

Apfel ist nicht gleich Apfel und Banane ist nicht gleich Banane!



Tisita isst gerade einen Apfel. In Äthiopien werden traditionell keine Äpfel angebaut. Tisitas Vater She Seid Muamed aber pflanzt Apfelbäume, um in Dürrezeiten Essen für seine Familie ein Einkommen zu haben.

Apfel ist nicht gleich Apfel!

Hintergrund

In Deutschland gab es ursprünglich mehr als 2.000 verschiedene Apfelsorten. Doch viele alte Sorten wurden von neuen verdrängt. Zwar wachsen hierzulande noch immer 1.500 Sorten, die meisten jedoch nur vereinzelt auf Streuobstwiesen und in alten Gärten. In diesen standen früher Bäume unterschiedlicher Sorten mit verschiedenen Erntezeiten. Die Sommeräpfel wurden direkt nach der Ernte gegessen, Herbst- und Winteräpfel eingelagert und erst später verzehrt. Auch Äpfel, die ausschließlich zu Apfelmus und Kuchen verarbeitet wurden, gehörten in den

Bauerngarten. Einige wenige hochgezüchtete Sorten haben die alten verdrängt, im Supermarkt findet man sie nicht. Nur noch etwa 60 Apfelsorten haben heute weltweit eine wirtschaftliche Bedeutung.

Kein anderes Lebensmittel enthält so viele gesunde Wirkstoffe auf einmal wie ein Apfel. Mehr als 30 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe stecken in einem Apfel, besonders in der Apfelschale. Ein Apfel enthält zudem viele sogenannte Antioxidantien. Sie schützen zum Beispiel Zellen und wirken entzün-



Lernziel

Die Kinder lernen, dass es eine Vielfalt an Obstsorten gibt und diese wichtig ist, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Sie lernen verschiedene Apfel- und Bananensorten kennen und schmecken die Unterschiede.

dungshemmend. Studien zeigen, dass der tägliche Verzehr von Äpfeln helfen kann, Darmkrebs vorzubeugen.

Äpfel können heute das ganze Jahr über auf dem Markt oder im Supermarkt gekauft werden. Wenn bei uns die Erntezeit vorbei ist, kommen sie aus Südeuropa, Amerika oder Asien – oder sogar aus Neuseeland.

Praxis / Idee

Besorgen Sie Äpfel möglichst vieler verschiedener Sorten. Kinder, die einen Apfelbaum zu Hause haben oder eine Obstwiese in der Nachbarschaft kennen, werden gebeten, Äpfel mitzubringen. Wenn eine Streuobstwiese in der Nähe ist, können alle einen gemeinsamen Ausflug dorthin unternehmen und verschiedene Apfelsorten sammeln.

- Achten Sie darauf, auch einige schrumpelige Äpfel zu bekommen, die aber gut schmecken. Lassen Sie die Kinder am Ende überlegen: Was ist für mich das Entscheidende beim Apfel: Das Aussehen? Der Geschmack? Wo gibt es die besser schmeckenden Äpfel?
- Die Kinder können auch beobachten, welche Äpfel sich schneller verfärben.



Nur die Hälfte der Äpfel, die in Deutschland gegessen werden, stammen aus dem eigenen Land, der Rest wird importiert.

Sind unterschiedliche Apfelsorten vorhanden, schneiden die Kinder die Äpfel in Stücke und richten sie – nach Sorten getrennt – auf Tellern an (die Namen der einzelnen Sorten spielen dabei keine große Rolle, es kommt vor allem auf die Verschiedenheit der Geschmäcker an). Jetzt können die Kinder probieren. Mit Spielsteinen markieren sie die Apfelsorte, die ihnen am besten schmeckt.

Dabei werden die Kinder feststellen, dass sie unterschiedliche Vorlieben haben und fast neben jedem Teller mindestens ein Spielstein liegt. Eventuell gibt es unter den Äpfeln ein paar besonders saure Sorten, die den Kindern nicht so gut schmecken und die beim Abstimmen leer ausgehen. Erklären Sie dann, dass saure Sorten zum Beispiel zum Backen gebraucht werden, manche Sorten besonders guten Saft oder leckeres Apfelmus ergeben.

Tipp: Lassen Sie die Kinder mit den weniger beliebten Äpfeln einen Kuchen backen oder Apfelmus zubereiten.

Apfel ist nicht gleich Apfel und Banane ist nicht gleich Banane!



Bananen zählen zu den wichtigsten Lebensmitteln weltweit, Brasilien ist eines der Hauptanbauländer.

Banane ist nicht gleich Banane!

Hintergrund

Weltweit wachsen wild etwa 900 Bananensorten. Ungefähr 100 davon sind essbar, unterscheiden sich aber im Geschmack. Obstbananen sind zum Beispiel weich und süßlich, Kochbananen dagegen mehlig. Sie müssen vor dem Verzehr gebraten oder gekocht werden. Auch die Größe, Farbe und Form der Bananensorten ist unterschiedlich. Bananen liefern lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem stecken in der Banane Stoffe, die unser Gehirn anregen, das Hormon Serotonin zu bilden. Dieses Hormon dient als Stimmungsmacher und hilft

gegen Stress. Vollreife Bananen sind ein gut verdauliches Kraftpaket aus Frucht- und Traubenzucker. Viele bezeichnen die Banane deshalb als „Miniapotheke“, bei Ausdauersportler*innen ist sie sehr beliebt.

In vielen Ländern der Tropen, wo die Bananen angebaut werden, haben sie eine äußerst wichtige Bedeutung. Denn für die ländliche Bevölkerung sind Bananen oft die einzige oder die wichtigste Nährstoffquelle. Kochbananen haben zum Beispiel einen kartoffelähnlichen Geschmack. In vielen Bauernfamilien ersetzen sie Brot, Reis, Kartoffeln oder

Mais. Außerdem gibt es Textilbananen, aus deren Blättern zum Beispiel Papier hergestellt wird.

Praxis / Idee

Kaufen Sie möglichst viele verschiedene Bananensorten, zum Beispiel in einem gut sortierten Supermarkt, asiatischen oder afrikanischen Lebensmittelläden. Zeigen Sie den Kindern zuerst die Banane, wie sie die meisten als Standard aus dem Supermarkt kennen. Zeigen Sie dann die anderen Bananensorten, die sie noch gefunden haben: Babybananen, Kochbananen, etc.

Fragen Sie: Was fällt den Kindern an den Bananen auf? Wie sieht das Fruchtfleisch aus? Wie riechen sie? Woran erinnert ihre Form? Natürlich probieren die Kinder auch.



Gesund und bunt – Quarkspeise lässt sich mit vielen frischen Früchten aus dem Garten und dem Fairen Handel zubereiten.

Wir essen gesund und vielfältig mit Produkten aus der Region und dem Fairen Handel – zum Beispiel Apfel-Bananen-Quarkspeise

Zutaten für circa sechs Kinder:

- 500 g Magerquark
- 2 Esslöffel Honig (vom Imker aus der Region)
- 2 möglichst reife Bio-Bananen aus Fairem Handel
- 2 Äpfel

Äpfel waschen und fein reiben. Bananen mit einer Gabel leicht zerdrücken. Das Obst unter den Quark heben und mit Honig süßen. Je nach Geschmack können beispielsweise noch Zitronensaft, Zimt, Haferflocken, Nüsse oder Joghurt hinzugegeben werden.