen gehalten werden, alternativ können sie professionell mit einer Ringbindung versehen und wie richtiger Kalender in der Küche zu Hause platziert werden. Je nach Jahreszeit kann dies eine Idee für ein Geschenk sein.
- Je nach Zeit und Kapazität können im Sinne der sensorischen Erfahrung mit Saisonprodukten aus der Region einfache Rezepte (mit/ohne Kochen), zum gemeinsam Essen oder Verschenken, umgesetzt werden (Ideen: Kräuterquark mit Gemüsesticks der Saison, Gemüsewaffeln, Erdbeermarmelade, Apfelmus, Beeren-Quark oder -Shakes,...)

## **Unterrichtsvorschlag zum Thema:**

### **Saisonalität erleben und verstehen - Warum hat verschiedenes Obst und Gemüse eine Saison? Ein Wachstumsexperiment.**

Ein Experiment über mehrere Tage, welches der Frage nachgeht: „Was brauchen Pflanzen zum Wachsen?“. In arbeitsteiliger oder arbeitsteiliger Gruppenarbeit wird beobachtet, wie Kresse unter verschiedenen Bedingungen wächst. Die Beobachtungen werden dokumentiert, gern auch mit Fotos oder Zeichnungen. Nach einer Woche werden die Beobachtungen verglichen und die Ergebnisse gesichert: Pflanzen brauchen zum Gedeihen Licht, Wärme, und Wasser.

**Zielgruppe:** Schüler\*innen der 3., 4. und 5. Klasse

#### **Lernziele:**

Die Schüler\*innen

- erfahren mittels eines Experiments, welche Voraussetzungen Pflanzen zum Wachsen brauchen.
- lernen, dass unterschiedliche Sorten unterschiedliche Wachstumsbedingungen haben
- entwickeln ein erstes Gespür dafür, was es bedeutet, Pflanzen zu hegen und zu pflegen, damit auch ein Ernteertrag erzielt wird
- lernen, genau zu beobachten und ihre Beobachtungen zu formulieren und zu dokumentieren

#### **Dauer:**

- Projektaufbau: ca. 30 min
- Dauer des Experiments: 7 Tage
- Auswertung und Sicherung der Ergebnisse: ca. 1 Unterrichtsstunde (45 min)

#### **Material:**

- 1 frisch geschnittener Zweig eines Obstbaumes, je Gruppe: 3 Teller/ flache Schalen, 3 Papiertaschentücher, Kressesamen, Löffel, Schuhkarton, Gießkanne/ Ballbrause, Heft/ Papier zum Dokumentieren

## **Unterrichtsverlauf:**

### **1. Einstieg (ca 10 min.):**

- Wissensaktivierung mittels des Obstbaumzweigs: In welchem Stadium befindet sich der Zweig (in Winterruhe, mit Knospen, mit Blüten, mit Blättern und unreifen Früchten, mit reifen Früchten, mit gefärbtem Laub)?
- Mögliche Fragen: Kann man zu jeder Jahreszeit Äpfel/Birnen/Pflaumen ernten?
- Wie wächst unser Obst? Wie ist der Weg von der Knospe zur reifen Frucht?
- Was brauchen Pflanzen zum Wachsen und Gedeihen? Notiert eure Vermutungen.

### **2. Erarbeitung / Experimentaufbau (20 - 30 min):**

- In Kleingruppen wird der Versuch aufgebaut: Dazu wird jeweils ein Taschentuch auf jeweils einen Teller gelegt.
- **Teller a)** Mit dem Löffel werden Kressesamen auf das nasse Tuch gegeben und leicht andrückt. Dieser Teller wird an ein Fenster gestellt und jeden Tag vorsichtig gegossen. Es wird jeden Tag genau beobachtet und gemalt, geschrieben oder fotografiert, was wahrgenommen wurde.
- **Teller b)** Mit dem Löffel werden Kressesamen auf das nasse Tuch gegeben und leicht andrückt. Dieser Teller wird in einen dunklen Schuhkarton gestellt und jeden Tag vorsichtig gegossen und immer gut danach wieder verschlossen. Es wird jeden Tag genau beobachtet und gemalt, geschrieben oder fotografiert, was wahrgenommen wurde.
- **Teller c)** Mit dem Löffel werden Kressesamen auf das trockene Tuch gegeben und dieser Teller an ein Fenster gestellt. **Nicht gießen!** Es wird jeden Tag genau beobachtet und gemalt, geschrieben oder fotografiert, was wahrgenommen wurde.

