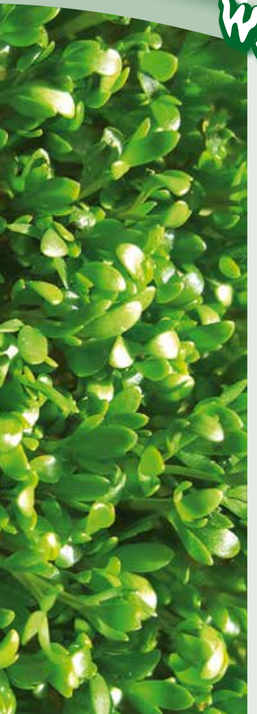
CHECKT WAS SCHMECKT!!!



Hülsenfrüchte – Stärkereiche Sattmacher

Hülsenfrüchte - zu ihnen gehören zum Beispiel Erbsen, Bohnen, Linsen und Sojabohnen – enthalten neben Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen noch hochwertiges Eiweiß. Sie sind energiereicher als die Gemüsesorten (aufgrund der enthaltenen Stärke), dennoch sind sie keine Dickmacher. Ideal ist es, wenn du sie mit Getreide oder einem Milchprodukt kombinierst.

- Kidneybohnen
- Sojabohnen
- Erbsen
- Linsen

Schon gewusst?
In Thüringen werden Kräuter schon seit über 500 Jahren angebaut!

Kräuter – Zauberkünstler der Geschmäcker

Beim Zubereiten eines Salates dürfen Kräuter und Gewürze nicht fehlen! Sie geben auch anderen Speisen einen kräftigen natürlichen Geschmack und helfen so Salz zu sparen. Auch auf die Gesundheit können sie positiv wirken. So unterstützt Kümmel die Verdauung, Salbei hemmt Entzündungen und Pfeffer fördert die Durchblutung.

Forsche nach, welche Kräuter und Gewürze in Thüringen angebaut werden! Nutze dazu das Internet!

Welche Kräuter und Gewürze eignen sich für welche Mahlzeit? Erkundige dich bei deinen Eltern und Großeltern!

Gibt es in deiner Umgebung eine Firma, die Kräuter trocknet? Welche Kräutermischungen werden dort hergestellt?

Aus den Thüringer Kräutern wird auch Tee hergestellt. Schau dich im Supermarkt um – welche Thüringer Kräutertees kannst du finden.

WERDE AKTIV, MACH MIT!

Für kleine Gärtner

Hast du schon einmal selbst Kresse angebaut? Dazu brauchst du noch nicht mal einen Garten!

Benötigte Materialien:
- 1 Päckchen Kressesamen
- 1 flacher Teller
- 1 Zellstofftaschentuch
- Wasser

Und so geht's:
Lege das Taschentuch über den Teller, sodass seine Oberfläche bedeckt ist. Danach feuchtest du das Taschentuch mit etwas Wasser an. Streue nun viele Kressesamen auf den Teller und feuchte sie danach erneut an. Stelle den Teller ans Fenster und halte ihn stets leicht feucht. Schon am nächsten Tag wirst du die keimenden Samen beobachten können. Nach ca. 3 Tagen ist die Kresse so hoch gewachsen, dass du sie ernten kannst: Nimm dazu eine Schere zur Hilfe!

- **Feinschmecker-Tipp:**
Ein mit Kresse belegtes Frischkäse- oder Kräuterquarkbrot schmeckt fabelhaft!

Leckere Zucchini-Joghurt-Suppe

Für 4 Personen benötigst du folgende Zutaten:
- 4 mittelgroße Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 500 g Naturjoghurt
- 800 ml kalte Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Jodsalz
- Pfeffer
- frische Kräuter

Schäle zuerst die Zwiebel und den Knoblauch. Anschließend schneidest du sie in feine Würfel und stellst sie beiseite. Danach wäschst du die Zucchini und schneidest sie in große Würfel. Die Zwiebel und den Knoblauch röstest du mit ein wenig Olivenöl an und gibst sie mit den Zucchiniwürfeln in einen Mixer. Den Joghurt und die Gemüsebrühe füllst du auch in den Mixer und pürierst akkes für mehrere Minuten zusammen. Mit Salz und Pfeffer kannst du die Suppe würzen. Fülle jette die Suppe in Tassen oder Schalen und streue zum Verfeinern in die Mittte des efäßes ein paar gehackte Kräuter z.B. Dill. Fertig.

