

## Lösungen Woche 5

---

### Aufgabe 1:

- a) Welche Nährstoffe liefern und die Lebensmittelgruppen Obst und Gemüse? Nenne Beispiele für diese Nährstoffe.
- b) Warum sind die Nährstoffe so wichtig für unseren Körper?

- a) Vitamine - z.B. Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C  
Mineralstoffe - z.B. Calcium, Eisen, Magnesium, Natrium
- b) Vitamine und Mineralstoffe sind für den Körper wichtig, da sie den Stoffwechsel antreiben und alle lebenswichtigen Körperfunktionen unterstützen. Außerdem festigen sie die Knochen und Zähne. Sie halten uns also gesund.

### Aufgabe 2:

Die vielen verschiedenen Obst- und Gemüsesorten können noch einmal unterschieden werden. Welche verschiedenen Gruppen gibt es beim Obst und welche beim Gemüse?

Obst: Kernobst, Steinobst, Beerenobst, Südfrüchte, Zitrusfrüchte

Gemüse: Zwiebelgemüse, Wurzelgemüse, Stängelgemüse, Blattgemüse, Fruchtgemüse

### Aufgabe 3:

Beim Einkauf von Obst und Gemüse wird empfohlen sich an dem regionalen Produktangebot zu orientieren sowie Lebensmittel der Saison auszuwählen.

Verwende den Saisonkalender, um folgende Aufgabenteile zu lösen. (Achtung, gelb= importiert, grün und orange= heimischer Anbau).

- a) Suche 5 Gemüsesorten im Saisonkalender, die aktuell (April/Mai) Saison haben.
- b) Suche 5 Obstsorten im Saisonkalender, bei denen es während des ganzen Jahres kein regionales Produktangebot gibt. Also Produkte, die immer importiert werden.

[Klicke hier um zu dem Saisonkalender zu gelangen](#)

- a) Kopfsalat, Radieschen, Chicoree, Gurken, Spinat, Rhabarber
- b) Zitronen, Limetten, Kiwis, Avocado, Bananen, Papaya