### **3. Sicherung/ Auswertung:**

- Am 7. Tag nach Experimentbeginn werden die drei Teller verglichen. Welche Antworten lassen sich auf die Frage „Was brauchen Pflanzen zum Gedeihen?“ finden? (Wasser, Licht, Wärme )
- Erkenntnisse aus dem Experiment bringen die Frage auf: Können Früchte im Winter reif werden? Wo kommt Obst und Gemüse her, wenn bei uns Winter ist? Beispiele zum Forschen und Diskutieren: Erdbeeren, Kirschen, Äpfel, Tomaten, Paprika, Möhren - Nehmt den Saisonkalender zu Hilfe.
- Die Schüler\*innen gestalten mit ihren Beobachtungen ein Poster oder Büchlein.

## **Unterrichtsvorschlag zum Thema:**

### **Saisonalität und Regionalität verstehen - Erarbeitung von Fachbegriffen**

**Zielgruppe:** Schüler\*innen der 5., 6. und 7. Klasse

#### **Lernziele:**

Die Schüler\*innen

- lernen verschiedene Begrifflichkeiten rund um Regionalität und Saisonalität kennen und erklären
- verstehen, dass unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten zu verschiedenen Zeiten im Jahr in der Region geerntet und angeboten werden, „Saison haben“
- lernen, dass es regionales und nicht-regionales Obst und Gemüse gibt und diese zu unterscheiden
- begreifen die Bedeutung von Regionalität und Saisonalität (Geschmack, Vitalstoffgehalt, Frische + Vielfalt, Nachhaltigkeit, Klimaschutz)
- vergleichen unterschiedliche Warenangebote und entwickeln Kriterien für ihre Konsumententscheidungen.

#### **Dauer:**

- 1 Unterrichtsstunde (45 min)

#### **Material:**

- pro Zweier- oder Kleingruppe einen Ausdruck des Memory-Spiels, Scheren



**Unterrichtsverlauf:**

**1. Einstieg (ca 5 min.):**

- Fragen:
  - Hast Du schon mal Obst frisch vom Baum oder Strauch genascht, Gemüse frisch vom Garten probiert?
  - Nenne das Obst und den Monat/ die Jahreszeit.
  - Überlegt gemeinsam oder in Kleingruppen, warum z.B. Tomaten bei uns nur im Sommer reif sind. Was braucht eine Tomate zum Reifen?

**2. Erarbeitung:**



- Die Schüler\*innen nehmen den Saisonkalender zur Hand und schauen, wann welches Obst und Gemüse zum gegenwärtigen Zeitpunkt am besten frisch geerntet wird.
- Wann kann man einen Gurkensalat aus frisch geernteten Gurken machen?
- Wann ist die beste Zeit für einen Nachtisch mit frischen Himbeeren?
- Wann kann man am besten Apfelmus aus frischen Früchten kochen?
- Wann am besten eine Kürbissuppe aus frisch geerntetem Kürbis?
- Was kann man im Winter an Obst essen?
- Warum gibt es Äpfel aber auch im Winter, obwohl draußen nichts wächst? Findet Erklärungen, in der das Wort Lagerobst vorkommt.
- Die Schüler\*innen betrachten nun das Memoryspiel.
- Es werden die Begriffe und die dazugehörigen Erklärungen gelesen und besprochen. Gibt es Unklarheiten?
- In Kleingruppen schneiden die Schüler\*innen das Memoryspiel aus und mischen die Karten. Dann ordnen sie verdeckt (wie beim richtigen Memory) oder offen die Begriffe den Erklärungen zu.
- Alternativ: eine kleine Quizrunde in Partnerarbeit – jeder bekommt die gleiche Anzahl Begriffe mit den dazugehörigen Erklärungen. Abwechselnd nennt eine\*r dem Gegenüber einen Begriff und bittet, ihn zu erklären oder andersherum: es wird die Erklärung genannt, der Partner findet den passenden Begriff dazu.
- Anhand der Begriffe wird überlegt: Was spricht für saisonal-regionale Produkte? (Geschmack, Frische, kurze Wege (Klimaschutz), weniger Verpackung, weniger Lagerung (Emissionen, Vitaminverlust), Erhalt regionaler Landwirtschaft, Sortenvielfalt, ...)

**Mögliche weiterführende Fragen:**

- Was bedeutet der Anbau von Obst und Gemüse in anderen Ländern für die Menschen, die dort leben, für die Umwelt? Ist es gerechtfertigt, knappes Wasser in z.B. Spanien oder Süditalien für unseren Konsum zu verbrauchen?
- Ist es richtig, große Flächen eines Landes in Anspruch zu nehmen, um uns ganzjährig mit einer Obst- oder Gemüsesorte zu versorgen?
- Wenn regional und saisonal nicht möglich ist – z.B. bei Bananen – worauf kann dann aber geachtet werden? (bewusst kaufen: als Besonderheit wahrnehmen, seltener einkaufen, möglichst verbrauchen und nicht wegschmeißen, auf Bio- und fairtrade-Ware achten,...)
- Reflexion soll Erkenntnis bekräftigen: besser saisonal-regional aus dem Freiland als Importe und beheizte Gewächshäuser.