- **Hinweis:**
Gurken, Knoblauch und Dill werden auch in Thüringen angebaut. Schmand und Joghurt stellen die Thüringer Molkereien her!

www.ctw-jena.de

HEFT 02

GEMÜSE: KÖSTLICHER SNACK, DER KRÄFTE WECKT!

Im Ernährungskreis sind Lebensmittel in **sieben Gruppen** eingeteilt:

1. Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Haferflocken und andere Getreideerzeugnisse
2. **Gemüse, Salat, Gemüsesäfte und Hülsenfrüchte**
3. Obst
4. Milch und Milchprodukte
5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
6. Fette und Öle
7. Getränke, bevorzugt kalorienarm

Jede Lebensmittelgruppe liefert dir lebensnotwendige Stoffe, sogenannte Nährstoffe (Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser) in unterschiedlicher Menge. In Heft Nr. 2 werden **Gemüse und Hülsenfrüchte** näher erläutert. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Carotinoide, Flavonoide). Jeder Nährstoff hat bestimmte, wichtige Funktionen in deinem Körper. Für deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit (geistig & körperlich) und dein Wohlbefinden sind sie unerlässlich. Wenn du alle Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises täglich in deinen Speiseplan einbeziehst, bist du mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt. Dabei solltest du beachten, dass du von den Gruppen 1-4 und 7 täglich reichlich zu dir nimmst. Von den Gruppen 5 und 6 iss aber weniger!

Auch mit Produkten aus dem Freistaat Thüringen ist eine vollwertige Ernährung möglich. Schau dich in Lebensmittelgeschäften nach heimischen Erzeugnissen um und du wirst sehen, sie sind gar nicht so schwer zu finden. Wie wäre es, wenn ihr in eurer Schule eine Ausstellung zum Thema „Gemüse/Gemüseprodukte aus Thüringen"organisiert?

Viel Spaß!

Entwurf: Luisa Schuchardt, B. Sc., Dipl. oec. troph. Witold Machrowitz
Redaktion und Fachliche Betreuung: Dipl. oec. troph. Witold Machrowitz
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Sektion Thüringen

NAME

KLASSE

Die DGE empfiehlt täglich 300 g Gemüse zu essen. Wie du das erreichst, zeigen folgende Beispiele:

LEBENSMITTEL

- eine kleine Tomate 50 g
- eine viertel Gurke 100 g
- ein kleiner Kohlrabi 150 g

- eine große Möhre 100 g
- eine kleine Paprika 50 g
- fünf Esslöffel Erbsen 100 g
- eine Gewürzgurke 50 g

- eine mittlere Zucchini 200 g
- eine Portion Salat 50 g
- vier bis fünf Radieschen 50 g

Wusstest du, dass die Griechen, Italiener und Spanier doppelt so viel Gemüse essen wie wir Deutschen?

Dafür steht die Marke „Geprüfte Qualität aus Thüringen“

- Hergestellt in Thüringen
- Unverarbeitete Produkte stammen zu 100 % aus Thüringen
- Verarbeitete Produkte enthalten mindestend 90 % ihrer Rohstoffe aus Thüringen
- Garantiert besonders hohe Produktqualität
- Ständige Qualitätsüberwachung durch unabhängige Kontrolleure

GEPRÜFTE QUALITÄT AUS THÜRINGEN

WOZU BRAUCHST DU GEMÜSE?

Fast alle kennen diesen Satz: „Iss dein Gemüse, das ist gesund!“ Aber was ist damit eigentlich gemeint? Gemüse enthält viele wichtige Vitamine, Mineral- (z.B. Kalium und Magnesium) sowie Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe sind z.B. Farb-, Duft- oder Geschmacksstoffe, welche die Pflanze produziert. Es gibt viele verschiedene Gemüsesorten, sodass auch du garantiert das Richtige findest!

WIEVIEL GEMÜSE BENÖTIGST DU?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt 5 Portionen Obst und Gemüse täglich zu verzehren. 3 Portionen davon sollten aus Gemüse bestehen.

Doch was genau ist eine Portion?

Das ist gar nicht so schwer – nimm deine Hände zur Hilfe!

Je frischer das Gemüse ist, umso besser. Aber auch Tiefkühlware oder Konserven können verwendet werden. In Konserven sind jedoch nicht mehr so viele Vitamine enthalten.

