UNSER OBST



WELCHES OBST WÄCHST BEI UNS?

Obst ist ein Sammelbegriff für Früchte und Samen von Pflanzen, die vorwiegend roh gegessen werden. Meist sind sie von angenehmem, meist süßem oder säuerlichem Geschmack.

KERNOBST Apfel Kernobst besitzt ein Gehäuse mit mehreren kleinen Kernen. Vor allem Äpfel spielen eine bedeutende Rolle für den Markt. Sie sind aufgrund hervorragender Lagereigenschaf-





DER WEG EINES APFELS VOM OBSTBAUERN BIS IN DEN MUND

ERNTE

Äpfel sind von August bis Oktober erntereif. In Plantagen werden sie von Hand gepflückt, in große Erntekisten gelegt und dann gelagert.

ten und -bedingungen fast das ganze Jahr über frisch erhältlich. Erntezeit für die Früch-

te ist von August bis Ende Oktober.



SORTIERUNG

Die Sortierung der Äpfel nach Größe und Farbe erfolgt mithilfe von Computern und Fotokameras. Die Äpfel werden dann in Wasserkanälen schonend zur Verpackung transportiert.



VERPACKUNG

Vor und nach dem Abpacken per Hand werden die Äpfel kontrolliert, damit die Verbraucher die besten Früchte kaufen können.



EINKAUF

Rund ums Jahr gibt es viele verschiedene heimische Apfelsorten zur



VERBRAUCHER

Das englische Sprichwort "An apple a day keeps the doctor away" bedeutet "Wer jeden Tag einen Apfel isst, bleibt gesund".







Botanik:

Unter dem Begriff Obst werden die essbaren, meist saftreichen, fleischigen Früchte und Samenkerne von hauptsächlich mehrjährigen Bäumen und Sträuchern zusammengefasst. In Deutschland wachsen Kernobst, Steinobst und Beerenobst. Die meisten heimischen Obstpflanzen zählen zu den Rosengewächsen, das bedeutet, sie haben auffällige zwittrige Blüten mit doppelter Blütenhülle und einen deutlich ausgeprägten Blütenbecher.

Obstanbau

Deutschlandweit wird auf einer Fläche von rund 67.000 Hektar Obst angebaut. Nummer eins ist der Apfel: Er wird auf knapp der Hälfte der Obstanbaufläche kultiviert. Jährlich werden in Deutschland rund 1,3 Millionen Tonnen Obst geerntet. Davon sind 75 Prozent Äpfel, 10 Prozent Erdbeeren und je 4 Prozent Pflaumen bzw. Zwetschgen und Süßkirschen.

Die wichtigsten Obstanbaugebiete sind am Bodensee (Baden-Württemberg), im "Alten Land" (Niedersachsen), im Rheinland (Nordrhein-Westfalen) und in Sachsen. Neben diesen "Obstinseln" wird aber auch in allen anderen Regionen Obst angebaut. Obst, das aus Deutschland kommt, bietet einige Vorteile: Es wird im optimalen Reifezustand geerntet und gelangt frisch zum Verbraucher oder für einige Monate in Speziallager. Es muss nicht zeit- und kostenaufwendig von weit her transportiert werden. Produziert wird deutsches Obst unter strengen Anbaurichtlinien.

UNSER OBST

WELCHES OBST WÄCHST BEI UNS?

Darum geht's:

2.-6. Klasse

Beeren), Obstfamilien, Weg der Erzeugung, Saisonalität, Apfelsorten verkosten, Fruchtbildung Steinobst, Nährwert, Rezepte

Verzehr:

Das Obst eignet sich vor allem für den Frischverzehr. Es lassen sich aber auch viele einfache und leckere Snacks und Mahlzeiten damit herstellen. Eine durchschnittliche Person verbraucht pro Jahr (2019) knapp 74 Kilogramm Obst (frisch, konserviert oder tiefgefroren). Etwa 25,5 Kilogramm davon entfallen auf Äpfel. Der Apfel ist das Lieblingsobst der Deutschen, zu ihm greifen sie am häufigsten.

Inhaltsstoffe:

Obst ist bekannt als sehr guter Lieferant von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. An Vitaminen ist in Obst vor allem Vitamin C in grö-Beren Mengen enthalten, daneben Betakarotin und Folsäure. An Mineralstoffen sind Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan und Eisen in besonders hohem Maß enthalten.

