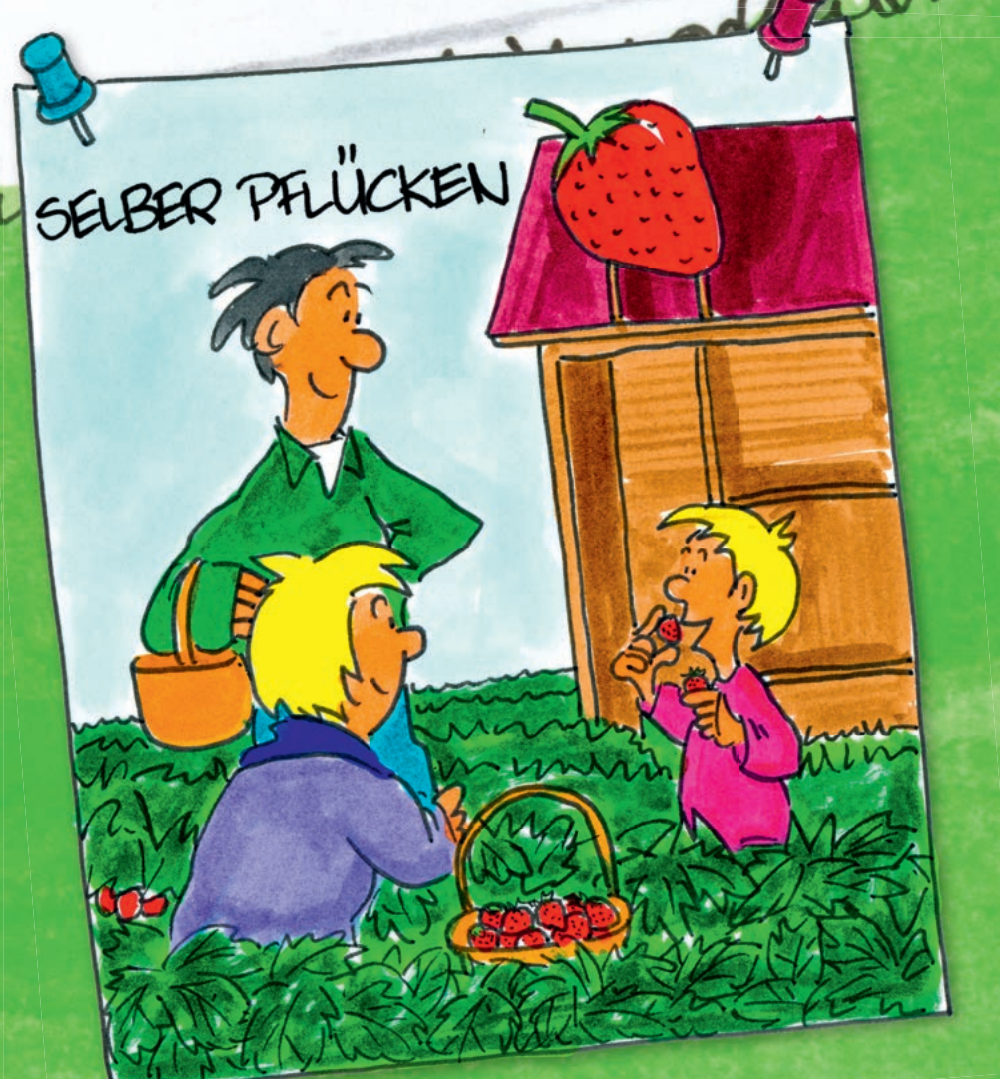