**3.Sicherung**

- Gestaltet wird ein informatives Plakat mit Beispiel-Bildern zu den Memory-Begriffen. Vielleicht können sogar die jeweiligen Vor- und Nachteile genannt werden?

<p>Treibhausgase CO<sub>2</sub></p>	<p>Treibhausgase sind verschieden Gase natürlichen oder menschengemachten Ursprungs, eines davon ist CO<sub>2</sub>, auch Kohlendioxid genannt. Sie führen dazu, dass sich die Erdoberfläche erwärmt, wodurch sich starke Veränderungen im Klima einstellen. CO<sub>2</sub> kann gespart werden, indem man weniger Auto fährt, weniger Lebensmittel wegwirft und weniger Lebensmittel wegwirft.</p>
<p>Südfrüchte</p>	<p>Obst und Gemüse, dass nur im warmen Süden wächst, nennt man Südfrüchte oder sogar Exoten. Dazu zählen Zitronen, Orangen, Bananen, Avocados oder Kokosnüsse und Mangos. Viele werden mit dem Schiff, einige mit dem Flugzeug zu uns gebracht, wodurch mehr CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre gelangt und das Klima verändert.</p>
<p>Fairtrade</p> 	<p>Fairtrade heißt „gerechter Handel“, d.h. dass die Menschen, die z.B. Bananen anbauen, gerechter behandelt werden, also faire Arbeitsbedingungen haben und ausreichend Geld bekommen. Das Logo ist oft auf Schokolade, Tee, Kaffee oder Bananen zu finden.</p>
<p>Biogemüse und -obst</p>  	<p>Biogemüse und -obst wird so angebaut, dass die Umwelt möglichst nicht zu Schaden kommt und eine größere Vielfalt angebaut wird, damit der Boden fruchtbar bleibt. Es dürfen auch kein künstlicher Dünger und keine Gifte gegen Tiere oder Unkraut eingesetzt werden. Es gibt verschiedene Siegel, an denen Du erkennen kannst, dass ein Produkt biologisch angebaut wurde.</p>

Folientunnel	Ist ein Tunnel aus einem Metallgerippe, über das eine Plastikfolie gespannt wird, und in den man Pflanzen pflanzt, damit sie vor Kälte, Hagel oder Starkregen geschützt sind.
Regional, aus der Region	Das bedeutet, dass das Gemüse und Obst in der Nähe geerntet wurde – vielleicht nicht ganz nah dran, aber auch nicht ganz weit weg. Durch kürzere Transportwege ist „regional“ besser für unsere Landwirtschaft und fürs Klima.
Erzeuger	Der Erzeuger ist der Hersteller von Produkten und Lebensmitteln, z.B. der Landwirt, der Gemüse anbaut. Erzeugerbetriebe haben manchmal einen Hofladen oder einen Stand auf dem Wochenmarkt, wo die selbst erzeugten Lebensmittel gekauft werden können.
Ursprungsland Ursprung...	Das Ursprungsland bezeichnet das Land, wo ein Gemüse oder Obst geerntet wurde. So kannst Du abschätzen, wie weit es gereist ist. Kommen z.B. die Avocados aus Spanien oder aus Ecuador?

Obst und Gemüse der Saison	<p>Obst und Gemüse wächst bei uns nicht in jeder Jahreszeit. Spargel wird z.B. von Mai -Juni geerntet, Erdbeeren von Mai – Juli, Kürbisse von August – Oktober... Jedes Obst und Gemüse hat seine eigene Zeit – das ist die Saison.</p>
Freiland	<p>Der Anbau von Obst und Gemüse erfolgt unter freiem Himmel und nicht in (beheizten) Glashäusern oder Folientunneln.</p>
Lagergemüse, Lagerobst	<p>Gemüse und Obst, das den Winter über so gelagert werden kann, dass es nicht verdirbt, nennt man Lagergemüse. So können wir auch im Winter regionales Gemüse und Obst essen. Dazu zählen z.B. Kartoffeln, Rote Beete, Äpfel oder Birnen.</p>
Gewächshaus, Glashaus	<p>Das ist ein Haus für Pflanzen. Hier werden bereits im zeitigen Frühjahr Gemüsesorten gepflanzt, für die es draußen noch zu kalt ist. Auch Erdbeeren oder Heidelbeeren wachsen z.T. „unter Glas“, um eine frühere Ernte zu ermöglichen. Das ist fast so klimafreundlich wie Freilandanbau, aber nur wenn die Häuser mit Sonne oder Windenergie beheizt werden.</p>

## **Unterrichtsvorschlag zum Thema:**

### **Saisonalität und Regionalität verstehen - Ein Besuch auf dem Wochenmarkt**

Während eines Marktbesuchs wird beobachtet, was verkauft wird und erkundet, wo es herkommt, ob es frisch geerntet wurde und in welchen Monaten die Ware erhältlich ist.

