



SWISSmilk

Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Ernährungspyramide: Gemüse, Salat, Obst

Empfehlung

Täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst; möglichst einheimisches Saisongemüse und Saisonobst verwenden.

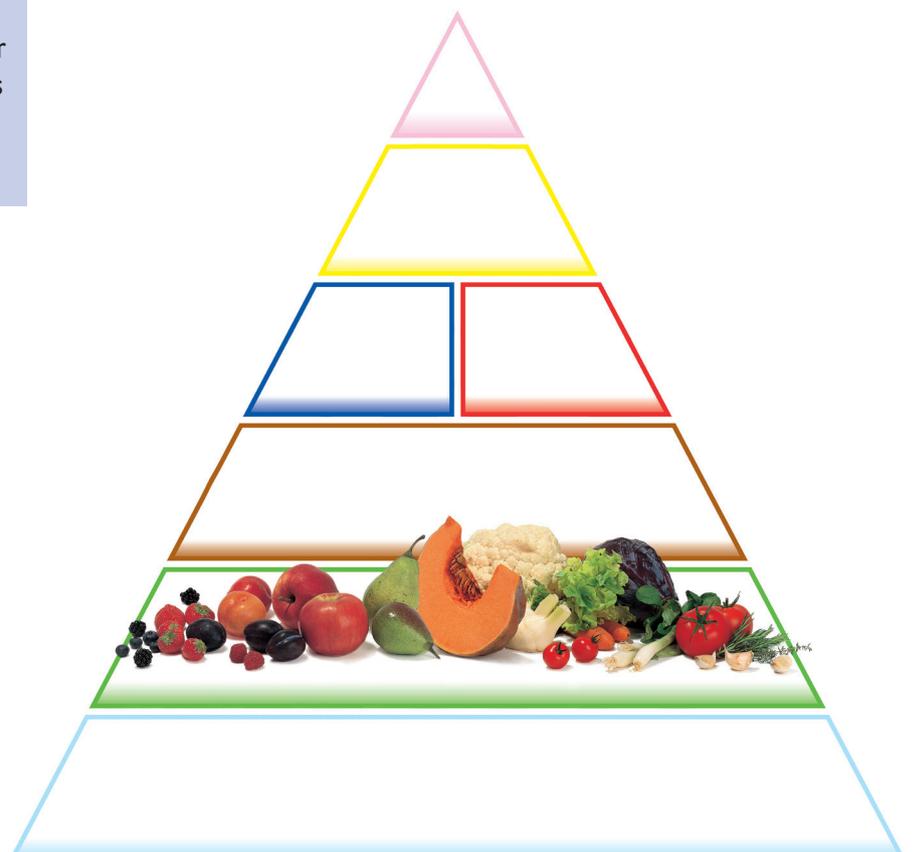
Gemüse, Salat und Obst haben viele Vorteile: Sie sind gesund, bringen Farbe auf den Teller und schmecken gut. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, bioaktive Substanzen und Nahrungsfasern. Ausserdem liefern v.a. Früchte dem Körper Kohlenhydrate in Form von Zucker.

Gemüse und Obst können meist sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Beim Garen und Kochen ist auf eine schonende Zubereitungsform zu achten. Wenn immer möglich, inländische Saisonprodukte bevorzugen. Sie sind frisch, voll ausgereift und durch kurze Transportwege ökologisch sinnvoll.



Hinweis

Die Verarbeitung ist von entscheidender Bedeutung für die Zuordnung in die entsprechende Stufe. Wird Obst und Gemüse bei der Verarbeitung viel Zucker oder Fett zugefügt, zählt man das zubereitete Nahrungsmittel zu den Genussprodukten.





Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

swissmilk

Ernährungspyramide: Gemüse, Salat, Obst



Gemüse und Früchtesaison

Aufgabe 1

Im Laden findet man das ganze Jahr Früchte und Gemüse. Das heisst aber nicht, dass sie das ganze Jahr bei uns geerntet werden können. Oft kommen sie von weit her. Wann haben folgende Früchte und Gemüse in der Schweiz Saison?

