

Fenchel



Botanischer Name

Foeniculum vulgare var. *azoricum*

Weitere Bezeichnungen

Knollen- oder Zwiebelfenchel

Pflanzenfamilie

Doldenblütler (Apiaceae)

Sorten

Es wird hauptsächlich zwischen kleineren, zarten Sorten (Florentiner) und größeren, süßen Sorten (Neapolitaner und Bologneser) unterschieden.

Herkunft

Fenchel stammt aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Er wurde schon in der Antike angebaut und verwendet. Die Römer brachten die Pflanze nach Mitteleuropa. Hier wurde sie zunächst vor allem von Mönchen in Klostergärten angesiedelt. Heutzutage wird Fenchel in Europa hauptsächlich in Italien angebaut, ist aber auch aus regionalem Anbau aus Deutschland vor allem ab dem späten Frühjahr erhältlich.

Saison

Fenchel wird ganzjährig gehandelt. Regional wird Fenchel im Frühjahr ausgesät, die Ernte erfolgt ca. 3 Monate später, ab Ende Mai bis Oktober.

Aufbewahrung

Möglichst kühl – im Kühlschrank ist Fenchel mehrere Tage haltbar. Angeschnittener Fenchel kann nicht gut im Kühlschrank gelagert werden, da er sich schnell braun verfärbt. Daher ist es besser, angeschnittene Fenchelstücke, die nicht sofort verzehrt werden, nach Möglichkeit einzufrieren.

Wissenswertes

Roher Fenchel schmeckt leicht süßlich und frisch sowohl zu Obst als auch zu Gemüse.

Der typische Fenchelgeschmack beruht auf dem ätherischen Anisöl.

Das Kraut der Fenchelknolle kann zum Würzen von Salat oder Suppen verwendet werden. Gemüsefenchel und Gewürzfenchel (*Foeniculum vulgare var. dulce*), dessen Samen gerne als Tee verwendet werden, sind verschiedene Varietäten der gleichen Pflanzenart.

Experiment mit den Kindern

Vergleich (evtl. mit geschlossenen Augen) von Geruch und Geschmack von Gemüsefenchel und Fencheltee: Gibt es Gemeinsamkeiten im Geschmack und im Geruch? Woran erinnern Geschmack und Geruch von Fenchel? Wo kommt Anisgeschmack sonst noch vor? (Lakritz, Anisbonbons, Weihnachtsgebäck).



Gurke

Botanischer Name

Cucumis sativus

Pflanzenfamilie

Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)

Sorten

Es gibt zahlreiche Gurkensorten, die – je nach ihrer Eignung zum Frischverzehr oder als Konservengemüse – in **Salatgurken** (auch **Schlangengurken** genannt), die etwas kleineren **Landgurken** und **Gewürzgurken** (auch Einlegegurken genannt) eingeteilt werden.

Herkunft

Salatgurken wurden schon vor mehr als 5.000 Jahren in Indien kultiviert, dort ist auch die vermutliche Wildform der Gurke beheimatet. In der Antike bauten Griechen und Römer Gurken in Südeuropa an. In Mitteleuropa wurden sie Ende des Mittelalters bekannt. Heutzutage werden Gurken weltweit angebaut. Gurkenpflanzen sind einjährig, sie wachsen kriechend am Boden und können bis zu 4 m lang werden.

Je nach klimatischen Bedingungen werden Gurken im Freiland oder Gewächshaus angebaut, allerdings sind sie sehr wärme liebend und keimen nicht bei unter 10 °C. Salatgurken werden kommerziell eher in Gewächshäusern angebaut, die kleineren und nicht so empfindlichen Einmachgurken auch im Freiland.

Saison

Je nach klimatischen Bedingungen werden Gurken ab Ende März bis Mitte April ausgesät. Ein besonders großes Angebot aus heimischem Anbau gibt es von Juni bis August.

Platz unter
den Top 10 im
Niedersächsischen
Schulobstprogramm:

6

Wissenswertes

Gurken enthalten Peptidasen. Das sind Enzyme, die Proteine spalten, so dass eiweißhaltige Produkte leichter verdaut werden können.