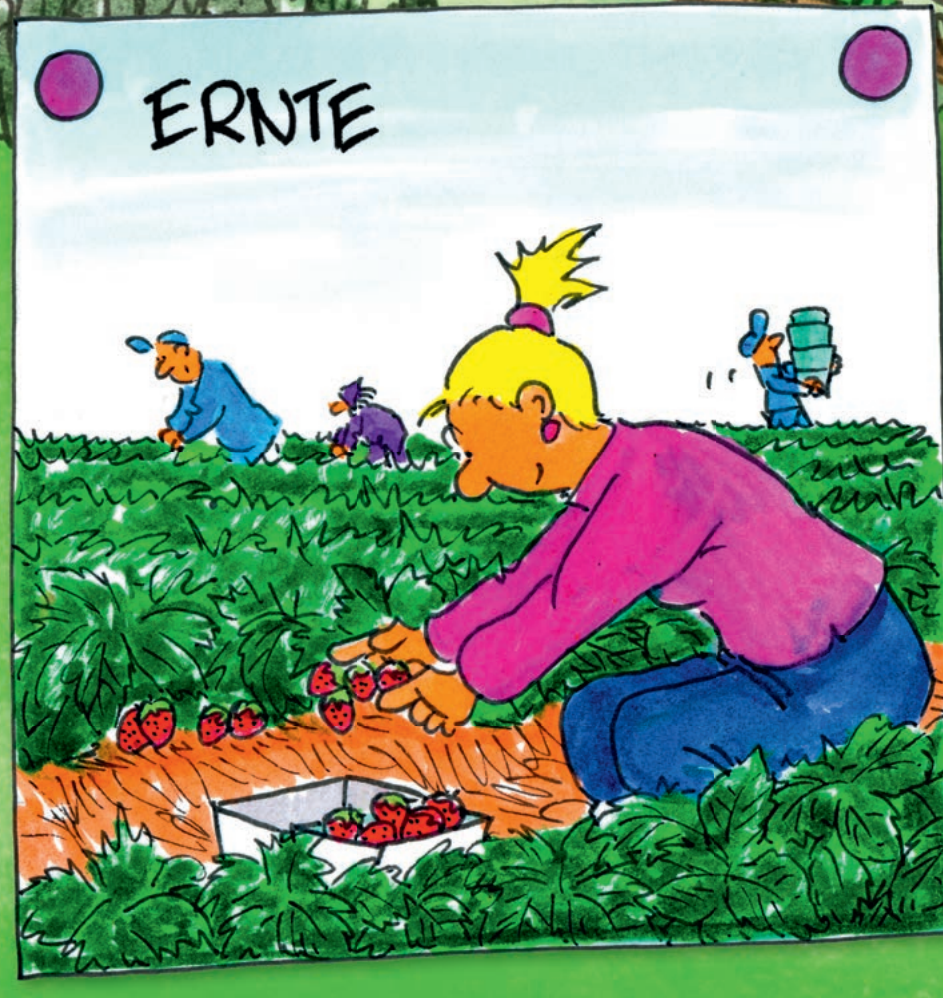