*Vorbereitungshinweis: Die Lehrkraft sollte den Markt auf jeden Fall selbst erkundet haben, um die Situation für die Klasse richtig einzuschätzen (Anzahl der Begleitpersonen, Gruppengröße, Treffpunkte). Auch ist es sinnvoll, vorab mit einem oder mehreren Anbietern auf dem Markt zu sprechen, ob ein Besuch der Klasse möglich ist. Die Arbeitsaufträge sind gegebenenfalls zu modifizieren.*

**Zielgruppe:** Schüler\*innen der 5., 6. und 7. Klasse

#### **Lernziele:**

Die Schüler\*innen

- verstehen, dass unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten zu verschiedenen Zeiten im Jahr in der Region geerntet und angeboten werden,
- lernen, dass es regionales und nicht-regionales Obst und Gemüse gibt und diese auf dem Markt zu unterscheiden
- erkunden durch Befragungen die Bedeutung von Regionalität und Saisonalität (Geschmack, Vitalstoffgehalt, Frische + Vielfalt, Nachhaltigkeit, Klimaschutz)
- vergleichen unterschiedliche Warenangebote und entwickeln Kriterien für ihre Konsumententscheidungen

#### **Dauer:**

- 2 Unterrichtsstunden (à 45 min)

#### **Material:**

- pro Kleingruppe einen Forschungsfragebogen, Klemmbrett, Stifte, evtl. Fotoapparat

**Unterrichtsverlauf:**

**1. Einstieg (ca. 10 min.):**

- In Kleingruppen wird überlegt, was „regional einkaufen“ bedeutet.
- Die Ergebnisse werden in der Großgruppe zusammengetragen.
- **Überleitung:** Um eine Möglichkeit genau kennen zu lernen, werdet ihr heute zu Marktforschern: Wie regional kann man auf dem Wochenmarkt einkaufen?

**2. Erarbeitung:**

- Die Schüler\*innen werden in Kleingruppen aufgeteilt und betrachten den Forschungsauftrag. Jede Gruppe spricht sich ab, wer Fragen stellt und wer die Antworten zu den Fragen aufschreibt. Nun sucht sich jede Gruppe 2-4 verschiedene Stände sowie Kunden oder Kundinnen, die auf dem Markt einkaufen, und stellt ihnen die Fragen.
- Optional: - nach vorheriger Bitte um Erlaubnis - kann Gemüse und Obst fotografiert werden, um für die spätere Dokumentation Bildmaterial zu haben.

**3. Sicherung/ Auswertung:**

- Die erfragten Antworten werden gesammelt, sortiert und diskutiert, dabei werden die Begriffe ‚regional‘ und ‚saisonal‘ einbezogen.
- Das Endprodukt wird ein gemeinsames Plakat, auf dem die Besonderheiten und Vorteile regionalen Einkaufens gesammelt und dargestellt werden.

### Forschungsfragebogen

1. Welches Obst und Gemüse wird aktuell auf dem Markt verkauft? Beobachtet und notiert:

---

---

---

---

### Fragen an die Händler

Fragt 2 – 3 Händler.

2. Gibt es Gemüse und/oder Obst, das aus eigenem Anbau kommt?

Händler 1: ☐ Ja ☐ Nein Händler 2: ☐ Ja ☐ Nein Händler 3: ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welches?

---

---

Wenn nein, woher kommt es dann? \_\_\_\_\_

---

3. Gibt es auf dem Markt das ganze Jahr über immer das gleiche Angebot an Obst und Gemüse? \_\_\_\_\_

---

4. Gibt es Erdbeeren? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja – wie lange im Jahr? \_\_\_\_\_

Wenn nein – warum nicht? \_\_\_\_\_

Wann gibt es sie wieder? \_\_\_\_\_

Kann man auch an Weihnachten Erdbeeren kaufen? Wenn ja, woher kommen sie dann?

---



### **Forschungsfragebogen**

5. Gibt es Kürbisse? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja – wie lange im Jahr? \_\_\_\_\_

Wenn nein – warum nicht? \_\_\_\_\_

Wann gibt es sie wieder? \_\_\_\_\_

6. Gibt es Obst und/ oder Gemüse, dass die Leute zu bestimmten Zeiten besonders viel kaufen? Welches? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Fragen an die Kundschaft**

Fragt drei Personen.

