



Blumenkohl



Blumenkohl

Wer bin ich?

Ich bin ein weißes Gemüse und werde von grünen Blättern umhüllt. Manche sagen, dass ich wie eine Blume aussehe. Man kann mich roh oder gekocht essen. Von mir isst man die Blütensprossen. Ich bin ein Blütengemüse.



Artischocke



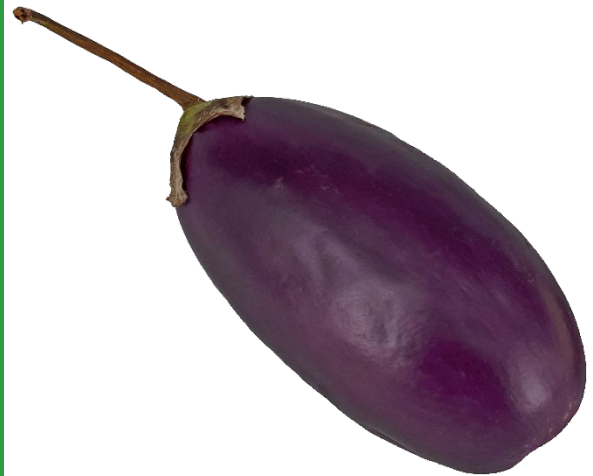
Artischocke

Wer bin ich?

Ich bin ein grünes Gemüse, ein Blütengemüse. Bei mir werden die körperförmigen Blütenstände geerntet. Viele Teile von mir sind hart und können nicht verzehrt werden. Die Blätter werden abgezupft und der untere Teil mit den Zähnen abgezogen. Man sagt von mir, dass ich ein Herz habe. Und das wird gegessen. Ich schmecke etwas bitter.



Aubergine



Aubergine

Wer bin ich?

Meine äußere Haut schimmert dunkelviolet. Manchmal auch schwärzlich. Innen bin ich weiß, doch wenn man mich aufgeschnitten stehen lässt, werde ich bräunlich. Und man kann Kerne sehen. Ich gehöre zu den Nachtschattengewächsen wie die Tomate oder die Kartoffel. Man isst mich nicht roh. Manchmal füllen die Menschen mich mit Fleisch.



Brokkoli



Brokkoli

Wer bin ich?

Ich habe eine tiefgrüne Farbe. Einige Leute essen nur meine Köpfe, aber man könnte auch die Steile essen. Vielleicht schmecken die ein bisschen weniger gut, da sie nicht so zart sind. Der Blumenkohl ist ein naher Verwandter von mir. Man kann mich roh oder auch gekocht essen.



Fenchel



Fenchel

Wer bin ich?

Man isst bei mir die weiße Knolle. Man kann mich roh oder auch gekocht essen. Meinen Samen sagt man eine Heilwirkung nach. Man zerquetscht die Samen und übergießt sie mit heißem Wasser. Dieser Tee soll gegen Bauchkrämpfe und Bähungen helfen. Das Blattgrün kann, fein gehackt, zum Beispiel zum Würzen verwendet werden.



