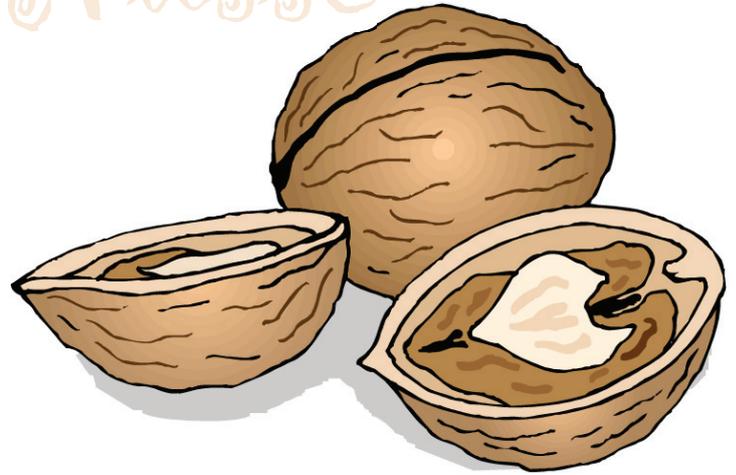


Nüsse

Fülle die Lücken:

stachelig - Müslis - Fett -
essen - Haselstrauches -
Walnuss - Gärten - Nüsse -
Öl - Vitamine - Maroni -
Ländern



Nüsse schmecken gut und enthalten viele Vitamine. Allerdings enthalten sie auch viel Fett, deshalb solltest du nicht zu viele Nüsse essen.

Die Haselnuss ist die Frucht des Haselstrauches. In manchen Schokoladen und Müslis findest du Haselnüsse. Die Haselsträucher wachsen in den Ländern um das Mittelmeer und in der Türkei.

Ess- oder Edelkastanien heißen auch Maroni. Die äußere Schale ist stachelig und bricht auf, wenn die Maroni reif ist. Man kann sie gebraten essen oder püriert als Kastanienreis.

Die Frucht des Walnussbaumes ist die Walnuss. Der Walnussbaum wächst bei uns in Gärten. Von einem Baum können bis zu 4000 Nüsse geerntet werden. Aus den Walnüssen kann man Öl herstellen oder sie für Mehlspeisen verwenden.

Welche Nüsse kennst du noch? Erdnuss, Kokosnuss, Mandel, Pistazie, ...