



# 11. Oktober

Tomaten sind sehr gesund – Ketschup eigentlich weniger, denn es enthält viel Zucker!

Die Tomate gehört zu den Nachtschattengewächsen und stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Generell sind Gemüsepflanzen für das tägliche Leben unentbehrlich.



Kennst du noch weitere Gemüsesorten, die du ins Gemüse-ABC eintragen kannst?

A	
B	
C	
E	
F	
G	
K	
L	
M	
O	
P	
R	
S	
T	
W	
Z	

A = Artischocken, Auberginen • B = Bohnen, Blumenkohl, Broccoli • C = Chinakohl, Chicorée • E = Erbsen • F = Fenchel • G = Gurken, Gurken • K = Kohlrabi, Kürbis, Knoblauch, Karotten, Kartoffeln • L = Linsen, Lauch • M = Mangold, Mais • O = Oliven, Okra • P = Porree, Paprika, Peperoni • R = Rotkohl, Radieschen, Rettich, Rosenkohl • S = Sellerie, Spinat, Spargel, Schwarzwurzel • T = Tomate • W = Weißkraut, Wirsing • Z = Zwiebeln, Zucchini