

Heimisches Wintergemüse

Abwechslungsreich durch die kalten Tage

Auch im Herbst und Winter reift hierzulande vitaminreiches Gemüse. Es ist vielseitig in Aussehen und Geschmack. Dieser Unterrichtsbaustein lässt Kinder die Vielfalt des einheimischen Wintergemüses erleben.

Sachinformation:

Wenn die Erntezeit der wärmeliebenden Gemüsearten im Oktober endet, beginnt die Saison für Herbst- und Wintergemüse. Diese Gemüse trotzen der Kälte und reifen in der grauen Jahreszeit. Folien und Gewächshäuser schützen die Kulturen vor extrem niedrigen Temperaturen. Die Ernte erstreckt sich teilweise bis in den März hinein. Wintertypische Arten sind Kohlgemüse wie Grünkohl oder Rosenkohl, aber auch Salate wie Chicorée und Feldsalat. Insgesamt haben über ein Dutzend Gemüsearten ihr Hoch im Winter. Manche profitieren sogar geschmacklich vom Frost, weil dieser die Stärke der Pflanzen in Zucker umwandelt.

Das heimische Gemüse liefert nicht nur wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe für eine gesunde Ernährung, sondern auch andere Vorteile für Mensch und Natur. Vom Feld bis in den Einkaufskorb legt es nur kurze Transportwege zurück. Das schont die Umwelt und erspart eine vorzeitige Ernte und lange Lagerzeiten. Davon profitieren wiederum die Aromen, die Nährstoff- und die Vitamingehalte des Gemüses. Zudem ist das Angebot in der Haupterntezeit reichhaltig und damit preiswerter.

Jede Menge Kohl

Die meisten in Deutschland angebauten Kohlsorten sind ganzjährig erhältlich, werden aber vorwiegend im Winter geerntet.

Den **Weißkohl** gibt es als verschiedene Sorten mit unterschiedlicher Kopf- und Anbauzeit, z.B. Spitzkohl als Sommer- und Herbstvariante. Die kugelrunden Köpfe des klassischen Weißkohls bilden sich aus weißlich-grünen bis kräftig grünen Blättern. Die Außenblätter sind von einer Wachsschicht bedeckt.

Die lila-violette Variante, der **Rotkohl**, ist im Unterschied zu Weißkohl kleiner und fester.

Wirsing ist mit Rot- und Weißkohl eng verwandt, besitzt aber zartere Blätter und sein Blattgefüge ist lockerer. Die äußeren, kraus gewellten Blätter öffnen sich wie eine Blüte und sind dunkler als die eher gelbgrünen Blätter im Inneren des Kopfes.



Lernziele und Kompetenzen:

- Die Schülerinnen und Schüler
- ↳ können einheimische Gemüsearten benennen;
 - ↳ erweitern ihren Wortschatz, indem sie das Aussehen des Gemüses durch passende Adjektive beschreiben;
 - ↳ trainieren durch das genaue Betrachten und Skizzieren ihre Wahrnehmungsfähigkeit;
 - ↳ entwickeln einen Bezug zu Heimat und Natur.

Fach: Sach- und Heimatunterricht oder Sprachunterricht in der 3. bis 6. Klasse zu den Themen Jahreszeit Winter, einheimische Lebensmittel, gesunde Ernährung

Grünkohl ist ein Blattkohl: Anders als die anderen Kohlsorten bildet er keinen Kopf, sondern mehr oder weniger stark gekrauste Blätter in bläulichem oder violetterem Grün. Aufgrund seiner Eigenschaften heißt er auch Krauskohl, Blätterkohl, Braunkohl, Winterkohl, Federkohl, Pflückkohl, geschlitzter Kohl oder sogar „Oldenburger Palme“. Auch die kleinen **Rosenkohl-Röschen** haben wie der Grünkohl mehrere Synonyme, z.B. Sprosskohl oder Brüsseler Kohl. Die hell- bis dunkelgrünen Mini-Kohlköpfe entsprechen den Knospen der Pflanze. Mit ihren umschließenden Blättern ähneln sie dem Weißkohl.



Optisch auffällig ist der **Chinakohl** (Japankohl, Selleriekohl): Er wächst als langer, lockerer Kegel. Seine gelb- bis dunkelgrünen Außenblätter sind dünner als die Blätter der anderen Kohlarten und leicht gewellt. Markant sind die weißen Blattrippen.



Kugelige Knollen

Steckrüben, auch Kohlrüben, Erdrüben, Wurken, Schwedische Rüben oder Bodenkohlrabi genannt, sind mittelgroße, runde Knollen mit blaugrünen Blättern. Unter ihrem roten oder grünen Äußeren besitzen sie gelbes Fleisch.