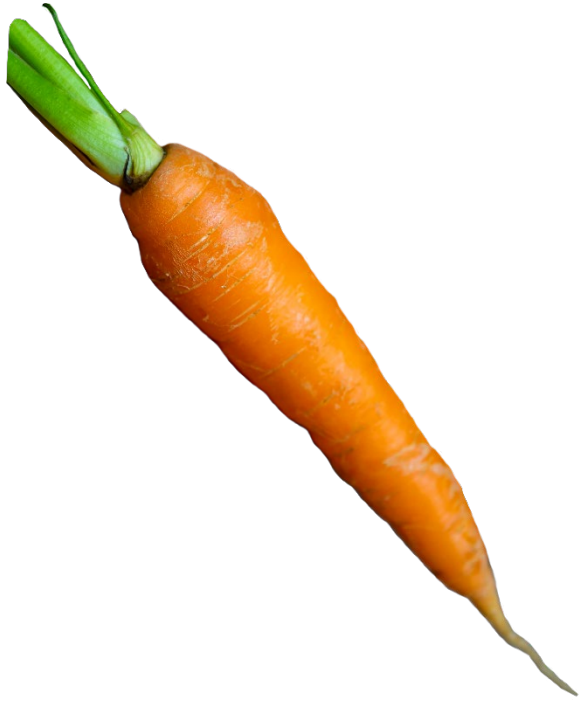
Gurke



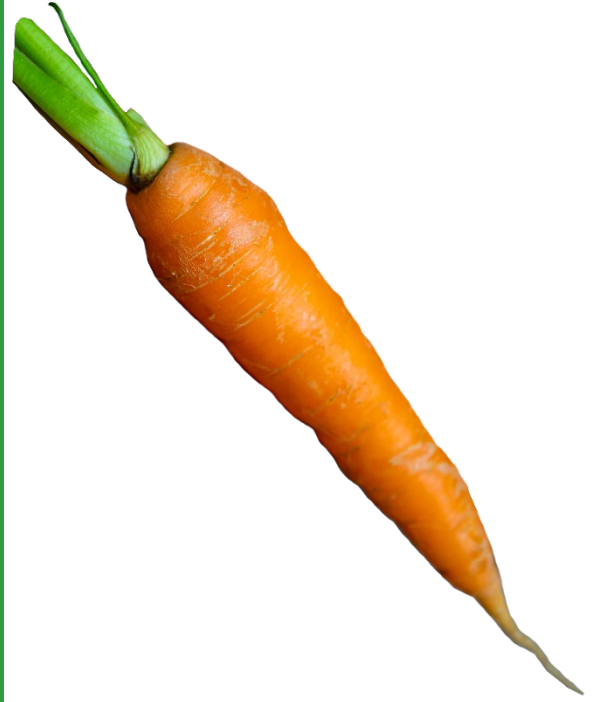
Gurke

Wer bin ich?

Ich bin grün und lang. Im Innern bin ich weiß-grünlich. Ich gehöre zur Familie der Kürbisgewächse. Man isst mich roh, oft als Salat. Es gibt auch Leute, die machen eine kalte Suppe mit aus und anderem Gemüse. Die heißt „Gazpacho“. Vor allem im Sommer ist das eine sehr erfrischende Speise.



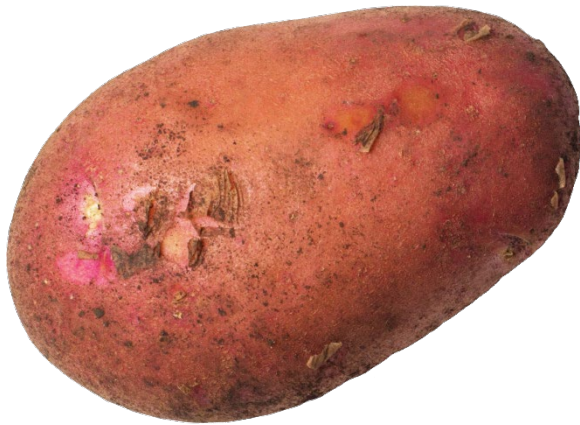
Karotte



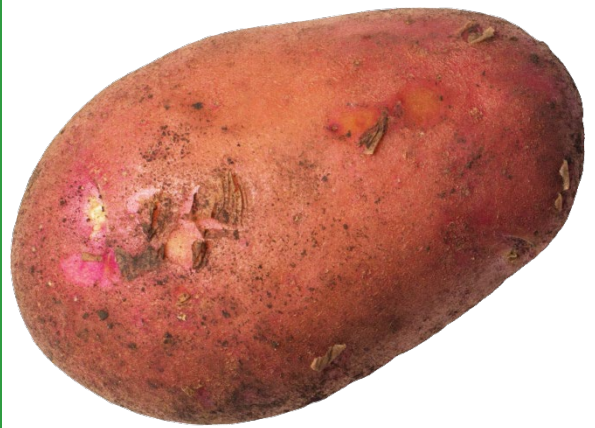
Karotte

Wer bin ich?

Ich komme in einem leuchtenden Orange daher. Auch innen bin ich orange. Es gibt mich aber auch in anderen Farben. Das Kraut ist grün. Ich wachse in der Erde. Man kann mich roh oder gekocht essen. Einige trinken mich auch als Saft. Ich enthalte viel Betakarotin. Das ist die Vorstufe von Vitamin A. Fehlt dieses wichtige Vitamin, leiden Wachstum, Haut und Haare, und es kann auch zu Nachtblindheit kommen.



