

Wie schmecken die Jahreszeiten? Regionales, saisonales und ökologisch angebautes Essen ist klimafreundlich und schmeckt

Unsere Ernährungsgewohnheiten haben Einfluss auf das Klima. Viele Lebensmittel haben bereits weite Transportwege mit dem Flugzeug oder LKW hinter sich oder sind energieaufwändig gelagert, weiterverarbeitet oder verpackt, bevor sie auf unseren Teller gelangen. Wie man auch bei Einkauf und Ernährung klimafreundlich handeln kann, soll in dieser Veranstaltung geübt werden.

Thema:

Man kann sich zu allen Jahreszeiten klimafreundlich und genussvoll zu ernähren, wenn man ein paar Grundregeln beachtet.

Zielgruppe: Klasse 3 bis 7

Dauer der Veranstaltung: 4h

Inhalt der Veranstaltung:

- Vegetarisch, saisonal, regional und Bio = klimafreundlich
- Lebensmittel, die in unserer Region nicht aus beheizten Treibhäusern kommen und zu ihrer Reifezeit verzehrt werden, brauchen keine energieaufwändige Lagerung.
- Lebensmittel die in der Region angebaut werden brauchen deutlich weniger Energie zum Transport.
- Biologisch angebaute Lebensmittel sind klimafreundlicher weil die Herstellung künstlicher Dünger und Pestizide viele Treibhausgase verursacht.
- Bei der Produktion von Fleisch und Milchprodukten entstehen deutlich mehr Treibhausgase als bei Gemüse, Obst und Getreide.
- Die Einhaltung von ein paar Regeln hilft, beim Kochen Energie zu sparen.

Praktische Durchführung:

- Marktbesuch mit Erkundung des aktuellen Angebotes an Obst und Gemüse unter dem Aspekt „eigene Ernte“. (Sollte mit einem Arbeitsauftrag vor der Veranstaltung erfolgt sein)
- Besprechung des theoretischen Hintergrundes klimafreundlicher Ernährung
- Erkundung des Gartens und des aktuellen Vegetationsstandes (Blüte, Frucht?)
- Zubereitung einer gesunden, klimafreundlichen Mahlzeit
- Gemeinsamer Genuss und Aufräumen

Veranstaltungsbausteine

Zeit	Methoden und Inhalte	Materialien
	Exkursion im Vorfeld der Veranstaltung: Die SchülerInnen besuchen (z.B. als Hausaufgabe) einen Wochenmarkt in ihrer Nähe und erkunden das aktuelle Angebot an frischem Obst und Gemüse.	Arbeitsbogen: „Marktbesuch“ mit Lehrerinfo (Anlage)
10min	Begrüßungsrunde, Gespräch: Auswertung des Marktbesuches, welches Obst/Gemüse kommt in dieser Woche aus unserer Region? Alternative Frage: welches Obst und Gemüse wurde im letzten Monat geerntet?	
	Vegetarisch, saisonal, regional und Bio = klimafreundlich	Tafel mit dieser „Gleichung“
10min	An welchen Stellen der Produktionskette bis zum Verzehr werden in unserem Essen fossile Energieträger verwendet? Transporte, Pestizide, beheizte Treibhäuser, Kühlung, Verarbeitung (bei Fertigessen) An welchen Stellen der Produktion entstehen besonders viele Treibhausgase?	Bunte Karten mit Symbolen, die bei den folgenden Programmpunkten zur Verdeutlichung wieder verwendet werden. (s. Anlage)
10min	Bei den Rezepten sind für die Zutaten von jedem Gericht Angaben gemacht, wie viel CO ₂ -Äquivalente darin stecken. Das hängt mit Anbau, Transporten, Pestiziden oder damit zusammen, was für schädliche Treibhausgase sonst entstehen, bis wir sie kaufen können. Welche Zutat ist denn am CO ₂ -intensivsten?	Arbeitsbögen mit Rezepten (s. Anlage)
5min	Beispiel: Alle Milchprodukte sind sehr CO ₂ -intensiv (je mehr Fett in den Produkten, desto mehr CO ₂). Kühe werden oftmals mit Krafffutter gefüttert, das produziert und herbeigeschafft werden muss und ihre Verdauung produziert Methan, das sehr klimaschädlich ist.	
20min	Für den Transport von Lebensmitteln wird viel Energie verbraucht. Zwischen November und April kann man durch einen Besuch im Supermarkt (alternativ durch aktuelle Werbeflyer) erkunden, woher das frische Obst kommt, das wir kaufen können. Wie sieht es mit unserem Transport nach Hause aus, können wir (klimafreundlich) mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren?	Aktuelle Werbeflyer aus dem Supermarkt, Weltkarte
10min	Wieso steckt in ökologisch angebauten Lebensmitteln weniger CO₂? Im Bio-Anbau werden keine Stickstoffdüngemittel oder chemisch-synthetischen Spritzmittel eingesetzt, was CO ₂ einsparen hilft.	
30min	Wahrnehmung der Jahreszeiten (alternativ) Pflanzenrätsel: Was wächst draußen gerade? Karten mit Pflanzenbeschreibung: z.B. Blätter, so lang wie euer Unterarm, spitze Form, sehr pieksig, stehen immer viele in einem Büschel (Beinwell)	Karten mit Pflanzenbeschreibungen, Schilder im Gelände

