

„MEIN ESSEN HAT SAISON“

ARBEITSAUFGABEN:

1. Überlegt gemeinsam, welche Obst- und Gemüsesorten ihr gerne esst.
2. Überlegt anschließend, welche Obst- und Gemüsesorten davon in Österreich angebaut werden und welche aus dem Ausland eingeführt werden müssen.
3. Tragt die einzelnen Obst- und Gemüsesorten anschließend in die richtige Spalte ein.
4. Gestaltet auf einem Blatt Papier auf kreative Weise euren eigenen Saisonkalender mit euren Lieblingsobst- und Gemüsesorten. Als Hilfestellung könnt ihr die Liste auf der Rückseite dieses Arbeitsblattes verwenden).

Obst/Gemüse aus Österreich	Obst/Gemüse aus dem Ausland

OBST UND GEMÜSE AUS ÖSTERREICH

		Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
GEMÜSE	Brokkoli												
	Erbsen												
	Erdäpfel												
	Gurken												
	Karfiol												
	Karotten												
	Knoblauch												
	Kohl												
	Kohlrabi												
	Kürbis												
	Mangold												
	Melanzani												
	Paprika												
	Tomaten												
	Pastinaken												
	Radieschen												
	Rote Rüben												
	Rotkraut												
	Salat - Chinakohl												
	Salat - Eissalat												
	Salat - Rucola												
	Salat - Vogerl												
	Spargel												
	Spinat												
	Weißkraut												
	Zucchini												
	Zwiebel												
OBST	Äpfel												
	Birnen												
	Brombeeren												
	Erdbeeren												
	Kirschen/Weichseln												
	Marillen												
	Nektarinen/Pfirsiche												
	Ribisel												
	Weintrauben												
	Zwetschken												



Frischgemüse/-obst



Lagergemüse/-obst

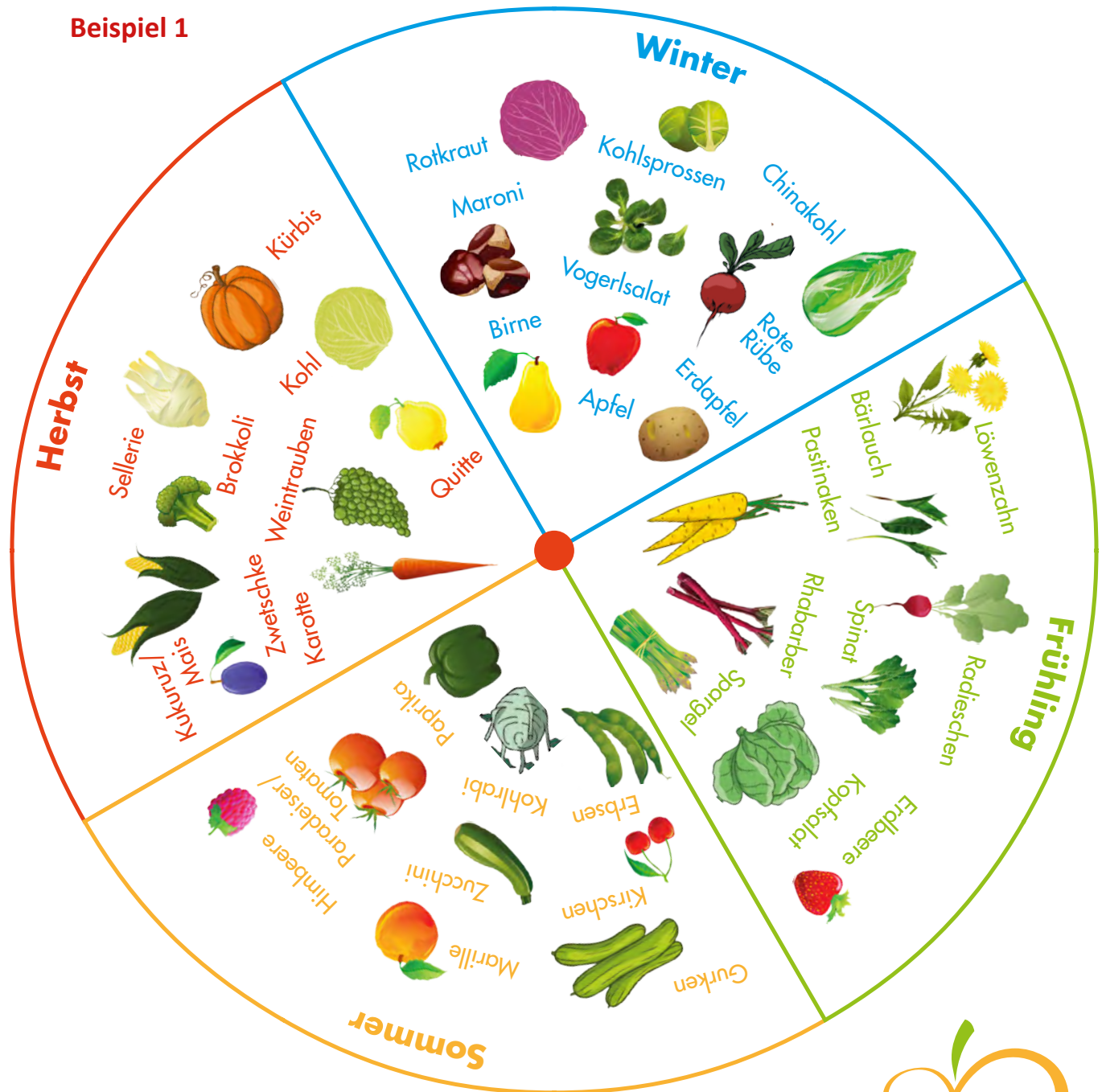


keine Saison

Weitere Infos unter: www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-saisonkalender-HK.html

BEISPIELE FÜR SAISONKALENDER

Beispiel 1



Quelle: www.umweltbildung.at/cms/praxisdb/dateien/457_phdat_1.pdf

Eine Initiative des Lebensministeriums

Beispiel 2:

Genussvoll durch die Jahreszeiten

Legende: 1 bis 12 steht für die Monate Jänner bis Dezember, angegeben sind die Lagerfähigkeit und die Zeitspanne der Ernte im Freiland, welche je nach Klima und Sorte variieren kann.