7. Warum kaufen Sie auf dem Markt ein?

1. Person: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Person: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Person: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Was kaufen Sie vorrangig auf dem Markt? Warum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Zu welcher Zeit kaufen Sie Erdbeeren? Warum? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Würden Sie auch im Winter Erdbeeren kaufen? \_\_\_\_\_

11. Warum?/ Warum nicht? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **Rezeptideen - Regionalität schmecken**

**Einfache Rezepte, die im Klassenzimmer ohne Küche zubereitet werden können**

### **Gemüsesticks**

Zutaten:

Möhren, Paprika, Gurken

Zubereitung:

1. Die Möhren putzen und schälen, dann in lange Streifen schneiden.
2. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen und in lange Stifte schneiden.
3. Die Salatgurke putzen und dann in Streifen schneiden.
4. Die Gemüsesticks schön auf einem Teller oder einer Platte anrichten

### **Kräuterdip**

Zutaten (für ca. 20 Schüler\*innen):

500 g Joghurt  
250 g Quark  
1-2 TL Zitronensaft  
3 Prisen Salz  
2 Prisen Pfeffer  
2 EL Schnittlauchröllchen  
2 EL Petersilie (andere Kräuter: Kerbel, Majoran, Oregano, Liebstöckel)  
etwas Gartenkresse

Zubereitung:

1. Joghurt und Quark miteinander vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Kräuter vorbereiten und fein schneiden.
3. Kräuterdip vermischen und nach Bedarf abschmecken.

## **Rezeptideen - Regionalität schmecken**

**Einfache Rezepte, die im Klassenzimmer ohne Küche zubereitet werden können**

### **Gemüsewaffeln**

Benötigt wird ein Waffeleisen!

#### Zutaten (für 10 Waffeln):

3 Eier  
300 ml Milch  
3 EL Öl (z. B. Olivenöl)  
375 g Buchweizenmehl oder Weizenmehl  
3 TL Backpulver  
1/2 TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Paprikapulver (edelsüß)  
210 g Karotten  
180 g Zucchini

#### Zubereitung:

Ei, Milch und Öl in einer großen Schüssel miteinander verquirlen.  
Mehl, Backpulver und alle Gewürze in einer anderen Schüssel vermischen.  
Die trockenen Zutaten zu den feuchten geben und alles miteinander verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.  
Karotten und Zucchini waschen, putzen, trocken tupfen und fein reiben. Aus den Gemüseraspeln das Wasser etwas ausdrücken.  
Gemüse unter den Teig heben, das Waffeleisen aufheizen und fetten. Die Waffeln nacheinander ausbacken. Vor jedem Backvorgang das Waffeleisen wieder fetten.

## **Rezeptideen - Regionalität schmecken**

**Einfache Rezepte, die im Klassenzimmer ohne Küche zubereitet werden können**

### **Herbst-Smoothie „Apfel-Birnen-Power“**

Benötigt wird ein Pürierstab oder ein Mixer!

Portionen: ca. 20 kleine Probierbecher (à 150 ml)

#### Zutaten:

- 8 Äpfel
- 6 Birnen
- 2 Handvoll frischer Spinat oder Feldsalat
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Liter kaltes Wasser oder Apfelsaft
- Optional: 2 EL Honig

#### Zubereitung:

1. Äpfel und Birnen waschen, entkernen, grob würfeln (Schale kann dranbleiben).
2. Mit Spinat, Zitronensaft und Flüssigkeit in Mixer geben.
3. Fein pürieren, ggf. mit Honig süßen.
4. In kleine Becher füllen und sofort servieren.

## **Rezeptideen - Regionalität schmecken**

**Einfache Rezepte, die im Klassenzimmer ohne Küche zubereitet werden können**

### **Bunte Herbst-Wraps**

Portionen: ca. 20 kleine Wrap-Hälften

#### Zutaten:

- 10 Vollkorn-Wraps
- 300 g Frischkäse natur
- 1 Bund Schnittlauch oder Petersilie
- 4 große Karotten (geraspelt)
- 2 rote Paprika (in Streifen)
- ½ Kopf Lollo-Rosso oder Eichblattsalat
- Optional: 200 g Käse in Scheiben

#### Zubereitung:

1. Frischkäse mit gehackten Kräutern verrühren.
2. Wraps dünn mit Kräuter-Frischkäse bestreichen.
3. Mit Karotten, Paprika und Salat belegen (evtl. Käse hinzufügen).
4. Fest einrollen, schräg halbieren.
5. Mit Servietten oder Zahnstocher fixieren.

### Spielidee: Gemüse erraten

#### Für jeweils 2 Personen

##### Spielvorbereitung

- Spielmaterial: Jeder Spielende erhält 24 Gemüsekartchen, die neben- und hintereinander in einem Feld von 6 x 4 Kartchen vor dem Spielenden aufgestellt werden, sodass der/ die Gegner\*in die Gemüsesorten nicht sehen kann.
- Zusätzlich gibt es ein identisches Set an Karten mit allen Gemüsesorten.
- Beide Spieler\*innen wählen verdeckt je eine Karte aus dem Stapel der Gemüsekarten aus und schauen sie sich an.