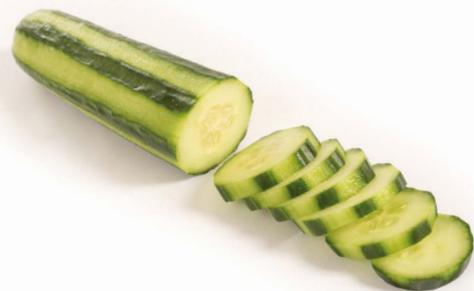
Botanisch gesehen ist die Gurke eine Beere.

Aufbewahrung

Die ideale Lagertemperatur für Gurken liegt bei 8 - 13 °C – dies entspricht etwa der Temperatur eines Kellers. Gurken lassen sich dennoch gut im Kühlschrank lagern, dort bleiben sie mehrere Tage bis zu einer Woche haltbar. Bei Zimmertemperatur können sie für 2 bis 3 Tage aufbewahrt werden.

Experiment mit den Kindern

Die Frage „geschält oder nicht geschält?“ ist geschmacksabhängig. Aber wie viel Gewicht geht eigentlich beim Schälen einer verloren? **Dieses Wiegeexperiment finden Sie im Zusatzinfo zu „Reste vermeiden – Reste verwerten“.** Es gibt einen Kompromiss, der ästhetisch sehr ansprechend ist: Die Schale nur streifenweise abschälen, z.B. 1 cm breite Streifen abschälen, dazwischen 1 cm breite Streifen der Schale stehen lassen. Die Gurke dann in Scheiben schneiden.



Gurken eignen sich gut für ein Experiment zum Thema Hygroskopie (= Fähigkeit eines Stoffes, Wasser zu binden) und dem Austrocknen von Lebensmitteln: Dazu zwei Gurkenscheiben (je ca. 1,5 cm dick) von einer Gurke abschneiden. Eine der beiden Scheiben wird dick mit dem Granulat von Instantkaffee bestreut. Sobald sich das Granulat mit Wasser aus der Gurke vollgesogen hat, wird das entstehende Kaffeewasser mit Küchenpapier entfernt und weiteres Granulat wird auf die Gurkenscheibe gegeben. Dieser Vorgang wird 3 - 4 Mal wiederholt. Am Ende des Experimentes wird die Dicke der beiden Gurkenscheiben – mit und ohne Kaffeegranat gemessen.¹

Weitere Erläuterungen zu diesem Experiment finden sich unter:
www.kids-and-science.de/experimente-fuer-kinder/detailansicht/datum/2009/08/10/hygroskopie-im-versuch-auch-eine-moeglichkeit-lebensmittel-zu-trocknen.html

Kohlrabi



Botanischer Name

Brassica oleracea var. *gongyloides*

Pflanzenfamilie

Kreuzblütler (Brassicaceae)

Sorten

Es gibt ca. 40 - 50 verschiedene Sorten, unterteilt in weiße und blaue (violette) Sorten. Im Handel beliebte Sorten sind z.B. Superschmelz, Gigant und Delikatess.

Herkunft

Zur Kulturgeschichte von Kohlrabi gibt es wenig gesicherte Informationen. Kohlrabi ist, wie der Name sagt, eine Kohlsorte. Die Kultivierung des Wildkohl begann vermutlich im 4. Jh. vor Chr. und wurde in vielen unterschiedlichen Gebieten betrieben. Hierdurch erklärt sich die enorme Formenvielfalt. Zu der Art *Brassica oleracea* gehören auch viele andere bekannte Kohlsorten wie Rotkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Broccoli, Blumenkohl. Die Wildform dieser Kohlsorten ist v.a. im Mittelmeerraum und entlang der atlantischen Westküste Europas anzutreffen. Ihr einziger Standort in Deutschland ist Helgoland, dort wird die Pflanze auch Klippenkohl genannt.

Saison

Kohlrabi wird im Frühjahr ausgesät. Der kommerzielle Anbau erfolgt zumeist in Gewächshäusern. Von der Aussaat bis zur Ernte vergehen etwa 12 - 20 Wochen. Die heimische Erntesaison liegt zwischen Mai und Oktober.