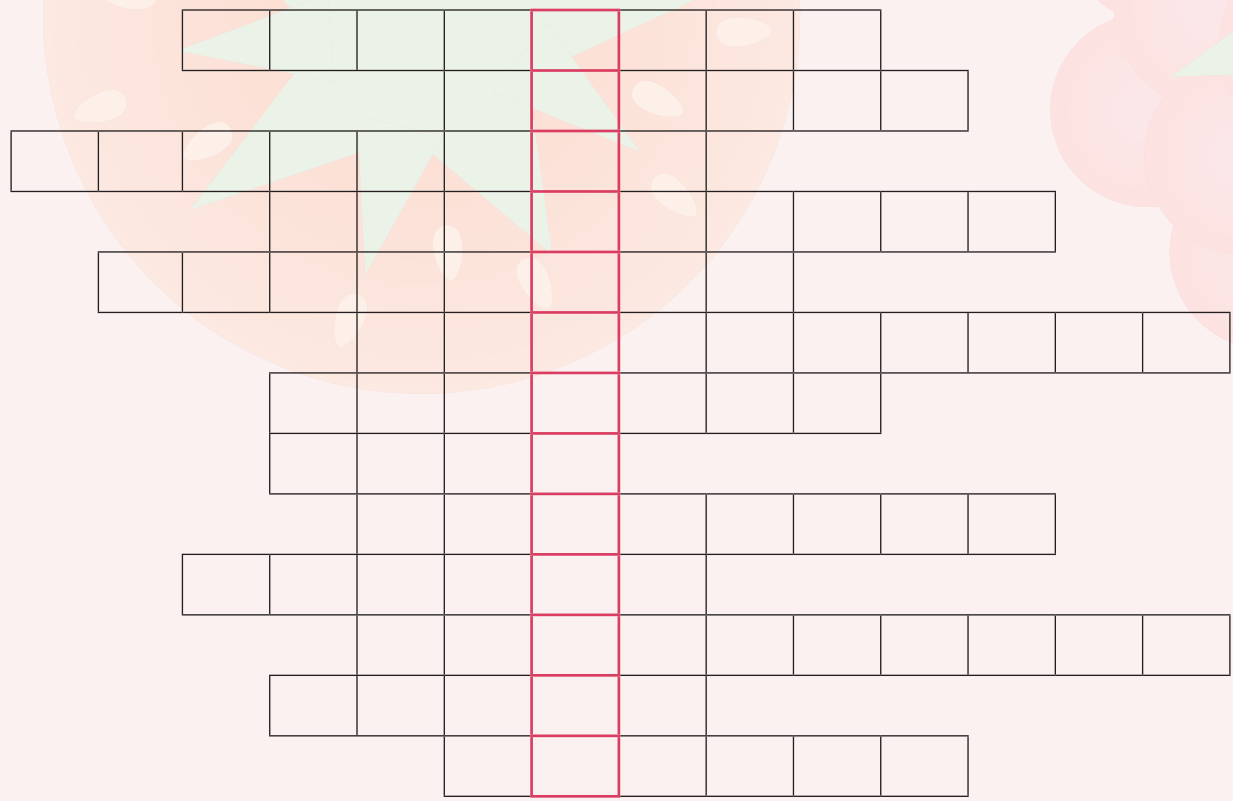
BEERENLAND SCHWEIZ



Kreuz und quer durchs Beerenland

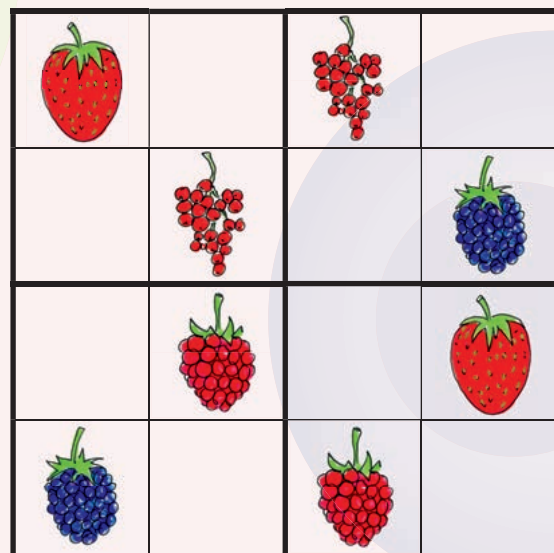
Schweizer Beeren gibt es zwar nur während einer kurzen Zeit im Sommer, dafür schmecken sie dann, wenn sie frisch und reif in der Nähe geerntet worden sind, am besten. Und auch wenn die Saison kurz ist, gibt es eine breite Auswahl an verschiedensten Arten. Für jeden Geschmack ist das Richtige dabei: süss für die einen, eher säuerlich für die andern. Auf den zwei Informationsseiten hast du Verschiedenes zu Beeren und zum Beerenanbau erfahren. Teste dein Beerenwissen hier im Kreuzworträtsel. Das Lösungswort ist ein wunderbarer Brotaufstrich.

1. Dieser Franzose brachte die Erdbeere von Südamerika nach Europa
2. Schwarze Johannisbeeren
3. Auch wegen dieser Inhaltsstoffe sind Beeren so gesund
4. So wird die Heidelbeere auch genannt
5. Diese Sträucher wachsen häufig am Waldrand und sind bekannt für ihre weissen Blüten und den feinen Sirup, den man daraus machen kann
6. Diese Beeren waren bereits bei den alten Römern sehr beliebt
7. Hier wachsen in der Schweiz die meisten Erdbeeren
8. Heidelbeeren sind vor allem in diesem Kanton zu Hause
9. Fast die Hälfte des Holunders wächst hier
10. Beeren gibt es vor allem in dieser Jahreszeit
11. Gojibeeren kennt man auch unter diesem Namen
12. Viele Beerenpflanzen werden zum Schutz davor mit Netzen zugedeckt
13. Johannisbeeren liefern neben Vitamin C auch viel davon



Beerenfitness für Körper und Geist

Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, kann sich abwechslungsreiche Menüs mit vielen farbigen Beeren, Früchten und Gemüsen zusammenstellen: Gesunde Vitamine und Pflanzenstoffe unterstützen das Immunsystem, die schönen Farben sind gut für das Gemüt. Aber nicht nur zur körperlichen Gesundheit tragen Obst und Gemüse bei. Mit den unten stehenden Obst-Gemüse-Sudokus trainierst du deine Hirnwindungen und bleibst fit im Geist. Viel Spass!