##### Spielablauf

- Der jüngere Spielende beginnt, danach wechseln sich die Spieler\*innen ab.
- Man stellt dem/der Gegner\*in eine Ja-/Nein-Frage, z. B.:
  - „Ist das Gemüse rot?“
  - „Kann man dein Gemüse roh essen?“
- Der/die Gegner\*in beantwortet wahrheitsgemäß in Bezug auf die gezogene Gemüsekarte
- Je nach Antwort klappt man jene Kartchen, die vor einem stehen und die nicht mehr infrage kommen, um:
  - Antwort „Ja“ → klappe alle Kartchen ohne das genannte Merkmal um.
  - Antwort „Nein“ → klappe alle Kartchen mit dem genannten Merkmal um.

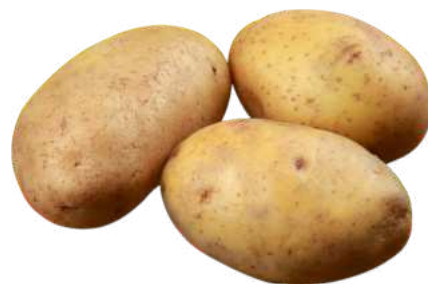
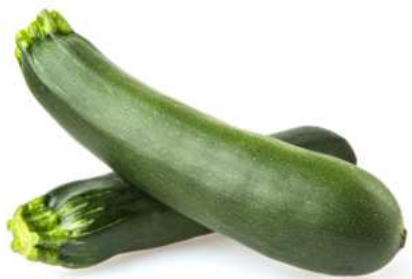
##### Raten & Gewinnen

- Wenn ein Spieler meint, das gesuchte Gemüse zu kennen, darf er\*sie nur am Zug raten (nicht unmittelbar nach der Frage).
  - Richtig geraten? → Der/die Spieler\*in gewinnt die Runde.
  - Falsch geraten? → Die Runde ist verloren.
- Alternativ kann man das Gemüse auch dann erraten, wenn auf dem eigenen Feld nur noch eine Karte offen ist – das ist dann automatisch das gesuchte Gemüse.







