

Vorschlag 5: Lebensmittel gemeinsam beschaffen, gemeinsam verarbeiten, gemeinsam genießen

BASISINFO:

Titel	Lebensmittel gemeinsam beschaffen, gemeinsam verarbeiten, gemeinsam genießen
Untertitel	Lebensmittelabfälle vermeiden durch gute Planung und Flexibilität
Kurzbeschreibung	Die TeilnehmerInnen erleben gemeinsam alle Phasen, die zur Verarbeitung von Lebensmitteln gehören: planen und beschaffen bzw. einkaufen, richtig lagern, kochen bzw. zubereiten, gemeinsam essen und genießen sowie versorgen und weiterverarbeiten der Reste. Durch das Gestalten einer Dokumentation halten die TeilnehmerInnen das Erlebte und Gelernte fest und können ihre gewonnenen Informationen überdies noch an interessierte Menschen weitergeben.
Kompetenz-orientierte Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Die TeilnehmerInnen kennen verschiedene Arten der Verarbeitung von Lebensmitteln, haben mindestens ein Verfahren gemeinsam ausprobiert und haben einen Überblick über die optimale Lagerung sowie unterschiedliche Verfahren zur Konservierung von Lebensmitteln bekommen. • Die TeilnehmerInnen kennen die saisonale Verfügbarkeit ausgewählter Obst- und Gemüsearten. • Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich mit der Qualität von Lebensmitteln: Entsprechende Informationen auf den Verpackungen werden in Teamarbeit bzw. durch Unterstützung der/des Pädagogen untersucht und identifiziert. Die Begriffe Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und Verbrauchsdatum (VD) werden erarbeitet sowie Handlungsmöglichkeiten zur Untersuchung und Beurteilung von Lebensmitteln im Hinblick auf ihre Genießbarkeit erarbeitet. • Die TeilnehmerInnen erwerben erste Handlungskompetenzen im Sinne einer ressourcenschonenden Beschaffung und eines ressourcenschonenden Konsums von Lebensmitteln in ihrem eigenen Wirkungskreis. • Die TeilnehmerInnen setzen Maßnahmen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen in ihrem eigenen Wirkungsbereich um und bahnen die Grundlagen für ein reflektierendes Verbraucherverhalten an.
Altersgruppe	11-14 Jahre
Themenbereiche	Sprache, Naturwissenschaften, Wirtschaft, Gesundheit, (Religion)
Dauer	4-5 Stunden
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Basteln eines Saisonkalenders • Gemeinsames kochen und gemeinsames essen – inklusive gemeinsame Planung, Organisation, Durchführung sowie Dokumentation

Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

	<p><u>Weiterführend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bildnerische Auseinandersetzung mit Lebensmittelresten • Gestalten und Drehen eines Kurzvideos: Kochshow
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Falls keine Möglichkeit besteht, eine (Schul-)Küche zu benutzen: Kochplatte, Kochutensilien, Geschirr und Besteck für das gemeinsame Essen • Zutaten zum Kochen des ausgewählten Gerichts • Fotoapparat und/oder Filmkamera • Plakate oder Flipchartpapier • Moderationskärtchen (mind. 2 pro TeilnehmerIn) • Ev. Computer mit Internetanschluss <p><u>Für jede/n TeilnehmerIn:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopie der Arbeitsblätter • Musterbeutelklammer/Spreizklammer • Schere • Buntstifte • Schreibmaterial
Besondere Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Diese Einheit bietet die Möglichkeit, sich durch die aufeinander aufbauenden Phasen intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Das didaktische Material ist so konzipiert, dass jede Einheit gut individuell gekürzt werden kann, falls weniger Zeit zur Verfügung steht. • Ab der Phase 3 sind zusätzliche Betreuungspersonen (z. B. Eltern, PraktikantInnen, ...) von großem Vorteil!
Eignung für ...	Schulisch, außerschulisch
Konnex zum Lehrplan	<p>Biologie und Umweltkunde AHS und HS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Themenkreis Ökologie und Umwelt (...) Ziel ist eine solide Basis für umweltfreundliches Handeln und Verhalten, welche sich aus Umweltwissen, Umweltbewusstsein und ökologischer Handlungskompetenz zusammensetzt. (...) Auch sollen konkrete Aktivitäten im Sinne der Ökologisierung der Schule gefördert werden.“ (1.-4.Klasse) • „Mensch und Gesundheit“ wird in jeder Schulstufe anhand ausgewählter Themenstellungen bearbeitet, die Fragen zu Gesundheit und Lebensstil sowie soziale und ethische Aspekte beinhalten.“ (1.-4. Klasse) <p>Deutsch AHS und HS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Informationen für bestimmte Zwecke bearbeiten sowie schriftlich und mündlich vermitteln: Das Wesentliche aus Gehörtem, Gesehenem und Gelesenem wirkungsvoll und anschaulich mündlich und schriftlich präsentieren und erklären.“ (1.-4.Klasse) <p>Geografie und Wirtschaftskunde AHS und HS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Erkennen der Notwendigkeit, im privaten Haushalt Ausgaben den finanziellen Möglichkeiten entsprechend zu planen. Erfassen von Möglichkeiten für die Wahrung von Verbraucherinteressen in der Marktwirtschaft.“ (3. Klasse)

Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

	<p>Ernährung und Haushalt HS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Im Themenbereich Ernährung und Gesundheit sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, sich für eine der Gesundheit dienliche Ernährungsweise entscheiden zu können (...).“ (2.-3. Klasse) • „Der Themenbereich Verbraucherbildung und Gesundheit soll zu einem gesundheitlich, ökologisch und ökonomisch orientierten Umgang mit Ressourcen im Haushalt (physische und psychische Arbeitskraft, Zeit, natürliche Ressourcen, Geld und Güter) führen.“ (2.-3. Klasse) • Der Themenbereich Lebensgestaltung und Gesundheit soll die Erarbeitung eines gesundheits- und sozialverträglichen Lebensstilkonzepts unterstützen.“ (2.-3.Klasse)
Quellen	http://www.lebensministerium.at/lebensmittel/kostbare_lebensmittel.html

ABLAUF:

Phase 1	Saisonkalender basteln
Dauer	30 Minuten
Beschreibung	<p>Eine wichtige Handlungsmöglichkeit hat man als KonsumentIn, indem man möglichst regionale und saisonale Waren kauft (Hintergrundinformationen für PädagogInnen zu den Themen Ernährung, regionalen und saisonalen Lebensmitteln finden sich im entsprechenden Download oder PDF). Im Supermarkt ist nicht mehr erkennbar, welches Obst oder Gemüse gerade Saison hat – Aktionen von Erdbeeren, Weintrauben und Ähnlichem findet man schon das ganze Jahr über. Wissen über die Ernte- und Lagerzeiten von Obst und Gemüse ist gefragt. Mit dem Arbeitsblatt basteln sich die TeilnehmerInnen einen eigenen Saisonkalender: Jede(r) Teilnehmer(in) erhält eine Kopie der ersten beiden Seiten des Arbeitsblattes „Saisonkalender“ und eine Musterbeutelklammer/Spreizklammer. Die beiden Kreise werden ausgeschnitten, beim kleineren Kreis auch das eingezeichnete Segment, und mit der Musterbeutelklammer/Spreizklammer im Mittelpunkt verbunden. Die auseinandergespreizte Klammer wird auf der Rückseite mit einem Klebeband festgeklebt, um sie zu fixieren und um Verletzungen vorzubeugen. Eventuell können die Löcher, um die die Scheibe gedreht wird, zuvor noch mit Verstärkungsringen versehen werden. Die obere Scheibe kann nun gedreht werden, und die Informationen zum jeweiligen Monat werden sichtbar. Gemeinsam wird der fertige Kalender studiert und das Arbeitsblatt erarbeitet, interessante Hintergrundinformationen werden je nach Situation von der anleitenden Person eingebracht.</p>
Link	<p>http://images.umweltberatung.at/htm/Saisonkalender-2011.pdf (25.7.2012)</p> <p>http://www.ama-marketing.at/home/groups/33/Saisontabelle_Obst.JPG</p> <p>http://www.ama-marketing.at/home/groups/33/Saisontabelle_Gemuese.JPG</p>
Dateien	Arbeitsblatt „Saisonkalender“ Hintergrundinformation für PädagogInnen zum Thema Ernährung
Phase 2	Lieblingsgerichte auswählen

Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

Dauer	20 Minuten
Beschreibung	<p>Jede/r TeilnehmerIn schreibt zwei Lieblingsgerichte auf Kärtchen. Die Kärtchen werden nun gemeinsam zu zwei Gruppen in eher gesunde und ungesunde Gerichte geclustert (dabei sollte jede Zuordnung kurz begründet werden). Dann wird ein Gericht aus der gesunden Gruppe ausgewählt, das ohne allzu großen Aufwand in der Schulküche (wenn möglich) oder mit einer Kochplatte in der Klasse zubereitet werden kann. Gleichzeitig soll das Gericht mit saisonalen Lebensmitteln zubereitet werden können (hier ist Flexibilität gefragt – sollte gerade nicht die richtige Jahreszeit sein, lässt sich das Gericht mit etwas Kreativität vielleicht abwandeln).</p> <p>Wenn bereits der Aktionsvorschlag „Lebensmittel selbst produzieren“ absolviert worden ist, können die Ernte und Teile davon hier einfließen, die restlichen Zutaten werden eingekauft.</p>
Link	https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-gesunde-rezepte.html
Phase 3	Vorbereiten – richtig planen und einkaufen
Dauer	100 Minuten
Beschreibung	<p>Gemeinsam wird nun der Kochevent geplant: Was wird alles gebraucht? Zutatenliste und Geräteliste erstellen (Schulküche benutzen oder Geschirr/Arbeitsgeräte/Kochplatte besorgen). Welche und wie viele Zutaten werden gebraucht? Laut Rezept werden die richtigen Mengen für die Gruppe errechnet. Mit der fertigen Einkaufsliste werden nun die Zutaten beschafft: Es werden Kleingruppen gebildet, auf die die Artikel auf der Einkaufsliste aufgeteilt werden. Jede Kleingruppe schwärmt nun im Geschäft oder auf dem Markt aus und holt die Lebensmittel herbei.</p> <p>Vor dem Einkauf wird anhand des Arbeitsblattes „Shoppingguide“ besprochen, welche Produkte bevorzugt gekauft werden sollen (bio, regional, saisonal, entsprechende Packungsgröße, preiswert). Hintergrundinformationen dazu sowie zum Thema Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum finden sich im entsprechenden Download bzw. PDF. Jede Gruppe dokumentiert mit dem Arbeitsblatt ihren Einkauf und einigt sich auf die richtige Auswahl. Auch der Saisonkalender kann zum Nachschauen ins Geschäft/auf den Markt mitgenommen werden.</p>
Links	http://www.lebensministerium.at/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/einzelne_tun/tipp-einkauf.html
Dateien	Arbeitsblatt: „Shoppingguide Lebensmittel“ Arbeitsblatt: „Saisonkalender“ „Hintergrundinformationen für PädagogInnen zum Thema Haltbarkeit von Lebensmitteln“
Phase 4	Einkauf richtig lagern
Dauer	15 Minuten
Beschreibung	<p>Zurück im Gruppenraum, wird der Einkauf anhand der ausgefüllten Shoppingguides nachbesprochen. Wie müssten die Lebensmittel sachgemäß gelagert werden, wenn sie nicht gleich verkocht werden? Die wichtigsten Tipps werden von einer/m TeilnehmerIn nebenher auf ein Plakat geschrieben (z. B. richtige Befüllung des Kühlschranks, richtige Lagerplätze, ...).</p> <p>Hintergrundinformationen für die anleitende Person finden sich unter</p>

Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

	folgenden Links und Downloads.
Link	http://lebensmittel-sind-kostbar.at/?K%C3%BChlschrank_richtig_einr%C3%A4umen http://www.lebensministerium.at/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/individuelle_tun/tipp-richtiglagern.html
Dateien	Download: „Obst und Gemüse richtig lagern“ (Umweltberatung)
Phase 5	Gemeinsam kochen
Dauer	30-50 Minuten (je nach Gericht)
Beschreibung	Bevor mit dem Kochen begonnen wird, wird eingeteilt, wer welche Arbeitsschritte erledigt und auf einem Plakat bzw. auf der Tafel notiert (in Wartezeiten kann bereits ein Raum für das gemeinsam Essen hergerichtet werden – dekorieren, Tische decken, dokumentieren – filmen, fotografieren ...). Es kann losgehen! Nützliche Hintergrundinfos für die anleitende Person finden sich unter folgenden Links:
Links	Hygienetipps: http://www.issgesund.at/ernaehrungs-news/hygienetipps-fuer-die-kueche.html
Phase 6	Gemeinsam essen
Dauer	30 Minuten
Beschreibung	Nach getaner Arbeit werden nun gemeinsam die zubereiteten und appetitlich angerichteten Speisen gemeinsam in lustvoller, fröhlicher Atmosphäre verspeist. Für die Dokumentation und zur Erinnerung werden die angerichteten Speisen fotografiert.
Links	Tipps zum Fotografieren von Speisen http://www.daskochrezept.de/food-fotografie/
Phase 7	Was passiert nun mit den Resten?
Dauer	30-40 Minuten
Beschreibung	Bevor das große Aufräumen losgeht, wird der Tisch mit den Speiseresten fotografiert, ohne etwas daran zu verändern (die Fotos können in einer weiterführenden Aktivität – siehe unten – weiterverarbeitet werden). Dann wird gemeinsam eine Bestandsaufnahme gemacht: Wie gut ist es gelungen, die Menge einzuschätzen? Ist zu viel/zu wenig gekocht worden? Wie viel ist von den zubereiteten Speisen übrig geblieben? Was kann daraus noch gemacht werden? Wie werden die Reste richtig aufbewahrt? Wie werden Reste, die nicht mehr verwertet werden können, richtig entsorgt? Wenn alles besprochen wurde, geht es wieder an die Arbeit: Die Reste werden richtig versorgt und die Küche oder der Gruppenraum aufgeräumt. Am effizientesten gelingt das, wenn wieder arbeitsteilig vorgegangen wird und Kleingruppen für bestimmte Aufgaben eingeteilt werden.
Links	http://www.lebensministerium.at/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/individuelle_tun/tipp-konsum.html http://www.reste-essen.de/
Phase 8	Dokumentation, Rezeptsammlung für Reste
Dauer	Mind. 30 Minuten
Beschreibung	Alle Ergebnisse und Produkte werden nun aufbereitet, und gemeinsam wird eine Dokumentation erstellt, die auch als Information für andere interessierte Menschen diesen kann: Je nachdem wie viel Zeit zur

Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

	Verfügung steht, kann die Dokumentation von einem Erfahrungsbericht über Tipps zum richtigen Einkaufen, Lagern und Kochen bis hin zur Resteverwertung reichen. Zum eigenen Rezept können noch andere Restrezepte gesammelt werden. Auch für die Form der Dokumentationen lassen sich interessante Möglichkeiten finden: Weblog, Bericht, Plakat, Bildgeschichte, Video, Podcast ...
Links	https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/ernaehrung-gesunde-rezepte.html
Dateien	Arbeitsblatt: „Saisonkalender“

Weiterführende Infos und Materialien 1:

Kunstunterricht:

Daniel Spoerri, ein international viel beachteter Schweizer Künstler, der in Österreich lebt, beschäftigt sich auf verschiedene Art und Weise mit Essen und Lebensmitteln. Er gilt als Erfinder der „Eat-Art“ und wurde unter anderem durch seine „Fallenbilder“ (Werke und Bilder, in denen ein Stück Realität wie in einer Falle gefangen ist) berühmt – dabei fotografiert er z. B. Esstische nach dem Mahl genau so, wie sie hinterlassen wurden.

Unter folgenden Links kann man sich über diesen Künstler und seine interessante Biografie schlau machen, in seinen Werken stöbern und sich zu eigenen Taten inspirieren lassen. Wie kann man das Thema „Lebensmittel sind kostbar“ künstlerisch umsetzen? Der zuvor fotografierte Tisch nach dem Essen kann hier nach Lust und Laune weiterverarbeitet werden.

http://www.danielspoerri.org/web_daniel/deutsch_ds/werke.htm

www.daniel.spoerri.at

Weiterführende Infos und Materialien 2:

Die große Kochshow!

Wenn das Gericht gut gelungen ist, kann die Zubereitung wie in einer Kochsendung gefilmt werden – zum einfachen Nachkochen für andere Gruppen. Es darf ruhig lustig und komödiantisch zugehen – so merken sich die ZuseherInnen vielleicht das Rezept leichter. Damit die Sendung gut gelingt, ist es ratsam, vorher ein Drehbuch zu schreiben: Wie werden die Zutaten präsentiert? Was ist alles zu sehen? Wer kocht? Wer spricht? Wenn mit zwei oder mehr Kameras gleichzeitig gefilmt wird, können nachher unterschiedliche Perspektiven zusammengeschnitten werden. Das fertige Video kann auf www.youtube.com im Internet präsentiert werden.

Tipps und Beispiele für Videos finden sich unter folgendem Link:

<http://www.umweltbildung.at/initiativen/nachhaltigkeit-kreativ/kurzvideos.html>