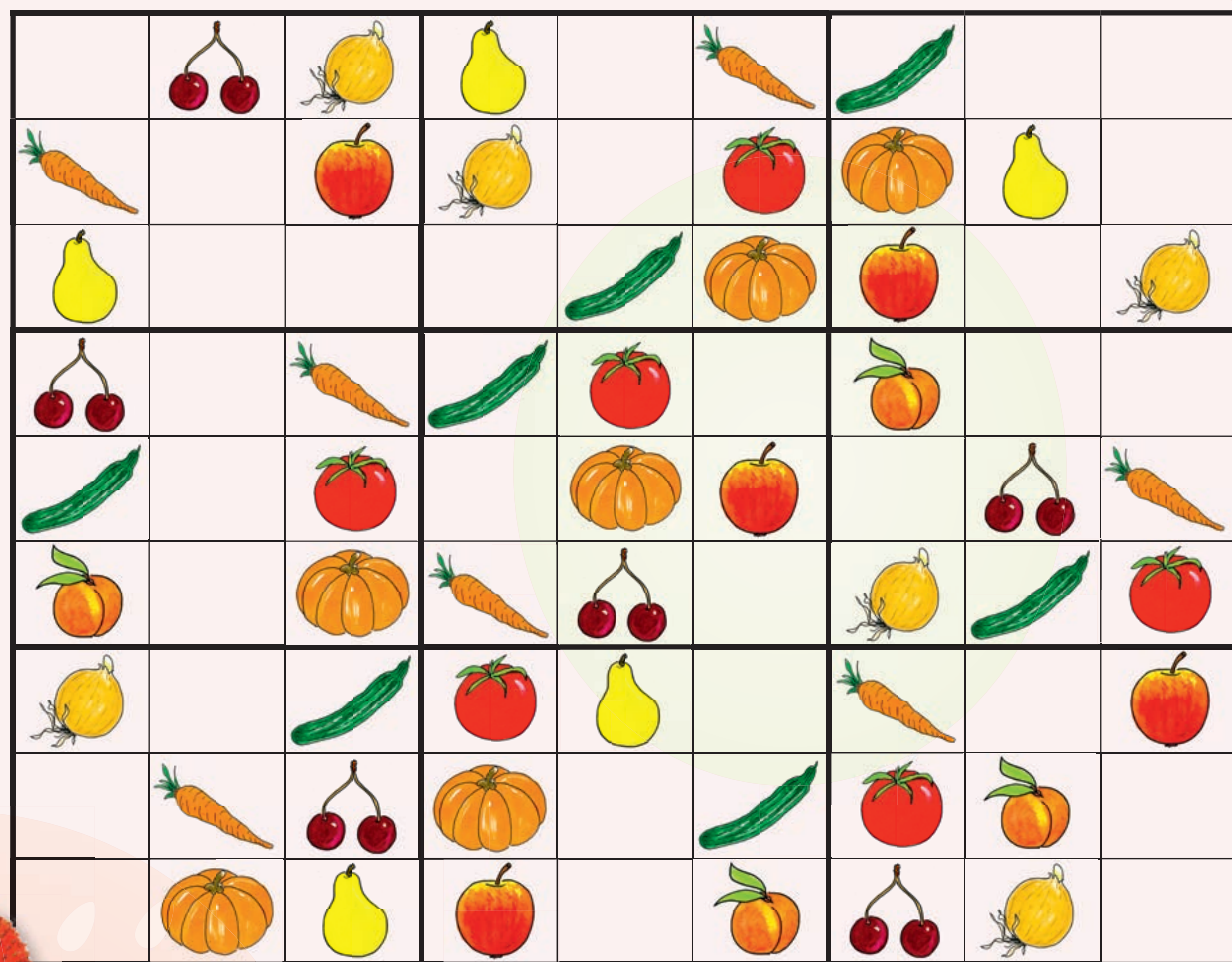


Das Beeren-Sudoku 4 x 4

Zum Warmwerden etwas Einfaches: Jede Beere darf in das Sudokugitter nur so eingezeichnet werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem dick umrandeten Block nur einmal die Erdbeere, die Brombeere, die Himbeere und die Johannisbeere vorkommt.

Das Obst-Gemüse-Sudoku 9 x 9

Jetzt wird es schwieriger! Im Obst-Gemüse-Sudoku kommen 9 verschiedene Früchte und Gemüse vor. In jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem dick umrandeten Quadrat kommen Apfel, Birne, Kirsche, Aprikose, Rüebli, Tomate, Gurke, Kürbis und Zwiebel immer nur einmal vor. Fülle die leeren Felder.



