

UNTERRICHTSMATERIAL

**OBST UND GEMÜSE**  
**Legekarten**

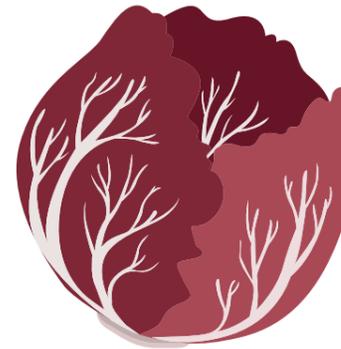
**SEITE 2 – 8 A3 EINSEITIG DRUCKEN**



## Gemüse

Gemüse umfasst die essbaren Teile (Blätter, Knospen, Früchte, Samen, Knollen, Stängel, Wurzel) von gezüchteten oder wild wachsenden Pflanzen. Gemüse wird entweder roh oder gekocht gegessen oder haltbar gemacht (also z. B. gefroren oder im Glas eingelegt)

Die Kartoffel wird als Pflanze zum Gemüse gezählt. Sie enthält aber viel Stärke und liefert Energie, ähnlich wie Getreide. In der Ernährungspyramide findest du sie deshalb in der Stufe „Getreide und Erdäpfel“.



Radicchio



Häuptelsalat



Vogerlsalat



Spinat



Eisbergsalat



Endiviensalat

Oberirdisch wachsende Blätter.

Reife Früchte mit Samen.

Oberirdisch wachsende Früchte und Blätter.

Stiele und Triebe, die meist oberirdisch wachsen.

Stärkehaltige Pflanzenteile, die in der Erde wachsen.

Stärkereiche Pflanzenteile und Stängel von Zwiebelpflanzen.

**Blattgemüse**

**Fruchtgemüse**

**Kohlgemüse**

**Stängelgemüse**

**Wurzelgemüse**

**Zwiebelgemüse**

**Aussehen**

**Aussehen**

**Aussehen**

**Aussehen**

**Aussehen**

**Aussehen**

- Erbsen
- Tomate
- Paprika
- Gurke
- Kürbis
- Fisolen
- Bohnen
- Zuckermais

- Fenchel
- Stangensellerie
- Spargel
- Rhabarber

- Zwiebel
- Lauch
- Knoblauch
- Frühlingszwiebeln
- Schnittlauch

- Kohl
- Kohlrabi
- Kraut
- Brokkoli
- Karfiol
- Kohlsprossen
- Chinakohl

- Karotte
- Petersilienwuzel
- Radieschen
- Rettich
- Rote Rübe
- Knollensellerie
- Kren
- Schwarzwurzel

- Häuptelsalat
- Radicchio
- Spinat
- Vogerlsalat
- Endiviensalat
- Rucola

**Das ist Blattgemüse.**

**Das ist Stängelgemüse.**

**Das ist Fruchtgemüse.**

**Das ist Wurzelgemüse.**

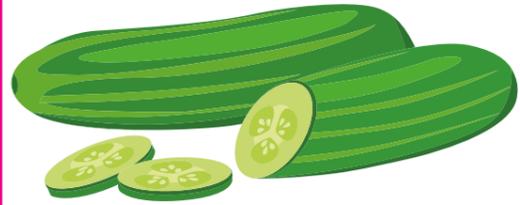
**Das ist Kohlgemüse.**

**Das ist Zwiebelgemüse.**





Erbsen



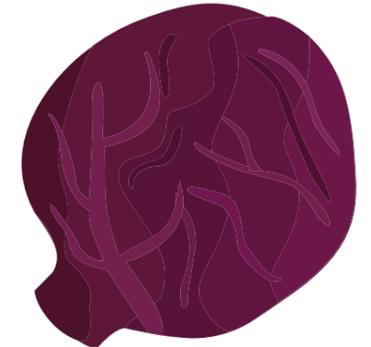
Gurke



Kohl



Brokkoli



Rotkraut



Fisolen



Kürbis



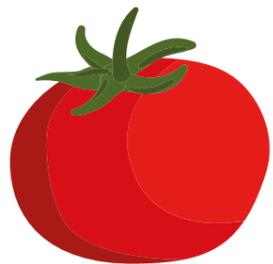
Kohlrabi



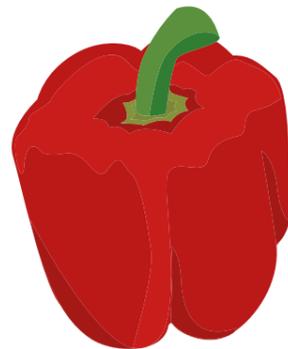
Karfiol



Chinakohl



Paradeiser



Paprika



Weißkraut



Kohlsprossen



Zuckermais



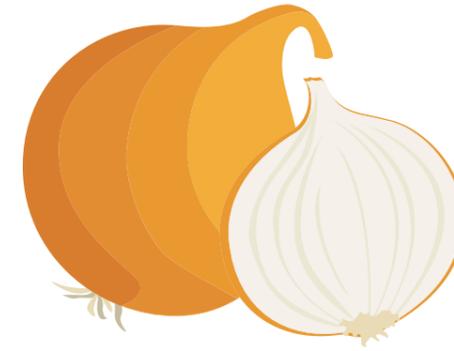
Karotte



Retlich



Fenchel



Zwiebel



Kren



Petersilienwurzel



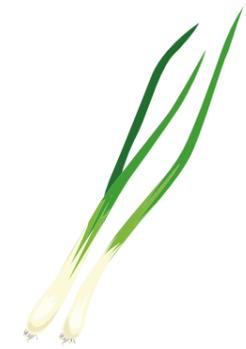
Rote Rübe



Stangensellerie



Lauch



Frühlingszwiebeln



Radieschen



Knollensellerie



Spargel



Knoblauch

## Obst

Obst ist ein Sammelbegriff für die essbaren Früchte mehrjähriger Pflanzen, die fast immer roh gegessen werden können. Obst wird von gezüchteten oder wild wachsenden Sträuchern, Stauden und Bäumen geerntet.

