

# Station: Zeit für Frisches!

## Anleitung

- ❖ Nimm dir einen Saisonkalender für heimisches Obst und Gemüse und einen Quizbogen.
- ❖ Sucht auf dem Saisonkalender nach den richtigen Antworten und tragt sie in euren Quizbogen ein.
- ❖ 3 Minuten Zeit! Nehmt die Sanduhr als Zeitmesser!
- ❖ Lest den Text:  

„Mehr Gemüse und Obst – mehr Farbe ins Leben!“
- ❖ Du darfst den Saisonkalender mitnehmen!

Beantwortet gemeinsam die Fragen auf eurem Arbeitsblatt.



K L I M A S C H U T Z

S  
C  
H  
M  
E  
C  
K

# Station: Zeit für Frisches!

## Arbeitsblatt

Teilnehmer: .....

.....

❖ Wie viel Portionen Obst und Gemüse sollst du täglich essen?

.....

.....

.....

❖ Welches Obst und Gemüse hat jetzt bei uns Saison?  
Nenne je 3 Beispiele!

Obst	Gemüse

❖ Welches Gericht kennst du zu den genannten Obst- und Gemüsesorten?

.....

.....

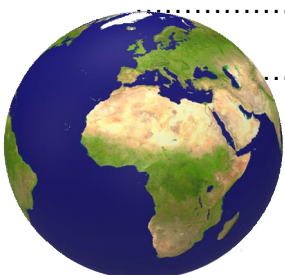
.....

.....

.....

.....

.....



# Station: Zeit für Frisches!

## Lösungsblatt

❖ Wie viel Portionen Obst und Gemüse sollst du täglich essen?

→ 5 am Tag (2x Obst, 3x Gemüse)

→ je bunter, umso besser

❖ Welches Obst und Gemüse hat jetzt bei uns Saison?  
Nenne je 3 Beispiele!

Obst	Gemüse

Bitte je nach Saison selbst eintragen!

❖ Welches Gericht kennst du zu den genannten Obst- und Gemüsesorten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte je nach Saison selbst eintragen!

# Station: Zeit für Frisches!

Mehr Gemüse und Obst – mehr Farbe ins Leben!



## Mehr Gemüse und Obst – mehr Farbe ins Leben!

Der Speiseplan sollte überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen: Möglichst fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag – je bunter, umso besser für unsere Gesundheit und das Klima. Probieren Sie neue Rezepte aus! Gerade die traditionelle pflanzenreiche Mittelmeerkost sowie andere regionale Küchen setzen die vorangegangenen Empfehlungen praktisch um. Aber auch die heimische Küche hat da Leckeres zu bieten. Gehen Sie auf kulinarische Entdeckungsreise!



verbraucherzentrale

# Station

Zeit für Frisches!



Station: Zeit für Frisches!

# Quizbogen zum Saisonkalender

1.

An welchem Zeichen erkennst du ein Freilandprodukt mit sehr geringer Klimabelastung?

- Sonne
- Plane
- Kiste

2.

Wann haben Erdbeeren Saison und belasten das Klima am wenigsten (Freiland-Erdbeeren)?

- Mai – Oktober
- Juni – September
- Mai und Oktober

3.

Du kochst Marmelade im Oktober mit frischem Obst. Welches saisonale Obst wählst du dafür? (mehrere Antworten sind möglich)

- Äpfel und Quitten
- Brombeeren
- Johannisbeeren

4.

