

Lebensmittelqualität beurteilen

Der BZfE-Qualitätsfächer zur Verbraucherbildung in Schulen

Regional?

Fair?

Gesund?

*Jetzt bist
du dran!*

Bequem?

Cool?





Poster: Der BZfE-Qualitätsfächer für Lebensmittel	3
Leitfaden	4
Die 36 Themen im Überblick	4
Das Unterrichtsmaterial zum Fächer	7
Einsatzmöglichkeiten	9
Ausgewählte Links und Medienhinweise	12
Wissenschaftlicher Hintergrund	13
Impulskarten	14
Gesundheitswert	14
Eignungswert	26
Genusswert	34
Ökonomischer Wert	42
Sozialer Wert	50
Ökologischer Wert	58
Soziokultureller Wert	70
Emotionaler Wert	78
Arbeitshilfen	86
Gesundheitswert	86
Eignungswert	92
Genusswert	96
Ökonomischer Wert	100
Sozialer Wert	104
Ökologischer Wert	108
Soziokultureller Wert	114
Emotionaler Wert	118
Nutzungsbedingungen	122
Impressum	122

Der BZfE-Qualitätsfächer für Lebensmittel

Was ist für dich ein gutes Produkt?



Die 36 Themen im Überblick

Gesundheitswert



Karte 1: Lebensmittelkennzeichnung

- Wie heißt das Lebensmittel?
Was sagt dir dieser Name?
- Wie erkennst du, ob das Lebensmittel deinen Vorstellungen entspricht?
- Welche Angaben schreibt der Gesetzgeber für verpackte Lebensmittel vor? Kennzeichne sie auf deiner Verpackung.

Karte 2: Nährwertangaben

- Welche Nährwerte stehen auf der Verpackung?
- Wie kannst du den Nährwert erkennen und bewerten?
- Wie kannst du die Nährwerte für dich nutzen?

Karte 3: Zutaten

- Wie viele Zutaten enthält das Lebensmittel?
Was bedeutet die Reihenfolge?
- Welche Zutaten enthält das Lebensmittel?
- Welche davon sind typisch für das Produkt?
Welche sind Zusatzstoffe?

Karte 4: Zucker

- Wie viel Zucker enthält das Lebensmittel?
- Hinter welchen Namen und an welcher Stelle versteckt sich Zucker in der Zutatenliste?
- Wie bewertest du die Zuckermenge?

Karte 5: Allergene und gesundheitsbezogene Angaben

- Welche Verpackungsinformationen sind für Menschen mit einer Allergie wichtig?
- Welche Werbeaussagen zum Nährwert oder Gesundheitswert findest du auf der Verpackung?
- Welche Personen lassen sich von den Gesundheitsversprechen beeindrucken?

Karte 6: Ernährungsempfehlungen

- Welche Informationen sind für dich wichtig, wenn du ausgewogen essen und trinken möchtest?
- Welche unterschiedlichen Lebensmittelgruppen kennst du?
Zu welcher gehört dein Lebensmittel?

Eignungswert



Karte 7: Haltbarkeit

- Wie lange ist das Produkt unter welchen Bedingungen haltbar?
- Wann sind das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und wann das Verbrauchsdatum wichtig?
- Für wen ist welche Packungsgröße geeignet?

Karte 8: Lagerung

- Gibt es auf der Verpackung Hinweise zur Lagerung? Wenn ja, welche?
- Wie musst du das Lebensmittel lagern, wie verpacken?
- Kannst du die Verpackung nach dem Öffnen zur weiteren Lagerung nutzen?

Karte 9: Zubereitung

- Welche Zubereitungstipps stehen auf der Verpackung?
- Brauchst du noch weitere Zutaten?
- Wie viel Zeit brauchst du, um dein Gericht zuzubereiten?

Karte 10: Convenience

- In welchen Situationen kaufst du oder verwendest du ein Convenience-Produkt? Warum?
- Wann muss Essen bei dir schnell gehen?
Welches Convenience-Produkte kaufst du?
- Was kannst du selbst zubereiten? Wann und warum kochst du?

Genusswert



Karte 11: Aussehen und Geräusche

- Wie sieht das Lebensmittel ohne Verpackung aus?
- Wie hört sich das Lebensmittel an, wenn du reinbeißt?
Wie kannst du hören, ob das Lebensmittel frisch ist?

Karte 12: Geschmack und Geruch

- Wie riecht das Lebensmittel?
- Wie schmeckt das Lebensmittel?
- Wie kannst du den Geschmack bewerten?

Karte 13: Mundgefühl und Konsistenz

- Wie fühlt sich das Lebensmittel im Mund an?
- Welche Konsistenz hat das Lebensmittel?

Karte 14: Mit allen Sinnen

- Wie muss das Lebensmittel sein, damit es für dich „perfekt“ ist?
Beschreibe: Aussehen, Mundgefühl, Konsistenz, Geruch, Geräusche und Geschmack.

Ökonomischer Wert



Karte 15: Produktion und Verarbeitung

- Wo wurde das Lebensmittel erzeugt und verarbeitet?
Woher kommen die Zutaten?
- Welche Eigenschaften und Produktmerkmale sind für die Verarbeitung wichtig?
- Worauf kommt es aus Sicht der Betriebe an?

Karte 16: Handel und Transport

- Wo wurde das Lebensmittel verkauft? Wo bekommst du es noch?
- Was ist bei dem Lebensmittel in verschiedenen Einkaufsstätten anders?
- Was ist aus Sicht des Handels wichtig?

Karte 17: Verbraucher*innen

- Welchen Preis würdest du für das Lebensmittel bezahlen?
Gib deinen höchsten und niedrigsten Preis an.
- Worauf kommt es dir beim Kauf des Lebensmittels an?
Was ist dir am allerwichtigsten, zweitwichtigsten, ...? Warum?

Karte 18: Kosten und Preise

- Wer verdient wohl am meisten an deinem Lebensmittel?
- Wie sollte deiner Meinung nach der Verkaufspreis auf Produktion, Verarbeitung und Handel aufgeteilt werden?
- Wer bezahlt die Umweltschäden, die entstehen, bis ein Lebensmittel in den Handel gelangt?

Die 36 Themen im Überblick

Sozialer Wert



Karte 19: Fairer Konsum

- Wurde das Lebensmittel unter fairen Bedingungen produziert und verarbeitet? Welche Informationen gibt dir die Verpackung?
- Wie verlässlich sind diese Informationen?

Karte 20: Wertschätzung

- Welche Arbeiten fallen bei der Herstellung des Lebensmittels an, bis es an dich verkauft werden kann?
- Was verdienen die Erzeuger am Lebensmittel?
- Was passiert mit dem Lebensmittel, wenn es nicht verkauft oder verbraucht werden kann?

Karte 21: Regionale Produktion

- Findest du Angaben auf der Verpackung, woher die Zutaten kommen und wo das Lebensmittel verarbeitet wurde?
- Welche Logos für regionale Produkte kennst du? Warum werden diese Logos vergeben?
- Wie können Verbraucher die regionale Landwirtschaft unterstützen?

Karte 22: Faire Preise

- Was ist für dich ein fairer Preis für das Lebensmittel?
- Wärest du bereit, für regionale oder fair gehandelte Produkte mehr zu bezahlen? Wenn ja, wie viel?
- Wer zahlt für die Folgen, die durch unfaire Preise entstehen?

Soziokultureller Wert



Karte 29: Image und Lifestyle

- Eignet sich das Lebensmittel, um zu zeigen, wer du bist?
- Wie lange gibt es das Lebensmittel schon? Wer kennt es, wer isst es?
- Wie beliebt ist das Lebensmittel bei deinen Eltern, in der Schule ...?

Karte 30: Geschichte und Kultur

- Wird das Lebensmittel auf der ganzen Welt gegessen? Wenn nein, welche Gründe gibt es dafür?
- Gibt es heute oder gab es früher für das Lebensmittel ein Tabu? Für wen?
- Hat sich das Image des Lebensmittels im Laufe der Zeit verändert?

Karte 31: Essatmosphäre

- In welcher Umgebung, Situation und in welcher Gesellschaft isst du das Lebensmittel am liebsten?
- Wo, wann, mit wem essen andere Personen das Lebensmittel?

Karte 32: Essen 2030

- Ergänze den Satz: Essen macht mich nicht nur satt. Es bedeutet für mich auch ...
- Mit Lebensmitteln und Essen können auch persönliche Botschaften verbunden sein. Welche fallen dir ein? Welche sind dir wichtig?

Ökologischer Wert



Karte 23: Saisonale Produktion

- In welcher Jahreszeit werden die Zutaten des Lebensmittels geerntet?
- Können diese Zutaten bei uns zur jetzigen Jahreszeit geerntet werden?
- Warum kann man das Lebensmittel das ganze Jahr über kaufen? Welche Folgen hat das ganzjährige Angebot?

Karte 24: Umweltfolgen

- Welche Folgen haben Produktion, Verarbeitung und Transport des Lebensmittels auf unsere Umwelt?
- Wie sieht der ökologische Fußabdruck zu dem Lebensmittel aus?
- Gibt es eine umweltfreundlichere Alternative? Wie könnte sie zum Standard werden?

Karte 25: Bio-Siegel

- Welche verlässlichen Hinweise auf eine ökologische Produktion findest du auf der Verpackung?
- Welche Informationen geben dir die Bio-Siegel?
- Wie kannst du die Labels auf der Verpackung beurteilen?

Karte 26: Verpackungen

- Wie ist das Lebensmittel verpackt? Welche Rohstoffe werden für die Verpackung benötigt? Denke dabei auch an die Farben, den Klebstoff usw.
- Wie kann eine Verpackung für das Lebensmittel aussehen, die zweckmäßig ist, möglichst wenig Materialien braucht und das Lebensmittel sicher schützt?
- Was geschieht mit der Verpackung, wenn sie nicht mehr gebraucht wird?

Karte 27: Artgerechte Tierhaltung

- Enthält das Lebensmittel Zutaten von Tieren? Wenn ja, welche?
- Ist das Lebensmittel für eine vegetarische Kost geeignet?
- Unter welchen Bedingungen leben in Deutschland die Tiere, die für die Erzeugung des Lebensmittels gebraucht werden?

Karte 28: Kreislauf und Wertschöpfung

- Wie müsste für dich der ideale umweltgerechte Kreislauf des Lebensmittels und seiner Verpackung aussehen?
- Wo könntest du so ein Produkt am ehesten kaufen?

Emotionaler Wert



Karte 33: Verpackungsdesign

- Was gefällt dir am Verpackungsdesign besonders gut, was gut? Was gefällt dir gar nicht?
- Beschreibe Farben, Bilder und sonstige Besonderheiten, die du auf der Verpackung siehst.
- Welche Erwartungen sind mit diesen Gestaltungselementen verbunden? Wie wirken sie auf dich?

Karte 34: Werbung

- Wie wird das Lebensmittel in den Medien beworben? Wer wirbt dafür?
- Wen soll das Lebensmittel ansprechen?
- Welches Image hat das Produkt oder der Markenname?

Karte 35: Erinnerungen und Gefühle

- In welcher Situation hast du das Lebensmittel gegessen?
- Welche Gefühle oder Erfahrungen verbindest du mit diesem Lebensmittel?
- Welche neuen Entdeckungen kannst du zu deinem Lebensmittel machen?

Karte 36: Wahrheit oder Fake

- Welche Informationen findest du im Internet über das Produkt? Sind sie glaubwürdig?
- Mit welcher Verpackung und welcher Werbung kann man dich am besten zum Kaufen bewegen? Erstelle das perfekte Verpackungs- und Werbekonzept für dein Lebensmittel.

Der BZfE-Qualitätsfächer für Lebensmittel

Was ist für Jugendliche ein „gutes“ Lebensmittel?

Essen soll schmecken, makellos aussehen, wenig kosten, bequem sein, zum Lifestyle passen ... dann greifen Jugendliche gern zu. Viele Jugendliche wollen aber mehr wissen.

Smoothies schmecken super, sind praktisch, aber auch teuer. Wie gesund sind sie wirklich?

