

Steckbrief – Obst & Gemüse

Lösung

Steckbrief: **Gemüse & Obst**

Name: **Vitamine aus dem Garten**

Typ: **Pflanzliche Lebensmittel.**

Aussehen: **Vielfältig – rund, länglich, bunt (rot, grün, gelb, orange).**

Herkunft: **Wachsen an Bäumen, Sträuchern oder direkt in/auf der Erde.**

Inhaltsstoffe: **Viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.**

Unterschied: **Obst ist meist süßlich (Früchte), Gemüse oft herzhaft.**

Ernte: **Je nach Sorte im Sommer, Herbst oder das ganze Jahr im Gewächshaus.**

Nutzen: **Hält den Körper fit, stärkt das Immunsystem und gibt Energie.**

Wie essen wir es? **Roh als Snack, im Salat oder gekocht als Beilage.**

Was braucht es zum Wachsen? **Viel Licht, Wasser und guten Boden.**