Der hängende Erdbeergarten

Erdbeeren sind mit Abstand die beliebtesten Beeren hierzulande. Weltweit werden über 1000 verschiedene Erdbeersorten angebaut, die alle aus der kleinen und sehr aromatischen Walderdbeere entstanden sind. Mehr als die Hälfte der Beerenanbaufläche ist mit Erdbeeren bepflanzt. Die Königin der Beeren gedeiht aber nicht nur in den grossen Kulturen der Beerenbauern gut, man kann sie auch sehr gut zu Hause im Garten oder zum Beispiel in einem hängenden PET-Flaschengarten im Schulhaus anpflanzen. Macht doch aus eurem Schulhaus einen verführerischen Walderdbeergarten. Wie das geht, seht ihr hier:

Material pro PET-Flasche

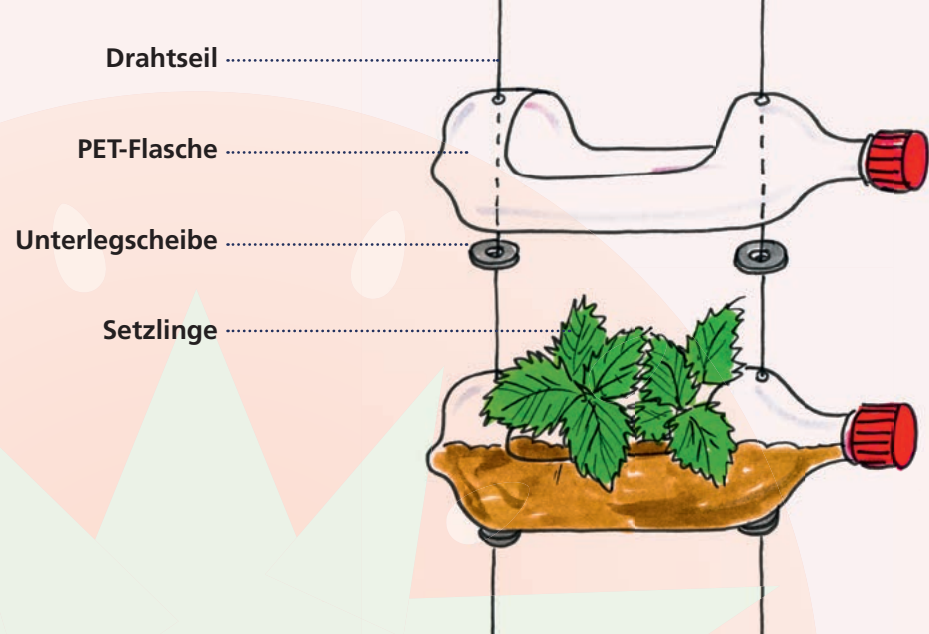
- 1 PET-Flasche (am besten eine 1,5- oder 2-Liter-Flasche ohne Einbuchtung)
- 1 Erdbeersetzling (sehr gut geeignet sind Walderdbeeren oder hängende Sorten)
- 2 lange Stücke Drahtseil (die Länge ist abhängig von der Höhe der Wand, an der die Flaschen aufgehängt werden)
- 2 Unterlagscheiben

Anleitung

- Aus einer PET-Flasche ein rechteckiges Loch (ca. 13 x 8 cm) ausschneiden.
- Etwa 3 cm neben dem grossen Loch auf beiden Seiten oben und unten feine Löcher bohren, sodass ein Draht durchgezogen werden kann.
- Einen Draht durch die Löcher ziehen.
- Unten den Draht zweimal durch die Unterlegscheibe ziehen, sodass ein Knoten entsteht und der Draht nicht mehr aus der Flasche rutschen kann.
- Die Flasche mit Erde füllen.
- Einen Setzling einpflanzen.
- Flaschen an einem sonnigen Ort aufhängen.

Tipps

- Es können auch mehrere Flaschen an denselben 2 Drähten befestigt werden.
- Die Drähte oben an einer Holzlatte oder einem Rohr befestigen.
- Die Pflanzöffnung sollte nicht zu tief geschnitten werden, damit das Wasser beim Gießen in der Flasche bleibt und nicht hinausfließt.
- Zusätzlich können kleine Löcher in die Erde gestochen werden, um den Wasserabfluss zu erleichtern.



Beerenleckereien

Beeren schmecken am besten frisch und reif geerntet. Es lassen sich aber auch allerlei Leckereien daraus zubereiten. Hier zwei einfache Beerenrezepte zum Selbstaussprobieren.

Der kühle Beeren-Smoothie für heisse Sommertage

- Zutaten für 4 Gläser
- 400 g Beeren, zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren
 - Honig nach Belieben
 - Milch
 - Eventuell Eismwürfel

Zubereitung

- Entferne die Blättchen und Stiele.
- Püriere das Obst mit dem Mixer oder Pürrierstab glatt.
- Süsse das Püree nach Geschmack mit Honig.
- Wenn es zu dickflüssig ist, verdünne es mit etwas Milch.
- Wenn du magst, kühle es im Kühlschrank oder Gefrierfach.
- Verteile den Smoothie in Gläser und garniere ihn mit ein paar Früchten.
- Gib nach Belieben einen Eismwürfel und Strohhalme dazu.