Wie viel Bio steckt in Bio-Produkten vom Discounter?

Faire Bananen? Was steckt dahinter?

Die Schülerfragen zeigen:

Lebensmittelqualität hat viele Dimensionen

Schmeckt! Schmeckt nicht! So einfach ist es nicht, ein Lebensmittel zu bewerten. Zur qualitätsbewussten, reflektierten Entscheidung gehört viel mehr. Das zeigt der BZfE-Qualitätsfächer mit seinen acht Dimensionen von Lebensmittelqualität. Er bietet Jugendlichen eine gute Orientierung und gibt ihnen viele Impulse für eine handlungsorientierte, mehrperspektivische Verbraucherbildung.

Die ersten drei Dimensionen im Fächer zeigen den Gesundheits-, Eignungs- und Genusswert, allgemein bekannt aus der

Fachliteratur. Die folgenden fünf Dimensionen sind auf der Basis neuerer Quellen erarbeitet und ergänzt. Sie umfassen die Nachhaltigkeit und kulturelle Werte. Mittlerweile gehören die ökonomischen, sozialen und ökologischen Aspekte als Kriterien für Nachhaltigkeit zwingend zu einer zukunftsfähigen Ernährung und Lebensmittelauswahl dazu. Ebenfalls wichtig fürs Verständnis unserer Lebensmittelmittelbewertung und -auswahl sind der soziokulturelle und emotionale Wert, den wir mit dem Produkt assoziieren. Diese beiden Werte finden sich rechts im Fächer.



36 Qualitätskriterien als Impulskarten für die Hand der Lernenden

Lehrende können ...

- ▶ mit einem Kriterium beginnen und den Umfang schrittweise erweitern,
- ▶ den zeitlichen und thematischen Rahmen flexibel gestalten,
- ▶ alle Fragekarten und Arbeitsblätter selbst differenzieren,
- ▶ viele Aspekte einer nachhaltigen Ernährungsbildung thematisieren,
- ▶ den Qualitätsfächer auf alle Lebensmittel anwenden.

Die Schülerinnen und Schüler können ...

- ▶ sich kritisch mit ihren Fragen und Lebensmitteln auseinandersetzen,
- ▶ selbstständig Antworten auf ihre Fragen erarbeiten,
- ▶ die Qualität unter verschiedenen Blickwinkeln betrachten,
- ▶ ihr Handeln reflektieren und künftig qualitätsbewusster auswählen.

Das Poster mit dem BZfE-Qualitätsfächer ist als Orientierungshilfe gedacht, wenn Schüler*innen im Unterricht Lebensmittelqualität beurteilen wollen. Was aber bedeuten die abstrakten Begriffe wie Eignungswert, sozialer und soziokultureller Wert? Über die Schlagwörter im grünen Innenkreis gewinnen die Lernenden eine grobe Vorstellung. Was genauer dahinter steckt und was dieser Aspekt für das eigene Lebensmittel bedeuten kann, zeigt die Impulskarte bzw. Arbeitshilfe. Sie sind Bestandteil des

Medienpaketes zum Download. Auf diesen Arbeitshilfen finden die Schüler*innen gestufte Fragen, kurze Texte und Links zum selbstständigen Forschen. Alle 36 Arbeitshilfen sind unabhängig voneinander einsetzbar und thematisch in sich geschlossen. Deshalb lässt sich sehr flexibel damit arbeiten, z. B. „Heute schauen wir nur auf die Nährstoffe und die Verpackung.“ Lehrende können also gezielt die Themen auswählen, die anstehen und zur Lerngruppe passen.

Optimiert für digitale Anwendungen

Alle Schülermaterialien gibt es in drei Varianten zum Download:

- ▶ **Farbige Online-Version** für Tablet und Whiteboard: Der erste Screen zeigt die drei differenzierenden Impulsfragen zum Kriterium. Nach dem Umblättern folgen Kurzinfos und Impulse zum Weiterdenken und Vertiefen. Aktive Links führen direkt auf seriöse Seiten mit weiterführenden Informationen.



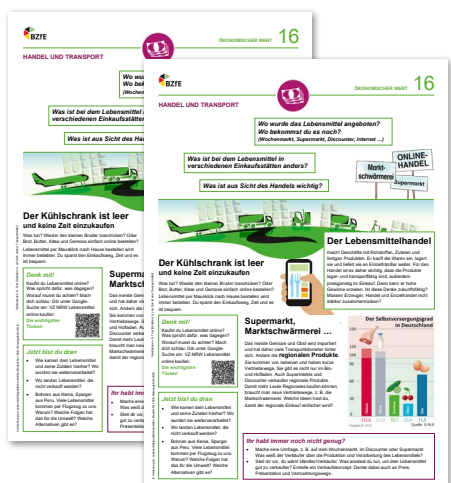
Diese PDFs sind für die Projektion aufs Whiteboard im Klassengespräch gedacht. Lehrende können auch gezielt einzelne Karten über die Schulplattform den Lernenden zur Verfügung stellen, beispielsweise für kollaboratives Lernen.

Die Navigation ermöglicht komfortables Vor- und Zurückblättern sowie den Sprung zurück zum Inhaltsverzeichnis und/oder der Posteransicht mit allen 36 Prüfpunkten. Diese sind mit Quickinfos hinterlegt und führen direkt zur passenden Fragekarte.

Sollen die Lerngruppen ohne PC oder Tablet arbeiten, können Sie die Fragekarten doppelseitig farbig ausdrucken, in Klarsichthüllen stecken oder laminieren und so mehrfach verwenden.

- ▶ **DIN A4-Arbeitshilfen als PDF:** Jede Karte gibt es auch als DIN-A4-Arbeitshilfe für den Farb- oder Schwarz-weiß-Ausdruck. Hier führen QR-Codes zu weiterführenden Informationen, oder es sind Pfade zu Internetartikeln angegeben.

- ▶ **DIN A4-Arbeitsblätter im bearbeitbaren Word-Format:** Jede PDF-Arbeitshilfe können Lehrende auch einzeln als Word-Dokument downloaden. So können sie die Inhalte an ihre Lerngruppe anpassen, vereinfachen oder aktuelle Links ergänzen.



So sind alle Karten aufgebaut



Die Fragen auf der Vorderseite verdeutlichen den Lernenden, was mit dem Schlagwort „Handel und Transport“ gemeint ist. Sie sind von leicht nach schwieriger differenziert.

Die Kartenrückseiten mit den Textschnipseln, Internetlinks und dem Mix aus verschiedenen Typographien und Bildstilen erinnern an Jugendzeitschriften. So sind die SuS motiviert, an ihren Fragen weiterzuarbeiten und bekommen dazu Ideen.

Zu jeder Fragekarte gibt es ein bearbeitbares Worddokument mit identischem Text. So lassen sich alle Texte für die jeweilige Lerngruppe verändern.

Infotexte liefern Grundlagenwissen.

Links und QR-Codes zum Weiterarbeiten.



Die **Navigation** ermöglicht komfortables Vor- und Zurückblättern sowie den Sprung zurück zum Inhaltsverzeichnis.



Hier finden sich Arbeitsaufträge für die SuS.

Jetzt bist du dran

Hier wird es handlungsorientierter; die SuS recherchieren, fragen nach, erforschen ...

Denk mit!

Die Lernenden werden aufgefordert, über das eigene Handeln nachzudenken.

Ihr habt immer noch nicht genug?

Auf Fragen werden Antworten gesucht.

Arbeitshilfen als PDF und identische Word-Dateien.

Fragekarten mit Schülerwarentest kombinieren

Die Idee zum Qualitätsfächer entstand aus der Unterrichtspraxis mit dem BZfE-Methodenbaustein „Schülerwarentest mit Lebensmitteln“. Beide Medien sind unabhängig voneinander einsetzbar. Der Qualitätsfächer mit den Fragekarten ist jedoch im Schülerwarentest sehr hilfreich, wenn die Schüler*innen für ihr Produkt Prüfpunkte finden und Beurteilungskriterien festlegen müssen.

So helfen die Fragekarten beim Schülerwarentest:

- ▶ **Prüfpunkte finden:** Der Qualitätsfächer zeigt den Schüler*innen mögliche Beurteilungskriterien und Prüfpunkte. Außerdem sensibilisieren die gewählten Fragekarten für die Gewichtung des Beurteilungskriteriums. Möglicherweise regen die Fragen zu den Arbeits- und Produktionsbedingungen die Schüler*innen an, diesen Themenbereich stärker zu gewichten, als sie es ohne diese Informationen getan hätten.
- ▶ **Objektiv bewerten:** Bei Lebensmitteltests tun sich die Schüler*innen oft schwer, objektive Kriterien zu finden und Noten zu vergeben. So wird häufig das Mundgefühl mit dem Geschmack vermischt oder nur geraten. Oft wird auch der Gesundheitswert mit dem subjektiven Geschmacksempfinden gleichgesetzt nach dem Motto: Wenn mir der Joghurt gut schmeckt, ist er wahrscheinlich auch gesund! Hier können die Fragekarten helfen, Gesundheitswert von Geschmack zu trennen: Wie kann ich den Gesundheitswert des Joghurts herausfinden? Welche Angaben aus der Nährwerttabelle brauche ich dafür?
- ▶ **Basiswissen vermitteln:** Mit dem Grundwissen und den Impulsen auf den Fragekarten gewinnen die Schüler*innen Erkenntnisse, die über Rechercheaufträge und in Unterrichtsgesprächen vertieft werden. Die Fragekarten bieten Lehrenden auch Entlastung. Wenn sie zu einem Qualitätswert wenige Informationen haben, können sie hier ihr Wissen auffrischen oder Tipps aufgreifen.



- ▶ **Arbeitsteilig arbeiten, differenzieren:** Möchte eine Schülergruppe den sozialen Wert ihrer Schokolade bewerten, kann sie dies selbstständig tun mithilfe der Fragekarte 19 zu Labels für fairen Handel. Zeitgleich hinterfragt eine andere Gruppe beispielsweise mit Fragekarte 34 den emotionalen Wert der Schokolade. Sinnvoll ist es vorzugeben, dass jede Schülergruppe je nach Vorwissen 1 bis 3 Fragekarten bearbeitet.

Schülerwarentest mit Lebensmitteln

- ▶ Einführung in die Methode
- ▶ Ablaufplan mit didaktischem Kommentar
- ▶ Differenzierungen in drei Niveaustufen
- ▶ Praxisbeispiele aus den Schultests
- ▶ 32 Arbeitshilfen als ausfüllbare PDF und in Word zum kostenfreien Download

Die beiden Medien „Der Schülerwarentest“ und „Lebensmittelqualität beurteilen“ ergänzen sich optimal. Beide sind vielfältig, flexibel, modular, als Projekt und fächerübergreifend in weiterführenden Schulen einsetzbar.