Da Obst einen hohen Wassergehalt hat und kaum Eiweiß und Fett enthält, hat es einen niedrigen Energiegehalt. Die frisch geernteten und ausgereiften Früch te besitzen den höchsten Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen und weisen damit die höchste Nährstoffdichte aller Lebensmittelgruppen auf.

Wer genießt, was die Saison aktuell zu bieten hat, ernährt sich abwechslungsreich und gesund.

Linktipp:

 www.deutsches-obst-und-gemuese.de Hier gibt es neben Informationstexten auch einen Saisonkalender und viele Rezeptideen.

Arbeitsblatt "Werde ein Obstspezialist" Kernobst: Apfel, Birne: Steinobst: Kirschen, Mirabellen, Aprikosen, Pflaumen/Zwetschgen; Beerenobst: Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren

Backen: Apfelkuchen, Kochen: Apfelmus; Trocknen: Apfelchips; Pressen: Apfelsaft

Arbeitsblatt "Rund ums Steinobst" Lösungswort: blau

von oben nach unten: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren

Arbeitsblatt "Obst - da steckt viel Gutes drin" richtig ist: Ballaststoffe: 1: Vitamine 2: Mineralstoffe 1: Wasser 1: Sekundäre Pflanzenstoffe 1

Blidnachweis BVEO: Vorderseite: Hintergrund Pflaumenbaum, Ernte, Sortierung, Verpackung fotolia: Vorderseite Hintergrund: Apfel (Johanna Mühlbauer), Johannisb. (Axel Jahns); Vorderseite Municaueri, Johanniso. (Axel Jamis), Vorderseite Früchte: Birne (volff), Kirschen und Erdbeeren (Yuri Arcurs), Mirabellen (Christian Jung), Aprikose (hs-creator), Pflaumen (Janine Fretz Weber), Pfirsich (Yasonya), Himb. (matka-Wariatha), Heidel. (eAlisa), Bromb. (Alexander Vlassyuk), Johannisb. (adefoto), Stachelb. (foodinaire); Weg: Einkauf (detailblick), Verbrauerber, clink capeth. Verbraucher (pink candy);

Rückseite Seite 2: Pflaumen (volff), Apfel (Ralf Ulicki), Stachelb, (Christian Jung); Seite 4; Saft (Teamarbeit), Kuchen (Carmen Steiner), Mus (Barbara Pheby), Chips (Heike Raus); Seite 8: Smoothie (Inga Nielsen), Punsch (David Smith)

Mit freundlicher Unterstützung der Landwirtschaftlichen Rentenbank

3. Auflage, Juli 2020 unverkäufliches Exempla

Gestaltung und Illustration:

Texte, Redaktion Redaktionsbüro GutEss* Mina Kessler, i.m.a e.V.

Herausgeber: i.m.a – information.medien.agrar e. V. Wilhelmsaue 37, 10713 Berlin Tel.: 030.8105602-0 E-Mail: info@ima-agrar.de www.ima-agrar.de

BVEO – Bundesvereinigung der Frzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V., Erzeugerorganisationen Obs Pariser Platz 3, 10117 Berlin www.bveo.de



Es gibt viele verschiedene Obstsorten. Fachleute teilen sie in Kern-, Stein- und Beerenobst ein. Hier kannst du sehen und nachlesen, wie du die drei Gruppen erkennen kannst:





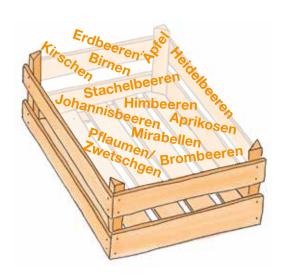


Aufgabe:

Beim Transport vom Großmarkt zum Marktplatz sind die Obstsorten durcheinandergeraten! Hilf dem Verkäufer, die Früchte aus der Kiste richtig in seine Marktstände zu sortieren. Du kannst die Namen der Früchte schreiben oder die Früchte in die Stände malen.

Tipp:

Wenn du dir unsicher bist, hilft dir die Vorderseite des Posters!





Für die große Obstvielfalt sorgen die deutschen Obstbauern! Vom Frühling bis in den Herbst sind verschiedene Sorten reif, können geerntet und danach direkt vernascht werden.