Tipps: Der Smoothie gelingt auch mit gefrorenen Beeren im Winter sehr gut.

Tipps: Honig eignet sich besser zum Süssen, weil er im Gegensatz zum Zucker die Fruchtsäure an sich bindet.



Brot-Beeren-Rösti

- Zutaten für 4 Personen
- 4 alte Mütschli in feine Scheiben geschnitten

Eiermilch

- 4 Eier
- 1,5 dl Vollrahm
- 3-4 EL Zucker
- Bratbutter
- 400 g Erdbeeren, geviertelt oder in Scheiben geschnitten

Dekoration

- Zimtucker zum Bestreuen
- Dünne Erdbeerscheiben zum Garnieren

Zubereitung

- Für die Eiermilch alle Zutaten bis und mit Zucker verrühren.
- Milch mit den Mütschli mischen und kurz ziehen lassen.
- Brot-Eier-Masse in der Bratpfanne mit heisser Bratbutter unter gelegentlichem Wenden hellbraun braten.
- Erdbeeren zugeben, kurz erwärmen, auf Tellern anrichten.
- Mit Zimtucker bestreuen, garnieren.



LID.CH

Weitere Informationen zu Schweizer Früchten und zur Schweizer Landwirtschaft
www.swissfruit.ch
www.landwirtschaft.ch
www.lid.ch
www.agri-job.ch

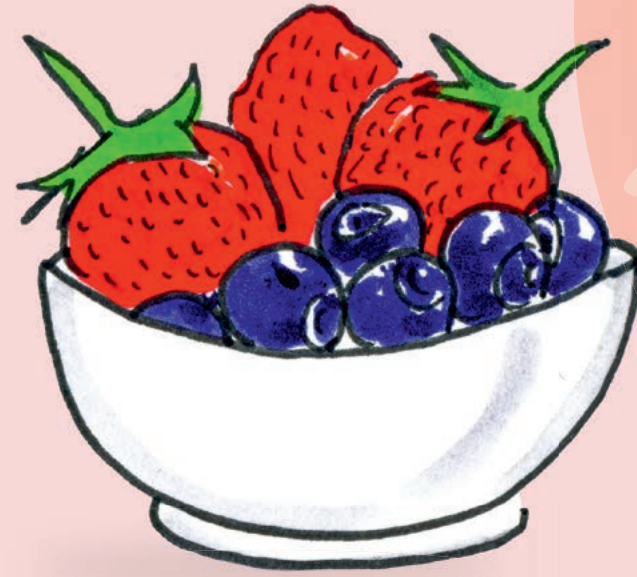
Impressum

Herausgeber: LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst, Bern
Illustrationen: Jürg Kühni, Burgdorf
Grafik: Alex Kühni, Bern
Konzept und Text: David Eppenberger, Res Aeschbacher, LID, Schweizer Obstverband SOV
Druck: Vögel AG, Langnau

Arbeitsblätter als PDF und Lösungen auf
www.lid.ch/de/schulen/

Dieses Poster ist erhältlich bei
LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Tel. 031 359 59 77, Fax 031 359 59 79
E-Mail: info@lid.ch, Internet: LID.CH

Weitere Poster mit Arbeitsblättern aus dieser Serie



Willkommen auf dem Bauernhof

Beerenland Schweiz



Die Posterserie «so produzieren die Schweizer Bauern» mit Arbeitsblättern für die Mittelstufe