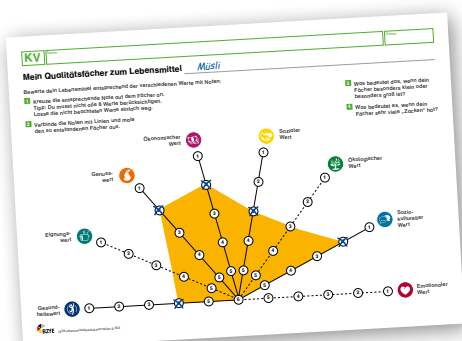
Bestell-Nr. 3709, kostenloser Download

www.ble-medianservice.de



Einen persönlichen Qualitätsfächer zum Lebensmittel erstellen

Nachdem die Schüler*innen verschiedene Qualitätswerte zu ihrem Lebensmittel bewertet haben, können sie ihren individuellen Qualitätsfächer anfertigen. Ein Vergleich der Fächer zeigt die Werteunterschiede. Diese Auswertung ist mit und ohne



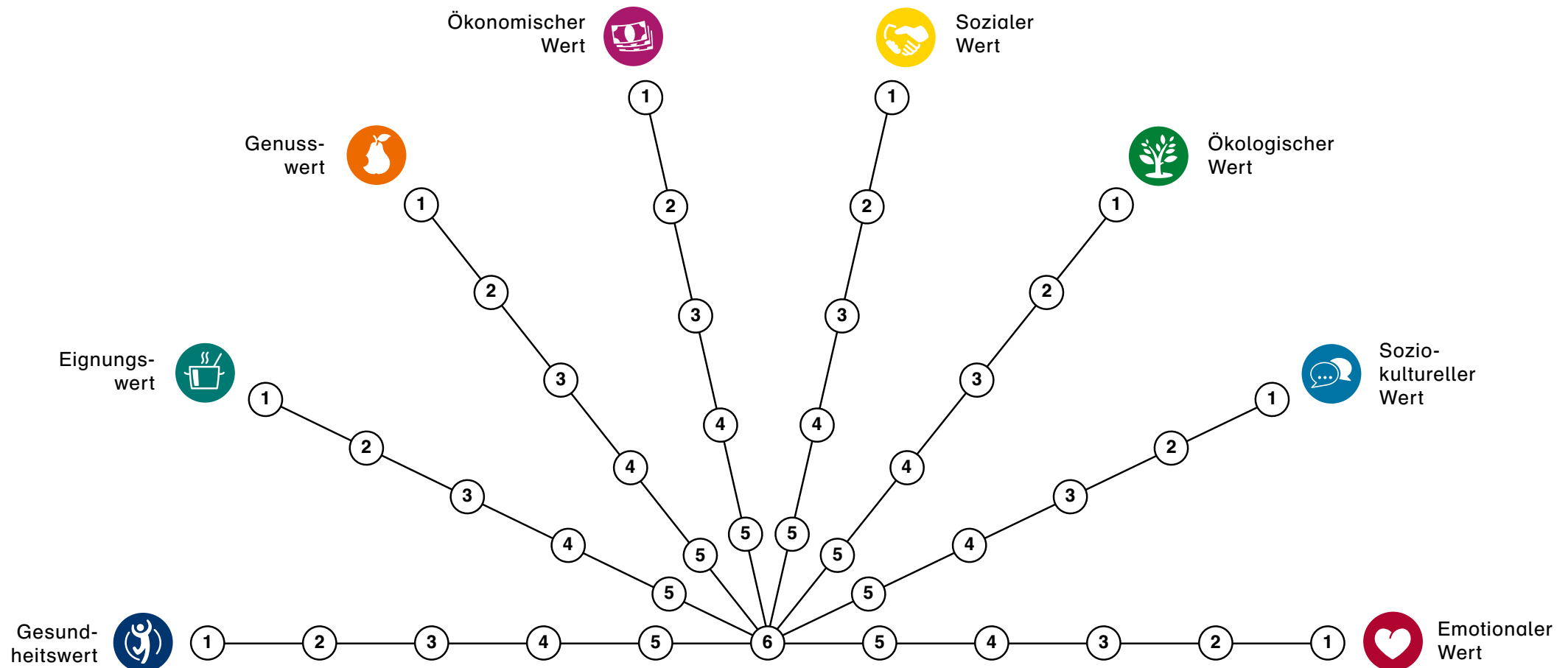
Verbindung mit dem Schülerwarentest sinnvoll. Sie erfolgt über Schulnoten. Generell gilt: Je besser die Schulnote, desto größer wird der Fächer aufgespannt.

Ein großer Fächer kann also bedeuten, dass die Qualität eines Lebensmittels im Vergleich zu anderen höher ist. Hierbei ist allerdings zu beachten, dass oft sehr subjektiv bewertet wird, insbesondere beim emotionalen Wert. Ein kleiner Fächer bedeutet nicht automatisch eine geringe Lebensmittelqualität. Es kann heißen, dass die Schüler*innen bestimmte Teilaspekte der Lebensmittelqualität nicht untersucht haben und/oder dieser Teilaspekt für den Untersuchenden nicht so wichtig war.

Mein Qualitätsfächer zum Lebensmittel

Bewerte dein Lebensmittel entsprechend der verschiedenen Werte mit Noten:

- 1** Kreuze die entsprechende Note auf dem Fächer an.
Tipp: Du musst nicht alle 8 Werte berücksichtigen.
Lasse die nicht beachteten Werte einfach weg.
- 2** Verbinde die Noten mit Linien und male den so entstandenen Fächer aus.
- 3** Was bedeutet das, wenn dein Fächer besonders klein oder besonders groß ist?
- 4** Was bedeutet es, wenn dein Fächer sehr viele „Zacken“ hat?



Links zum Weiterlesen

Auf vielen Fragekarten gibt es Links, die zu weiterführenden Informationen führen. Alle Links wurden am 12. März 2021 sorgfältig geprüft. Mehr Verweise waren mangels Platz und aus didaktischen Gründen auf den kompakten Karten nicht möglich. Die nachfolgende Zusammenstellung gibt deshalb Orientierung, wo Lehrende weitere Fachinformationen, schülergerechte Texte sowie Meldungen zu aktuellen Trends rund um Lebensmittel finden können.

Internetseiten, z. B.

www.bzfe.de Bundeszentrum für Ernährung.
Hg. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
www.bzfe.de/bildung/grundlagen/nachhaltigkeit-als-querschnittsthema Hg. BLE
www.bmel.de Hg. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
www.landwirtschaft.de Das Verbraucherportal des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL). Hg. BLE
www.oekolandbau.de Hg. BLE
www.in-form.de Hg. BLE
www.zugutfuertietonne.de u. a. mit drei Tools für Jugendliche: Rezepte für beste Reste, die Beste-Reste-App und #restereloaded-Tutorials. Hg. BLE

www.lebensmittelklarheit.de

Hg. Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)
www.vz-nrw.de Hg. Verbraucherzentrale NRW
www.checked4you.de Das Online-Magazin für Jugendliche der Verbraucherzentrale NRW. Hg. Verbraucherzentrale NRW
www.verbraucherzentrale-bremen.de
Hg. Verbraucherzentrale Bremen
www.verbraucherzentrale-bawue.de
Hg. Verbraucherzentrale Baden-Württemberg
www.label-online.de
Hg. Die Verbraucher Initiative (Bundesverband)
www.test.de/schule Rubrik: Jugend und Schule.
Hg. Stiftung Warentest
www.bdkj.de u.a. Wertschöpfungsketten zu Schokolade, Bananen und Kakao.
Hg. Bund der Deutschen Katholischen Jugend
www.fairtrade-deutschland.de Hg. Fairtrade Deutschland e. V.
www.tafel.de Hg. Tafel Deutschland
www.wwf.de Hg. WWF Deutschland
www.germanwatch.org u. a. mit Informationen zum Handabdruck, Klimaschutz und Welternährung,
Hg. Germanwatch e. V.

BZfE-Medien für den Unterricht



Der BZfE-Qualitätsfächer für Lebensmittel
Poster, Bestell-Nr. 0216, kostenlos



Nachhaltiger einkaufen - Was geht?
Unterrichtsmodul zum Download
Bestell-Nr. 0182, kostenlos



Schülerwarentest mit Lebensmitteln
Methodenbaustein zur Verbraucherbildung in weiterführenden Schulen
Bestell-Nr. 3709, kostenlos



Warum sind Hülsenfrüchte so wertvoll?
Unterrichtsmodul zum Download
Bestell-Nr. 0140, kostenlos



Was ist drin im fertig verpackten Lebensmittel?
Unterrichtsmodul zum Download,
Bestell-Nr. 3002, kostenlos



SchmExperten in der Lernküche - Ernährungsbildung in den Klassen 6 bis 8
Bestell-Nr. 3980, 55 Euro



Verbraucherstudien zeigen: Wir achten auf Lebensmittelqualität, besonders auf den Geschmack, die Gesundheit und Convenience. Daneben werden Nachhaltigkeit, Umwelt-, Klima- und Tierschutz und Regionalität bei Lebensmitteln immer wichtiger. Auch Fairness wird zunehmend zum Qualitätskriterium.

Lebensmittelqualität hat viele Dimensionen

In der Fachliteratur werden übereinstimmend Genusswert, Gesundheitswert und Eignungswert als bewertbare Eigenschaften für Lebensmittelqualität genannt. Die weiteren fünf Dimensionen im BZfE-Qualitätsfächer sind auf der Basis der Literatur erarbeitet. Dabei gibt es gewisse Unterschiede in der Benennung, doch dies ist für das Unterrichtsvorhaben nebensächlich. Hinzu kommt, dass die Dimensionen „dynamisch“ sind. So wird auch ein politischer und kultureller Wert diskutiert. Beide Aspekte sind in den Fragekarten bereits bei anderen Wertbegriffen mitgedacht. Auch gibt es Überschneidungen zwischen den Dimensionen. So hat beispielsweise die Verpackung einen ökologischen, ökonomischen und einen Eignungswert. Ferner können zukünftige Entwicklungen im Lebensmittelsektor die Wertdimensionen und Bewertungskriterien verändern. Daher ist der BZfE-Qualitätsfächer als Orientierungshilfe zur Bewertung von Lebensmittelqualität zu verstehen. In der Reihenfolge der dargestellten Dimensionen drückt sich keine Rangfolge oder Wertigkeit aus.

Folgende Werte beziehen sich auf das Individuum:



Der **Gesundheitswert** (ernährungsphysiologischer Wert) umfasst die Summe der wertgebenden und wertmindernden Inhaltsstoffe sowie Zusatzstoffe und Allergene.



Der **Eignungswert** beschreibt, ob sich das Lebensmittel in seiner Beschaffenheit (haltbar, lagerfähig, vorgefertigt, zeitsparend) für einen Zweck (kurzfristiger Konsum, Lagerung, Transport etc.) eignet.



Zum **Genusswert** (sensorischer Wert) zählt alles, was ein Mensch mit den Sinnen direkt wahrnehmen kann, also Aussehen, Geruch, Geschmack, Konsistenz.

Nachhaltiges Handeln berührt folgende Dimensionen:



Der **ökonomische Wert** beschreibt den Wert der Ware „Lebensmittel“ für Erzeuger, Verarbeiter oder Händler. Erzeuger legen großen Wert auf Ertrag, Erteigenschaften und Erzeugungskosten. Für Verarbeiter sind Haltbarkeit, Lagerfähigkeit, Eigenschaften zur Weiterverarbeitung, Einkaufs- und Verkaufspreis wichtiger. Dagegen achten Transportunternehmen besonders auf Transportfähigkeit, äußere Beschaffenheit, Absetzbarkeit, Einkaufs- und Verkaufspreis.



Der **soziale Wert**, bei von Koerber (7) auch als ethischer Wert bezeichnet, umfasst Sozialverträglichkeit wie die Arbeitsbedingungen entlang der Wertschöpfungskette, aber auch den Tierschutz.



Der **ökologische Wert** umfasst Natur-, Umwelt- und Tierschutz. Hier geht es darum zu bewerten, wie viel Energie, Rohstoffe, Wasser und Verpackungsmaterialien von der Produktion des Lebensmittels bis zur Entsorgung der Verpackung verbraucht werden und wie dies auf unser Ökosystem wirkt.

Essen ist auch ein Kulturgut und beinhaltet deshalb auch soziokulturelle und emotionale Werte:



Der **soziokulturelle Wert** ergibt sich u. a. aus Religion und Weltanschauung, dem Prestige der Lebensmittel etc. und kann in verschiedenen Esskulturen unterschiedlich sein. Gemeint sind Werte, Normen und Einstellungen zum Essen und Trinken.



Der **emotionale Wert** (auch als psychologischer oder ideeller Wert beschrieben) umfasst persönliche Erwartungen und Empfindungen beim Essen. Er wird durch Aufmachung und Werbung beeinflusst. Die Grenzen zum Genusswert und soziokulturellen Wert sind fließend.

Literaturhinweise

Albert, M.; Quenzel, G.; Hurrelmann, K. (2019): 18. Shell Jugendstudie.

BMU und Umweltbundesamt (2020): Zukunft? Jugend fragen! Umwelt, Klima, Politik, Engagement – Was junge Mensch bewegt. Studie des Bundesumweltministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit und des Umweltbundesamtes.