Ernte- und Saisonkalender heimischer Obstarten

Errite- una Saison	- Italionia	0		- 0.000								
	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Septem- ber	Oktober	Novem- ber	Dezem- ber
Kernobst												
Äpfel	THE REAL PROPERTY.	THE REAL PROPERTY.		THE REAL PROPERTY.		The state of the s		6	9	6	9	6
Birnen		Min?	Min?			-			Ø	0	0	
Steinobst			Section 1									
Pflaumen/ Zwetschgen						0 0						
Kirschen												
Mirabellen												
Aprikosen						O _E						
Pfirsiche							***	**				
Beerenobst												
Heidelbeeren					stee.	sie.	stee.	stee.	Non.	asit.		
Brombeeren								100	*	1	*	
Erdbeeren						46	46					
Himbeeren						**	**	**	**	*		
Johannisbeeren						420	430	400	430			
Stachelbeeren						600	633	600				

Früchte = Erntezeit, Kiste = Lagerung in Speziallagern

Aufgabe:

Beantworte die folgende Fragen:

Welcher Monat ist momentan? ______ oder auf einem Schild daneben nachlesen, ob es aus Deutschland Welche Obstarten werden zurzeit geerntet? Welche davon hast du in diesem Jahr schon gegessen? Welches davon ist dein Lieblingsobst?

Tipp:

Wenn du Obst einkaufst, kannst du auf der Verpackung

> oder sogar aus deiner Nähe kommt.

Male oder bastle aus deinen Antworten auf einem Zeichenblock ein buntes Bild. Schöne Bilder von Obst kannst du zum Beispiel aus Einkaufsprospekten von Supermärkten ausschneiden und aufkleben.





Pomologen sind Forscher, die Obstsorten bestimmen, beschreiben und erhalten. In Deutschland kann man im Supermarkt etwa 30 verschiedene Apfelsorten kaufen.

Aufgabe:

Sei ein Pomologe für Äpfel! Schaue dir drei verschiedene Apfelsorten genau an und verkoste sie. Was siehst und schmeckst du? Trage es in die Tabelle ein.

	Apfel 1	Apfel 2	Apfel 3
Name der Sorte			
Farbe der Schale			
Eigenschaften der Scha- le (rau, glatt, glänzend, matt, schorfig)			
Eigenschaften des Fruchtfleischs (knackig, fest, weich, mehlig)			
Geschmack (sehr süß, süß, sauer, würzig)			
Welche Sorte schmeckt dir am besten?			

Aufgabe:

Weißt du, wie die verschiedenen Apfelgerichte heißen? Benenne sie und verbinde sie mit der richtigen Zubereitungsmethode.

Backen



Pressen

Trocknen



Kochen

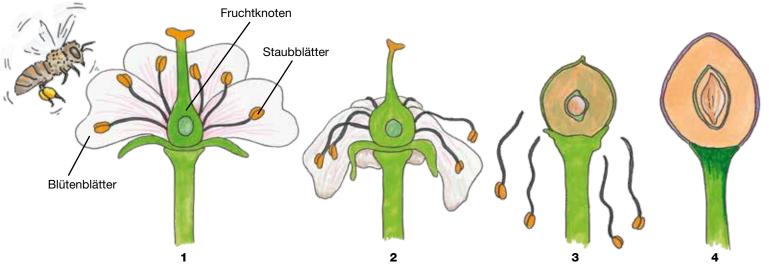




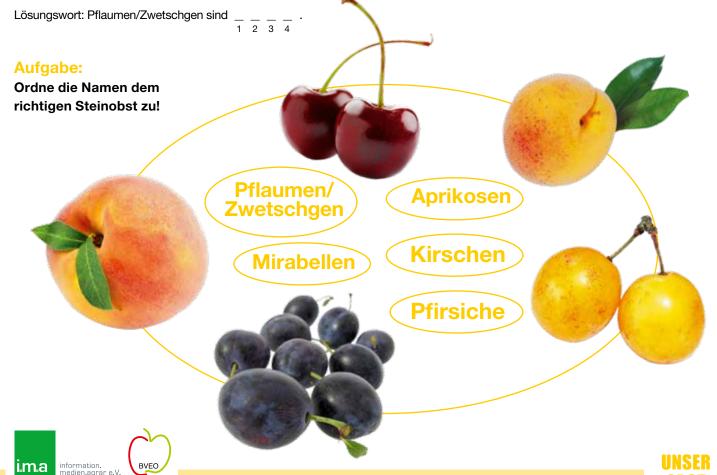


Aufgabe:

Die Zeichnungen zeigen dir die Entwicklung von der Blüte eines Pflaumen- oder Zwetschgenbaums bis zur reifen Pflaume oder Zwetschge, die du essen kannst. Sortiere die Texte in die richtige Reihenfolge. Ob sie richtig ist, zeigt dir das Lösungswort.



