

► Menü für die ganze Familie

**Was koche ich, um die ganze Familie um den Tisch zu versammeln?
Was brauche ich für mein Menü, was kommt auf die Einkaufsliste?
Welche Obst- und Gemüsesorten haben bei uns Saison?**

Die Wertschätzung für Lebensmittel wird steigen, je mehr Einblick Kinder in die Zusammensetzung und die Zubereitung ihres Essens haben. Gemeinsames Essen bietet außerdem die Möglichkeit, sich über die Geschehnisse des Tages auszutauschen, regt den Appetit an und fördert das soziale Gefüge.

Die SchülerInnen stellen ein einfaches Menü zusammen, welches zu Hause selbst zubereitet werden kann. Dabei wird auf Saisonalität, Regionalität und Qualität der Zutaten geachtet.



Foto: BMLFUW, Rita Newman

Ort

Klassenraum

Schulstufe

3. bis 4. Schulstufe

Gruppengröße

Klassengröße

Zeitdauer

2-3 Schulstunden

Lernziele

- heimische Obst- und Gemüsesorten kennen lernen
- den Wert von Lebensmitteln und des gemeinsamen Essens erkennen
- Kreativität ausleben
- Eine Einkaufsliste/ein Rezept/ein Menü schreiben lernen

Sachinformation

„Die besten Chancen für die Grundlegung eines gesunden Ernährungsverhaltens bestehen im Kindes- und Jugendalter. Schule kann hier beispielgebend wirken und das Essverhalten der Kinder und Jugendlichen positiv beeinflussen. Außerdem lassen sich SchülerInnen durch andere Jugendliche gut ansprechen.“ (Forum Umweltbildung, ÖKOLOG, „Gesunden Appetit“, 2003)

Saisonalität und Regionalität

Vier Jahreszeiten sind gleichbedeutend mit einer Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten, die uns das ganze Jahr über mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Frisch geerntet kann man in Österreich diese saisonalen Köstlichkeiten täglich auf Bauernmärkten oder im Supermarkt erwerben.

Im Gegensatz dazu stehen Obst- und Gemüsesorten, welche zu jedem Zeitpunkt aus anderen Ländern sehr energieaufwendig und über lange Transportwege nach Österreich gebracht werden. Oft unreif geerntet und nachbearbeitet, damit sie unseren Anforderungen entsprechen, landen sie im Supermarkt und verdrängen heimische Sorten. Diese Ware wird in Österreich oft günstiger angeboten, als heimisches Obst und Gemüse. Sieht man aber

genauer hin erkennt man, wie solche Preise entstehen können: schlechtere Arbeitsbedingungen, sprich schlechte Entlohnung und weniger strenge Umweltschutzgesetze. Pestizidrückstände und gentechnisch-verändertes Material sind die Folgen.



Das Achten auf Saisonalität und Regionalität hat viele Vorteile für Mensch und Umwelt:


- Reduzierung langer Transportwege
- Senkung des Energieverbrauchs
- Vitamine und Mineralstoffe bleiben in frischer Ware länger erhalten
- Zusatzstoffe zum Nachreifen sind nicht nötig
- Der Einsatz von Pestiziden und gentechnisch-verändertem Material wird in Österreich strenger kontrolliert
- Förderung der österreichischen Wirtschaft
- Erhalt der biologischen Vielfalt in Österreich

Viele Kinder und Jugendliche kennen von den vorhandenen Obst- und Gemüsesorten nur noch wenige beim Namen, vom Geschmack ganz zu schweigen. Um die natürliche Vielfalt zu erhalten, müssen heimische Obst- und Gemüsesorten vermehrt angeboten werden und SchülerInnen sollen die Möglichkeit bekommen, den Wert dieser Nahrungsmittel zu erkennen.

Didaktische Umsetzung

Als Vorbereitung sollen die SchülerInnen Kochbücher und Kochmagazine von zu Hause mitbringen, die als Anregung dienen, um ein einfach umsetzbares Menü für die ganze Familie zusammenzustellen. In der Kleingruppe wird dem Menü entsprechend eine Einkaufsliste erstellt. Das Ergebnis wird auf A3 dargestellt (mit Hilfe von Zeichenmaterialien und Zeitungsausschnitten). Bei der Auswahl der Produkte soll auf Saisonalität und Regionalität geachtet werden, zur Orientierung benützen die Schülerinnen und Schüler einen Saisonkalender.

Inhalte	Methoden
20 Minuten	
<p>Hinführung zum Thema</p> <p><i>Was bedeutet „Saisonalität“ und „Regionalität“?</i></p>  <p><i>Foto: BMLFUW, Rita Newman</i></p>	<p><u>Material</u> Beilagen „Saisonkalender“ und „Mein Saisonkalender“ Buntstifte</p> <p>In Form eines Gespräches mit den SchülerInnen werden folgende Fragen geklärt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wo kann man einkaufen gehen? Supermarkt, Bauernmarkt ... • Aus welchen Ländern kommen die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten? • Zu welcher Jahreszeit kann ich welche Sorten kaufen? <p>An der Tafel werden dazu Notizen gemacht. Am Ende wird der Saisonkalender ausgeteilt und die SchülerInnen sollen darauf die ihren bekannten Obst- und Gemüsesorten mit Farbe hervorheben.</p>
50 Minuten	
<p>Erstellen einer Einkaufsliste</p> <p><i>Was möchte ich kochen, was brauche ich dazu?</i></p> 	<p><u>Material</u> mitgebrachte Kochbücher und Kochmagazine, Saisonkalender, Buntstifte, Zeitungsausschnitte, A3-Papier</p> <p>Die SchülerInnen werden aufgefordert, unterschiedliche Kochbücher bzw. -magazine von zu Hause mitzubringen.</p> <p>In Kleingruppen soll mit Hilfe der Kochbücher ein einfaches Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise zusammengestellt werden. Es ist darauf zu achten, dass die Zutaten dafür auf die Jahreszeit abgestimmt werden und dass die Menüzusammenstellung tatsächlich von den SchülerInnen gekocht werden kann.</p> <p>Anschließend haben die SchülerInnen Zeit, das Menü mit der dazugehörigen Einkaufsliste auf Papier zu bringen.</p>