Kartoffel



Kartoffel

Wer bin ich?

Ursprünglich komme ich aus Südamerika. Mich isst man immer gekocht. Ich wachse in der Erde und bin eine Knolle. Ich bin ein Nachtschattengewächs. Oft werde ich in lange Stifte geschnitten, frittiert und gesalzen. Aber es gibt noch eine Unzahl anderer Arten, wie man mich zubereiten kann.



Knoblauch



Knoblauch

Wer bin ich?

Ich gehöre zu den Lauchgewächsen. Und bin außen fast ganz weiß. Ich habe einen sehr starken Geruch und Geschmack. Ich bin auch sehr gesund. Man kann mich als Belag auf die Pizza geben oder als Bestandteil der Sauce zu Spaghetti essen. Es wird gesagt, dass ich Vampire vertreiben könne.



Rotkohl



Rotkohl

Wer bin ich?

Ich habe einen rötlich-blauen Kopf. Bei mir isst man die Blätter, deshalb bin ich ein Blattgemüse. Manchmal isst man mich mit Äpfeln oder karamellisierten Kastanien. Aber man kann mich auch als Salat essen. Mich isst man vor allem im Herbst und Winter. Ich enthalte viel Vitamin C. Von mir gibt es auch eine weiße Variante.



Hokkaidokürbis



Hokkaidokürbis

Wer bin ich?

Ursprünglich komme ich aus Japan, dort gibt es eine Insel, die Hokkaido heißt. Ich leuchte orangerot. Auch mein Fleisch im Inneren ist orangerot. Ganz innen sind Kerne, die man entfernen muss, bevor man mich für den Verzehr vorbereitet. Oft wird aus mir Suppe gemacht, aber man kann mich auch als Gemüse essen. Im Herbst, wenn Halloween ist, höhlt man mich aus, schnitzt Gesichter in meine Schale. Danach stellt man ein Licht oder eine Kerze in mich hinein und in der Nacht leuchte ich schön.



Lauch



Lauch

Wer bin ich?

Ich sehe aus wie eine lange weiß-grünliche Stange. Ich kann eine Höhe von 60 – 80 cm Höhe erreichen. Man isst mich oft als Gemüse oder gibt mich in Brühe, um eine Suppe schmackhaft zu machen. Knoblauch und Zwiebeln sind mit mir verwandt.



Mais



Mais

Wer bin ich?

Ich habe eine tiefgelbe Farbe und bin kolbenförmig. Umhüllt werde ich von grünen Blättern, die man nicht essen kann. Ich gehöre zur Familie der Süßgräser. Ursprünglich komme ich aus Mexiko. Man kann aus mir Salat machen oder auf dem Grill garen. Aber es gibt auch Flocken (Cornflakes), die man oft mit Milch isst. Auch Popcorn wird aus mir gemacht. Im Norden Italiens isst man mich als Polenta.



Okra



Okra

Wer bin ich?

Ich gehöre zu den Malvengewächsen. Etwa zwei Wochen nach dem Verblühen trage ich essbare Kapsel Früchte, die man umgangssprachlich „Schoten“ nennt. Schon die alten Ägypter kannten mich. Ich bin grün und außen habe ich ganz feine Haare. Zum Ende hin laufe ich spitz zu. Wenn man mich isst, schmecke ich ähnlich wie grüne Bohnen.



Olive



Olive

Wer bin ich?

Ich wachse an einem Baum. Wenn ich noch unreif bin, bin ich grün, danach werde ich schwarz oder violett-braun. Im Inneren habe ich einen Stein. Ich bin eine Steinfrucht. Roh kann man mich nicht essen, denn frisch vom Baum schmecke ich extrem bitter. Das Fleisch um den Stein ist weich und schmackhaft. Etwas bitter bin ich aber auch. Wenn man mich auspresst, gebe ich viel gutes Öl oder man kann mich auch auf eine Pizza legen.



Paprika



Paprika

Wer bin ich?

Mich gibt es in verschiedenen Farben: rot, gelb, grün und orange. Ich bin ein Nachtschattengewächs. Mich kann man roh oder auch gekocht essen. Ich werde als Gemüse oder Salat gegessen. Es gibt sehr viele Arten, wie man mich in der Küche verwenden kann. Ich enthalte sehr viel Vitamin C.