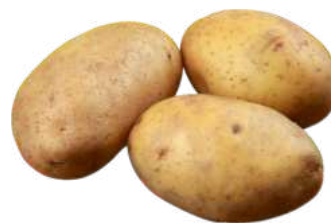




**Zucchini**



**Radieschen**



**Kartoffeln**



**Erbsen**



**Pastinake**



**Blumenkohl**



**Frühlingszwiebeln**



**Grünkohl**



**Kohlrabi**



**Mangold**



**Grüne Bohnen**



**Rucola**



**Rote Bete**



**Spitzkohl**



**Steckrübe**



**Brokkoli**

*Saisonkalender*

# Januar

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagergemüse

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

# Februar

Lagergemüse

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

März

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagergemüse

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

*April*

Lagergemüse

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

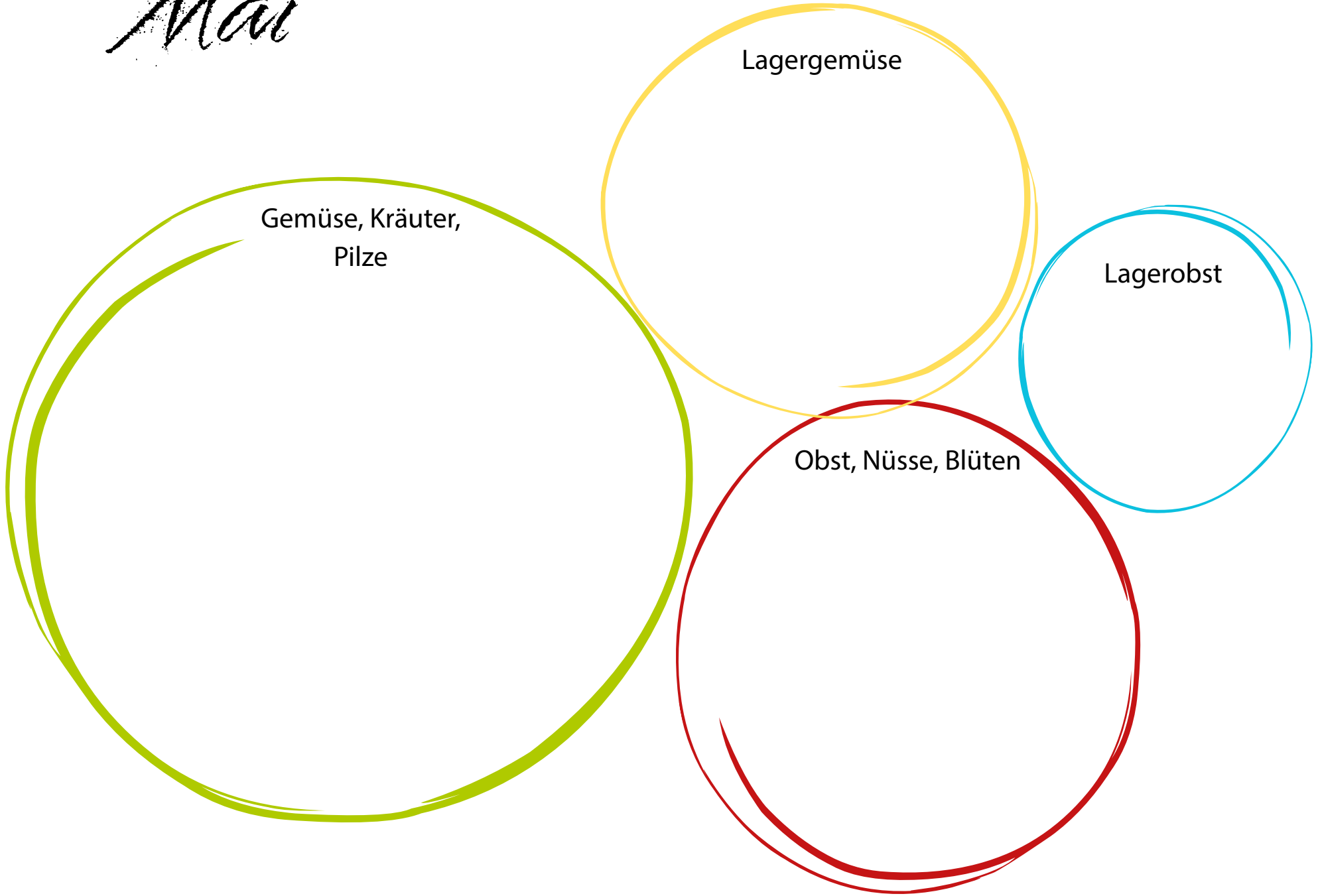
*Mai*

Lagergemüse

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten





*Juni*

Lagergemüse

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten



*Juli*

Lagergemüse

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

# August

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagergemüse

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

# September

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagergemüse

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

# Oktober

Lagergemüse

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

# November

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagergemüse

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

# Dezember

Lagergemüse

Gemüse, Kräuter,  
Pilze

Lagerobst

Obst, Nüsse, Blüten

### **Saisonkalender differenziert für GS/ SEK I - allgemeine Übersicht zum Vergleich:**

<b>Monat</b>	<b>Gemüse, Kräuter, Pilze</b>	<b>Lagergemüse</b>	<b>Obst, Nüsse, Blüten</b>	<b>Lagerobst</b>
<b>Januar</b>	Brunnenkresse, Champignon, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Lauch/Porree Meerrettich, Pastinake, Petersilienwurzel, Rosenkohl, Steckrübe, Topinambur, Winterportulak, Wirsing	Chinakohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Weißkohl, Zwiebel		Apfel, Birne, Walnüsse
<b>Februar</b>	Brunnenkresse, Champignon, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Lauch/Porree Meerrettich, Pastinake, Petersilienwurzel, Rosenkohl, Steckrübe, Topinambur, Winterportulak, Wirsing	Chinakohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Weißkohl, Zwiebel		Apfel, Birne, Walnüsse
<b>März</b>	Bärlauch, Brunnenkresse, Champignon, Chicorée, Feldsalat, Lauch/Porree, Meerrettich, Pastinake, Rhabarber, Rosenkohl, Spinat, Topinambur, Wirsing	Chinakohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Rote Bete, Rotkohl, Spitzkohl, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel		Apfel
<b>April</b>	Bärlauch, Blattsalat, Blumenkohl, Champignon, Feldsalat, Kopfsalat, Lauch/Porree, Radieschen, Rhabarber, Spargel, Spinat, Topinambur, Wirsing	Chinakohl, Karotte, Kartoffel, Knollensellerie, Kürbis, Pastinake, Rote Bete, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln		Apfel