- L Die Blüte ist befruchtet worden und die Blütenblätter verwelken. Der Fruchtknoten schwillt immer mehr an.
- **U** Zwischen Juni bis Oktober ist es soweit: Die Pflaumen/Zwetschgen sind reif! Im Inneren der Frucht liegt der Stein und darin befindet sich der Samen. Aus diesem Samen kann ein neuer Baum wachsen.
- **B** Die Bienen werden von der Farbe und dem Duft der Blüten angelockt. Sie nehmen Nektar aus den Blüten auf. Dabei übertragen sie Polen von den Staubblättern einer Blüte auf den Fruchtknoten einer anderen Blüte und bestäuben sie so.
- A Es bildet sich mehr und mehr Fruchtfleisch und die Frucht wächst. Die Staubblätter fallen ab.

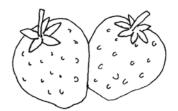


Aufgabe:

Lies die Texte zu dem Beerenobst. Male dann die verschiedenen Beeren in den richtigen Farben aus. Die Buchstaben der Namen sind durcheinandergeraten. Wie heißen die Beeren?

Tip

Beeren verzehrst du am besten so schnell und frisch wie möglich, da sie dann am besten schmecken und sehr empfindlich sind.



Beere 1:

Die roten Früchte sind die beliebtesten unter den Beeren. Ihr Fruchtfleisch schmeckt schön süß und aromatisch. Sie sind eigentlich Sammelnüsse und keine Beeren, denn auf ihnen findet man ganz kleine gelb-grüne Nüsschen.

RDE-beeren _____

Beere 2

Sie sind die empfindlichsten Beerenfrüchte, sehr weich und saftig. Sie haben ein süßes Aroma.

IHM-beeren _____





Beere 3:

Sie setzen sich aus vielen kleinen Steinfrüchtchen zusammen, sind fast schwarz und schmecken süß bis leicht sauer.

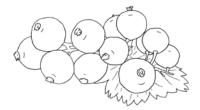
ROMB-beeren

Beere 4:

Sie haben die Größe von kleinen Kirschen und ein festes Fruchtfleisch. Diese blauen Beeren schmecken herb-säuerlich. Ihre wilden Verwandten kann man im Wald finden.

DELHEI-beeren





Beere 5:

Sie wachsen als Trauben an einem Stielgerüst und es gibt sie in den drei Farben der deutschen Nationalflagge: schwarz, rot und gelb-gold. Durch den hohen Gehalt an Vitamin C schmecken sie leicht säuerlich.

HIANNSOJ-beeren _

Beere 6:

Diese Früchte wachsen an Sträuchern und es gibt sie von hellgrün, goldgelb bis hellbraun oder auch rot im Angebot. Sie sind eher sauer und werden zu Kompott oder Kuchenbelag verarbeitet.











Obst schmeckt nicht nur lecker, sondern enthält auch eine Menge lebensnotwendiger und gesundheitsförderlicher Inhaltsstoffe.

Aufgabe:

Lies dir die Aussagen zu den besonderen Inhaltsstoffen von Obst genau durch. Eine ist richtig und eine erfunden. Welche ist richtig? Kreuze sie an.

Ballaststoffe Wasser Sie sorgen dafür, dass man schneller satt ist und helfen Obst enthält sehr bei der Verdauung. viel Wasser. Sie stecken nur in an Bäumen wachsenden Obstsorten Damit hilft es. und sorgen dafür, dass das Obst von den Ästen heruntergut den Durst zu löschen! hängt. ☐ Durch den **Vitamine** Verzehr von ☐ Sind lebendige, kleine Tierchen im Obst, die wichtig für Obst bekommt unsere Verdauung sind. man richtig Durst ☐ Sie sind für uns Menschen lebensnotwendige Verbindunund muss danach viel trinken gen, da sie nicht vom Körper selbst hergestellt werden können. Sie sollten möglichst täglich mit der Nahrung Sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen werden. ☐ Diese Substanzen werden nur von Pflanzen hergestellt. Mineralstoffe Wissenschaftler erforschen, welche guten Eigenschaften ☐ Sind sehr wichtig, damit unser Stoffwechsel richtig sie auf die Gesundheit ausüben. Diese Substanzen werden von Pflanzen hergestellt, die funktionieren kann. Sie sorgen z.B. für den Aufbau von Knochen, Zähnen und Blutzellen. älter als zwei Jahre sind. Sie kommen nur in Steinfrüchten vor, die auf Böden mit vielen Steinen gewachsen sind.