Böl, F.-F.: Wie bewerten wir die Qualität unserer Lebensmittel? In: ErnährungsUmschau 5/2010, S. 243 – 245.

Elmadfa, I; Leitzmann, C. (2019) Ernährung des Menschen, Stuttgart: Eugen Ulmer

Koerber, Kv.; Männle, T.; Leitzmann, C. (2012): Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährungsweise. 11. Aufl. Stuttgart: Haug.

Koerber, Kv. (2014): Fünf Dimensionen der nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – Ein Update. In: Ernährung im Fokus 09–10/2014, S. 260 – 266. BLE: Bonn

Koerber Kv; Carlsburg M. (2020): UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung – Der Beitrag der Ernährung. In: Ernährung im Fokus, Heft 1, 34–41. BLE: 2020

Nielsen: Foodstudie (2020): Einstellungen vs. Kaufverhalten: Ernährungstrends – Nachhaltigkeit und Qualitätsbewusstsein.

Trendreport Ernährung 2022 (BZfE, Netzwerk für Ernährung NUTRITION HUB)

Deutschland, wie es isst – BMEL-Ernährungsreport 2022



Lebensmittel- Kennzeichnung

*Wie heißt das Lebensmittel?
Was sagt dir dieser Name?*

*Wie erkennst du, ob das Lebensmittel
deinen Vorstellungen entspricht?*

*Welche Angaben schreibt der Gesetzgeber für verpackte
Lebensmittel vor? Kennzeichne sie auf deiner Verpackung.*

*„Deine Morgenpower“
Was ist denn das?*



Nehm' ich!

Markenname

Fantasiename

Fantasie- oder Markennamen sind Werbung. Sie erklären nicht genau, um was für ein Lebensmittel es sich handelt. Deshalb muss jedes Lebensmittel eine Bezeichnung tragen.

Bezeichnung

Sie besagt kurz und knapp, was das Lebensmittel ausmacht. Die Bezeichnung steht immer im selben Sichtfeld wie die Nettofüllmenge – allerdings oft sehr klein gedruckt.

Es gibt Bezeichnungen, die dürfen nur verwendet werden, wenn bestimmte gesetzliche Regeln erfüllt sind, beispielsweise „Orangensaft“ oder „Käse“.

Cornfield

SCHOKO FLAKES

Knusprige Weizenflakes mit Vitaminen und 3% Schokolade
Zutaten: Vollkornhaferflocken (47%), Weizenflakes (Weizen, Salz, Gerstenmalzextrakt), Zucker, Palmöl, Vollmilchschokolade (3%) (Zucker, Vollmilchpulver, Kakaobutter, Kakaoanbeize, Emulgator: Sojalecithin), Getreideerzeugnis (Weizenmehl, Zucker, Sonnenblumenöl, Karamellzuckersirup), Salz, Vitamine (Vit B₁, Folsäure)

Vor Wärme geschützt und trocken lagern.
Mindestens haltbar bis:

15.05.2024
5301234 073 2141

CORNFIELD GMBH
Gertrudstr. 12, D-12345 Kornstadt



Nährwertinformationen	durchschnittliche Werte je 100 g
Energie	1835 kJ / 437 kcal
Fett	14,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g
Kohlenhydrate	60,7 g
- davon Zucker	17,9 g
Ballaststoffe	8,6 g
Eiweiß	10,8 g
Salz	0,67 g
Vitamin B ₁	1,2 mg 85%*
Folsäure	170 µg 85%*

*% der Nährstoffbezugswerte (NRV) pro 100 g

e 375g

Diese Angaben gehören auf verpackte Lebensmittel

Verpackte Lebensmittel müssen EU-weit dieselben Pflichtangaben tragen. Das regelt die Lebensmittelinformationsverordnung, kurz LMIV.

Angegeben werden müssen:

- 1 Bezeichnung des Lebensmittels
- 2 Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum,
- 3 Zutatenverzeichnis mit hervorgehobenen allergenen Zutaten

4 Nettofüllmenge

5 Produktverantwortlicher

6 Nährwerttabelle

Wo findest du diese Angaben auf deiner Verpackung?
Hier erfährst du mehr:

www.bzfe.de

www.lebensmittelklarheit.de



6

www.bmel.de > Themen > Ernährung > Lebensmittel-Kennzeichnung

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Befrage einen Mitschüler, eine Mitschülerin oder deine Eltern: Was ist für sie Vollkornbrot, was Orangennektar? Was Eiscreme, was Cremeeis? Wie unterscheidet sich die Himbeer-Dessertcreme von einer Dessertcreme mit Himbeergeschmack?
- Welchen Joghurt kaufst du? Joghurt mit Früchten, mit Fruchtzubereitung oder mit Fruchtgeschmack? Wo liegt der Unterschied?



Nährwertangaben

Welche Nährwerte stehen auf der Verpackung?

Wie kannst du den Nährwert erkennen und bewerten?

Wie kannst du die Nährwerte für dich nutzen?



Nährwertinformationen	durchschnittliche Werte je 100 g
Brennwert	1835 kJ / 437 kcal
Fett	14,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g
Kohlenhydrate	60,7 g
- davon Zucker	17,9 g
Ballaststoffe	8,6 g
Eiweiß	10,8 g
Salz	0,67 g
Vitamin B ₁	1,2 mg 85%*
Folsäure	170 µg 85%*

... Nährstoffbezugswerte (NRV) pro 100 g

Ganz schön mini, oder?

Die Größe der Kleinbuchstaben muss mindestens 1,2 mm betragen.

Mit viel Vitamin B1 und Folsäure

Wie viele Kalorien hat die Pizza? Wie viel Zucker ist im Müsli?

Diese Angaben finden sich in den klein gedruckten Nährwerttabellen, die der Gesetzgeber für (fast) alle verpackten Lebensmittel vorschreibt.

Pflicht sind die Big 7.

Sie müssen wie im Beispiel in genau dieser Reihenfolge stehen.

Wird auf der Verpackung mit **Vitaminen, Mineralstoffen**, Ballaststoffen oder anderen besonderen Nährwerten geworben, dann gehört auch die genaue Mengenangabe in diese Tabelle. Für Vitamine und Mineralstoffe ist zusätzlich der Nährstoffbezugswert verpflichtend. Er besagt, wieviel Prozent des Tagesbedarfs dieser Stoffe in 100 g des Lebensmittels stecken. **Hier erfährst du mehr:**



Nährwertinformationen	durchschnittliche Werte je 100 g	
Brennwert	1835 kJ / 437 kcal	
Fett	14,9 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g	
Kohlenhydrate	60,7 g	
- davon Zucker	17,9 g	
Ballaststoffe	8,6 g	
Eiweiß	10,8 g	
Salz	0,67 g	
Vitamin B ₁	1,2 mg	85%*
Folsäure	170 µg	85%*

*% der Nährstoffbezugswerte (NRV) pro 100 g

Der Nutri-Score – Was steckt dahinter?

Das Logo ist für einen schnellen Nährwertvergleich ähnlicher Lebensmittel gedacht. **A** und grün signalisiert eine besonders günstige, **E** und rot steht für die ungünstigste Nährwertqualität. Hinter der fünfstufigen Skala steckt ein kompliziertes Rechenmodell. Das verrechnet günstige Bestandteile wie Ballaststoffe und Proteine mit ungünstigen Nährstoffen wie Zucker und die Energie zu einem Gesamtnährwert.

Der Nutri-Score ist freiwillig und nur als Ergänzung zur verpflichtenden Nährwerttabelle erlaubt. Er hilft den Nährwert ähnlicher Produkte zu vergleichen. Eine Empfehlung für eine bestimmtes Lebensmittel ist er nicht. Die Bestnote **A** auf einem süß schmeckenden Produkt sollte stutzig machen.



Denk mit!

- Welche Angaben sind für dich wichtig? Fehlen dir noch wichtige Nährstoffe?
- Findest du auf deinem Produkt Portionsangaben? Entsprechen diese vom Hersteller festgelegten Portionsgrößen deiner Portion?

Jetzt bist du dran

- Die Nährstoffbezugswerte gelten für den durchschnittlichen Erwachsenen. Doch wie viel Energie und Nährstoffe brauchen Jugendliche wie du? Recherchiere im Fachbuch.
- Bewerte dein Lebensmittel mithilfe der Nährwerttabelle und der Lebensmittelampel. Was sagt dir der Nutri-Score? Was hilft dir?



Der Score zeigt:

Das Fruchtemüsli mit dem grünen A ist nach seinem Gesamtnährwert eine bessere Wahl als das Schokomüsli.



Zutaten

*Wie viele Zutaten enthält das Lebensmittel?
Was bedeutet die Reihenfolge?*

*Welche Zutaten enthält
das Lebensmittel?*

*Welche davon sind typisch für das Produkt?
Welche sind Zusatzstoffe?*



Ascorbinsäure, Erythrit, E 210, E 621, ...

Lauter leckere Sachen in meinem Joghurt?

Was ist drin im Lebensmittel?

Die einen wollen wissen, ob Palmöl im Keks ist. Andere sind allergisch auf Nüsse und dürfen sie nicht essen. Deshalb muss auf (fast) allen verpackten Lebensmitteln ein **Zutatenverzeichnis** aufgedruckt sein. Man erkennt es an dem Wort **Zutaten**. Wie im Kochrezept sind hier alle Zutaten aufgelistet, die zur Lebensmittelherstellung eingesetzt wurden. An erster Stelle steht die Hauptzutat, am Ende der Liste die Zutat mit dem kleinsten Gewichtsanteil. So kannst du abschätzen, welche Frucht beispielsweise am meisten im Smoothie vorkommt.

Hier ein typisches Zutatenverzeichnis eines Fruchtjoghurts:

	78 %	Joghurt
10 %	Erdbeeren (entspricht einer Erdbeere)	
8 %	Zucker + Glukose-Fruktose-Sirup	
2 %	Erdbeersaft	
	Frucht- und Pflanzenkonzentrate	
	natürliches Aroma	



AHA!

Hast du das gewusst?

„Natürliches Aroma“ heißt nicht, dass das Aroma aus Erdbeeren gewonnen wurde. Nur wenn es heißt „natürliches Erdbeer-Aroma“ (das Lebensmittel also genau benannt ist), dann muss das Aroma aus Erdbeeren stammen. „Erdbeer-Aroma“ hat dagegen nichts mit echter Erdbeere zu tun. Das gilt als Geschmackshinweis.

Jetzt bist du dran

- Was ist dir besonders wichtig bei den Zutaten? Z. B. Fruchtanteil, Kakaogehalt, Aroma, färbende Stoffe.
- Welche Aufgaben haben die Zusatzstoffe? Sind sie für dich bei diesem Lebensmittel sinnvoll?

Denk mit!

Höchstens fünf Zutaten!?

Die Zutatenlisten werden immer länger. Welche Lebensmittel könntest du noch essen, wenn sie nicht mehr als fünf Zutaten enthalten dürften?

Die Liste der **Zusatzstoffe** auf verpackten Lebensmitteln ist oft lang: Konservierungsstoffe, Triebmittel, Geschmacksverstärker und viele andere Stoffe mit meist komplizierten Bezeichnungen oder E-Nummern. Sie werden zugesetzt, damit die Soße länger haltbar ist, das Dessert cremiger erscheint oder der Teig lockerer wird. Zusatzstoffe müssen gesundheitlich unbedenklich und ausdrücklich zugelassen sein. Sie müssen auch technologisch notwendig sein und dürfen nicht täuschen. Es ist verboten, schlechte Produktqualitäten durch den Einsatz von Zusatzstoffen zu vertuschen. **Mehr Infos:**



Dann schon lieber meinen selbst gemachten Erdbeeryoghurt!





Zucker

Wie viel Zucker enthält das Lebensmittel?

Hinter welchen Namen und an welcher Stelle versteckt sich Zucker in der Zutatenliste?

Wie bewertest du die Zuckermenge?



Täglich eine Portion Süßkram ist okay!



