



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 CO<sub>2</sub> aufweisen, nennst für jede Jahreszeit eine Obst- bzw. Gemüsesorte.

50

UN



Kochkurs

100

UN



Kochkurs



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



10000

UN



# 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](https://www.naturefund.de/wissen/co2_rechner/?gclid=EAlal-QobChMlpM_lpcqq4wIVDMKyCh27uwHKEAAYAiAAEgInfvD_BwE)

# 50

Lebensmittel



# 100

Lebensmittel



# 50

## Lebensmittel

Welches Nahrungsmittel hat die schlechteste CO<sub>2</sub>- 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 CO<sup>2</sup>-Bilanz enorm.
- Die Gurken sind vom CO<sup>2</sup>-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 CO<sub>2</sub>-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](https://www.naturefund.de/wissen/co2_rechner/?gclid=EAlaIQobChMlPm_Ipcq4wIVDMKyCh27uwHKEAAYAiAAEgInfvD_BwE)

## Lebensmittel

**50:** Welches Nahrungsmittel hat die schlechteste CO<sub>2</sub>- Bilanz?

- ✓ Butter
- Mischbrot
- Tomaten
- Schweinefleisch

**Info:** Butter hat mit 24 CO<sub>2</sub>-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)