

Eine Projektidee für die Schule Falkenfeld Lübeck Helgolandstraße 5 23554 Lübeck

Wissen Möhren

Die Möhre oder Karotte ist eine der ältesten Gemüsearten. Man nennt die Möhre auch Karotte, gelbe Rübe, Rübli, Wurzel. Die Möhre gibt es in vielen Farben. Orange, gelb, weiß, violett und ziemlich neu auch in schwarz. Möhren findet man in langer, runder und kurzer Form in den Geschäften und auf Märkten. Jede 5 verkaufte Möhre ist bereits eine Bio Möhre. Möhrensaison ist im Freiland von Mai bis November / Dezember, je nach Wetter. Durch ihren Ballaststoff- und Wassergehalt tragen Möhren zu einer lang anhaltenden Sättigung bei. Möhren kann man kochen, dünsten, braten und auch roh genießen.



Wissen Sellerie

Sellerie gehört zu den Doldenblütlern. Sowohl die schrumpeligen Knollen als auch die knackig-frischen Stauden des Selleries haben viele Vitamine: A, B, C und E kommen gehäuft vor. Ebenso reichlich enthält **Sellerie** ätherische Öle, die dem Gemüse nicht nur den intensiven Geschmack verleihen, sondern auch den Stoffwechsel anregen. Sellerie ist eine 3000 Jahre alte Kulturpflanze. In Mittel- und Westeuropa ist Sellerie seit dem Mittelalter bekannt und seine Blätter und Blüten dienten lange Zeit als Arzneimittel. Mittlerweile kommt der meiste Sellerie für unsere Küchen aus regionalem Anbau. Knollensellerie scheiben lassen sich auch sehr gut als Fleischersatz grillen und braten. Die grünen Blätter der Selleriepflanzen sind ein ideales Würzmittel für Salate und Suppen. Sellerie aus regionalem Anbau hat Saison von September/Oktober bis Dezember, ja nach Wetter.



Wissen Fenchel

Der Fenchel zählt wie der Sellerie, die Petersilie und die Karotte zur Familie der Doldenblütler und stammt ursprünglich aus Kleinasien sowie dem Mittelmeerraum. Der Wilde Fenchel ist sozusagen die Urform des Fenchels und war schon in der Antike als Arzneipflanze und Küchengewürz sehr bekannt. Fenchel vom Freiland und regional kommt von Oktober bis Mai aus in Italien, Spanien und Frankreich zu uns. Ab Mai bis in den November hinein exportieren vor allem die Niederlande frischen Fenchel. Das Fenchelgrün nicht wegwerfen, sondern fein hacken und als Gewürz zum Gericht geben oder am Schluss als Deko darüber streuen. Fenchel enthält etwa doppelt so viel Vitamin C wie Orangen. Fenchel-Tee und Fenchel-Honig enthalten ätherische Öle, die bei Bauchschmerzen helfen und Krämpfe lösen. Kinder mögen den Geschmack von Fenchel nicht besonders. Aus diesem Grund sollte man bei Gerichten für Kinder, sparsam bei der Verwendung dieses edlen Gemüses sein.