Beeren, die süssen Boten des Sommers

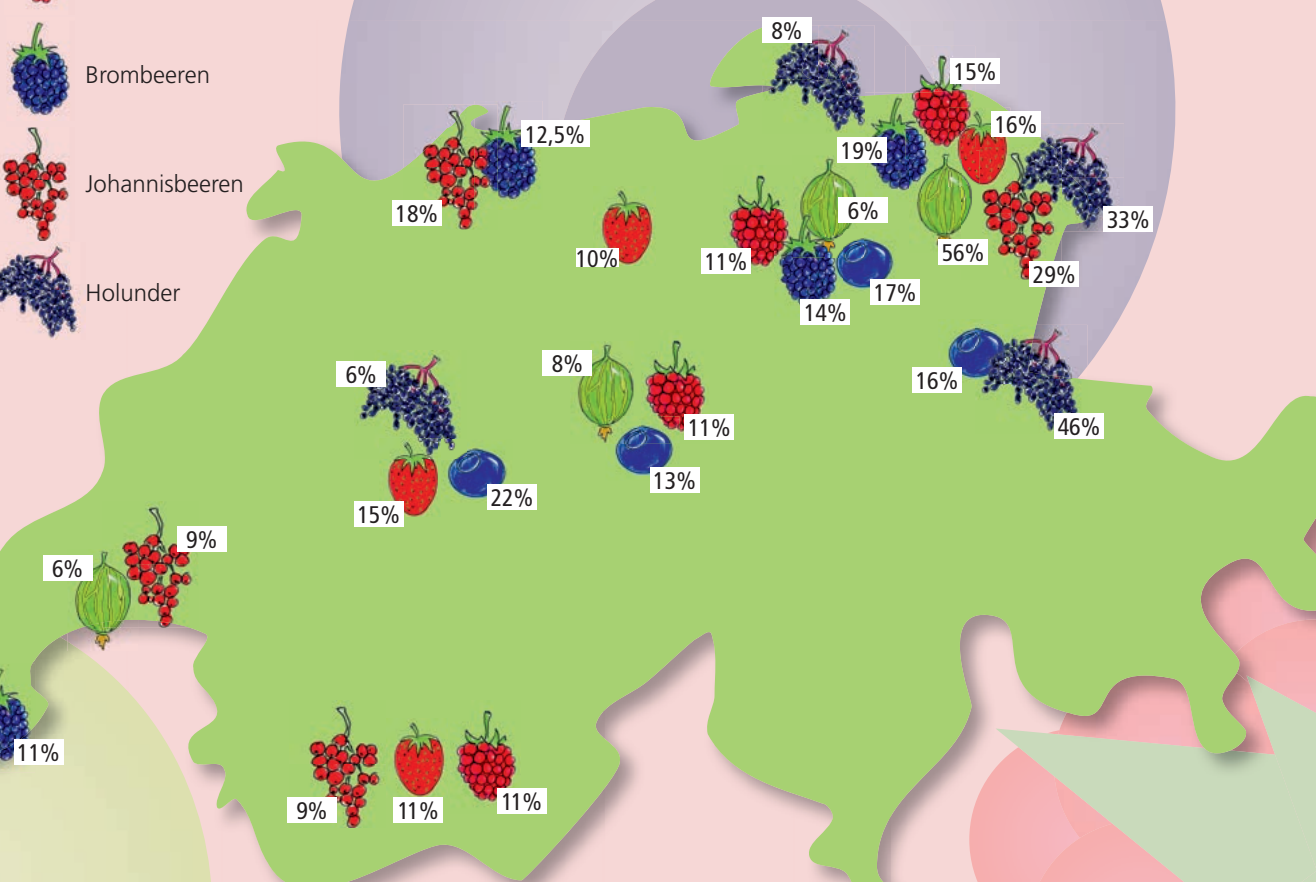
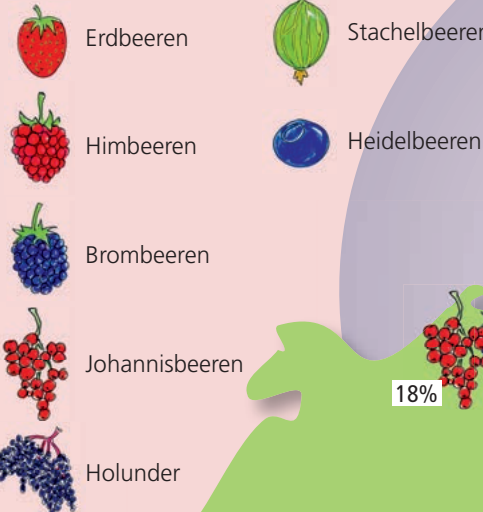
Mit dem Sommer halten die Beeren Einzug in die Läden. Dann hat der Konsument /die Konsumentin die Qual der Wahl: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Cassis, Heidelbeeren und Holunder stehen zur Auswahl. Für die Konsumenten sind Beeren ein echter Hochgenuss und für die Beerenbauern ein lohnender Betriebszweig, der stark von der Witterung abhängig ist. In der Schweiz werden auf einer Fläche von mehr als 700 Hektaren Beeren angebaut.

Kleine Früchtchen fordern grossen Arbeitseinsatz

Der Mensch kennt und schätzt Beeren von jeher. So haben bereits die Pfahlbauer wilde Erdbeeren gesammelt, und die Himbeeren und Brombeeren waren bereits bei den Römern und Griechen überaus beliebt. Gezüchtet und kultiviert werden die verschiedenen Beerenarten aber erst seit dem 18. Jahrhundert. Vorher musste man sich mit den Wildformen aus dem Wald begnügen. Trotz modernster Technik ist der Beerenanbau noch immer sehr arbeitsintensiv. Kaum eine Beere lässt sich schonend mit einer Maschine ernten. So müssen pro Hektare Himbeeren rund 5000 Arbeitsstunden investiert werden, und bei den Erdbeeren sind es mehr als 2400 Stunden. Im Vergleich dazu: Beim Getreide müssen pro Hektare 30 bis 54 Stunden aufgewendet werden und bei den Kartoffeln 168 bis 281 Stunden.