Noch farbintensiver ist die **Rote Bete**: Die verschieden großen Knollen sind – außen wie innen – tiefdunkelrot. Besonders beliebt sind die Knollen in einer Variante mit maximal 4 cm Durchmesser.



Weniger farbig und mit vielen Wurzelansätzen zeigt sich der gelblich-hellgrüne **Knollensellerie** mit seinem weißen Fleisch. Er kann in verschiedenen Wachstumsstadien geerntet werden und wird teilweise mit seinen kleinen grünen Blättchen angeboten.



Wintersalate für Feinschmecker

Chicorée wächst als länglicher Kegel mit schmalen Blättern in weiß bis gelb oder als Variante mit roten Spitzen. Die äußeren Blätter sind im Ansatz und in der Mitte dick und fest und werden zum Rand hin dünn und farbig.



Der **Feldsalat** (Rapunzel, Ackersalat) wächst hingegen in kleinen einzelnen Rosetten. An jeder Rosette befinden sich wenige zarte und dunkelgrüne Blättchen. Aufgrund dieser feinen Struktur wird er auch liebevoll Mäuseöhrchen genannt.



Wurzelgemüse

Wurzel Petersilie bildet möhrenlange, fleischige Rüben. Ihr gelblich-weißes bis hellbraunes Äußeres ist mit rötlich-braunen Ringstreifen durchzogen. Das Fleisch im Innern ist weiß oder hellbraun.



Pastinaken sehen der Wurzel Petersilie sehr ähnlich: Die Rüben, die auch als Hammel- oder Hirschmöhre bezeichnet werden, haben lediglich einen dickeren Kopfteil.



Wie die Wurzel Petersilie an eine blasse Möhre erinnert, so gleicht die **Schwarzwurzel** einem geschwärzten Spargel. Unter der dunkelbraunen Schale verbirgt sich weißes Fleisch.



Auch **Topinambur**, die sogenannte Erdbirne oder Erdartischchocke, besitzt im Inneren weißes Fleisch. Es schimmert durch die dünne, gelbbraune bis rotviolette Schale der unregelmäßig geformten, knapp kartoffelgroßen Sprossknolle.



Methodisch-didaktische Anregungen:

Ein großer Gemüsekorb mit ausgewählten Gemüsearten unterstützt die Kinder, wenn sie zum Einstieg gemeinsam überlegen, welche Wintergemüsearten sie schon kennen. Um die Sinne dabei stärker anzusprechen, bietet es sich an, den Korbinhalt zunächst abzudecken. Ein oder zwei „mutige“ Kinder ertasten und beschreiben den „Zuschauern“ möglichst genau, was sie darunter fühlen. Als Hilfestellung dient eine Sammlung verschiedener Adjektive an der Tafel (siehe Arbeitsblatt 1). Neu genannte Adjektive sollten ergänzt werden. Nach einer kurzen Raterunde wird das „Gemüsegeheimnis“ aufgelöst und der Inhalt in

Links und Literaturempfehlungen:

- ➔ www.kuechengoetter.de/rezepte/warenkunde
- ➔ bebildeter monatlicher Saisonkalender unter www.oekolandbau.de/kinder
- ➔ Poster „Saisonkalender“, aid, 2009
- ➔ Heft „Gemüse“, aid, 2007

Augenschein genommen. Erkennen die Kinder das Gemüse in nicht zubereiteter Form? Wie viele Kinder haben die einzelnen Gemüsearten schon mal gegessen? Können sie Beispielgerichte nennen? Falls vorhanden, können sie Bilder von Gerichten den Gemüsearten zuordnen. Anschließend wird das Gemüse auf einzelne Tische verteilt. Die Schülerinnen und Schüler besuchen in Kleingruppen die Stationen zum näheren Kennenlernen der einzelnen Gemüse. Mithilfe von **Arbeitsblatt 1** erstellen sie eine Übersicht. Die genannten Gemüseamen ordnen sie den Illustrationen zu, Wortschnipsel auf den Tischen helfen dabei. Im Anschluss sucht sich jedes Kind mindestens ein Gemüse aus und beschreibt (und vergleicht) es – unterstützt durch eine Auflistung von Adjektiven – möglichst genau in seinem Heft. Damit die Kinder auch das Innere der Gemüse sehen können, sollten die Gemüse halbiert oder eine Ecke ausgeschnitten werden. Wer möchte, kann die Illustrationen auf Blatt 1 noch kolorieren. Als Hausaufgabe lösen die SchülerInnen das Rätsel auf **Arbeitsblatt 2** und wiederholen damit den behandelten Wortschatz. Das Spiel „Gemüse-auf-Lauf“ (Seite 28) lockert den Unterricht auf.



