



ERNÄHRUNG



EINKAUFSPLANUNG





SUPER FOOD

50

Ernährung



100

Ernährung



50

Ernährung

Nenne die drei wichtigsten Inhaltsstoffe in deinem Essen.

100

Ernährung

Wie viel Kilo Fleisch verzehrt ein Deutscher pro Jahr?

- a) 20 kg
- b) 40 kg
- b) 60 kg
- c) 80 kg

250

Ernährung



500

Ernährung



250

Ernährung

Nenne vier Ernährungstrends.

500

Ernährung

Welche der folgenden Lebensmittelzusatzstoffe gibt es wirklich?

- a) A = Antioxidationsmittel
- b) G = Geruchsveränderungsmittel
- c) L = Lagerverbesserungsmittel
- d) M = Mehlbehandlungsmittel

750

Ernährung



Kochkurs

1000

Ernährung



Kochkurs

750

Ernährung

Was kann ich tun um mich möglichst klimaschonend zu ernähren?

1000

Ernährung

Wie groß ist eine Portion pro Person? Ordne die Gewichtsangaben dem jeweiligen Lebensmittel zu.

Reis (Beilage)	150 g
Nudeln (Hauptgericht)	200 g
Fisch	150 g
Fleisch	300 ml
Kartoffel (Beilage)	150 - 200 g
Gemüse (Beilage)	200 g
Blattsalat (Beilage)	120 g
Suppe (Vorspeise)	60 g

50

Einkaufsplanung



100

Einkaufsplanung



50

Einkaufsplanung

Es gibt eine Konsum - Pyramide. Bringe die Bausteine in die richtige Reihenfolge und erkläre die Pyramide.

Nutze, was du hast
Kaufe gebraucht
Repariere was du hast
Kaufe neu
Mach selber
Leihe aus
Tausche

100

Einkaufsplanung

Wo kann ich beim Einkaufen ganz einfach auf Plastik verzichten?
Zähle 4 Beispiele auf.

250

Einkaufsplanung



500

Einkaufsplanung



250

Einkaufsplanung

Schätzfrage: Wie viele Kilo landen pro Person pro Jahr im Müll?

- Obst und Gemüse
- Brot und Backwaren
- Fleisch und Fisch
- Milchprodukte
- Süßigkeiten
- Essensreste
- Getränke

500

Einkaufsplanung

Nennt drei verschiedene Möglichkeiten Lebensmittel nachhaltiger zu verbrauchen.

750

Einkaufsplanung



1000

Einkaufsplanung



750

Einkaufsplanung

Das plastikverpackte Gurken nachhaltiger sind als Biogurken ist ja allgemein bekannt, doch warum ist das so?

1000

Einkaufsplanung

Du sollst dir ein eigenes Mittagessen vorbereiten. Da die saisonalen Lebensmittel nicht nur besser schmecken, sondern auch eine bessere CO₂ aufweisen, nennst für jede Jahreszeit eine Obst- bzw. Gemüsesorte.

50

UN



100

UN



50
UN

Wie viele Menschen könnten mit den weltweit produzierten Lebensmitteln versorgt werden?

100
UN

Was kein Unterziel des Ziel 2: Kein Hunger

- a) Handelsbeschränkungen und -verzerrungen auf den globalen Agrarmärkten korrigieren und verhindern, unter anderem durch die parallele Abschaffung aller Formen von Agrarexportsubventionen und aller Exportmassnahmen mit gleicher Wirkung im Einklang mit dem Mandat der Doha-Entwicklungsrunde
- b) Bis 2030 alle Formen der Mangelernährung beenden, einschliesslich durch Erreichung der international vereinbarten Zielvorgaben in Bezug auf Wachstumshemmung und Auszehrung bei Kindern unter 5 Jahren bis 2025, und den Ernährungsbedürfnissen von heranwachsenden Mädchen, schwangeren und stillenden Frauen und älteren Menschen Rechnung tragen
- c) Bis 2020 Ökosystem- und Biodiversitätswerte in die nationalen und lokalen Planungen, Entwicklungsprozesse, Armutsbekämpfungsstrategien und Gesamtrechnungssysteme einbeziehen

250

UN



500

UN



250
UN

In Deutschland werden pro Kopf ca. 12 % des Einkommens für Lebensmittel ausgegeben.

Wie viel Prozent sind es in Entwicklungsländern?