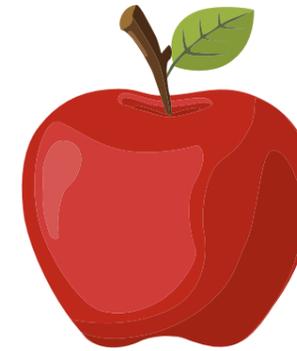
Obst entsteht aus einer befruchteten Blüte und weist meistens höhere Zuckergehalte auf.



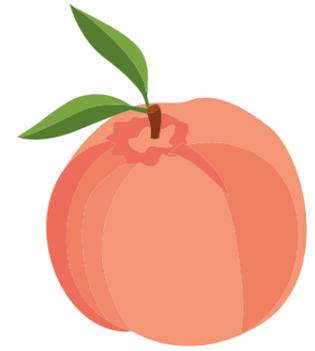
Birnen



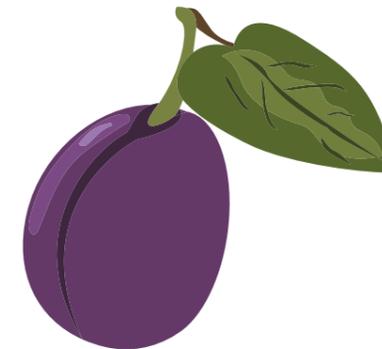
Marille



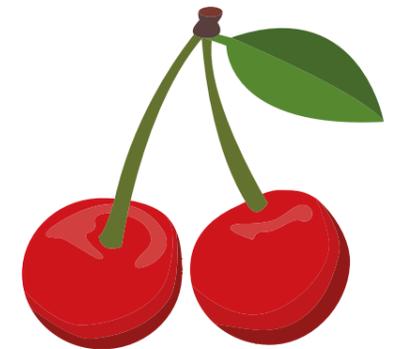
Apfel



Pfirsich



Zwetschke



Kirsche

Im Fruchtfleisch der Früchte findet man ein Kerngehäuse.

**Kernobst**

In den Früchten befindet sich ein harter, verholzter Kern, der den Samen enthält.

**Steinobst**

**Beerenobst**

**Schalenobst (Nüsse)**

**Südfrüchte**

- Apfel
- Birne
- Quitte

- Marille
- Pfirsich
- Kirsche
- Zwetschke

- Walnuss
- Haselnuss

Im Fruchtfleisch der Früchte befinden sich viele kleine Samen.

**Aussehen**

**Das ist Kernobst**

- Erdbeere
- Himbeere
- Brombeere
- Heidelbeere
- Holunder
- Rote und schwarze Johannisbeere
- Stachelbeere
- Weintrauben

- Ananas
- Banane
- Feige
- Mango
- Zitrone
- Orange
- Mandarine
- Grapefruit

Fett- oder stärkereiche Samen. Die ungenießbare, hart verholzte Schale umgibt einen genießbaren Anteil.

**Aussehen**

**Das ist Steinobst**

**Aussehen**

**Das ist Beerenobst**

**Aussehen**

**Das ist Schalenobst (Nüsse)**

**Aussehen**

**Das sind Südfrüchte**

Früchte, die aus tropischen oder subtropischen Ländern stammen. Dort ist es besonders heiß und schwül.





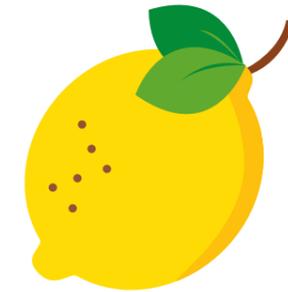
Erdbeere



Rote Johannisbeere



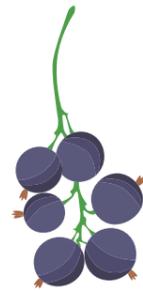
Weintrauben



Zitrone



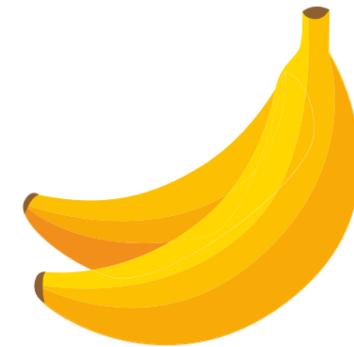
Brombeere



Schwarze Johannisbeere



Walnuss



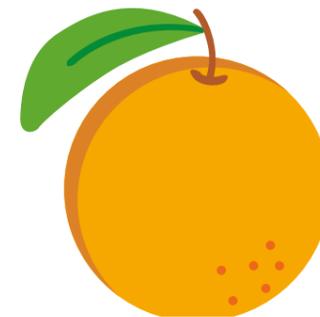
Banane



Heidelbeere



Stachelbeere



Orange