Weiteres Material:

Weitere Aspekte und Ideen zu dem Thema „Wintergemüse“ finden Sie unter www.ima-lehrermagazin.de.

Heimisches Wintergemüse

Aufgabe 1:

Kennst du diese Gemüsearten? Ordne die Namen den passenden Bildern zu.



↗ **Grünkohl**



↗ **Feldsalat**



↗ **Weißkohl**



↗ **Rosenkohl**

Rosenkohl, Rotkohl,
Feldsalat, Rote Bete,
Chicorée, Weißkohl,
Grünkohl, Wirsing



↗ **Wirsing**



↗ **Rote Bete**



↗ **Chicorée**



↗ **Rotkohl**

Aufgabe 2:

Manche Gemüsenamen erkennst du an ihrem Aussehen. Nenne zwei Beispiele und beschreibe diese in deinem Heft. Benutze dabei die Adjektive (Wiewörter) im Kasten!

rund/spitz, schmal/breit, klein/groß, lang/kurz, dick/dünn,
glatt/kraus, gewellt, umschließend

dunkel/hell, leicht/stark, fest/locker, äußere/innere

grün/grünlich, lila/violett, gelb/gelblich, braun/bräunlich,
rot/rötlich, weiß/weißlich, blau/bläulich

Tipp: Du kannst die Farbe durch zusammengesetzte Adjektive genauer beschreiben, z.B. blaugrün, gelblichweiß, hellviolett oder dunkelrot.

Winterernte im Garten von Frau Meier










Frau Meier hat in ihrem Garten mehrere Reihen mit Wintergemüse gesät. Auf ihrem Pflanzzettel stehen viele Namen, aber als sie erntet, weiß sie nicht mehr, wie welche Arten heißen. Kannst du ihr helfen? Trage die einzelnen Begriffe ein, dann erscheint auf den Gehwegplatten ein Lösungswort.

Diese Gemüsearten stehen auf ihrer Liste:

Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Steckrübe, Weißkohl, Wirsing

Und so beschreibt Frau Meier ihr geerntetes Gemüse:

1. Die äußeren Blätter des Gemüses sind glatt wie Wachs.
2. Das Gemüse hat ganz viele krause Blätter.
3. Das Gemüse aus dieser Reihe ist die kleinste Kohlsorte.
4. Das Gemüse hat die Form eines Weißkohls, aber eine andere Farbe.
5. Seine Salatblätter sind länglich und fast weiß.
6. Das Gemüse sieht aus wie schwarze Spargelstangen.
7. Der Salat wird auch wie eine Märchenfigur genannt.
8. Seine äußeren Blätter sind locker, die inneren fest.
9. Ihr Saft ist so rot, dass man damit färben kann.

		1. <u>W</u>	<u>E</u>	<u>I</u>	<u>B</u>	<u>K</u>	<u>O</u>	<u>H</u>	<u>L</u>						
		2. <u>G</u>	<u>R</u>	<u>Ü</u>	<u>N</u>	<u>K</u>	<u>O</u>	<u>H</u>	<u>L</u>						
		3. <u>R</u>	<u>O</u>	<u>S</u>	<u>E</u>	<u>N</u>	<u>K</u>	<u>O</u>	<u>H</u>	<u>L</u>					
		4. <u>R</u>	<u>O</u>	<u>T</u>	<u>K</u>	<u>O</u>	<u>H</u>	<u>L</u>							
		5. <u>C</u>	<u>H</u>	<u>I</u>	<u>C</u>	<u>O</u>	<u>R</u>	<u>É</u>	<u>E</u>						
		6. <u>S</u>	<u>C</u>	<u>H</u>	<u>W</u>	<u>A</u>	<u>R</u>	<u>Z</u>	<u>W</u>	<u>U</u>	<u>R</u>	<u>Z</u>	<u>E</u>	<u>L</u>	
		7. <u>F</u>	<u>E</u>	<u>L</u>	<u>D</u>	<u>S</u>	<u>A</u>	<u>L</u>	<u>A</u>	<u>T</u>					
		8. <u>W</u>	<u>I</u>	<u>R</u>	<u>S</u>	<u>I</u>	<u>N</u>	<u>G</u>							
		9. <u>R</u>	<u>O</u>	<u>T</u>	<u>E</u>	<u>B</u>	<u>E</u>	<u>T</u>	<u>E</u>						

Welches Gemüse hat sie vergessen, zu säen?

S T E C K R Ü B E