- a) ca. 40 %
- b) ca. 60%
- c) ca. 80 %

500
UN

Schätzfrage: Wie viele Länder der 193 Mitgliedstaaten der UN sind von einer akuten Hungersnot betroffen?

- a) 76
- b) 53
- c) 134

750

UN



Kochkurs

10000

UN



Kochkurs

750

UN

Aktion

Alle UN-Nachhaltigkeitsziele und deren Unterziele sind in kleinen Kärtchen ausgelegt.
Ordnet die Unterziele den Oberzielen zu.

1000

UN

Berechnet euren persönlichen Ökologischen Fußabdruck und überlegt, was ihr verändern könntet.

https://www.naturefund.de/wissen/co2_rechner/?gclid=EAlal-QobChMlpM_lpcqq4wIVDMKyCh27uwHKEAAYAiAAEgInfvD_BwE

50

Lebensmittel



100

Lebensmittel



50

Lebensmittel

Welches Nahrungsmittel hat die schlechteste CO₂- Bilanz?

- a) Butter
- b) Mischbrot
- c) Schweinefleisch
- d) Tomaten

100

Lebensmittel

Wie viel Prozent der Eier, die 2017 von Privathaushalten gekauft wurden, waren aus ökologischer Erzeugung?

- a) 22,4%
- b) 18,2%
- c) 28,2%
- d) 12,4%

250

Lebensmittel



500

Lebensmittel



250

Lebensmittel

Warum sollten Kartoffeln bestenfalls mit Schale gekocht werden?

500

Lebensmittel

Schätzfrage: Schreibt auf wie viel Prozent an essbaren Stängel, Schalen oder Blätter weggeschnitten werden.

- Karotte
- Blumenkohl
- Lauch
- Wirsing
- Fenchel

750

Lebensmittel



10000

Lebensmittel



750

Lebensmittel

Ernährungstabu

Erklärt Fachbegriffe aus dem Bereich Ernährung für eure Teammitglieder.
Bei 7 Richtigen von 10 Begriffen erhaltet ihr die Punktzahl.

1000

Lebensmittel

Findet eine Lösung für das Problem:

Mathilda, 20: Ich koche nur selten und weiß auch nie so recht, was ich machen soll. Deshalb landen bei mir immer wieder Lebensmittel im Müll. Zur Zeit habe ich ein angefangenes Glas Kichererbsen, einige Tomaten und jede Menge Käse im Kühlschrank, die dringend verwertet werden sollten.

Hast du eine Idee, in welchem Gericht ich alle drei Lebensmittel verwenden kann.

50

Super Food



100

Super Food



50

Super Food

Aktuell ist auf dem Lebensmittelmarkt „Superfood“ voll im Trend.
Aber was genau ist Superfood eigentlich?

100

Super Food

Nennt fünf Lebensmittel die als superfood bezeichnet werden.
(regionale Alternativen)

250

Super Food



500

Super Food



250

Super Food

Welche dieser Eigenschaften haben Traubenkerne bzw. das darin enthaltene OPC (Oligomere Proanthocyanidine) nicht?

- a) Verlängert Leben
- b) Wirkt als Anti-Aging-Wundermittel
- c) Wirkt stimulierend und fördert die Durchblutung
- d) Sorgt für dichtes, glänzendes weiches und schnellwachsendes Haar

500

Super Food

Knoblauch: Knoblauch ist bekannt dafür, Vampire oder lästige Verehrer fernzuhalten. Er hat aber auch viele andere Vorteile.

Welche davon kennt ihr? Nennt mindestens zwei.

750

Super Food



1000

Super Food



750

Super Food

Vitamin C: Ordnet die folgenden Lebensmittel nach ihrem Vitamin C gehalt pro 100g.

Sandornbeere – Petersilie – Kalbsleber – Kohl (Grün-, Rosen-, Brokkoli)
– Hagebutte – Kartoffel – Brennnessel – schwarze Johannisbeere – rote
Paprika – Erdbeere – Zitrone – Maracuja – Heidelbeere – Acerolakirsche
– Ananas – Kiwi – Avocado – Apfel – Pfirsich

1000

Super Food

Blindverkostung

Antworten Jeopardy Trick 17 Ziel 2 „Kein Hunger“

Ernährung

50: Nenne die drei wichtigsten Inhaltsstoffe in deinem Essen.

