

Inhalt



	Seite
Vorwort	4
1 Obst – was ist das eigentlich?	5
2 Kurzer Überblick über das Obst	6 - 21
- Einheimisches Kern-, Stein- und Beerenobst	6 - 9
- Einheimisches Wildobst	9 - 18
- Exotisches Obst	19 - 21
3 Sind Nüsse Obst?	22 - 23
4 Melonen und Rhabarber – oft in Obstregalen zu finden	24 - 25
5 Unterschiede zwischen Marken- und Bio-Produkten	26
6 Was hat es mit dem Winterobst auf sich?	27 - 28
7 Konservierung von Obst	29 - 31
8 Ein paar leckere Rezepte, für die Obst erforderlich ist	32 - 39
9 Das Wichtigste zum Schluss – wie gesund ist Obst?	40 - 44
10 Lösungen	45 - 48



Vorwort

Gemeinsam mit zahlreichen Gemüsearten und Kräutern wird Obst in die Kategorie der besonders gesunden Nahrungsmittel eingeordnet – und das völlig zu Recht. Aber was ist Obst eigentlich und handelt es sich bei Rhabarber, Wassermelonen, Nüssen sowie Avocados um Obst- oder Gemüsearten. Diese und viele andere Fragen rund um das Obst werden geklärt, darunter auch, welche Arten besonders vitamin- und mineralstoffreich sind. Die Schüler erfahren dabei auch, welche Vitamine und Mineralstoffe für bestimmte Körperfunktionen erforderlich sind.

Um den Schülern die Thematik „Obst & Nüsse“ in einer für sie aktiven Weise zu vermitteln, werden ihnen unter anderem zahlreiche Aufgaben gestellt, für deren Lösung sie eigenständige Recherchen durchführen müssen. Darüber hinaus lädt dieses Lehrmaterial die Schüler zu verschiedenen Mitmach-Aufgaben ein, indem es ihnen Kochrezepte und Konservierungsmöglichkeiten vorstellt. Diese Beispiele tragen einerseits zur Auflockerung des Unterrichts bei und stellen andererseits ein gutes „Rüstzeug“ für das spätere Leben dar.

Viel Spaß beim „Schwelgen“ im Obst wünschen der Kohl-Verlag und

Axel Gutjahr



** Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Form Schüler bzw. Lehrer usw. verwendet. Gemeint sind damit selbstverständlich auch die weiblichen bzw. diversen Personen.*

Jeder von uns kennt Obst. Es wird nicht nur im Garten kultiviert, sondern wächst auch in der heimischen Natur, beispielsweise in Form von Waldheidelbeeren und Walderdbeeren. Außerdem erfolgt jedes Jahr ein umfangreicher Import von exotischem Obst, wie etwa von Bananen, Ananas und Kiwis, die wir unter anderem im Supermarkt kaufen können.



Aufgabe: *Hast du schon jemals darüber nachgedacht, wie man den Begriff „Obst“ beschreiben könnte. Versuche es doch einmal.*

VORSCHEIB

Einheimisches Kern-, Stein- und Beerenobst

Gärtnerisch kultiviertes, einheimisches Obst unterteilt man in Kern-, Stein- und Beerenobst. Im Unterschied zu den Wildobstgehölzen handelt es sich bei diesem Kulturobst um veredelte Arten.



Aufgabe 1: *Recherchiere im Internet, was man im Obstanbau unter „veredeln“ versteht.*

Lined area for writing the answer to Aufgabe 1. A large diagonal watermark 'VORSCHAU' is overlaid on this section.

Von allem Kulturobstgehölzen existieren mehrere Sorten.



Aufgabe 2: *Recherchiere, was man unter Sorten versteht?*

Lined area for writing the answer to Aufgabe 2.

Einheimisches Kern-, Stein- und Beerenobst



Aufgabe 3: Nenne 5 Apfelsorten.



Unter dem Begriff „Kernobst“ sind alle Früchte zusammengefasst, die im Inneren ein Kerngehäuse aufweisen. Das Kerngehäuse besteht aus fünf Kammern, von denen jede 1-2 Samen enthält, die man auch Kerne nennt.

Beim Steinobst wird der Samen als Stein bezeichnet. Der Stein ist sehr hart und komplett von Fruchtfleisch umschlossen.

Unter Beerenobst sind saftreiche Früchte zusammengefasst, die viele Samen (kleine Kerne) in ihrem Fruchtfleisch enthalten.



Aufgabe 4: Ordne die folgenden Obstarten in die Tabelle auf Seite 8 ein.

Apfel – Aprikose – Birne – Erdbeere – Heidelbeere – Johannisbeere –
Kirschpflaume – Kornelkirsche – Maulbeere – Mirabelle – Mispel –
Nektarine – Pfirsich – Pflaume – Quitte – Sanddorn – Sauerkirsche –
Schwarze Apfelbeere (auch Aronia genannt) – Süßkirsche – Weinbeere



Kirschpflaumen



Maulbeeren



Mispeln



Quitten



Kornelkirschen



Sanddornbeeren



Schwarze Apfelbeeren

Des Weiteren eignet sich Obst als Bestandteil/Ausgangsmaterial für verschiedene Spirituosen, beispielsweise für Wein, Liköre und Rumtöpfe, bei denen es sich ebenfalls um Konserven handelt.