Radieschen



Radieschen

Wer bin ich?

Ich wachse im Boden. Meine Blätter sind grün, doch man isst die kleine Knolle, die ich bilde. Die Knolle ist außen weinrot bis rot und innen weiß. Ich bin ein wenig scharf. Man isst mich meist roh. Man kann mich einfach so essen oder im Salat. Ich gehöre zu den Kreuzblütengewächsen.



Rosenkohl



Rosenkohl

Wer bin ich?

Ich bin rundlich. Außen grün und innen hellegrün, gelblich und weiß. Meist bin ich nicht grösser als fünf Zentimeter. Ich gehöre zu den Kohlgemüsen und zur Familie der Kreuzblütler. Man erntet mich meist ab November und isst mich vor allem im Winter.



Tomate



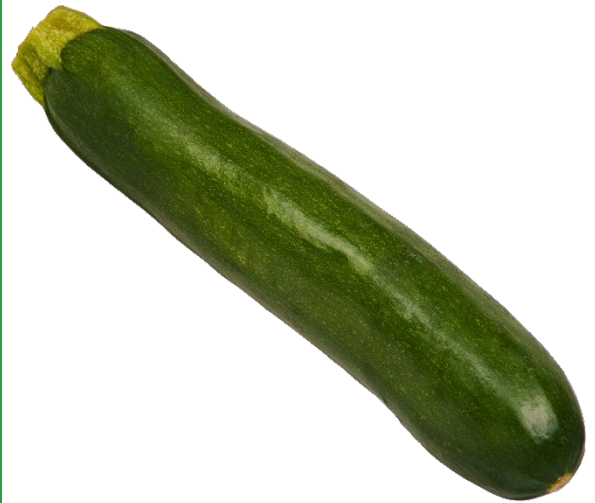
Tomate

Wer bin ich?

Ich leuchte rot, bin rund und wachse an einer Staude. Aber ich muss sagen, es gibt auch andere Farben von mir, aber rot ist die bekannteste Sorte. Ich gehöre zu den Nachtschattengewächsen. Man kann mich als Salat essen oder auch als Gemüse. Oft wird aus mir eine wohlschmeckende Sauce für Nudeln gemacht oder die Sauce wird auf die Pizza gegeben.



Zucchini



Zucchini

Wer bin ich?

Ich gehöre bin eine Unterart des Gartenkürbisses. Ich bin lang und außen grün. Innen bin ich weißlich. In Italien gibt es einen Feiertag für mich und zwar der 7. Mai. Ich werde roh, gekocht, gegrillt und gebraten gegessen. Auch meine gelben Blüten kann man essen. Eine beliebte Zubereitungsart besteht darin, mich auszuhöhlen und mit einer Füllung zu versehen. Aufgrund meines dezenten Geschmacks lasse ich mich gut mit Gewürzen wie Knoblauch, Oregano oder Thymian kombinieren.

Quellen

[Cauliflower Cabbage Cheese - Free photo on Pixabay](#)

[Artichoke eat food kitchen from Pikwizard](#)

[Fructibus, Small eggplant and cross section 2017 A](#), ganze Aubergine ausgeschnitten und Hintergrund entfernt, [CC0 1.0](#)

[Brokkoli Gemüse Lebensmittel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Fenchel Gemüse Lebensmittel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Gurke Salatgurke Lebensmittel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Möhren Bund Karotten - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[muhammed \[paqer \(@losefor\) | Unsplash-Foto-Community](#)

[Knoblauch Knoblauchknolle Knolle - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Gemüse Rotkohl Lebensmittel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Hokkaidokürbis Japanisch - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Kostenloses Foto zum Thema: bio lauch, nahansicht, weißer hintergrund \(pexels.com\)](#)

[Gemüse Zuckermais Schneiden - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Plant, Okra, Leaf, Luffa Kostenloser Foto-Download | FreeImages](#)

[Oliven Frucht Olivenbaum - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Paprika Gemüse Roter - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Rote Zwiebel · Kostenloses Stock-Foto \(pexels.com\)](#)

[Cut Brussels sprouts on cutting board · Free Stock Photo \(pexels.com\)](#)

[Tomate Paradeiser Paradiesapfel - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)

[Gemüse Vitamine Diät - Kostenloses Foto auf Pixabay](#)