Platz unter
den Top 10 im
Niedersächsischen
Schulobstprogramm:

9



Wissenswertes

Da Kohlrabi im Ausland als typisch deutsch gilt, wird z.B. in England auch der deutsche Name verwendet. Während in Deutschland jährlich bis zu 100 Mio. Knollen verzehrt werden, ist Kohlrabi in Nordamerika kaum bekannt und dort im Handel z.T. nur schwer erhältlich.

Aufbewahrung

Kohlrabis werden in der Regel mit Blattlaub geerntet und in den Handel gebracht. Das Blattlaub sollte frisch und fest sein, es zeigt auch den Frischegrad der Knolle nach der Ernte an. Dennoch sollte das Blattlaub vom Verbraucher möglichst schnell von der Knolle entfernt werden, da es der Knolle Feuchtigkeit entzieht. Im Schulobstprogramm gibt es ab und zu auch Kohlrabi, der ohne Blatt geliefert wird. Das hat für die Kinder den Vorteil, dass mehr „reines“ Gemüse geliefert wird, da die Blätter sonst mitgewogen werden. Für den Erzeuger hat es den Vorteil, dass er Kohlrabi ohne Grün vermarkten kann – **s. dazu auch das Zusatzinfo „Reste vermeiden – Reste verwerten“.**

Die Knollen sollten möglichst kühl und dunkel gelagert werden. Da Kohlrabi bei langer Lagerung holzig (und damit für viele Menschen ungenießbar) wird, ist ein zeitnaher Verzehr ratsam.

Experiment mit den Kindern

Kohlrabi eignet sich (durch seinen unverkennbaren Kohlgewuch) gut für ein Experiment zur Verbindung von Geruchssinn und Geschmackssinn. Ohne Geruchssinn können wir auch nicht viel schmecken. Um das auszuprobieren, werden eine Knolle Kohlrabi und weitere Gemüse- und/oder Obstsorten in Stücke geschnitten. Dann wird mit zugehaltener Nase (und verbundenen Augen) ein Stück in den Mund gesteckt. Lässt sich jetzt noch viel schmecken und kann man noch am Geschmack erkennen, um welches Gemüse oder Obst es sich handelt?

Möhre

Botanischer Name

Daucus carota

Weitere Bezeichnungen

Karotte, Mohrrübe, Wurzel, Rübli,
Gelbe Rübe

Pflanzenfamilie

Doldenblütler (Apiaceae)

Sorten

Es gibt viele verschiedene Unterarten, aus denen viele Sorten entstanden sind. In den Handel kommen v.a. **Bundmöhren** (mit frischem Laub), **Waschmöhren** (der Klassiker, auch als Schneemann Nase zu verwenden) und **Snackmöhren** (besonders kleine, schlanke, spitze, süße Sorten, z.B. Imperator). Besonders im Bio-Anbau gibt einige samenfeste Sorten wie Rodelika (siehe hierzu auch Zusatzinfo „Hybridpflanzen und samenfestes Saatgut“).



Herkunft

Möhren gehören zu den weltweit ältesten Gemüsearten. Sie sind als Wildpflanze in Europa, Nordafrika, im Mittelmeerraum, Asien und Indien vertreten. Da sie an verschiedenen Orten und zu unterschiedlichen Zeiten in Kultur genommen wurden, ist die genaue Abstammung der heutigen Möhre nicht abzuleiten.

Möhren sind zweijährige Pflanzen, die im ersten Jahr Speicherstoffe in Form der uns bekannten Möhre einlagern. Werden sie nicht geerntet, wächst im zweiten Jahr der oberirdische Spross zu einer blühenden Pflanze heran, in den Blüten bilden sich dann Samen, die als Saatgut Verwendung finden. Da dadurch Speicherstoffe aufgebraucht werden, sind Möhren im zweiten Jahr der Pflanze nicht mehr als Gemüse verwendbar. Möhren gehören mit einer weltweiten Produktion von über 30 Mio. Tonnen zu den weltweit zehn wichtigsten Gemüsepflanzen.

