

Kürbis küsst Kartoffel – Nachhaltige Ernährung mit Kindern und Jugendlichen gestalten

**Workshop im Rahmen der Fachtagung „Klassenzimmer Natur“ am 14.03.2013,
Doris Linke, Zentrum für Umwelt und Kultur**

Spiel zur Einführung:

Stimmungsbarometer mit Fragen zum Thema Essen: die Teilnehmer ordnen sich an einer Linie je nach Zustimmung oder Ablehnung einer Frage an: Zustimmung - näher an roter Seite, Ablehnung - näher an blauer Seite.

Puzzle „Bausteine einer nachhaltigen Ernährung“

Gesund: wenig Süßigkeiten, pflanzenbetontes Essen, wenig Fleisch und Fett, abwechslungsreich, leckeres Essen, vitaminreich, frisch zubereitet

Sozial: Kommunikation und Esskultur, fair gehandelte Lebensmittel, gemeinsam kochen und essen, gute Arbeitsbedingungen bei Lebensmittelherstellung, gute Arbeitsbedingungen beim Kochen, Wertschätzung des Essens und der Arbeit

Umweltverträglich: mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel (weniger Wasser- und Energieverbrauch, klimafreundlich), biologischer Anbau (keine Pestizide, Insektizide, künstlicher Dünger), saisonale und regionale Lebensmittel (geringe Transportwege, keine Flugreise), wenige Verpackung, geringer Energieverbrauch in der Küche, umweltfreundlicher Einkauf (zu Fuß, mit Fahrrad bzw. „Großeinkauf“)

Wirtschaftlich: bezahlbar für alle, angepasste Portionierung, keine Lebensmittel wegwerfen, Pflanzenkost ist günstiger als Fleischkost, faire Entlohnung

Vorstellung der Projektstage „Wenn der Kürbis die Kartoffel küsst“

Die Projektstage wurden durchgeführt im Rahmen der Kampagne „Gescheit essen – mit Genuss und Verantwortung“ und durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit gefördert.

Im Rahmen einer Klassenfahrt ist ein festliches Galadinner unter dem Motto „Wenn der Kürbis die Kartoffel küsst“ zu organisieren und zu veranstalten. Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe für einen Abend ein mehrgängiges Menü zusammenzustellen,

selbst zu kochen und in festlichem Rahmen mit Dekoration und Programm gemeinsam zu verspeisen. Bei der Bewältigung der Aufgabe befassen sich die Schüler und Schülerinnen mit den Themen gesunde und nachhaltige Ernährung.

Teil der Aufgabe ist es, dass das Essen den Anforderungen einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung entspricht. Das heißt die Lebensmittel sollen soweit wie nur möglich energiesparend und klimafreundlich hergestellt sein: geringe Transportwege, saisonale und regionale Produkte und ökologisch sinnvolle Produktion und fairer Handel müssen berücksichtigt werden.

Darüber soll eine Auseinandersetzung mit dem Wert von Nahrung, unserem Umgang damit und die Auswirkungen verschiedener Ernährungsstile angeregt werden.

Neben der inhaltlichen Beschäftigung mit Essen und Nahrungsmitteln hat die Gruppe eine hervorragende Möglichkeit sich gegenseitig besser kennenzulernen. Beim gemeinsamen Planen, Kochen und Proben werden Teamfähigkeit und Kommunikationsgeschick auf die Probe gestellt. Und natürlich gibt es viel Spaß beim gemeinsamen Apfelpressen, Brot backen, Butter herstellen, Einkaufen, Kochen und zum Abschluss gemeinsam feiern.

Zielgruppe der Veranstaltung sind 5. bis 7. Klassen. Das Programm wird im Rahmen der bayernweiten Umweltbildungskampagne „Gescheit essen, mit Genuss und Verantwortung“ durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit gefördert. Daher müssen die Klassen lediglich für die Übernachtung und teilweise für die Verpflegung aufkommen. Das Programm sowie die für das Dinner benötigten Lebensmittel sind kostenfrei.

Aktionsbausteine für Kinder zum Thema Nachhaltige Ernährung

Klimafreundlicher Einkauf

Regeln zum Einkauf im **Öko-Supermarkt ZUK CO² KG**:

- Bei Ihrem Einkauf wählen Sie **5 Teile Ihrer Wahl**, die Sie bei jedem Einkauf im Laden oder Supermarkt auch auswählen würden.
- Nach Ihrem Einkauf gehen Sie wie gewohnt zur Kasse und legen Ihre **Waren zum Kassieren** raus.
- An der Kasse wird jetzt aber **nicht der Preis** berechnet, den Ihre Waren kosten würden, sondern die **Menge an kg CO²**, die bei Ihrem Einkauf aufgebracht werden musste.
- Für mehr **Informationen** zum Produkt lesen Sie einfach die jeweilige **Rückseite!**

Landkarteneinheit

Material: Gemüse-, Gewürz- und Kräutersorten-Karten und Obstsorten-Karten, Tafeln mit Kontinenten