Größere Gemüsesorten wie eine Paprika, eine Karotte oder eine Tomate passen genau in eine Hand – das entspricht einer Portion.

Bei kleinerem Gemüse wie Mais, Erbsen oder Radieschen spricht man bei zwei vollen Händen von einer Portion.

Auch ein Glas Gemüsesaft (200ml) entspricht einer Ration Gemüse.

Thüringen-Check

1. Kennst du Thüringer Betriebe, die Gemüse verarbeiten? Was stellen sie her?
2. Welche Gemüsesorten werden in landwirtschaftlichen Betrieben in deiner nahen Umgebung angebaut?

   _____

   _____
3. Hast du selbst schon einmal Gemüsesamen ausgesät und frisches Gemüse geerntet? Berichte deinen Klassenkameraden von diesem Erlebnis!

Die Tomate ist das beliebteste Gemüse der Deutschen!

Es gibt sehr viele Gemüsearten. Um sie besser im Überblick zu behalten, werden sie in verschiedene Gruppen eingeteilt. Die Beispiele für die einzelnen Gruppen sind etwas durcheinander geraten. Ordne die Gemüsearten richtig zu!

- BLATTGEMÜSE _____
- ZWIEBELGEMÜSE _____
- KOHLGEMÜSE _____
- HÜLSENFRÜCHTE _____
- FRUCHTGEMÜSE _____
- WURZELGEMÜSE _____

z.B. Zwiebel, Lauch • z.B. Feldsalat, Chicorèe • z.B. Erbsen, Linsen • z.B. Rosenkohl, Weißkohl • z.B. Paprika, Gurken • z.B. Möhre, Radieschen

Thüringen hat zwei wesentliche Kartoffelanbaugebiete: Gamstädt/Nottleben (zwischen Erfurt und Gotha) und Oettersdorf/Dittersdorf (in der Nähe von Schleiz). Findet heraus, wo sich diese Regionen befinden und malt ein Kartoffelsymbol auf die entsprechende Stelle in der Karte!

Gemüse richtig gelagert

Gemüse lagerst du am Besten im Gemüsefach, welches sich ganz unten im Kühlschrank befindet. Aber nicht alle Gemüsesorten gehören in den Kühlschrank. Tomaten, Paprika und Kürbis haben nichts im Kühlfach zu suchen - sie sind kälteempfindlich! Auch die Kartoffel gehört dazu. Sie sollte am Besten im kühlen, dunklen Keller gelagert werden. Salat hingegen legst du sofort ins Gemüsefach, denn dieser wird schnell welk und verliert an Wasser, Mineralstoffen und Vitaminen.

GEMÜSE IN THÜRINGEN

Je nach Jahreszeit reifen in Thüringen verschiedene Gemüsesorten. Saisonale Produkte aus der Region haben im Gegensatz zu eingeführter Treibhausware einen wesentlich höheren Nährstoff- und Vitamingehalt. Sie müssen auch nicht so weit mit Flugzeugen, Schiffen und LKWs transportiert werden, weshalb du beim Kauf von in deiner Region angebautem Gemüse auch auf die Umwelt achtest.
Auf der Karte erkennst du, welche Gemüsesorten in Thüringen angebaut werden. Welche Gemüsesorten sind typisch für deine Region?

Mit ausreichenden Gemüseportionen bleibst du im Sport und in der Schule fit und leistungsfähig!

RÄTSELECKE

Finde zwölf versteckte Gemüsesorten! Suche senkrecht, waagerecht und diagonal jeweils vorwärts und rückwärts.

Finde folgende Begriffe: Rettich, Erbse, Tomate, Chinakohl, Brokkoli, Zwiebel, Karotte, Mais, Gurke, Paprika, Lauch, Bohne

B	T	R	E	T	T	I	C	H	S	G	C	H
E	E	S	B	R	E	Z	H	V	H	U	Z	K
D	R	C	D	T	W	S	I	G	S	R	M	P
T	A	F	A	I	P	O	N	A	I	K	O	A
R	S	M	E	R	E	N	A	F	A	E	L	P
E	O	B	I	N	R	O	K	O	M	A	K	R
T	E	N	H	U	B	R	O	K	K	O	L	I
L	E	O	E	I	W	Z	H	H	M	E	U	K
L	B	G	R	K	P	S	L	A	U	C	H	A
M	F	S	E	T	T	O	R	A	K	A	L	T