Platz unter
den Top 10 im
Niedersächsischen
Schulobstprogramm:

3

Wissenswertes

Der typische Geschmack der Möhre entsteht durch viele verschiedene ätherische Öle.

Am bekanntesten ist die orangefarbene Möhre. Aber es gibt auch weiße, gelbe und lila-farbene Variationen. Im Ökolandbau werden viele alte Möhrensorten angebaut, die durch Geschmack und Aussehen überzeugen. Vielleicht kann Ihr Schulobstlieferant Ihnen eine Auswahl an bunten Möhren liefern, so dass die Kinder diese Möhrenvielfalt kennenlernen.

Saison

Möhren werden je nach Sortenauswahl und Kulturform (Freiland oder Gewächshaus) zwischen März und Mai ausgesät. Die Ernte erfolgt, je Sorte und Klima, ca. 10 - 20 Wochen später.

Aufbewahrung

Ideal für Möhren ist das Einlagern in kühlen, dunklen Räumen in Sand. Da dies heutzutage oft nicht möglich ist, ist das Gemüsefach des Kühlschranks zu empfehlen, wo Möhren für ein bis zwei Wochen haltbar sind. Auch bei Zimmertemperatur können Möhren für einige Tage gelagert werden. Bei Bundmöhren ist es wichtig, das Laub zu entfernen. Über das Laub verdunstet Wasser, so dass die Möhren schneller schrumpelig werden. Möhren nicht luftdicht oder in Folienbeuteln lagern, da sie dann eher schimmeln.



Experiment mit den Kindern

Gewaschene Möhren können gut mit Schale verzehrt werden. Dazu bietet sich ein Geschmacksexperiment an: Wie schmecken Möhren mit und ohne Schale? Wie schmeckt der zentrale Holzteil der Möhre? Auch ein Wiegeexperiment ist interessant: Wieviel wiegt eine Möhre vor und nach dem Schälen? Anhand dessen kann auch das Thema „Restevermeidung“ angesprochen werden (siehe Zusatzinfo „**Reste vermeiden - Reste verwerten**“)

Gemüsepaprika



Botanischer Name

Capsicum annum

Pflanzenfamilie

Nachtschattengewächse
(Solanaceae)

Sorten

Auch bei der Gemüsepaprika gibt es eine große Sortenvielfalt. Im Handel wird v.a. nach Farbe der Frucht, also grün, gelb, orange, rot oder auch fast weiß oder lila unterschieden, sowie der Form: länglich (spitz), eckig-abgestumpft, eckig-spitz („kreiselförmig“) und platt („Tomatenpaprika“).

Herkunft

Paprikapflanzen werden schon seit 5.000 - 6.000 Jahren in den Tropen Mittel- und Südamerikas kultiviert. Nach der Entdeckung Amerikas wurden Paprikapflanzen von spanischen und portugiesischen Seefahrern und Kaufleuten nach Europa gebracht, allerdings wurden sie hier zunächst nur als Zierpflanze gehandelt, zumal es sich um die mit scharfen Früchten vorkommende Gewürzpaprika handelte. Vor allem in Spanien und Ungarn wurde Gewürzpaprika aufgrund ihrer Schärfe als Ersatz für echten Pfeffer angebaut, der damals sehr teuer war. Aus der Gewürzpaprika ging vor etwa 100 Jahren auch die heute bekannte Varietät der Gemüsepaprika (*Capsicum annum* var. *grossum*) hervor, die nicht mehr das scharf schmeckende Alkaloid Capsaicin enthält. Allerdings sollten Gemüsepaprika nicht in der Nähe von Gewürzpaprika angebaut werden, da die Pflanzen großteils Fremdbestäuber sind und sich durch Kreuzung das Capsaicin so auch wieder in den Samen der Gemüsepaprika bilden kann.

Heute wird Gemüsepaprika weltweit angebaut, Hauptanbauländer sind u.a. China, Türkei, Spanien und die Niederlande.

Saison

In Mitteleuropa wird Paprika ganzjährig im Gewächshaus angebaut, da die Pflanzen sehr wärmeliebend sind und schon bei Temperaturen unter 7 °C Kälteschäden erleiden können. Deswegen sind Paprika häufig ganzjährig im Handel zu finden.