Zucker auf Position 2! Und das bei Ketchup?

OFT GETARNT!

ZUCKER

Gerstenmalz/
Gerstenmalz-
extrakt

Dextrose

Laktose

UND DIE VERSTECKTEN
SÜSSMACHER

Raffinose

Maltose oder
Malzextrakt

Fruktose-
sirup

Glukose-
sirup

Karamel-
sirup

Glukose

Malto-
dextrin

Süßmolken-
pulver

Saccharose

www.lebensmittelklarheit.de
> Suche: Zucker hat viele Namen

Süßigkeiten, aber auch Müsli, Fruchtojoghurt, Eis, Eistee, Softdrinks, sogar Ketchup, Krautsalat und andere Fertigprodukte enthalten reichlich Zucker. Wer Zucker sparen möchte, muss genau hinschauen. Steht der Begriff am Anfang der Zutatenliste, ist klar: Da ist viel Zucker drin.

Doch Zucker hat viele Namen, beispielsweise Glukosesirup oder Maltodextrin. Auch Honig, Dicksäfte, Fruchtsäfte oder Rosinen können als süßende Zutat den Zuckergehalt erhöhen. Dann steht der Zucker weiter hinten in der Zutatenliste. Oder der Begriff ist dort gar nicht mehr zu finden. Zucker ist aber trotzdem im Produkt. So wirken stark gesüßte Lebensmittel gesünder!

Der tatsächliche Zuckergehalt einschließlich der versteckten Süßmacher steht in der Nährwerttabelle unter „Zucker“.

AHA! Hast du das gewusst?

- In 100g Fruchtojoghurt, Quarkspeise, Vanilleeis und 100 ml Eistee sind zwischen 12 und 14 Gramm Zucker. Wenn du eine Portion von 200 Gramm isst oder 200 ml Eistee trinkst, sind das umgerechnet **fast 10 Zuckerwürfel!!!**
- Kennst du den **Süß-Sauer-Trick**? Man gibt Säuerungsmittel zu und schon schmeckt dein süßes Erfrischungsgetränk weniger süß.
- Süßes ist weder gesund noch ungesund und ist auch nicht verboten. Es kommt ganz auf die Menge an. Täglich eine Portion Süßes **genießen** – das ist okay.
- Zum Sattwerden brauchen wir keinen Zucker, sondern stärkereiche Lebensmittel wie **Brot, Haferflocken und Kartoffeln**. Sie gehören wegen ihrer wertvollen Nährstoffe auf den Speisplan, die gezuckerten Sachen nicht.
- Wird mit reduziertem Zuckergehalt geworben, muss 30 Prozent weniger Zucker drin sein als im „normalen“ Produkt. Das heißt aber nicht automatisch: weniger Kalorien.

Jetzt bist du dran

zuckerfrei ohne Zuckerzusatz
zuckerreduziert weniger süß
mit natürlicher Süße

- Was heißt das für dich?
Sind diese Produkte weniger süß?
www.vz-nrw.de > Suche: Zuckerwerbung > Zucker und Zuckerersatz
- Natürliche Süße?
Zucker-Marketing im Check





Allergene und gesundheitsbezogene Angaben

Welche Verpackungsinformationen sind für Menschen mit einer Allergie wichtig?

Welche Werbeaussagen zum Nährwert oder Gesundheitswert findest du auf der Verpackung?

Welche Personen lassen sich von den Gesundheitsversprechen beeindrucken?



14 Allergene sind kennzeichnungspflichtig!

Europaweit lösen vorwiegend **14 Lebensmittel** Allergien oder Unverträglichkeiten aus. Sie müssen daher immer erkennbar sein – egal, ob das Lebensmittel verpackt oder unverpackt ist. Die Knusperpralinen enthalten sechs Zutaten, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können. Man erkennt die allergenen Stoffe daran, dass sie im Zutatenverzeichnis auf der Verpackung hervorgehoben sind – hier durch

Fettdruck. Bei unverpackten Lebensmitteln erfolgt die Information z. B. über Schilder, Aufhänge oder schriftliche Aufzeichnungen.

So klein kann die Information auf der Verpackung sein:

Glutenhaltiges Getreide - Fisch -
Soja - Krebstiere - Eier - Erdnüsse - Milch -
Sesam - Sesamkörner - Senf - Schalenfrüchte -
Sellerie - Schwefeldioxid und Sulfite -
Lupinen - Weichtiere

www.ble-medienservice.de >

Suche: 0390 Allergenkennzeichnung

KNUSPERPRALINEN MIT MILCHSCHOKOLADE

Zutaten: Zucker, Cornflakes (Mais, Zucker, Salz, **Gerstenmalz**), Kakaobutter, Kakaomasse, **Magermilchpulver**, Mandeln, **Molkereierzeugnis**, **Milchzucker**, Buttereinfett, Emulgator (**Sojalecithin**, Polyglycerin-Polyricinoleat), Aroma (enthält **Weizen**)

AHA!

Hast du das gewusst?

- Die Werbung nutzt gerne Gesundheitsaussagen, weil wir dann schneller zugreifen. Dabei übersehen wir leicht, dass auch der Schokoriegel mit „Calcium zum Aufbau der Knochen“ reichlich Zucker und Fett enthält. **Er ist und bleibt eine Süßigkeit.**
- Gesundheitsbezogene Angaben müssen richtig sein und durch eine Nährwerttabelle ergänzt werden. Manchmal werden Vitamine und Mineralstoffe einfach nur zugesetzt, damit die Gesundheitsangabe möglich ist und wir das Lebensmittel für gesünder halten. www.verbraucherzentrale.de > Suche: Lebensmittel mit Gesundheitsversprechen

1,5 % Fett

Laktosefrei¹

Früchte-Müsli
Glutenfrei

Für Menschen, die Gluten oder Laktose nicht vertragen, sind diese Lebensmittel ein Segen. Die auffälligen großen Werbehinweise sind jedoch keine Pflicht. Vorgeschrieben ist die Angabe gluten- und laktosehaltiger Zutaten im Zutatenverzeichnis wie Magermilchpulver oder Weizenmehl (Gluten) – und zwar optisch hervorgehoben, beispielsweise durch **Fettdruck**.

„fettarm“ „zuckerfrei“

Health Claims
„Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme“

Klingt gut, doch was bedeuten diese Aussagen konkret für die Qualität des Lebensmittels und die eigene Ernährungsweise? Hinweise auf einen besonderen Nährwert oder auf gesundheitliche Wirkungen sind nur erlaubt, wenn bestimmte gesetzliche Anforderungen erfüllt sind. Streng geregelt werden diese nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben in der **Health-Claim-Verordnung**.

Denk mit!

- Was heißt eigentlich „gesund sein“? Was heißt „gesund“ für dich?
- Warum gibt es neuerdings so viele gluten- und laktosefreie Produkte? Videoclip: www.youtube.de > Suche: Marketingtricks – Laktosefreie und glutenfreie Produkte

Jetzt bist du dran

- Befrage Menschen, die **vegan** oder **vegetarisch** essen. Was wollen sie wissen?
- Treibst du **Sport**? Wenn ja, welche Informationen sind für dich wichtig?



Ernährungsempfehlungen

Welche Informationen sind für dich wichtig, wenn du ausgewogen essen und trinken möchtest?



*Welche unterschiedlichen Lebensmittelgruppen kennst du?
Zu welcher gehört dein Lebensmittel?*



Eine Portion Gemüse ist in diesem Fall 2 Hände voll.

Check' dein Essen mit der Ernährungspyramide

Mit der Ernährungspyramide merkst du schnell, wie du dich fit essen kannst.

Sie macht deutlich: (Wasser-) Trinken ist wichtig, mindestens **6 Gläser** am Tag. Es folgen **5 Portionen** Gemüse und Obst auf der zweiten Ebene. Die nächste grüne Ebene bilden **4 Portionen** Brot, Müsli, Nudeln und/ oder Kartoffeln. Damit enden die grünen Bausteine. Sie bedeuten: Iss reichlich diese Lebensmittel!

Auf die pflanzliche, grüne Basis folgen auf der vierten Ebene die tierischen Lebensmittel Milch, Fleisch und Fisch. Die Ampel steht auf gelb im Sinne von: Maßvoll essen!

Für Fette, Öle sind nur **2 Portionen** vorgesehen. Hier steht die Ampel auf Rot, also: Fette sparsam verwenden! Streichfett möglichst dünn aufs Brot und wenig Öl verwenden für Salat und fürs Kochen.

Das Bonbon und die Pommes stehen für die Extras: Wir brauchen sie nicht für die Gesundheit. Doch sie sind für viele unverzichtbarer Genuss. Daher ist **1 Handvoll Chips** oder **1 Schokoriegel** pro Tag okay.

Hol dir die kostenlose App des BZfE „Was ich esse“ aus den App-Stores von Apple oder Google.



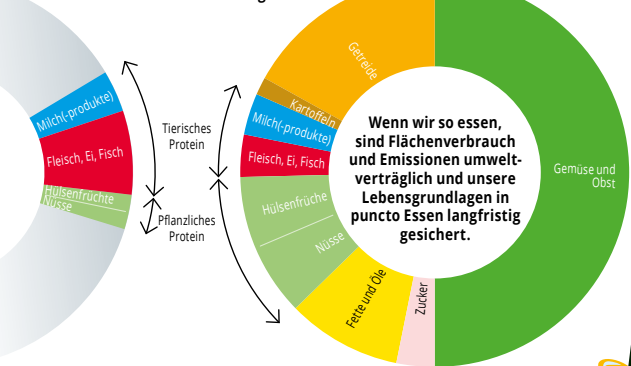
Mehr Linsen und Bohnen – warum das?

Sie liefern wertvolles Protein – zum Beispiel für den Muskelaufbau – und ersetzen die Proteinquelle Fleisch. So wird dein ökologischer Fußabdruck kleiner und der Boden profitiert vom selbst produzierten Stickstoffdünger der Hülsenfrüchte. Sie gehören deshalb in größeren Mengen auf den **Speiseplan der Zukunft**, genauso wie Gemüse, Obst und Nüsse. Wenn wir den Verzehr von Fleisch und Zucker halbieren, können wir die Gesundheit der Menschen und der Erde schützen. Darin sind sich Ernährungs-, Umwelt- und Klimaexperten einig.

© BLE

So essen wir heute

Der globale Speiseplan für morgen



Jetzt bist du dran

- Wo kannst du dein Produkt in der Pyramide einordnen?
- Welche Menge isst du normalerweise davon? Vergleiche sie mit der Portionsmenge, die auf deiner Verpackung aufgedruckt ist. Was fällt dir auf?
- Welche Hülsenfrüchte magst du? Wie isst du sie am liebsten? Welches Gericht möchtest du mal testen?
- Wie passen die Empfehlungen der Pyramide zur **Planetary Health Diet**?





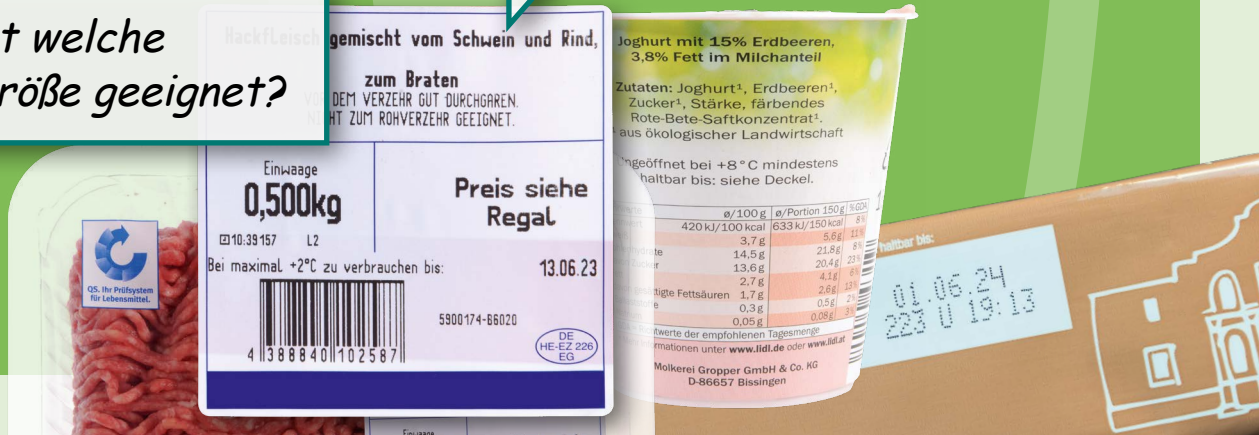
Haltbarkeit

Wie lange ist das Produkt unter welchen Bedingungen haltbar?