Tipps zum Obstgenuss:

> Einfach zwischendurch.

Obst ist ein super Snack und Fitmacher und löscht prima deinen Durst. Versuche, zwei- bis dreimal pro Tag Obst zu essen.

Einfach gesund.

Die meisten guten Inhaltsstoffe stecken direkt unter der Schale – deshalb solltest du Obst waschen und möglichst pur vernaschen.

> Einfach praktisch.

Die meisten Früchte tragen ihre Verpackung, nämlich ihre Schale, schon mit sich. Sie lassen sich super mit zur Schule oder zum Sport nehmen. Also, einfach mal ausprobieren und einen Apfel, eine Birne, Pflaumen oder Zwetschgen mitnehmen. Du kannst sie verputzen, wenn du Hunger bekommst.

Einfach fix sein.

Klein geschnittenes Obst solltest du möglichst schnell verzehren, sonst gehen die Vitamine verloren.





Tipps:

- Nimm für die Rezepte Obst der Saison. Schau dir dazu die Tabelle auf dem Arbeitsblatt "Erntezeit frisch auf den Tisch" an!
- Wasche das Obst gründlich mit Wasser ab.
- Bevor du mit der Zubereitung anfängst, wasche sorgfältig deine Hände.
- Sei vorsichtig mit dem Messer und lass dir von einem Erwachsenen helfen.



Für heiße Sommertage: Obst-Smoothie

Zutaten: 400 g Obst, zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren, Honig, Sprudelwasser oder Milch, eventuell Eiswürfel

Anleitung:

- 1. Entferne die Blättchen und Stiele.
- 2. Püriere das Obst mit dem Mixer oder Pürierstab glatt.
- 3. Süße das Püree nach Geschmack mit Honig.
- 4. Wenn es zu dickflüssig ist, verdünne es mit etwas Sprudelwasser oder alternativ mit Milch.
- 5. Wenn Du magst, kühle es im Kühlschrank oder Gefrierfach.
- 6. Verteile den Smoothie in Gläser und garniere sie mit ein paar Früchten. Gib nach Belieben einen Eiswürfel und Strohhalme dazu.



Für kalte Herbst- und Wintertage: Früchtepunsch

Zutaten: 1 Liter Saft (zum Beispiel Apfel- oder Pflaumen-/Zwetschgensaft), 300 g Obst, zum Beispiel Äpfel, Birnen und Pflaumen/Zwetschgen, winterliche Gewürze wie Nelken oder Zimt

Anleitung:

- 1. Gieße den Saft in einen Topf und erhitze ihn mit den Gewürzen.
- 2. Schneide das Obst in mundgerechte Stücke.
- 3. Gib das Obst in den heißen Saft und lasse es für einige Minuten ziehen.
- 4. Serviere den heißen Punsch in Tassen.



Tipp: Auch Zwetschgen lassen sich gut trocknen und dann in Schokolade tunken!

Apfelchips

Zutaten: Äpfel, Zitrone, 1 Liter Wasser, Schokoladenkuvertüre

Anleitung:

- 1. Stich das Kerngehäuse vorsichtig mit einem Messer aus.
- 2. Schäle die Äpfel und schneide sie in Ringe.
- 3. Presse die Zitrone aus und mische den Saft mit dem Wasser. Tauche die Apfelringe kurz ein und trockne sie ab.
- 4. Fädele die Apfelringe mit einer Nadel auf einen dünnen Faden und hänge sie zum Trocknen über eine warme Heizung. Du kannst die Äpfel auch im Backofen bei etwa 50 Grad zwei bis drei Stunden trocknen.
- 5. Schmilz die Kuvertüre und tunke die Apfelchips zur Hälfte ein. Lasse sie dann abkühlen.