Aufbewahrung

Für Paprika liegt die optimale Lagertemperatur bei ca. 12 °C, der Kühlschrank ist daher eigentlich für sie zu kalt. Bei geeigneter Lagertemperatur sind Paprika einige Tage bis zu einer Woche haltbar. Überreife Paprika erkennt man daran, dass die Haut schrumpelig wird.



Experiment mit den Kindern

Lassen Sie die Kinder doch einmal mit verbundenen Augen verschiedenfarbige (grüne, gelbe, orange und rote) Paprika probieren: Können sie den Unterschied schmecken? Welche schmeckt ihnen am besten? Welche ist am süßesten?

Wissenswertes

Die Paprikaschoten sind botanisch gesehen Beeren.

Grüne Paprika sind im unreifen Zustand geerntete gelbe oder rote Paprika. Auch wenn man grüne Paprika lange lagert, reifen sie nicht mehr vollständig nach.

Rote Paprikaschoten enthalten etwa 10-mal soviel viel Beta-Carotin als grüne Paprikaschoten.



Radieschen

Botanischer Name

Raphanus sativus

Pflanzenfamilie

Kreuzblütler (Brassicaceae)

Sorten

Es gibt viele verschiedene Sorten, die im Handel vor allem nach Farbe (rot, rot-weiß, weiß, gelb, gelb-braun, violett) und Form (rund oder kegelförmig) unterschieden werden.



Herkunft

Über die Herkunft von Radieschen ist nur wenig bekannt. Vermutlich sind Radieschen unabhängig voneinander sowohl in Südwest-Asien als auch im Mittelmeerraum jeweils als Zuchtform des Rettichs entstanden. In Europa sind Radieschen schon seit dem 16. Jh. bekannt. Heutzutage werden Radieschen weltweit angebaut und in den Handel gebracht.

Saison

Radieschen können im Frühjahr ausgesät werden, sobald der Boden frostfrei ist. Die Ernte erfolgt ca. 4 - 8 Wochen nach Aussaat.

Aufbewahrung

Frische Radieschen sollten eine feste Schale haben und auf Druck nicht nachgeben. Die Frische von Radieschen zeigt sich auch an ihren Blättern, die noch grün und fest sein sollten. Zur Lagerung von Radieschen empfiehlt es sich allerdings, die Blätter und die länglichen Wurzeln am unteren Ende der Knolle zu entfernen, da die Knollen sonst Wasser an die Blätter abgeben und dadurch schneller schrumpelig werden. Wenn die Radieschen in feuchtes Küchentuch eingeschlagen oder in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahrt werden, bleiben sie 2 - 3 Tage frisch.

Wissenswertes

Die Schärfe von Radieschen entsteht aus Senfölglycosiden, die durch Zerstörung der Zellen, z.B. beim Kauen, in scharf schmeckendes Senföl umgesetzt werden. Eigentlich entwickeln Pflanzen Senfölglycoside, um sich vor Fraßfeinden zu schützen – im Fall von Radieschen und Rettichen nützt es der Pflanze jedoch nicht, weil wir den leicht scharfen Geschmack zu schätzen wissen. Ein bisschen Salz auf die aufgeschnittenen Radieschen gegeben, mildert die Schärfe ab.

Radieschen eignen sich auch sehr gut, um daraus kleine Blumen herzustellen. Hierzu den Blattansatz mit einem Messer gerade abschneiden und die Radieschen viermal einschneiden, so dass in der Mitte ein Quadrat stehen bleibt.

Experiment mit den Kindern

Einige Radieschen werden mit Blattgrün für mehrere Tage in einer flachen Schale mit Wasser auf einer möglichst sonnigen Fensterbank gelagert, ein paar weitere Radieschen werden genauso, nur ohne Blattgrün gelagert. Das Wasser in den Schalen täglich oder zumindest alle zwei Tage wechseln, damit es nicht faulig wird. Zu Beginn des Experimentes gemeinsam überlegen, welche Radieschen wohl länger fest und rund bleiben, bzw. welche zuerst anfangen zu verwelken. Einmal täglich (oder alle zwei Tage) dokumentieren, was zu beobachten ist (Form, Farbe und Größe der Radieschenknolle, sowie Form, Farbe und Größe der Blätter der Radieschen, an denen sie vorhanden sind). Aus den Beobachtungen lässt sich ableiten, dass es für eine längere Lagerung von Radieschen besser ist, die Blätter zu entfernen (s.o.).