Wann sind das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und wann das Verbrauchsdatum wichtig?

Für wen ist welche Packungsgröße geeignet?

1638 Lebensmittelqualität beurteilen; © BLE
Fotos: M. Ebersoll
(Hackfleisch, Joghurt);
A. van Son (Kekse);
Freshpoint Holdings (CoolVu)
Illustration: A. van Son



noch 54321 abgelaufen?



Abgelaufen und trotzdem noch essbar?

Kommt ganz darauf an, denn das MHD ist kein Wegwerfdatum! Viele Lebensmittel sind auch **später noch genießbar**. Es könnte aber sein, dass sich Farbe, Konsistenz und Geschmack ein wenig verändern.

Ist das MHD überschritten, dann mache den Augen-Nase-Mund-Check:



Zuerst sorgfältig von außen prüfen,



daran riechen und



eine kleine Kostprobe nehmen.

Wirf das Lebensmittel nur weg, wenn es verschimmelt ist, komisch aussieht, riecht oder schmeckt. Für leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch, Geflügelfleisch und vorgeschnittenen Salat gibt es ein Verbrauchsdatum und die Angabe „zu verbrauchen bis...“. Danach nicht mehr essen, sondern wegwerfen!

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum**, kurz MHD genannt, findet sich auf fast allen verpackten Lebensmitteln. Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller, dass das ungeöffnete und richtig gelagerte Lebensmittel einwandfrei ist. Wer also nach hinten ins Kühlregal greift, um den Joghurt mit der längsten Haltbarkeit zu erwischen, hat kein hochwertigeres Produkt. Überlege lieber, wann du den Joghurt essen willst, und orientiere dich an diesem Datum.

AHA! Hast du das gewusst?

➤ Wir werfen tonnenweise essbare Lebensmittel weg, nur weil das MHD gerade erreicht oder überschritten ist. Das darf nicht sein! Informiere dich unter: www.zugutfuerdietonne.de

➤ Auf das MHD kannst du dich nur verlassen, wenn das Produkt original verpackt ist und du die Lagerhinweise befolgst, z. B. bei +5 Grad mindestens haltbar bis ...

ZU GUT FÜR DIE TONNE!
BUNDESWEITE STRATEGIE

Jetzt bist du dran

- Was macht der Handel mit Lebensmitteln, deren MHD abgelaufen ist? Frag in verschiedenen Geschäften nach. Machen alle dasselbe?
- Informiere dich im Internet: Was sind intelligente Verpackungen mit Zeit-Temperatur-Indikatoren?

Denk mit!

- Was machst du mit einem Joghurt im Kühlschrank, wenn sein MHD einen Tag überschritten ist?
- Sind Nudeln, Schokolade und Reis auch noch einen Monat nach dem MHD genießbar? Warum?
- Wie kannst du ein noch lange haltbares Produkt von einem Produkt unterscheiden, dessen MHD gerade erreicht ist? Probier's aus.



Lagerung

Gibt es auf der Verpackung Hinweise zur Lagerung? Wenn ja, welche?

Wie musst du das Lebensmittel lagern, wie verpacken?

Kannst du die Verpackung nach dem Öffnen zur weiteren Lagerung nutzen?

Müсли →
Vor Wärme schützen und trocken lagern.

Ungeöffnet mind. haltbar bis: siehe Packungsobenseite. Nach dem Öffnen gekühlt und stehend lagern und innerhalb 3 – 4 Tagen konsumieren. Ungeöffnet bei Raumtemperatur lagern. Nach dem Öffnen im Kühlschrank noch 3 – 4 Tage haltbar.

← Pesto

Orangensaft →

KÜHLSCHRANK

Für jedes Produkt das passende Plätzchen!

Ein Lebensmittel behält seine gute Qualität nur, wenn es richtig gelagert wird. Müsli, Brot, Zucker, Nudeln, Reis sind Trockenvorräte. Sie sollen kühl (nicht im Kühlschrank!), trocken, in dicht schließenden Gefäßen und sauber gelagert werden. Gleiches gilt für ungeöffnete Vorräte wie Mayonnaise, Pesto, Ketchup, Dips, Säfte und haltbare Milchprodukte.

Abdecken – umfüllen – kühlen – schnell aufessen

Sobald Pesto, Ketchup, Mayo, Orangensaft, H-Milch oder Konserven angebrochen sind, heißt es: Ab in den Kühlschrank! Denn der Inhalt verderbt jetzt schnell durch Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen. Sie sollen nach dem Öffnen zügig verbraucht werden – egal welches MHD aufgedruckt ist. Auf vielen Packungen steht, wie lange das Produkt nach Anbruch noch haltbar ist.

Den Kühlschrank clever einräumen – so ist's richtig!

Alles klar?
Hier kannst du dich testen:



Warum gehört der Joghurt mit kurzer Haltbarkeit nach vorn, der länger haltbare Becher nach hinten?

In die Mitte gehören Käse und Milchprodukte.

Im unteren Bereich ist Wurst, Fleisch und Fisch gut aufgehoben.

TK-Ware gehört ins Tiefkühlfach.

Oben wird Gekochtes und Eingemachtes abgestellt.

In der Tür werden oben Eier, Butter und Marmelade abgestellt, unten Milch und offene Säfte.

Obst und Gemüse kommen ins Gemüsefach.

Jetzt bist du dran

- Was passiert, wenn du das Lebensmittel anders lagerst als empfohlen? Wenn du die Brotscheibe offen einen halben Tag lang im Brotkorb, den Salat über Nacht auf der Spüle oder die Frischwurst offen liegen lässt? Welche Verpackung und welcher Lagerort sind ideal?

- Teste dein Wissen unter:
www.zugutfuerdietonne.de

> Tipps für zu Hause
> Wissen testen > Fortgeschrittene

Denk mit!

- Was nimmst du zum Zelten mit, wenn dort kein Kühlschrank ist?
- (Tief-)Kühlen verbraucht Energie und kostet Geld. Überlege: Welche Lebensmittel sind für dich und deine Familie als Vorrat notwendig und sinnvoll? Und in welchen Mengen?

ZU GUT
FÜR DIE TONNE
BUNDES WEITE STRATEGIE



Zubereitung

Brauchst du noch weitere Zutaten?

Welche Zubereitungstipps stehen auf der Verpackung?

Wie viel Zeit brauchst du, um dein Gericht zuzubereiten?



Auweia! In 14 Minuten fängt meine Sendung an

Fixprodukte, Salat aus der Tüte, Fertiggerichte und andere sogenannte **Convenience-Produkte** (= bequeme Produkte) sparen Zeit und nehmen uns eine Menge Küchenarbeit ab. Manche sind sofort verzehrfertig, andere muss man nur noch würzen, in Flüssigkeit anrühren und erwärmen. Auf allen Lebensmitteln, die ohne Hinweise nicht richtig zubereitet werden können, muss eine Gebrauchsanweisung stehen.

Küchenfertig: Tiefkühlgemüse auftauen, kochen, würzen

Garfertig: paniertes Fischfilet in der Pfanne in heißem Öl beidseitig etwa 6 Min. goldbraun braten

Aufbereitfertig: Puddingpulver mit Milch oder Wasser anrühren, mixen, kurz kühlen, fertig

Regenerierfertig: Pizza im Backofen bei 200 Grad 12 Min. backen

Verzehrfertig: Hamburger direkt verzehren

CHILLED FOOD

DER SCHNELLE IMBISS AUS DEM KÜHLREGAL

Wraps, Mix-Salate mit Dressing, belegte Baguettes, Sushi, klein geschnittenes Obst – das gibt es hygienisch gekühlt und verpackt in wachsender Auswahl im Supermarkt. Typisch für Chilled Food sind frische Zutaten, keine Konservierungsstoffe, wenige Zusatzstoffe, geringe Haltbarkeit und direkt verzehrfähig.



Werde Schlaumeier!

Denk mit!

Manchmal muss es schnell gehen.

- Welche schnellen Gerichte isst du? Wie kannst du sie mit frischen Zutaten aufpeppen?
- Wenig Zeit und Lust zum Selberkochen? Warum nicht gemeinsam schnippeln, rühren und abschmecken? Trefft euch zum gemeinsamen Kochen und Essen. Wo gibt es einen Basic-Kochkurs für Jugendliche?
- Was hältst du von Prep-Cooking?

Jetzt bist du dran

- Welche Convenience-Produkte isst du in welchen Situationen? Warum? Wann ist für dich Convenience eine clevere Lösung?
- Welche Arbeiten fallen an, wenn du folgende Gerichte zubereitest:
 - Pizza oder Pasta aus der Kühltheke,
 - Salat aus der fertigen Salatismischung,
 - ein Gericht mit einem Fix-Produkt?Welche weiteren Unterschiede gibt es? Wäge die Vor- und Nachteile für dich ab.

Ihr habt immer noch nicht genug?

Macht einen Vergleichstest: Convenience versus selbst gemacht aus frischen Zutaten. Überlegt euch vorher geeignete Kriterien, die ihr bewerten möchtet, z. B. Verpackungsabfall, Zeit für Einkauf, Vorbereitung, Zubereitung, Wartezeit, Reinigung, Genusswert oder Preis.



Convenience



In welchen Situationen kaufst du oder verwendest du ein Convenience-Produkt? Warum?

*Wann muss Essen bei dir schnell gehen?
Welches Convenience-Produkte kaufst du?*

*Was kannst du selbst zubereiten?
Wann und warum kochst du?*

*Ich liebe
gemütlichen
Service!*



nach der
Schule

in
Ruhe

schnell

Convenience 3.0

... damit Essen spontan und mobil geht.

Die klassischen drei Mahlzeiten: Frühstück, Mittag- und Abendessen sind out. Dafür gibt es unterwegs immer öfter „schnelle“ Mahlzeiten. Viele Menschen wollen flexibel und individuell essen.

... damit Kochen lustvoller und bequemer wird.

Convenience umfasst mehr als nur Fertigprodukte. Immer beliebter werden die Liefersdienste. Man wählt einfach nach der Speisekarte vom Griechen, Italiener, Inder, Türken oder Thai, bestellt telefonisch oder online und kann nach 30 Minuten genussvoll allein oder mit Freunden essen. Geliefert werden nicht nur fertige, warme Speisen. Man kann auch Mischungen aus frischen und Fertigkomponenten bekommen. Oder manche Liefersdienste schicken alle Zutaten inklusive Gewürze fürs Menu portioniert und sauber verpackt. So könnt ihr gleich gemeinsam mit Schnippeln und Rühren loslegen. Daneben gibt es Rezepte-Apps und Reste-Apps, die die Rezeptsuche, Planung und Resteverwertung erleichtern.

Menge ideal
für eine
Portion

mit der
Familie

gemeinsam
kochen

einfache
Gerichte

wenig
Zeit

leicht zu
portionieren

während
der Woche

am
Wochen-
ende

mit
Freunden

Denk mit!

- Fix und fertig hat Vorteile. Aber es entsteht auch viel Verpackungsmüll.
- Was hältst du von Prep-Cooking? Das funktioniert so: Am Wochenende, wenn mehr Zeit ist, überlegt man sich, was man in der nächsten Woche essen möchte und plant fünf warme Mahlzeiten. Dann Einkaufszettel schreiben, einkaufen, kleinschnippeln und vorkochen.