Arbeitsauftrag für die Gruppenarbeit

1. Ordnet die jeweilige Gemüse-, Obst-, Gewürz- und Kräutersorte den jeweiligen Kontinenten, in denen sie ihren Ursprung haben, zu
2. Stellt euer Ergebnis der Klasse vor

Die Ursprünge vieler Gemüse-, Obst-, Gewürz- und Kräutersorten sind durch ihre ständige Verfügbarkeit in den deutschen Supermärkten und den einheimischen Anbau, vielen Menschen nicht mehr bekannt. Daher ist es das **Ziel** dieser Einheit spielerisch den Kindern bewusst zu machen, woher bestimmte Gemüse-, Obst-, Gewürz- und Kräutersorten stammen. Außerdem kann in dieser Einheit eine Verknüpfung zu der Einheit „klimafreundlichen Einkauf“, mit seinem Thema „Regional – überregional – International“ sowie „Saisonal“, hergestellt werden.

Saisonkalender

Material: Gemüse-, Obst-, Gewürz- und Kräuterarten, Tafeln mit Jahreszeiten, Saisonkalender zur Auflösung

Arbeitsauftrag für die Gruppenarbeit

1. Ordnet die Obst- und Gemüsesorten der jeweiligen Jahreszeit, in der diese in Deutschland wachsen, zu
2. Stellt eure Ergebnisse der Klasse vor

Virtuelles Wasser in Lebensmitteln

Material: Bildkarten mit verschiedenen Lebensmitteln, Tafeln mit Literangaben

Aufgabe:

1. Ordnen Sie die Gegenstände aus dem Korb, den Liter-Angaben auf den Blättern zu.
2. Stellt Eure Ergebnisse der Klasse vor und vergleicht sie mit dem Lösungsblatt

Als Virtuelles Wasser wird die gesamte Wassermenge bezeichnet, die für die Herstellung, Lagerung und den Transport eines Produkts benötigt wird. In Deutschland verbraucht im Durchschnitt jeder Mensch neben der direkten Wassermenge von ca. 130l (Waschen, Toilettenspülung, Kochen etc.) indirekt etwa 5 000 l virtuelles Wasser pro Person und Tag. Das entspricht 25 Badewannen voll.

Aktionsstationen aus „Ernährungsrallye“

1. Aktion Zuckergehalt:

Material: Bildkarten (Cornflakes, 375 g Packung, Cola, 1l Flasche, Apfelsaft, 1l Flasche, Fruchtjogurt, 150 g Becher, Ketchup, 0,75 l Flasche, Schokolade Vollmilch, 100 g), Tüten mit entsprechender Zuckerwürfelanzahl

Aufgabe: Ordne den folgenden Nahrungsmittel die zugehörigen Beutel mit Zucker entsprechend dem tatsächlichen Inhalt zu.

2. Aktion Nährstoffgehalt

Material: Bildkarten von Vollkornnudeln, weißen Nudeln, Gummibärchen, Käse, Tabelle mit Nährstoffgehalt

Aufgabe: Ordne die zugehörigen Nahrungsmittel zu.

Nahrungsmittel 1: Käse

Nahrungsmittel 2: Vollkornnudeln

Nahrungsmittel 3: helle Nudeln

Nahrungsmittel 4: Gummibärchen

So isst der Mensch

Literatur:

Bildungsstelle von Alliance Sud (Hrsg.): So essen sie. Fotoporträts von Familien rund um das Thema Ernährung, 2007, Verlag an der Ruhr

Bildungsstelle von Alliance Sud (Hrsg.): So essen sie. Bildermappe, 2007, Verlag an der Ruhr

Material: Bilder aus der Mappe „So essen sie“, Aufgabenblatt

Aufgabe: Schau Dir die ausgelegten Bilder an und überlege für Dich:
Was fällt auf? Was gefällt? Was ist fremd? Was überrascht?

Sucht zwei der Bilder aus und überlegt gemeinsam:

Welche Lebensmittel kennt Ihr/welche nicht? Wie wohnt die Familie? Wie bereitet die Familie Ihr Essen zu? Wie könnte der Alltag der Familie aussehen?

Treten am Energiefahrrad

Antrieb von Radio, Licht, Wasserkocher und Mixer

Kürbis küsst Kartoffel – Nachhaltige Ernährung mit Kindern und Jugendlichen gestalten,
Workshop im Rahmen der Tagung „Klassenzimmer Natur“ am 14.03.2013,
Zentrum für Umwelt und Kultur, Doris Linke, www.zuk-bb.de



Internetadressen mit Materialien:

www.umweltbildung-bayern.de/un-dekade-archiv-2012.html
www.umweltbildung-bayern.de/recherche-ernaehrung.html
www.ernaehrung.bayern.de
www.ifeu.de/lebensmittel
www.oeko.de/oekodoc/328/2007-011-de.pdf

Ansprechpartner

Zentrum für Umwelt und Kultur
Doris Linke
Zeilerweg 2
83671 Benediktbeuern

Tel.: 08857/88-760

Fax: 08857/88-769

e-mail: umwelt-jugendbildung@zuk-bb.de
www.zuk-bb.de