Zeit	Methoden und Inhalte	Materialien
45min	Wahrnehmung der Jahreszeiten (alternativ) Jagd nach dem Frühling, Sommer etc. Suchaufträge mit Kamera, genaues Pflanzenportrait, gibt es jetzt Samen, Blüte, Blätter? Evtl. Auftrag für Kinder, die nicht kochen wollen!	Digitalkamera, Karten mit Auftrag
45min	Wahrnehmung der Jahreszeiten (alternativ) Herbstmandala, Sammeln von Herbstzeugen, legen eines großen Mandalas	Evtl. Körbchen zum Sammeln
15min	Einführung des Saisonkalenders Je nach Jahreszeit kommen Lebensmittel, die aus Norddeutschland stammen direkt von der Ernte oder aus der Lagerung/Kühlung. Wir erkunden auf dem Kalender, ob unser Lieblingsobst jetzt von hier kommen kann.	Saisonkalender für Obst und Gemüse (s. Anlage)
5min	Gruppen-Rezepte-Einteilung, Tischzuteilung	
15min	Womit kochen wir heute, sind die Kriterien (vegetarisch bio, regional u. saisonal) erfüllt? Wo finde ich entsprechende Angaben?	Auf den Tischen werden die bereitgestellten Lebensmittel erkundet.
10min	Regeln für klimafreundliches Kochen Nicht nur die Art der Lebensmittel, die ich verwende, hat Einfluss auf die Energiebilanz, sondern es gibt ein paar Tipps für stromsparendes Kochen: Wasser im Wasserkocher erhitzen, wenn ich kochendes Wasser brauche; Nur mit Deckel kochen Topf sollte nicht schmaler als die Kochplatte sein. Restwärme nutzen	Anlage (s. Anlage)
1h	Kochen Die Kinder bilden kleine Gruppen. Die Rezepte wurden vorher nach ihrem Arbeitsaufwand in die Anzahl der Gruppen aufgeteilt (z.B. 2 wenig arbeitsaufwändige = 1 aufwändiges). Die Gruppen entscheiden sich für die Rezepte, die sie zubereiten wollen. Es haben sich vorbereitete Arbeitstische bewährt, auf denen sich jeweils die Arbeitsgeräte, Rezepte und Zutaten für die einzelnen Gruppen befinden. Ein Erwachsener bespricht jeweils mit der Gruppe die erforderlichen Arbeitsschritte und die Sicherheitsanforderungen (z.B. Wiegemesser)	Brettchen, Messer, Töpfe... Rezepte, Zutaten...
10min	Klimafreundliche Tischdekoration Wer mit Kochen und Aufräumen des eigenen Arbeitsplatzes fertig ist, kann mit Tischdecken und Tischdeko für alle beginnen. Dazu werden im Garten Wildblumen und Zweige gesammelt oder Dinge verwendet, die man mehr als einmal benutzen kann. Bitte zurückhaltend sammeln!	Rosenschere, Vasen

Dieses Angebot ist im Rahmen des Projektes „Umweltbildung und Klimaschutz“ der ANU-Hamburg e.V. in Zusammenarbeit mit dem Verein Weidelandschaften e.V. entstanden.

Zeit	Methoden und Inhalte	Materialien
30min	Gemeinsames Essen Das Essen wird schön angerichtet und serviert. Jede Gruppe erklärt beim Auftragen die von ihr hergestellten Gerichte. Was für ein Gericht? Was für Schritte waren zur Zubereitung notwendig? War die Zubereitung leicht oder schwierig?	
30min	Aufräumen Zu jeder Mahlzeit gehört Aufräumen und Abwaschen. Die Aufgaben werden so verteilt, dass sich alle beteiligen. (auch hier Tipps zu Energiesparen bzw. Klimafreundlichkeit: Reste weiterverwerten / kompostieren; nicht unter laufendem Wasser abwaschen etc.)	
10min	Abschiedskreis Hat das Essen, das wir aus regionalen, saisonalen Bio-Zutaten zubereitet haben, geschmeckt? Gibt es Ideen, CO2-intensive Zutaten zu ersetzen? Kann man ab und zu mal einen „vegetarischen“ Tag oder mehrere einlegen? Gibt es Pläne, auch zu Hause oder in der Schule anders als bisher zu kochen oder zu essen? Was für Unterstützung wird noch benötigt?	

Anmerkungen

Bei den **Zeitangaben** sollte es sich um grobe Richtwerte handeln, die durchaus bei der durchgeführten Veranstaltung länger oder kürzer sein können.

Bei den Punkten „Wahrnehmung der Jahreszeiten“ handelt es sich um Programmelemente, die alternativ durchgeführt werden können.

Die zuzubereitenden Teile des Menüs sollten die Anzahl der verfügbaren Ofen, Herdplatten und sonstigen Arbeitsgeräte etc. berücksichtigen. (Zeitmanagement rund z.B. um einen einzelnen Ofen überfordert die Kinder)

Die Rezepte für diese Veranstaltung sollten vegetarisch sein. Das ist deutlich klimafreundlicher als Fleischkonsum und hat außerdem den Vorteil, dass unterschiedliche religiöse, weltanschauliche oder Geschmacksvorlieben berücksichtigt werden.

Außerdem sollte das Essen kinderfreundlich sein. Das bedeutet insbesondere, dass starke Gewürze oder Gemüse, das den Kindern größtenteils unbekannt ist, nur sehr dosiert oder in Absprache eingesetzt wird.

Bewährt haben sich Gemüsesuppe, Kartoffeln mit Kräuterquark, Bratlinge mit Kräutern und Obstquark.