Jetzt bist du dran

- Was weißt du über Lagerung, Haltbarkeit und Zubereitung deines Lebensmittels? Was willst du darüber wissen?
- Gemeinsam kochen macht Spaß. Warum nicht auch gemeinsam gärtnern? Recherchiere, wo es in deiner Nähe Selbsterntegärten gibt. Sprich mit den Leuten vorort, warum sie hier aktiv sind?

Ihr habt immer noch nicht genug?

Erstelle mithilfe von Prospekten und Zeitschriften eine Zukunftscollage:

Stell dir vor, wir kaufen alles nur noch fertig. Was bedeutet das für unsere Wohnungen, unsere Kochfertigkeiten, unseren Geschmack, unser Kochhobby, die Familienmahlzeit, unsere Kultur?



Aussehen und Geräusche

*Wie sieht das Lebensmittel
ohne Verpackung aus?*

*Wie hört sich das Lebensmittel
an, wenn du reinbeißt?
Wie kannst du hören, ob das
Lebensmittel frisch ist?*



← oha, die sehen ja richtig
knusprig aus!

Aussehen



Was ist typisch für dein Produkt? Hier einige Adjektive, die Aussehen und Geräusche präzise und **wertfrei beschreiben**:

Form/Struktur: glatt, hohl, eingedrückt, zerfallen, stückig, marmoriert, wässrig ...

Farbe: blass, dunkel, farblos, farbstichig, fleckig, glänzend, hell, klar, künstlich, leuchtend, matt, trübe, unnatürlich, verfärbt ...

Geräusche



Beschreibungshilfen:

hohl, knackig, knirschend, matschig, breiig ...

Jetzt bist du dran

- Vergleiche das Aussehen mit der Abbildung auf der Verpackung: Welche Unterschiede stellst du fest?
- Kannst du das Lebensmittel allein durch Hören erkennen?
- Wie kannst du beim Reinbeißen hören, ob es frisch ist?

Sonntag morgen

„... bin mal eben
Brötchen holen.“

Brötchen sollen gleichmäßig geformt und eingeschnitten sein.

Die Kruste ist kräftig ausgebildet, leicht glänzend, goldbraun und leicht aufgesprungen. Die Krume hat eine feine bis mittelfeine Porenstruktur. Doch was passiert mit Brötchen, die am Abend nicht mehr so aussehen?

Denk mit!

- Der Verkäufer behauptet: „Die Bilder auf der Verpackung sollen nicht die Realität widerspiegeln, sondern geben den Verbrauchern wichtige Informationen. Verpackungen sprechen mit Bildern und wenig Worten zu den Kaufinteressierten.“ Wie stehst du zu dieser Aussage?
- Warum werden bei Tests die Proberproben ohne Verpackung und Marke präsentiert?

Ihr habt immer noch nicht genug?

Führt euren eigenen **Mini-Schülerwarentest** durch und bewertet zum Beispiel nur Aussehen und Geschmack. Überlegt euch vorher genau: Welche Produkte wollt ihr vergleichen, welche Kriterien auswählen? Wie wollt ihr die Kriterien bewerten?



Geschmack und Geruch

*Wie riecht
das Lebensmittel?*

*Wie schmeckt
das Lebensmittel?*

*Wie kannst du den
Geschmack bewerten?*

*Schmeckt, schmeckt nicht – reicht nicht!
Schmecken ist was für Profis.*





*Augen zu,
Mund auf!*

Über Nase und Mund kannst du feine Geschmacksunterschiede wahrnehmen, wenn du dich nicht ablenken lässt. Deshalb:

- Am besten die Augen verbinden. Die Marke darfst du nicht sehen.
- In Ruhe und konzentriert arbeiten. Keine Kommentare durch andere.
- Alle Proben haben dieselbe Temperatur.
- Du darfst weder hungrig noch satt sein. Möglichst keine Parfüms oder duftende Seifen benutzen.
- Nach jeder Kostprobe den Mund mit Wasser ausspülen, damit du die nächste Probe mit dem gleichen Mundgefühl startest.
- Beschreibe nach jeder Probe deine Sinneseindrücke.

Kuchen aus Fertigbackmischung

Wie bewertet die Stiftung Warentest den Geschmack?

Die sensorischen Prüfungen sind nur ein Teil der Lebensmitteltests. Hier geht es nicht darum, **OB** einer Person das Lebensmittel schmeckt, sondern **WIE** es schmeckt. Die Prüfpersonen müssen also unabhängig von ihren eigenen Geschmacksvorlieben ihre Sinneseindrücke wertfrei und präzise beschreiben. Dafür treffende Worte zu finden, ist nicht einfach.

Die zentrale Frage beim Testen lautet: **Schmeckt das Lebensmittel typisch, so wie es schmecken soll oder sind Fehl aromen oder Anzeichen von Verderb zu schmecken?**

Dr. Jochen Wettlach,
Stiftung Warentest

Geruch

Beschreibungshilfen:

aromatisch, erdig, frisch, fruchtig, würzig, säuerlich, süßlich, harmonisch, fade, ausgewogen, ranzig, muffig, schalig, verbrannt, blumig ...

Denk mit!

„Geschmack lässt sich doch gar nicht bewerten! Geschmäcker sind verschieden!“

Welche Meinung hast du dazu?

Beim Warentest wird Gleichartiges miteinander verglichen. Geschmackstests eignen sich aber auch, um z. B. Saft mit Nektar zu vergleichen, verschiedene Joghurts oder Gemüse- und Obstsorten. Probier's aus.

Jetzt bist du dran

- Welchen Geschmack erwartest du von deinem Lebensmittel? Wie schmeckt und riecht es typischerweise?
- Manche Lebensmittel enthalten Geschmacksverstärker. Welche kennst du? Warum werden sie zugesetzt? Wie stehst du dazu?

Geschmack

Beschreibungshilfen: bitter, dumpf, fade, süß, sauer, salzig, scharf, mild, fruchtig, abgerundet, ausgewogen, unausgewogen, aromatisch, würzig, aromatisiert, kräftig, sahnig, ölig, fettig, frisch, ranzig, muffig, verdorben, schalig ...



Mundgefühl und Konsistenz

Wie fühlt sich das Lebensmittel im Mund an?

Welche Konsistenz hat das Lebensmittel?



- + zart schmelzend, cremig
- leicht cremig, leicht körnig
- körnig, kratzig, Eiskristalle, wässrig

Mundgefühl

Beschreibungshilfen: kratzig, cremig, körnig, glatt, ölig, wässrig, weich, sahnig, stumpf, saftig, faserig, grießig, bissfest, holzig, knirschende Salzkristalle, knackig ...

Konsistenz

Beschreibungshilfen: flüssig, fest, al dente, mehlig, körnig, ölig, sahnig, stückig, matschig, cremig, schaumig ...

al dente?



saftig?



körnig?



cremig?



Ihr habt immer noch nicht genug?

Sucht ein Eisrezept und stellt euer eigenes Eis her. Wie fühlt es sich im Mund an? Vergleicht es mit gekauftem Eis.

Wie testen Profis bei test.de?

Sensorische Beurteilung: Mehrere geschulte Prüfer testen in Einzelprüfungen Aussehen, Geruch, Geschmack und Mundgefühl. Die Prüfer sehen dabei die Marke und die Verpackung des Lebensmittels nicht. Geschichtete Produkte werden vorher verrührt.

Aromaqualität: Ein Fruchtaroma wird zum Beispiel mit der richtigen Frucht verglichen.

Mikrobiologische Qualität: Im Labor werden die Lebensmittel auf verschiedene Krankheitserreger untersucht.

Verpackung: Drei Experten prüfen Produktschutz, Öffnen, Entnehmen, Wiederverschließen, Materialkennzeichnung und Recyclinghinweise.

Deklaration: Drei Experten überprüfen darüber hinaus Fruchtgehaltsangaben, Werbeaussagen, Nährwertangaben, Lesbarkeit und Übersichtlichkeit.





Mit allen Sinnen

Wie muss das Lebensmittel sein, damit es für dich „perfekt“ ist?

Beschreibe: Aussehen, Mundgefühl, Konsistenz, Geruch, Geräusche und Geschmack.



Der Aufstrich muss schokoladig schmecken, süß, auf keinen Fall bitter.

Das Allerwichtigste ist das Mundgefühl.

Er muss sich cremig anfühlen und keinesfalls körnig sein.

Jetzt bist du dran



Probe 1

Probe 2

Probe 3

Bezeichnung des Lebensmittels

Wie sieht es aus?
Farbe, Form,
Beschaffenheit, Größe ...

Wie fühlt es sich an?
rau, rund, eckig, weich,
hart, fest, körnig, samtig ...

Wie riecht es?
mild, säuerlich, süß,
neutral, salzig, fruchtig,
nussig ...

Welche Geräusche macht es beim Essen/Trinken?
laut, leise, knackig
angenehm, unangenehm ...

Wie schmeckt es?
süß, salzig, sauer, bitter,
scharf, pikant, saftig,
trocken ...

Was schmeckt dir am besten?
Kreise deinen Favoriten ein.

Denk mit!

- Was ist für dich Genuss?
- Wie kannst du ein Lebensmittel am besten genießen?



Produktion und Verarbeitung

Wo wurde das Lebensmittel erzeugt und verarbeitet? Woher kommen die Zutaten?

Welche Eigenschaften und Produktmerkmale sind für die Verarbeitung wichtig?

Worauf kommt es aus Sicht der Betriebe an?



Geeignet für

Erzeuger, Verarbeiter und Händler

Ob frisch oder verarbeitet – bis wir das Lebensmittel kaufen, hat es schon viele Verarbeitungsschritte durchlaufen und oft auch weite Wege zurückgelegt. Denk nur an den Kakao in der Schokolade, an Bananen, Kaffee, Joghurt und Wurst.

Erzeugung und Verarbeitung liegen in Händen vieler Spezialisten. Sie alle wollen ein hochwertiges Produkt herstellen und müssen damit Geld verdienen.

- **Erzeuger** liefern die Rohstoffe. Wichtig für sie sind ein guter Ertrag, optimale Ernteigenschaften, geringe Erzeugungskosten und angemessene Verkaufspreise.
- **Verarbeiter** legen großen Wert auf Haltbarkeit, Lagerfähigkeit, Eigenschaften zur Weiterverarbeitung, Einkaufs- und Verkaufspreis.
- **Handels- und Transportunternehmen** achten besonders auf Transportfähigkeit, äußere Beschaffenheit, Absatzfähigkeit, Einkaufs- und Verkaufspreis der Lebensmittel.

Handelsklasse 2, Extra-Klasse ...

Frisches Obst und Gemüse wird oft nach Klassen gehandelt. Dabei meinen viele Menschen, Ware der Klasse Extra oder 1 schmecke besser als 2er-Ware. Stimmt aber nicht. Oft geht es nur um die Optik. Oder darum, die Ware platzsparender verpacken zu können. Mittlerweile bieten immer mehr Händler ganz bewusst „Ware 2. Klasse“ an, als Statement gegen Lebensmittelverschwendung.

Jetzt bist du dran

- Wie wird euer Lebensmittel hergestellt?
Erstellt ein Fließdiagramm.
- Wie wichtig sind für dich makellose Produkte?
- Was bedeutet es für Bauern, wenn der Handel normierte Gurken will und keine krummen?

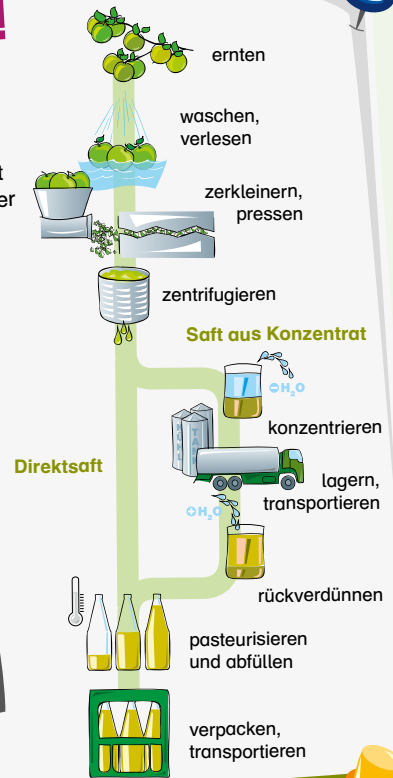
Denk mit!