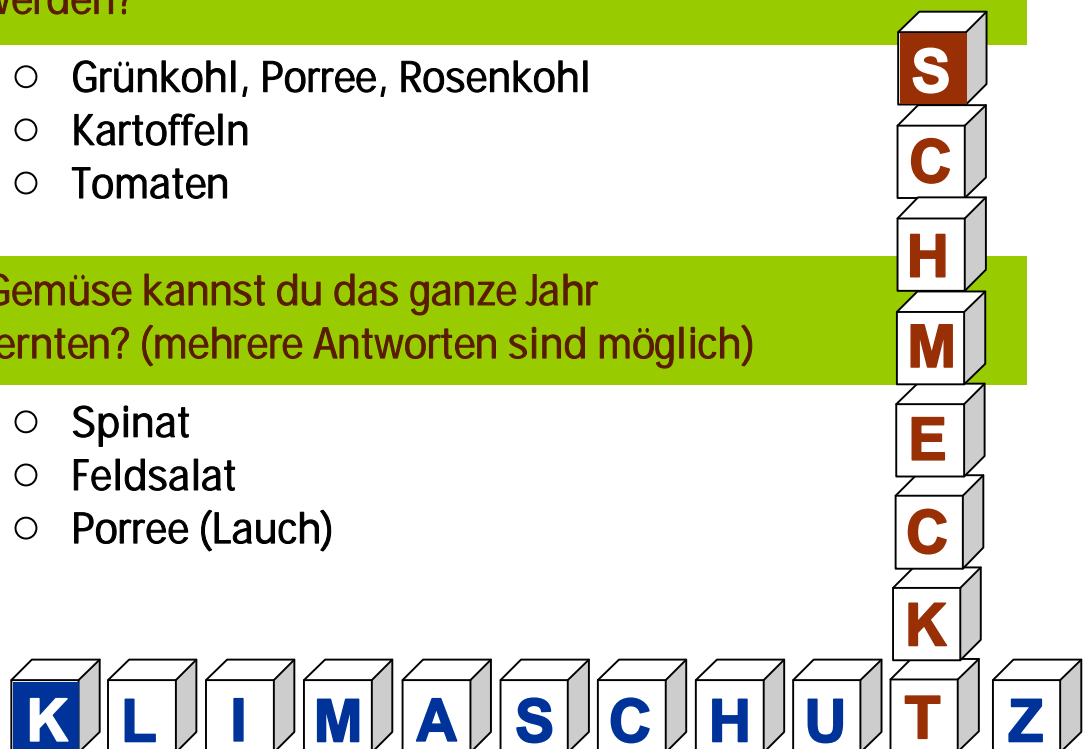
Welche Gemüse können sogar im Dezember auf dem Feld geerntet werden?

- Grünkohl, Porree, Rosenkohl
- Kartoffeln
- Tomaten

5.

Welches Gemüse kannst du das ganze Jahr hindurch ernten? (mehrere Antworten sind möglich)

- Spinat
- Feldsalat
- Porree (Lauch)



# Quizbogen zum Saisonkalender (Lösungsblatt)

1.

An welchem Zeichen erkennst du ein Freilandprodukt mit sehr geringer Klimabelastung?

- Sonne
- Plane
- Kiste

2.

Wann haben Erdbeeren Saison und belasten das Klima am wenigsten (Freiland-Erdbeeren)?

- Mai – Oktober
- Juni – September
- Mai und Oktober

3.

Du kochst Marmelade im Oktober mit frischem Obst. Welches saisonale Obst wählst du dafür? (mehrere Antworten sind möglich)

- Äpfel und Quitten
- Brombeeren
- Johannisbeeren

4.

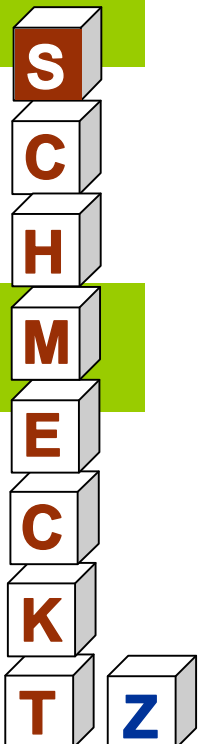
Welche Gemüse können sogar im Dezember auf dem Feld geerntet werden?

- Grünkohl, Porree, Rosenkohl
- Kartoffeln
- Tomaten

5.

Welches Gemüse kannst du das ganze Jahr hindurch ernten? (mehrere Antworten sind möglich)

- Spinat
- Feldsalat
- Porree (Lauch)



K L I M A S C H U T Z