

Einleitung

Obst sind essbare Früchte bzw. Samen **mehnjähriger Gewächse** (meist Bäume), die schon in rohem Zustand schmackhaft sind und ohne Zubereitung vom Menschen verzehrt werden können oder gekocht, getrocknet, gepresst und konserviert als Genuss- und Nahrungsmittel dienen. Der Wert des Obstes liegt vor allem in seinem Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, verschiedenen Zuckerarten und Fruchtsäuren. Das betrifft sowohl die einheimischen als auch die exotischen Obstarten.

Gemüse dagegen sind frische Nahrungs-, teils auch Würzmittel von krautigen Pflanzen, die zur Ergänzung der Grundnahrung dienen. Sie müssen **jedes Jahr neu** angepflanzt werden. Als Gemüse genutzt werden Blätter, Stängel, Wurzeln, Blüten, Früchte oder Samen, roh oder gekocht. Wie fast überall gibt es natürlich auch Ausnahmen.

Die Südfrüchte (auch exotische Früchte genannt) habe ich in der Gliederung nicht nach der Art und Weise der Ernte aufgeschlüsselt (wie die einheimischen) sondern nach der Art des Verzehrs, weil wir die Ernte nicht persönlich miterleben.

Gliederung

1 Einheimische Obstarten, die wir in unserem Garten anbauen und ernten bzw. im Wald sammeln

1.1 Obst, das wir mit Hilfe einer Leiter ernten oder vom Baum schütteln

- 1.1.1 Schöne saftige Süßkirschen
- 1.1.2 Verschiedene Arten von Äpfeln
- 1.1.3 Große feste Birnen
- 1.1.4 Matt schimmernde lila Pflaumen

1.2 Beerenobst, das wir im Stehen pflücken

- 1.2.1 Würzige rote Himbeeren
- 1.2.2 Aromatische schwarze Johannisbeeren
- 1.2.3 Grüne und rote Stachelbeeren
- 1.2.4 Stachelige Brombeeren

1.3 Beeren, bei deren Ernte man sich bücken, hocken oder knien muss

- 1.3.1 Köstliche Erdbeeren
- 1.3.2 Kleine, sich versteckende Heidel- oder Blaubeeren

2 Südfrüchte, die wir im Laden kaufen

2.1 Früchte, die ich gleich so (nach dem Waschen) verzehren kann

- 2.1.1 Große appetitliche Pfirsiche
- 2.1.2 Frische weiche Feigen
- 2.1.3 Gelbe und blaue Weintrauben
- 2.1.4 Schmackhafte Aprikosen

2.2 Exotisches Obst, das man schälen oder entkernen muss

- 2.2.1 Nahrhafte gelbe Bananen
- 2.2.2 Verschiedene Arten von Nüssen
- 2.2.3 Saftige Orangen oder Apfelsinen
- 2.2.4 Nierenförmige Steinfrüchte – Mangos
- 2.2.5 Papayas mit gut gefülltem Samenbeutel
- 2.2.6 Sehr fetthaltige Avocados

2.3 Südfrüchte, die ich mit dem Messer zerlege und in Scheiben oder Stücken esse

- 2.3.1 Leckere Ananas
- 2.3.2 Flaumig behaarte Kiwis

2.4 Exotische Obstarten, von denen ich nur den Saft auspresse

- 2.4.1 Säuerliche Granatäpfel
- 2.4.2 Feste gelbe Zitronen