Stangensellerie

Sorten

Im Handel sind zahlreiche Sorten Stangensellerie erhältlich, die sich z.B. in Stangendicke oder Reifezeitpunkt unterscheiden.

Botanischer Name

Apium graveolens var. *dulce*

Weitere Bezeichnungen

Bleichsellerie, Stielsellerie

Pflanzenfamilie

Doldenblütler (Apiaceae)



Herkunft

Die Wildform des heute bekannten Sellerie (*Apium graveolens* var. *graveolens*) kommt an den Küsten des Mittelmeeres und des Atlantiks vor. Wilder Sellerie bevorzugt salzhaltige, nährstoffreiche Böden. Da diese Bodenform in Deutschland kaum noch vorkommt, gilt wilder Sellerie als stark gefährdet bzw. als ausgestorben.

Die Inkulturnahme der Wildform begann im Mittelmeerraum zu Zeiten der Griechen und Römer und brachte zunächst den heute bekannten Stangensellerie hervor. In Folge weiterer Züchtungen entstand im 16. Jh. der Knollensellerie. Eine spezielle Anbauform von Stangensellerie ist Bleichsellerie. Um Bleichsellerie zu erhalten, werden Stangenselleriepflanzen mit Stroh oder speziellen Blechröhren im Dunkeln gehalten, um so ein Wachstum unter Lichtmangel zu erzeugen. Das führt zu bleichen (weißlichen) Pflanzensprossen, die keinen grünen Pflanzenfarbstoff (Chlorophyll) eingelagert haben. Mittlerweile gibt es auch sogenannte selbstbleichende Selleriesorten. Die Farbe des Stangensellerie hat keinen Einfluss auf den Geschmack.

Wissenswertes

Bevor Staudensellerie roh verzehrt wird, ist es ratsam, die Fäden mit einem Messer abzuziehen.

Das besondere Aroma des Sellerie wird durch spezielle ätherische Öle (Phthalide) hervorgerufen. Diese ätherischen Öle speichert die Selleriepflanze in Ölgängen, die in sämtlichen Organen der Pflanze angelegt sind. Das Anlegen von Ölgängen ist eine Eigenart der zu den Doldenblütlern gehörenden Pflanzenarten, z.B. Fenchel, Möhre und Petersilie.

Der Knollensellerie ist eine weitere Varietät des Sellerie, eignet sich jedoch nicht zum rohen Verzehr, so dass er im Schulobstprogramm auch keine Verwendung findet. In der Küche wird er gerne als Suppengrün, als Beilage zu Püree, als Suppe oder in Scheiben gebraten zu Sellerieschnitzel verarbeitet.

Saison

Selleriepflanzen sind sehr kälteempfindlich und werden regional zumeist in Gewächshäusern angebaut. Die Aussaat erfolgt, je nach klimatischen Bedingungen, im Frühjahr ab März, die heimische Ernte beginnt ab Juni und geht bis in den Oktober.

Aufbewahrung

Stangensellerie wird am besten kühl gelagert, so ist er problemlos ein bis zwei Wochen haltbar. Frischer Stangensellerie sollte keine braunen Stellen haben und die Stangen sollten auf leichtes Biegen nur wenig nachgeben.

Experiment mit den Kindern

Stangensellerie eignet sich gut für ein Experiment zur Kapillarkraft (= Saugkraft) von Pflanzen. Dazu eine frische Stange Sellerie in ein Glas mit Wasser stellen, vorher Saft von roter Beete oder Lebensmittelfarbe (möglichst dunkel) in das Wasser geben. Nun einige Stunden warten. Dann die Selleriestange aus dem Glas nehmen und in Stücke schneiden. Was ist an einzelnen Schnittstellen zu beobachten?