Walderdbeerlikör



Rumtopf

Rezept zur Herstellung von getrockneten Apfelingen

Äpfel lassen sich gut zu sogenannten Apfelingen verarbeiten. Dazu musst du die Äpfel zunächst schälen und anschließend mit einem Apfelnussausstecher das Kerngehäuse entfernen. Danach schneidest du die Äpfel in dünne Scheiben und fädelt diese auf eine Schnur. Diese spannst du in einem trockenen, möglichst warmen Raum auf. Dabei ist es wichtig, dass nach dem Aufspannen von allen Seiten Luft an die Apfelscheiben gelangen kann. Zugluft schadet beim Trocknungsprozess nicht. Im Gegenteil, sie forciert das Trocknungstempo, indem sie von den Apfelingen die Feuchtigkeit wegträgt. Sobald die Apfelingen völlig trocken sind, füllst du diese am besten in ein verschließbares Glas- oder Kunststoffgefäß, sodass anschließend nicht wieder Feuchtigkeit daran gelangen kann. Für den Fall, dass kein Apfelnussausstecher zur Verfügung steht, kannst du die Äpfel auch in dünne Stücke schneiden und diese auffädeln.

Noch ein abschließender Tipp: Wirf die Apfelschalen nicht achtlos weg, denn daraus lässt sich ein sehr wohlschmeckender Tee zubereiten. Das betreffende Rezept wird im Kapitel „Backen, Kochen und Entsaften“ vorgestellt.

Bei der Zubereitung von Marmeladen, Konfitüren und Gelees werden häufig größere Mengen hergestellt. In den meisten Fällen erfolgt kein sofortiger Verzehr dieser Mengen, sondern man weckt sie komplett oder zumindest zum größten Teil ein.





Aufgabe 2: *Erläutere, wie man landläufig zwischen Marmelade, Konfitüre und Gelee unterscheidet.*

Manchmal nutzt man auch Kräuter, wie Pfefferminze oder Blüten zu Herstellung von Gelees. Hierzu ein Beispiel, für die Herstellung eines **Lindenblüten-Gelee**, das auch als Lindengelee bezeichnet wird.

Als Zutaten benötigst du:

- 200 g frische **Lindenblüten**
- 700g **Gelierzucker** 3:1
- Saft zweier **Limetten**, alternativ auch den Saft einer Zitrone
- 1 l **Wasser**

Damit möglichst wenig von dem Nektar verloren geht, der in den Blüten enthalten ist, werden letztere - falls überhaupt erforderlich - nur sehr kurz in kaltem Wasser gewaschen. Anschließend gibst du die Blüten zusammen mit dem Wasser in einen Topf und kochst diesen Ansatz auf, der anschließend weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln muss.

Vom Herd genommen, lässt du diesen Ansatz mindestens noch eine halbe Stunde „ziehen“. Danach wird er durch ein sauberes Leinentuch gegossen und die Flüssigkeit aufgefangen. (Um besonders viel Flüssigkeit und „Blütengeschmack“ zu gewinnen, erfolgt ein abschließendes Auspressen des Tuches.). Die aufgefangene Flüssigkeit wird mit dem Gelierzucker sowie dem Saft der Limetten in einen Topf gegeben und unter Rühren erhitzt.

Nach gelungener Gelierprobe kannst du das Gelee in Gläser füllen.



Lindenblüten-Gelee

Apfelschalen-Tee

Wie bereits erwähnt, lässt sich Obst in vielfältiger Weise in der Küche verwenden. Vielleicht hast du Lust, die Getränke und Speisen der folgenden Rezepte zu kochen.

Apfelschalentee:

Die Zubereitung dieses Getränks ist denkbar einfach: Du gibst etwa 300 g frische Apfelschalen und einen Liter Wasser in einen Topf und kochst diesen Ansatz kurz auf. Anschließend lässt du ihn etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Nachdem der Ansatz vom Herd genommen wurde, muss er weitere 15 Minuten ziehen. Danach gießt du den Tee durch ein Sieb. Gut gekühlt, erweist er sich als erfrischender Durstlöcher. Wenn gewünscht, kann dieser Tee mit Zucker leicht gesüßt und/oder mit ein paar Spritzern Zitronensaft aufgepeppt werden.



Aus frischen Apfelschalen lässt sich ein sehr wohlschmeckendes Getränk zubereiten.

Falls du die geschmackliche Kombination aus Pfefferminze und Apfel gern magst, besteht die Möglichkeit, zu dem Teeansatz einen Stängel frischer Pfefferminze hinzuzugeben.



Zubereit

zur Vollversion