Spezialkulturen mit wachsendem Erfolg

Der Beerenanbau wird in der Schweiz auf einer Fläche von mehr als 700 Hektaren betrieben – Tendenz steigend. Oft sind es spezialisierte Bauernbetriebe, die Beeren anbauen. Mit mehr als 400 Hektaren ist dabei die Erdbeere die mit Abstand wichtigste Kultur. Auf den weiteren Plätzen folgen Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren. Beeren bevorzugen allgemein Standorte ohne Staunässe. Ihr Anbau ist auch in höheren Lagen noch möglich. Erdbeeren gedeihen zum Beispiel bis auf eine Höhe von 1600 Meter über Meer.



Süsse Versuchungen frisch vom Feld

Die Beersaison dauert von Mai bis Oktober

Wer Erdbeeren und Co. so richtig ausgiebig geniessen will, muss sich jeweils sputen. Denn während die meisten Obstarten während Wochen oder sogar Monaten ohne Probleme gelagert werden können, sind Beeren zum Teil nur sehr kurz haltbar. Der Anbau von Beeren ist kein einfaches Unterfangen: Regen oder Hagel zum falschen Zeitpunkt lässt das Aroma schwinden und die Beeren rasch verderben.

Die Erdbeere

Die Erdbeere ist klar die Königin unter den Beeren. Keine Beere ist hierzulande so beliebt wie sie. 1712 brachte der französische Seefahrer Friesier eine Erdbeersorte aus Südamerika mit, die viel grösser war als die hierzulande bekannte Walderdbeere. Ihm zu Ehren wurde sie im französischen Sprachraum «la fraise» genannt. Weltweit gibt es über 1000 Sorten. Erdbeeren enthalten mehr Vitamin C pro 100 Gramm Fruchtfleisch als Orangen.

Die Himbeere

Himbeeren enthalten wertvolle Mineralstoffe, Fruchtsäure und Fruchtzucker und sind reich an Vitaminen, Kalzium und Folsäure. Ihnen werden entzündungshemmende, appetitanregende, entwässernde und abführende Wirkung nachgesagt, sie stimulieren Abwehrmechanismen, unterstützen das Immunsystem und regen den Stoffwechsel an. Man unterscheidet zwischen Sommerhimbeeren und Herbsthimbeeren.

Die Heidelbeere

Heidelbeeren sind reich an wertvollen Fruchtsäuren, Mineralstoffen wie Eisen, Gerbstoffen und Vitaminen. Sie lassen sich, im Gegensatz zu anderen Beeren, auch tiefkühlen. Getrocknet gelten sie als Heilmittel gegen Durchfall. Heidelbeeren sind auch unter dem Namen Blau-, Schwarz-, oder Waldbeere bekannt.

Die Brombeere

Brombeeren sind reich an Provitamin A, enthalten viele B-Vitamine und Vitamin C. Die Erntezeit der Brombeeren beginnt Mitte Juli und endet Ende Oktober. Aus den Blättern lässt sich ein heilkräftiger Tee gegen Durchfall zubereiten. Brombeeren wirken auch blutreinigend und schleimlösend.

Die Johannisbeere

Johannisbeeren enthalten wertvolle Mineralstoffe, viel Vitamin C und Pektin, reichlich Fruchtsäure und wichtige Ballaststoffe. Neben roten und weissen Johannisbeeren gibt es auch schwarze Sorten. Diese sind unter dem Namen Cassis bekannt.

Stachelbeere, Tafeltraube, Holunder und Co.

Nebst den oben erwähnten wichtigsten Beerenarten kommen Arten wie Stachelbeeren, Tafeltrauben, Holunder oder Minikiwis nur selten vor. Eine weitere Bereicherung des Angebotes bilden zudem Wildbeeren wie Kornekirschen, Sanddorn oder die Wolfsbeere (Goji).

	June	July	August	September	October	November
Erdbeeren						
Himbeeren						
Brombeeren						
Johannisbeeren						
Stachelbeeren						
Heidelbeeren						
Tafeltrauben						
Holunder						
Cassis						
Sanddorn						
Hagebutten						