Tomate

Botanischer Name

Solanum lycopersicum L. var.
lycopersicum

Weitere Bezeichnungen

Tomaten wurde früher auch Liebesapfel
oder Paradiesapfel genannt.

Pflanzenfamilie

Nachtschattengewächse (Solanaceae)



Sorten

Es gibt weltweit ca. 2.500 Sorten,
im Handel unterscheidet man vor allem
zwischen verschiedenen Tomatentypen:

z.B. **Fleischtomate,**
Cocktailtomate,
Salattomate,
Cherry- und
Rispentomate.

Herkunft

Tomaten wurden zuerst von den Azteken in der Region von Mexiko kultiviert (aztekischer Name: ‚Tomatl‘) und nach der Entdeckung Amerikas im 15. Jh. nach Europa gebracht, wo sie zunächst aber nur in Italien als Lebensmittel genutzt wurden. Im übrigen Europa galten Tomaten – ähnlich wie in Nordamerika – als giftig, da sie zu den Nachtschattengewächsen gehören. Erst nach 1920 wurden Tomaten zu einer weltweit bedeutenden Gemüsepflanze. Heutzutage sind Tomaten das mit Abstand am meisten produzierte Gemüse weltweit.

Saison

Regional werden Tomaten zumeist in Folientunneln oder Gewächshäusern gezogen. Die Aussaat erfolgt, je nach klimatischen Bedingungen, ab Februar bis April, die Ernte ab Juni / Juli und geht bis in den September. Zwischen Aussaat und Ernte liegen bei optimalen Bedingungen ca. 6 - 10 Wochen.

Unser Tipp: Im Sommer und Frühherbst gibt es viele Tomatensorten erntefrisch bei regionalen Erzeugern – die besondere Sortenvielfalt zu entdecken und auch mal gelbe oder grüngestreifte Tomaten zu probieren, kann für Kinder ein besonderes Erlebnis sein. Sprechen Sie Ihren Schulobstlieferanten doch einmal an, ob er Ihnen eine Auswahl verschiedener Tomatensorten liefern kann.



Eine grüne Tomate wird neben eine bereits reife rote Tomate gelegt; eine weitere grüne Tomate wird alleine an das andere Ende des Klassenzimmers bzw. der Fensterbank gelegt. Hier kann sehr gut beobachtet werden, wie die grüne Tomate in Nachbarschaft der bereits reifen Tomate ebenfalls rot nachreift, während die andere grüne Tomate weiterhin grün bleibt. Wichtig ist, dass kein anderes Obst in der Nähe gelagert wird, das ebenfalls das Reifegas Ethylen abgibt (**siehe dazu auch Zusatzinfo "Tipps und Experimente zum Reifen und Nachreifen von Obst und Gemüse"**).

Wissenswertes

Tomaten werden hauptsächlich in Gewächshäusern angebaut. Da sie zwar Selbstbestäuber sind, aber die Blüten zur Bestäubung bewegt werden müssen, werden in den Gewächshäusern zunehmend Hummeln (*Bombus terrestris*) gehalten, weil sie die Blüten bewegen, wenn sie diese anfliegen.

Im unreifen, grünen Zustand enthalten Tomaten einen giftigen Inhaltsstoff (das Steroidalkaloid Tomatin) und sollten nicht gegessen werden.

Aus (über-)reifen Tomaten kann man mit Hilfe eines Pürierstabes schnell selbst Tomatensaft herstellen. Die Tomaten kurz mit heißem Wasser übergießen und die Schale ablösen. Dann in einem geeigneten Gefäß zusammen mit etwas Olivenöl und – wenn vorhanden – einigen Basilikum Blättern pürieren. Eventuell Salz und Pfeffer dazugeben.

Aufbewahrung

Tomaten sind nachreifende Früchte und können je nach Reifegrad bei Zimmertemperatur für mehrere Tage bis zu einer Woche gelagert werden.