- Kohlenhydrate
- Fette
- Eiweiße (Proteine)

100: Wie viele Kilo Fleisch verzehrt ein Deutscher Bürger pro Jahr?

- 20 kg
- 40 kg
- 60kg
- 80kg

(Quelle: Fleischatlas 2014)

250: Nenne vier Ernährungstrends.

Bsp:

- Vegetarismus
- Veganismus
- Paleo-Ernährung
- Clean Eating
- Rohkost (Raw Food)
- Low Carb
- Detox
- Superfood

(Werkbrief „Gut genährt?!“ Seite 12-15)

500: Welche der folgenden Lebensmittelzusatzstoffe gibt es wirklich?

Frage 3: Welche der folgenden Lebensmittelzusatzstoffe gibt es wirklich? (2 Punkte)

- A = Antioxidationsmittel
- G = Geruchsveränderungsmittel
- L = Lagerverbesserungsmittel
- M = Mehlbehandlungsmittel

Info: A = Antioxidationsmittel und M = Mehlbehandlungsmittel gibt es wirklich.

(Werkbrief „Gut genährt?!“ Seite 20 – 23)

750: Was kann ich tun um mich möglichst klimaschonend zu ernähren?

Bsp:

- ✓ In der Nähe einkaufen, mit dem Fahrrad oder zu Fuß (bzw. ÖPNV) zum Einkaufen
- ✓ Mehr pflanzliche und deutlich weniger tierische Produkte essen
- ✓ Keine Lebensmittel wegwerfen, Reste aufbewahren und später essen, Mindesthaltbarkeitsdatum im Blick behalten
- ✓ Regionale und saisonale Produkte kaufen
- ✓ Bio- Lebensmittel kaufen
- ✓ Energiesparend kochen
- ✓ Ökostrom und wenig Verpackung
- ✓ Genuss und Solidarität

(Werkbrief „Gut genährt?!“ Seite 41/42)

1000: Wie groß ist eine Portion pro Person? Ordne die Gewichtsangaben dem jeweiligen Lebensmittel zu.

Reis (Beilage)	60 g
Nudeln (Hauptgericht)	120 g
Fisch	200 g
Fleisch	150 g
Kartoffel (Beilage)	150 - 200 g
Gemüse (Beilage)	200 g
Blattsalat (Beilage)	150 g
Suppe (Vorspeise)	300 ml

Einkaufsplanung

50: Es gibt die Konsum-Pyramide. Bringe die Bausteine in die richtige Reihenfolge und erkläre es.



100: Wo kann ich beim Einkaufen ganz einfach auf Plastik verzichten? Zähle 4 Beispiele auf.

- ✓ Äpfel einzeln ohne Tüte kaufen,
- ✓ Obst- und Gemüsesalate selber machen und keine „toGo“-Angebote kaufen
- ✓ Obstnetze statt Plastiktüten
- ✓ Wurst- und Käse an der Bedientheke machen weniger Müll als am Selbstbedienungsregal
- ✓ nimm eigene Dosen mit
- ✓ nutze Mehrwegflaschen
- ✓ ...

250: Schätzfrage: Wie viele Kilo landen pro Person pro Jahr im Müll

- Obst und Gemüse ->36 kg
- Brot und Backwaren -> 16,5 kg
- Fleisch und Fisch -> 5 kg
- Essensreste -> 10kg
- Milchprodukte -> 6,5kg
- Getränke -> 5,5 kg
- Süßigkeiten 2,5 kg

500: Nennt verschieden Möglichkeiten Lebensmittel nachhaltiger zu verbrauchen.

Bsp.:

- Alles Essbare verbrauchen
- Kontrolliert und maßvoll einkaufen
- Essensreste später essen oder einfrieren

750: Dass plastikverpackte Gurken nachhaltiger sind als Gurken ohne Verpackung ist ja allgemein bekannt doch warum ist das so?