Vorstellung des Menüs	50 Minuten
<p><i>Die Kleingruppen stellen ihren Menüvorschlag vor.</i></p>  <p><i>Foto: BMLFUW, Rita Newman</i></p>	<p><u>Material</u> A3-Bogen mit Menüvorschlag und Einkaufsliste</p> <p>Jede Gruppe stellt das Menü und die Einkaufsliste den MitschülerInnen kurz vor. Die Ergebnisse auf den A3-Bögen werden in der Klasse aufgehängt.</p> <p>Die SchülerInnen werden angeregt, das Menü tatsächlich zu Hause zu kochen. Eines der Menüs kann in den darauffolgenden Tagen auch in der Klasse gemeinsam zubereitet und gegessen werden.</p>

Beilagen

- ▶ Saisonkalender
- ▶ Mein Saisonkalender

Weiterführende Themen

- ▶ Gemeinsam Einkaufen und Kochen
- ▶ Biologische Lebensmittel
- ▶ Gesunde Jause
- ▶ Fair-Trade-Produkte
- ▶ Ernährung und Ökologischer Fußabdruck
- ▶ Ernährung weltweit
- ▶ Essen und Werbung
- ▶ Fleischkonsum

Weiterführende Informationen

- Links

www.ubz-stmk.at/footprint
www.marktcheck.at
www.foodwatch.de

- Literatur

Sinskey, M. H.: Küchenglück. Rezepte und Ideen für die ganze Familie.
Dorling Kindersley Verlag. 2010



Noch Fragen zum Thema?

Mag.ª Denise Sprung
Telefon: 0043-(0)316-835404-9
E-Mail: denise.sprung@ubz-stmk.at

Autorinnen: Dipl.-Päd.ⁱⁿ Sabine Baumer,
Mag.ª Nina Köberl



www.ubz-stmk.at

Saisonalender



Auf dieser Tabelle kannst du sehen, was du wann bei uns ganz frisch essen kannst. So wie wir es dargestellt haben, wächst alles natürlich im Freien – ohne beheiztes Glashaus. Natürlich gibt es auch regionale Unterschiede (z. B. Ennstal, Südsteiermark).

frisch gelagert heimische Sorten gibt es zu dieser Zeit nicht

Gemüse												
	Jän	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bohnschoten						frisch	frisch	frisch	frisch			
Broccoli						frisch				frisch		
Chinakohl	gelagert	gelagert	gelagert								frisch	gelagert
Endiviensalat	gelagert	gelagert								frisch		gelagert
Erbsen						frisch	frisch	frisch				
Gurken						frisch	frisch	frisch				
Karfiol						frisch	frisch	frisch	frisch	frisch		
Kartoffeln	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	frisch	frisch			frisch	gelagert	gelagert
Karotten						frisch	frisch	frisch	frisch	gelagert		gelagert
Knoblauch	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert
Kohlrabi					frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch		
Kopfsalat				frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	
Kürbis	gelagert	gelagert	gelagert								gelagert	gelagert
Mais								frisch	frisch	frisch		
Paprika						frisch	frisch	frisch	frisch	frisch		
Radieschen				frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch		
Sellerie	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	gelagert	gelagert
Spargel				frisch	frisch	frisch						
Spinat				frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	
Tomaten						frisch	frisch	frisch	frisch	frisch		
Weißkraut	gelagert	gelagert				frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch
Zucchini						frisch	frisch	frisch	frisch	frisch		
Zwiebel	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert	frisch	frisch	frisch	frisch	frisch	gelagert	gelagert

Obst												
	Jän	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	gelagert	gelagert	gelagert	gelagert			frisch	frisch	frisch	frisch	gelagert	gelagert
Birnen							frisch	frisch	frisch	frisch	gelagert	gelagert
Brombeeren										frisch		
Erdbeeren					frisch	frisch	frisch	frisch				
Himbeeren						frisch	frisch	frisch	frisch	frisch		
Kirschen						frisch	frisch	frisch				
Marillen							frisch	frisch				
Pfirsich								frisch	frisch			
Ribiseln							frisch	frisch				
Weintrauben									frisch	frisch		
Zwetschken								frisch	frisch			



Mein Saisonkalender

Wann bin ich reif?

- ▶ Wann denkst du, sind folgende Obst- und Gemüsesorten bei uns frisch erhältlich?
Markiere die Monate mit einer Farbe.
- ▶ Manche heimische Sorten können auch gelagert werden und sind somit länger erhältlich.
Markiere diese Monate mit einer anderen Farbe.

frisch
 gelagert
 heimische Sorten gibt es zu dieser Zeit nicht

Gemüse												
	Jän	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Gurken												
Kartoffeln												
Karotten												
Kopfsalat												
Kürbis												
Radieschen												
Spinat												
Tomaten												
Zwiebel												

Obst												
	Jän	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Weintrauben												