Experiment mit den Kindern

Tomatenpflanzen können an einem sonnigen, warmen Standort (Fensterbank) leicht selber gezogen werden. Dazu die Samen im Frühjahr in kleinen Blumentöpfen (alternativ Eierpappen) aussäen und gut feucht halten. Die Jungpflanzen einzeln in größere Töpfe umpflanzen. Wenn möglich, am geöffneten Fenster in die Sonne stellen. Wenn man keine Hybridsorte verwendet, können die Samen der selbstgeernteten Tomaten im nächsten Jahr als Saatgut für einheitliche Früchte dienen (**siehe dazu auch Zusatzinfo: „Hybridpflanzen und samenfestes Saatgut“**).

Platz unter
den Top 10 im
Niedersächsischen
Schulobstprogramm:

10

Steckbrief Gemüse:

NATÜRLICH AUCH IN
BIO
QUALITÄT

Zucchini

Sorten

Im Handel wird zwischen grünen und gelben Zucchini-sorten unterschieden, wobei diese geschmacklich nicht sehr verschieden sind.



Botanischer Name

Cucurbita pepo sub. pepo

Pflanzenfamilie

Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)

Herkunft

Die Vorfahren der Zucchinipflanzen sind Kürbisgewächse Nordamerikas. Kürbisse werden in Mexiko schon seit über 7.000 Jahren kultiviert. Vermutlich erfolgte die Inkulturnahme an verschiedenen Orten, daher ist nicht klar festzustellen, wann und wo die Zucchini als Kürbis Unterart pepo entstand. Während Zucchini in Italien schon seit dem 17. Jh. angebaut werden, sind sie auf dem deutschen Markt erst seit etwa 20 Jahren vertreten. Zucchini gehören heutzutage zu den weltweit bedeutendsten Kürbisgewächsen.

Zucchinipflanzen wachsen kriechend oder rankend am Boden und brauchen pro Pflanze mindestens 2 m² Platz, da sie insgesamt bis zu 10 m lang werden können. Eine Pflanze trägt etwa 10 - 20 Früchte, die zeitlich versetzt reifen. Zucchini Früchte werden meist geerntet, bevor sie ihre vollständige Größe von bis zu ca. 50 - 60 cm Länge und ein Gewicht bis zu 5 kg erreicht haben, da sie als kleinere, handlichere Früchte besser vermarktbar sind und einen feineren Geschmack und eine nicht so harte Schale aufweisen.

Saison

Zucchinipflanzen wachsen auch in unseren Breitengraden gut im Freiland. Sie werden, je nach klimatischen Bedingungen, ab Mitte April ausgesät und können ab Juni bis in den September hinein geerntet werden.

Wissenswertes

Aus Zucchini lassen sich mit einem Spiralschneider „Spaghetti“ oder mit einem Sparschäler „Bandnudeln“ herstellen. Diese können sowohl roh als Salat angemacht werden oder wenn eine Kochmöglichkeit vorhanden ist, blanchiert und wie Nudeln gegessen werden. Auch als Zutat für einen saftigen Kuchen eignen sich geraspelte Zucchini ebenso wie geraspelte Möhren sehr gut.

Bitter schmeckende Zucchini sollten nicht gegessen werden. Der bittere Geschmack entsteht durch giftige Bitterstoffe (sog. Cucurbitacine), die Magen- und Darmschleimhaut angreifen. Auch durch Kochen werden diese nicht zerstört. Die im Handel erhältlichen Zuchinisorten haben generell nur einen unbedenklichen Anteil an diesen Bitterstoffen. Sie können jedoch entstehen, wenn man Saatgut aus selbstgezogenen Zucchini verwendet und sich die Zucchini pflanze mit anderen Pflanzen (z.B. Zierkürbissen) kreuzt.

Die deutsche Bezeichnung Zucchini ist eigentlich der Plural des italienischen Namens zucchini. Laut Duden ist es korrekt, im Singular sowohl die Zucchini, als auch der Zucchini zu benutzen, im Österreichischen ist es üblich, und laut Duden korrekt, im Singular der Zucchini zu verwenden.

Aufbewahrung

Zucchini lassen sich gut für eine Woche lagern, allerdings sollte die Temperatur nicht unter 8 °C liegen. Daher kann es im Gemüsefach des Kühlschranks für Zucchini eventuell zu kalt sein.