ENERGIE- UND
UMWELTAGENTUR
NIEDERÖSTERREICH

FRÜHLING						
		SOMMER				
HERBST		WINTER				

Das Saisonposter ist ein Projekt im Rahmen der Klima-Aktions-Woche.
















































































































KLIMASCHUTZ. WIR TUN WAS.

www.soschmecktnoe.at

www.enu.at

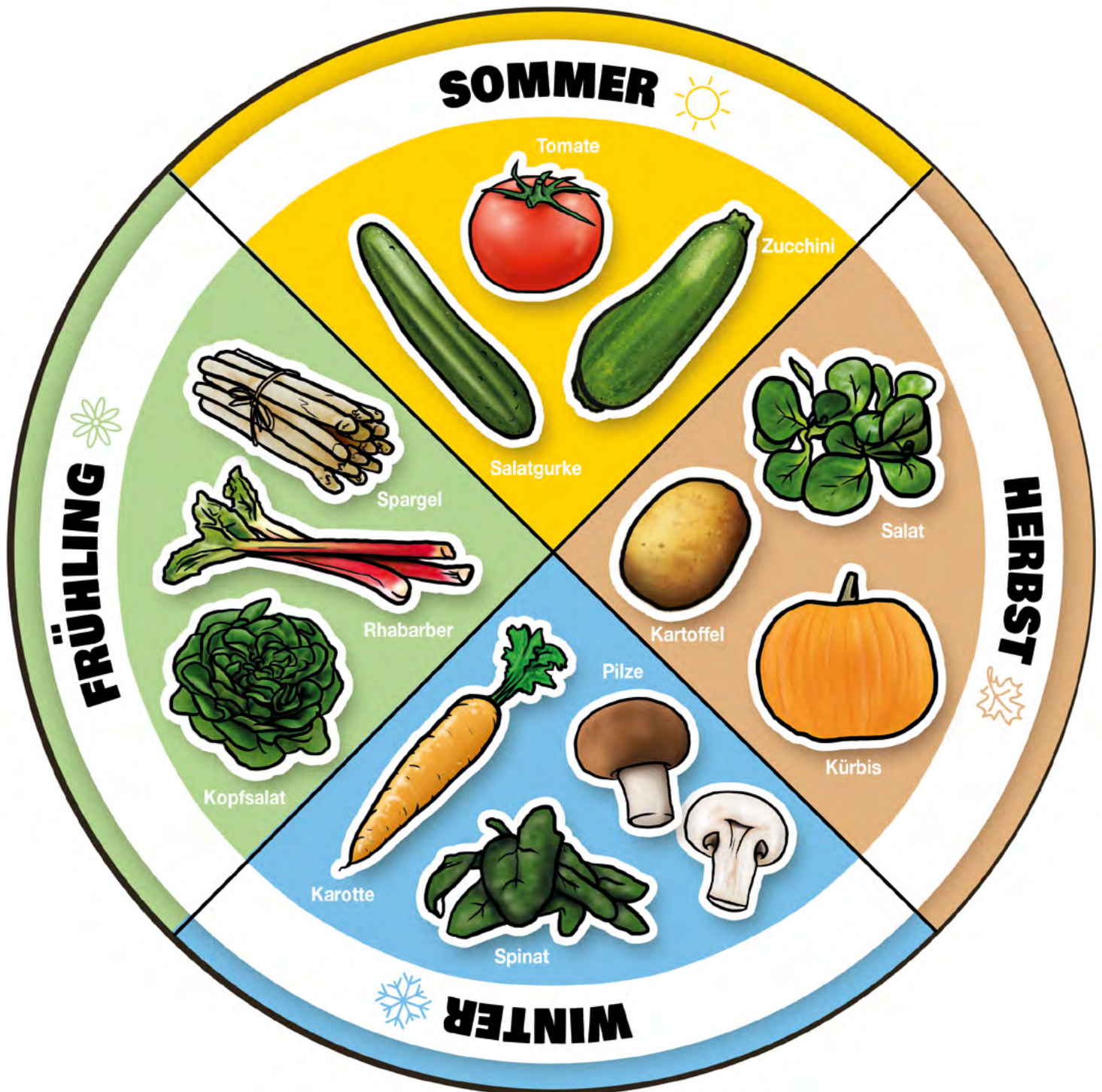
Quelle: www.enu.at/stark-wie-popeye-in-den-sommer-presse

Beispiel 3:

Gemüsesorten	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Paprika												
Porree/Lauch												
Mais												
Pastinake												
Radichio												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Rotkohl												
Stangensellerie												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebeln												

Quelle: www.diabetes-ratgeber.net/Ernaehrung/Saisonkalender-fuer-Obst-und-Gemuese-129705.html#bildlupe/2/

Beispiel 4:



Quelle: www.maggi.de/aktuell/junges-gemuese/fun-fuer-kids