Mai	Bärlauch, Bataviasalat, Blumenkohl, Champignon, Dicke Bohnen, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Frühlingszwiebeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Koriander, Lollo Rosso, Mangold, Petersilie, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Romanasalat, Romanesco, Rotkohl, Rucola, Spargel, Spinat, Staudensellerie,	Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Wirsing, Zwiebeln	Erdbeeren, Holunderblüten	Apfel
Juni	Basilikum, Bataviasalat, Blumenkohl, Brokkoli, Champignon, Dicke Bohnen, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Koriander, Lollo Rosso, Mangold, Petersilie, Radieschen, Rettich, Romanasalat, Romanesco, Rotkohl, Rucola, Spargel, Spinat, Staudensellerie, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten	Zwiebeln	Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Holunderblüten, Johannisbeere rot und schwarz, Kirschen, Stachelbeeren, Zwetschgen	
Juli	Artischocke, Aubergine, Basilikum, Bataviasalat, Blumenkohl, Bohnenkraut, Brokkoli, Champignon, Chili, Chinakohl, Dicke Bohnen, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grüne Bohnen Gurken, Karotten,		Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeere rot und schwarz, Kirschen,	

	Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Koriander, Lauch/Porree, Lollo Rosso, Mangold, Paprika, Petersilie, Portulak, Radicchio, Radieschen, Rettich, Romanasalat, Romanesco, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Spitzkohl, Staudensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebel		Mirabellen, Pflaumen, Stachelbeeren, Zwetschgen	
August	Artischocke, Aubergine, Basilikum, Bataviasalat, Blumenkohl, Bohnenkraut, Brokkoli, Champignon, Chili, Chinakohl, Dicke Bohnen, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grüne Bohnen Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Koriander, Lauch/Porree, Lollo Rosso, Mais, Mangold, Paprika, Petersilie, Portulak, Radicchio, Radieschen, Rettich, Romanasalat, Romanesco, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebel		Apfel, Apfelbeere, Birne, Aprikosen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeere rot und schwarz, Kirschen, Maronen/Esskastanien, Mirabellen, Pfirsich, Pflaumen, Stachelbeeren, Zwetschgen	
September	Artischocke, Aubergine, Basilikum, Bataviasalat, Blumenkohl, Bohnenkraut,		Apfel, Apfelbeere, Birne,	

	Brokkoli, Champignon, Chili, Chinakohl, Dicke Bohnen, Dill, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Erbsen, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grüne Bohnen, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Koriander, Lauch/Porree, Lollo Rosso, Mais, Mangold, Paprika, Pastinake, Petersilie, Portulak, Radicchio, Radieschen, Rettich, Romanasalat, Romanesco, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steinpilz, Tomaten, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebel		Aprikosen, Brombeeren, Hagebutte, Himbeeren, Holunderbeeren, Maronen/ Esskastanien, Mirabellen, Pfirsich, Pflaumen, Physalis, Preiselbeeren, Sanddorn, Weitrauben, Zwetschge	
Oktober	Aubergine, Bataviasalat, Blumenkohl, Brokkoli, Brunnenkresse, Champignon, Chinakohl, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Grüne Bohnen, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch/Porree, Lollo Rosso, Mais, Mangold, Meerrettich, Paprika, Pastinake, Petersilie, Petersilienwurzel, Postelein, Radicchio, Radieschen, Rettich, Romanasalat, Romanesco, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzel, Spinat, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrübe,		Apfel, Birne, Brombeeren, Hagebutte, Holunderbeeren, Quitte, Sanddorn, Schlehe, Walnüsse, Weitrauben	

	Steinpilz, Topinambur, Weißkohl, Winterrettich, Wirsing, Zucchini, Zwiebel			
November	Blumenkohl, Brunnenkresse, Champignon, Chicorée, Chinakohl, Endiviensalat, Feldsalat, Grünkohl, Karotten, Knollensellerie, Kürbis, Lauch/Porree, Lollo Rosso, Mangold, Meerrettich, Pastinake, Petersilie, Petersilienwurzel, Postelein, Radicchio, Rettich, Romanasalat, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Staudensellerie, Steckrübe, Steinpilz, Topinambur, Weißkohl, Winterrettich, Wirsing,	Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis Zwiebel	Hagebutte, Quitte, Schlehe, Walnüsse	Apfel, Birne,
Dezember	Brunnenkresse, Champignon, Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Grünkohl, Lauch/Porree, Meerrettich, Pastinake, Petersilienwurzel, Postelein, Rosenkohl, Rote Bete, Schwarzwurzel, Steckrübe, Topinambur, Winterportulak, Wirsing	Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Rettich, Rotkohl, Spitzkohl, Weißkohl, Winterrettich, Zwiebel,		Apfel, Birne, Walnüsse



# Saisonkalender









Kartoffel

Frühling (März-Mai): Radieschen, Spargel, Spinat, Erdbeeren, Salat, Kohlrabi

Sommer (Juni-August): Erbsen, Nöhren, Brokkoli, Beeren, Kirschen, Pflaumen, Tomaten, Gurken, Zucchini

Herbst (September-November): Mais, Kartoffeln, Kürbis, Paprika, Apfel, Birne, Weintrauben

Winter (Dezember-Februar): Rote Beete, Weißkohl, Grünkohl, Nüsse, Rosenkohl, Porree