- ✓ Die Plastikhülle erfüllt hauptsächlich den Zweck, Transportschäden und damit Lebensmittelverluste zu reduzieren. Eine österreichische Studie geht davon aus, dass die Verluste im Handel bei eingeschweißten Gurken um die Hälfte geringer ausfallen, was in der Ökobilanz mehr ins Gewicht fällt als die Plastikhülle.
- Die Bio-Gurke wird mit großem Aufwand vor der „Verpestung“ mit den normalen Gurken geschützt und wird extra geliefert extra verpackt extra gereinigt. Diese Maßnahmen steigern die CO²-Bilanz enorm.
- Die Gurken sind vom CO²-Ausstoss gleichwertig und nehmen sich nichts. Da die Gurke in der Folie frischer aussieht greift im Kunden ein psychologischer Prozess und er greift automatisch zur verpackten Gurke. Somit werden die Bio-Gurken nicht gekauft und wandern in den Müll was ihre Bilanz steigert.

1000: Du sollst dir ein eigenes Mittagessen vorbereiten. Da die saisonalen Lebensmittel nicht nur besser schmecken, sondern auch eine bessere CO₂-Bilanz aufweisen, nennst für jede Jahreszeit eine Obst- bzw. Gemüsesorte. (Saisonkalender zum nachschauen)

UN

50: Wie viele Menschen könnten mit den weltweit produzierten Lebensmitteln versorgt werden?

-> 12 Milliarden, trotzdem hungern weltweit 795 Millionen Menschen

100: Ziel 2 der UN Nachhaltigkeitsziele lautet „Kein Hunger. Was ist kein Unterziel?

- Handelsbeschränkungen und -verzerrungen auf den globalen Agrarmärkten korrigieren und verhindern, unter anderem durch die parallele Abschaffung aller Formen von Agrarexportsubventionen und aller Exportmaßnahmen mit gleicher Wirkung im Einklang mit dem Mandat der Doha-Entwicklungsrunde
- Bis 2030 alle Formen der Mangelernährung beenden, einschließlich der Erreichung der international vereinbarten Zielvorgaben in Bezug auf Wachstumshemmung und Auszehrung bei Kindern unter 5 Jahren bis 2025, und den Ernährungsbedürfnissen von heranwachsenden Mädchen, schwangeren und stillenden Frauen und älteren Menschen Rechnung tragen
- ✓ Bis 2020 Ökosystem- und Biodiversitätswerte in die nationalen und lokalen Planungen, Entwicklungsprozesse, Armutsbekämpfungsstrategien und Gesamtrechnungssysteme einbeziehen

250: In Deutschland werden pro Kopf ca. 12 % des Einkommens für Lebensmittel ausgegeben. Wie viel Prozent sind es in Entwicklungsländern?

- ca. 40 %
- ✓ ca. 60 %
- ca. 80 %

500: Schätzfrage: Wie viele Länder der 193 Mitgliedstaaten der UN sind von einer akuten Hungersnot betroffen?

- ✓ 53 Länder sind laut Global Hunger Index ernst bis gravierend betroffen

750: Alle UN-Nachhaltigkeitsziele und deren Unterziele sind in kleinen Kärtchen ausgelegt. Ordnet die Unterziele den Oberzielen zu.

1000: Berechnet euren persönlichen Ökologischen Fußabdruck und überlegt, was ihr verändern könntet.

https://www.naturefund.de/wissen/co2_rechner/?gclid=EAlaIQobChMlPm_Ipcq4wIVDMKyCh27uwHKEAAYAiAAEgInfvD_BwE

Lebensmittel

50: Welches Nahrungsmittel hat die schlechteste CO₂- Bilanz?

- ✓ Butter
- Mischbrot
- Tomaten
- Schweinefleisch

Info: Butter hat mit 24 CO₂-Äquivalenten die schlechteste Bilanz
(Werkbrief „Gut genährt?!“ Seite 41)

100: Wie viel Prozent der Eier, die 2017 von Privathaushalten gekauft wurden, waren aus ökologischer Erzeugung?

- ✓ 12,4%
- 18,2%
- 22,4%
- 28,2%

(Quelle: Agrar-Atlas 2019)

250: Warum sollten Kartoffeln bestenfalls mit Schale gekocht werden?

Die Nährstoffe gehen geschält beim Kochen schneller und in größeren Mengen in das Kochwasser rüber.

500: Schätzfrage

Schreibt auf wie viel Prozent an essbaren Stängel, Schalen oder Blätter weggeschnitten werden.

- Karotte ->25% (Schale und Grün)
- Blumenkohl -> 48% (Strunk und Blätter)
- Lauch -> 60% (Grünteile)
- Wirsing -> 37% (Strunk und Blätter)
- Fenchel -> 60% (Grünteile)

750: Ernährungstabu

Erklärt Fachbegriffe aus dem Bereich Ernährung für eure Teammitglieder.