Beispiel

Kirschen: Juni – August

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Äpfel (Gala)												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Gartenerbsen												
Gurken												
Himbeeren												
Karotten												
Kirschen												
Kürbisse												
Nektarinen												
Randen												
Rhabarber												
Spargeln												
Tomaten												
Trauben												
Zucchetti												



Hinweis

Saisontabellen zu Gemüse, Salaten, Früchten, Beeren, Kräutern, Blüten und Pilzen findest du unter:

www.swissmilk.ch/saison



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

SWISSMILK

Ernährungspyramide: Gemüse, Salat, Obst



Rohkost

Aufgabe 2

Rohkost ist eine gute Abwechslung auf dem Menüplan. Es gibt jedoch Gemüsesorten, die sich nicht zum Rohessen eignen. Weisst du, um welches Gemüse es sich handelt?

Aufgabe 3

Warum dürfen diese Lebensmittel nicht roh gegessen werden? Was weisst du darüber?



Lösung



Ernährungspyramide: Gemüse, Salat, Obst

Aufgabe 1

	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Äpfel (Gala)												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Gartenerbsen												
Gurken												
Himbeeren												
Karotten												
Kirschen												
Kürbisse												
Nektarinen												
Randen												
Rhabarber												
Spargeln												
Tomaten												
Trauben												
Zucchetti												

Aufgabe 2

- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Kefen
- Grüne Tomaten und Auberginen
- Spargeln
- Rhabarberstängel und -blätter



SWISSMILK

Oberstufe/Hauswirtschaft

Lösung

Ernährungspyramide: Gemüse, Salat, Obst

Aufgabe 3

Bohnen, Erbsen und Kefen enthalten Hämagglutinine, Phasin und geringe Mengen Blausäure. Sie können zu Muskelkrämpfen, in schweren Fällen sogar zum Tod führen. Deshalb dürfen sie nicht roh gegessen werden, sondern nur gekeimt oder gekocht. Sie werden durch Blanchieren und Garen (Dünsten, Dämpfen, Kochen) unschädlich gemacht.

Unreife Tomaten und Auberginen beinhalten Solanin.

Solanin verursacht Kopfschmerzen, Halskratzen, Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit und Erbrechen. In hohen Mengen kann es zum Tod führen. Deshalb dürfen diese Produkte nicht ungekocht gegessen werden. Der Giftstoff wird durch die Reifung (Tomaten) abgebaut und durch Zubereitungsarten (bei Auberginen) wie Dünsten, Dämpfen und Kochen neutralisiert.

Auch Kartoffeln (Stufe der Ernährungspyramide: Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte) enthalten Solanin und werden durch geeignete Zubereitungsarten ebenfalls abgebaut.

Spargeln sollten wegen den enthaltenen Saponinen nur in geringen Mengen roh verzehrt werden. Saponine wirken ungünstig auf die roten Blutkörperchen: Sie können rote Blutkörperchen auflösen und die Schleimhäute reizen. Dies wiederum führt zu Niesreiz und tränenden Augen. Durch Erhitzen werden sie unschädlich gemacht.

Rhabarberstängel und -blätter enthalten Oxalsäure und Anthraglykoside (gewebereizend) und dürfen nicht roh gegessen werden. Sie können Erbrechen, Krämpfe und einen Kreislaufzusammenbruch bewirken. Durch das Kochen werden die Stoffe unschädlich gemacht. Im Laufe der Vegetationszeit erhöht sich der Gehalt an diesen Stoffen, deshalb sind die Rhabarberstängel und -blätter nur während einer bestimmten Zeit im Frühling (April bis Juni) essbar.

Hülsenfrüchte enthalten Hämagglutinine und Blausäure. Deshalb dürfen sie nicht roh gegessen werden.