Werden 7 von 10 Begriffen korrekt erklärt und richtig geraten, erhaltet ihr die Punktzahl.

1000: Findet eine Lösung für das Problem:

Mathilda, 20: Ich koche nur selten und weiß auch nie so recht, was ich machen soll. Deshalb landen bei mir immer wieder Lebensmittel im Müll. Zurzeit habe ich ein angefangenes Glas Kichererbsen, einige Tomaten und jede Menge Käse im Kühlschrank, die dringend verwertet werden sollten. Hast du eine Idee, in welchem Gericht ich alle drei Lebensmittel verwenden kann.

Superfood:

50: Aktuell ist auf dem Lebensmittelmarkt „Superfood“ voll im Trend. Aber was genau ist Superfood eigentlich?

- ➔ Superfood bezeichnet Lebensmittel mit besonders vielen wertvollen Nährstoffen

100: Nennt fünf Lebensmittel die als Superfood bezeichnet werden. (regionale Alternativen)

- ✓ Goji-Beeren
- ✓ Acai-Beeren
- ✓ Aronia-Beeren
- ✓ Chia-Samen
- ✓ Hanfsamen
- ✓ Spirulina-Algen
- ✓ Chlorella-Algen
- ✓ Baobab
- ✓ Roher Kakao
- ✓ Ingwer
- ✓ Maca
- ✓ Granatapfel
- ✓ Moringa
- ✓ Physalis
- ✓ Acerola-Kirsche

FunFact: Rotwein kann ebenso als Superfood gesehen werden, denn er beugt nicht nur Nierensteinbildung vor, sondern schützt vor Verstopfung und Infektionen. Die Flavonoide, die im Wein enthalten sind, wirken effektiver als Antioxidantien als Vitamin E. Zudem verhindert das Quercetin das Verklumpen von Blutplättchen. Frauen sollten allerdings täglich nicht mehr als 125 ml, Männer nicht mehr als 250 ml trinken. Alkoholfreier Wein zeigt die gleiche Wirkung, da er dieselben wertvollen Inhaltsstoffe enthält.

250: Welche dieser Eigenschaften haben Traubenkerne bzw. das darin enthaltene OPC (Oligomere Proanthocyanidine) nicht?

- Verlängert Leben
- Wirkt als Anti-Aging-Wundermittel
- Wirkt stimulierend und fördert die Durchblutung
- ✓ Sorgt für dichtes, glänzendes weiches und schnellwachsendes Haar

500: Knoblauch: Knoblauch ist bekannt dafür, Vampire oder lästige Verehrer fernzuhalten. Er hat aber auch viele andere Vorteile. Welche davon kennt ihr? Nennt mindestens zwei. (Lied von Tanz der Vampire?)

750: Vitamin C: Ordnet die folgenden Lebensmittel nach ihrem Vitamin C-Gehalt pro 100g.

Acerolakirsche – Hagebutte – Brennnessel – Sandornbeere, schwarze Johannisbeere, rote Paprika, Petersilie – Kohl (Grün-, Rosen-, Brokkoli) – Kiwi – Erdbeere – Zitrone – Maracuja – Kalbsleber – Heidelbeere – Ananas – Kartoffel – Avocado – Apfel – Pfirsich

Erdbeere, rote Paprika, Zitrone, Orange, Petersilie, Heidelbeere, Brombeere, Johannisbeere

Petersilie: häufig wird Petersilie als Deko verwendet und mit Essensresten weggeworfen, dabei hat Petersilie besonders für Frauen einen hohen Nutzen. Neben einem hohen Vitamin C Gehalt hat der

natürliche Atemerfrischer Petersilie einen hohen Anteil an Folsäure (B Vitamin). Diese wird zur Produktion von roten Blutkörperchen benötigt und kann während einer Schwangerschaft durch zusätzliche Einnahme dem sogenannten „offenen Rücken“ bei Ungeborenen vorbeugen. Zudem wirkt Petersilie harnflussfördernd und somit entwässernd, was prämenstruelle Wasseransammlungen verhindern kann.

1000: Blindverkostung

(Qumquat, Erdbeeren, Paprika, Ingwer, Knoblauch, Kohl, Banane, Ananas, Aprikosen)