- Kommen die Äpfel im Saft von deutschen Obstplantagen und Streuobstwiesen? Oder aus Südtirol, Südafrika, Chile oder China? Woran kannst du die Herkunft erkennen?

Abgefüllt!

Vom Apfel zum Saft

Die 1A-Qualitäten werden meist unverarbeitet verkauft. Kleine, weniger ansehnliche Früchte eignen sich besonders für Fruchtsaft.



Hitze und Trockenheit:
**Kalifornien erlebt
schlimmste Dürre der
letzten 1200 Jahre**

www.spiegel.de

Was bedeutet das für
die Bauern?

- Wenn unsere Grundnahrungsmittel wie Brot, Apfelsaft, Milch ... schon so viele Schritte vom Rohstoff zum Endprodukt durchlaufen, wie aufwändig ist dann die Herstellung eines Fertigprodukts mit langer Zutatenliste und aufwändiger Verpackung und Etikettierung?



Handel und Transport

*Wo wurde das Lebensmittel angeboten?
Wo bekommst du es noch?*

(Wochenmarkt, Supermarkt, Discounter, Internet ...)

*Was ist bei dem Lebensmittel in
verschiedenen Einkaufsstätten anders?*

*Was ist aus Sicht
des Handels wichtig?*

**Markt-
schwärmerei**

**ONLINE-
HANDEL**

Supermarkt

Der Kühlschrank ist leer und keine Zeit einzukaufen

Was tun? Wieder den kleinen Bruder losschicken? Oder Brot, Butter, Käse und Gemüse einfach online bestellen? Lebensmittel per Mausklick nach Hause bestellen wird immer beliebter. Du sparst den Einkaufsweg, Zeit und es ist bequem.

Denk mit!

Welche Informationen bekommst du, bevor du Lebensmittel online kaufst. Mach dich schlau. Reicht dir das für deine Wahl? Was spricht für, was gegen den Online-Einkauf von Lebensmitteln?



Jetzt bist du dran

- Wie kamen dein Lebensmittel und seine Zutaten hierher? Wo wurden sie weiterverarbeitet?
- Wo landen Lebensmittel, die nicht verkauft werden?
- Bohnen aus Kenia, Spargel aus Peru. Viele Lebensmittel kommen per Flugzeug zu uns. Warum? Welche Folgen hat das für die Umwelt? Welche Alternativen gibt es?

Ihr habt immer noch nicht genug?

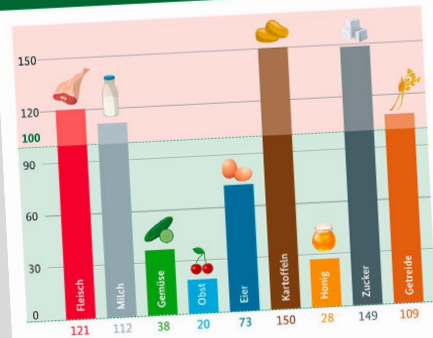
- **Mache eine Umfrage, z. B. auf dem Wochenmarkt, im Discounter oder Supermarkt: Was weiß der Verkäufer über die Produktion und Verarbeitung des Lebensmittels?**
- **Stell dir vor, du wärst Händler/Verkäufer. Was würdest du tun, um dein Lebensmittel gut zu verkaufen? Erstelle ein Verkaufskonzept. Denke dabei auch an Preis, Präsentation und Vermarktungswege.**

Der **Lebensmittelhandel** macht Geschäfte mit Rohwaren, Zutaten und fertigen Lebensmitteln. Er kauft Waren ein, lagert sie ein und beliefert Einzelhändler damit. Dabei achtet er auf eine hohe Qualität zu einem möglichst geringen Einkaufspreis. Denn so kann er hohe Gewinne erzielen. Das geht mitunter zu Lasten der Erzeuger. Ist diese Denke zukunftsfähig? Oder sollten Erzeuger, Handel und Einzelhandel mehr an einem Strang ziehen?

Supermarkt, Marktschwärmerei ...

Das meiste Gemüse und Obst wird importiert und hat daher viele Transportkilometer hinter sich. Anders die **regionalen Produkte**. Sie kommen von nebenan und haben kurze Vertriebswege. Sie gibt es nicht nur im Bio- und Hofladen. Auch Supermärkte und Discounter verkaufen regionale Produkte. Damit mehr Leute Regionales kaufen können, braucht man neue Vertriebswege, z. B. die Marktschwärmerei. Welche Ideen hast du, damit der regionale Einkauf einfacher wird?

Der Selbstversorgungsgrad in Deutschland (2021, in Prozent)



Bundesinformationszentrum Landwirtschaft

Quelle: © 2023 BLE



Verbraucher*innen

Welchen Preis würdest du für das Lebensmittel bezahlen? Gib deinen höchsten und niedrigsten Preis an.

*Worauf kommt es dir beim Kauf des Lebensmittels an?
Was ist dir am allerwichtigsten,
am zweitwichtigsten ... ? Warum?*



'Ran an die Pfunde

Steuer in Großbritannien Zu viel Zucker kostet extra

Die Briten lieben Softdrinks. Die Folgen: Übergewicht und Zahnschäden. Deshalb rückt die Regierung dem Hang zum Zucker jetzt mit einer Zuckersteuer für Softdrinks zu Leibe. 5 Gramm Zucker in 100 ml Getränk kosten künftig 18 Pence Steuer, bei mehr als 8 g sind es sogar 24 Pence. Das sind umgerechnet 20 bzw. 27 Cent.

London, Stand 6.4.2018



'Ran an die Kohle

Für Gesunde überflüssig!

Glutenfreie Produkte sind für Menschen mit Zöliakie lebenswichtig. Gekauft werden diese vergleichsweise teuren Lebensmittel auch von Gesunden, die sonst großen Wert auf Billigprodukte legen. Wie passt das zusammen?

Denk mit!

- Würdest du anders essen, wenn Chips, Fastfood und Süßgetränke durch Steuern teurer würden?
- Verbrauchst du alle Lebensmittel, die du kaufst?
- Mit jedem weggeworfenen Lebensmittel verschwenden wir Ressourcen, Geld und produzieren unnötige Klimagase. Sind unsere Lebensmittel also zu billig? Mit höheren Preisen wäre auch mehr Qualität möglich!
- Was hat es mit der „True Cost“-Blume auf sich? **Schau nach:**



Klimaschützer fordern: Preisaufschläge oder Nachhaltigkeitssteuer!

... um die Schäden an der Umwelt zu reparieren, die durch die Produktion entstehen. Bisher fehlen sie in der Kostenrechnung. Denn sie entstehen ja erst, wenn das Produkt längst verkauft ist. Warum die **Folgekosten** nicht gleich an der Kasse mitbezahlen? Dann wären vor allem nicht nachhaltig produzierte und unnötig verpackte Produkte teurer. Und manche könnten einen **Warnhinweis** tragen wie: „Kann Kinderarbeit enthalten“ oder „Niedriglohnprodukt“.

Bonn, Juni 2020



Das Glutenfrei-Logo vergibt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Was ist ein Preis-Leistungs-Verhältnis?
- Wie hängen Angebot und Nachfrage zusammen? Was bedeutet es, wenn nur wenige große Einzelhändler die Preise bestimmen?
- Was empfehlst du? Jedes Lebensmittel mit seinen wahren Kosten bepreisen oder eine allgemeine Nachhaltigkeitssteuer auf alle Lebensmittel erheben oder ...?



Kosten und Preise

Wer verdient wohl am meisten an deinem Lebensmittel?

Wie sollte deiner Meinung nach der Verkaufspreis auf Produktion, Verarbeitung und Handel aufgeteilt werden?

Wer bezahlt die Umweltschäden, die entstehen, bis ein Lebensmittel in den Handel gelangt?



Verkaufspreis		Wahre Kosten	
Gouda jung 48 % Fett i. Tr.	3.99	Verkaufspreis + 3.50 versteckte Zusatzkosten	7.49
400 g	1 kg = 9,98	400 g	1 kg = 18,73

Geht's noch billiger?

Alle haben ein Recht auf faire Bezahlung!

Alles wird teuer. Verglichen mit anderen Lebenshaltungskosten sind die Lebensmittelpreise in den letzten 20 Jahren jedoch weniger stark gestiegen. Während viele Supermärkte beispielsweise Bananen zum kleinen Preis anbieten, leiden Mensch und Umwelt in Costa Rica und Ecuador in den Plantagen. Sie schufteten unter unwürdigen Bedingungen, schädigten ihre Gesundheit, sind arm und abhängig.

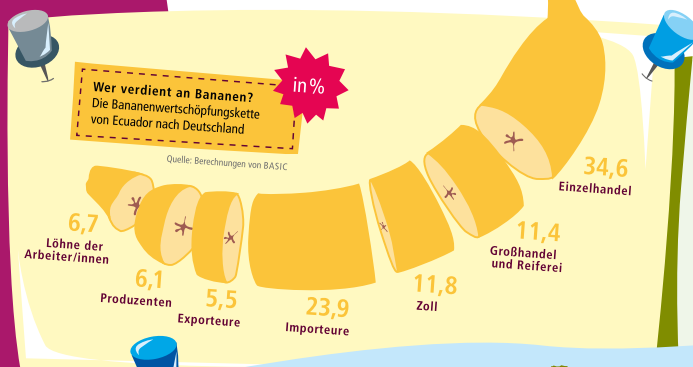
AHA! Hast du das gewusst?

So setzt sich der Preis für Lebensmittel zusammen:

- Kosten für Rohstoffe, Zutaten, Zusatzstoffe
- + Lohnkosten für Erzeuger, Händler, Zulieferer
- + Energie- und Transportkosten
- + Qualitätskontrolle, Zertifizierung, Werbung
- + Kosten für Verpackung und deren Entsorgung (grüner Punkt)
- + Gesetzliche Mehrwertsteuer
- + Gewinne

Endverkaufspreis

Je mehr Akteure in der Produktionskette, umso größer der Preiskampf untereinander. Alle müssen Gewinne machen. Doch die Erzeuger kriegen meist am wenigsten.



Denk mit!

- 38 ct für einen Liter konventionelle Milch sind für kleine und mittlere Betriebe nicht kostendeckend. Trotzdem kaufen viele die billige Milch und behaupten gleichzeitig, mehr für Bio- und regionale Lebensmittel ausgeben zu wollen.
- **Tierwohl kostet mehr.** Es bedeutet z.B. weniger Tiere pro Stall, geringerer Fleischansatz, längere Mastzeiten, bessere Transport- und Schlachtbedingungen, weniger Milch. Das alles kostet. Logischerweise sind die Verkaufspreise auch höher.
- **Preise sagen nicht die Wahrheit!** In unseren Verkaufspreisen fehlen die ökologischen und sozialen Folgekosten der Produktion, z.B. aufgrund der Emissionen von Treibhausgasen, Nitrateinträgen ins Grundwasser und der Änderung der Landnutzung für den Futtermittelanbau. Wer zahlt die Kosten für die Reparatur von Boden, Wasser und Klima? Würden alle Folgekosten eingerechnet, müssten Milch, Käse und Fleisch aus konventioneller Erzeugung mindestens doppelt so teuer sein. Die aktuellen Preise für pflanzliche Bio-Lebensmittel hingegen bilden die wahren Produktionskosten bereits jetzt relativ gut ab. **Mehr unter:**



Jetzt bist du dran

- Wer die Klimaschäden verursacht, muss auch dafür zahlen. Wie stehst du dazu?
- Wie findest du die doppelte Preisauszeichnung? Würden sie dich dazu verleiten, mehr zu zahlen?
- Was bedeutet das für dich, wenn 500 Gramm Hackfleisch statt 4,99 Euro nun 13,62 Euro kosten würde und die Frischmilch anstelle von 1,45 Euro pro Liter 3,22 Euro?



Fairer Konsum

*Wurde das Lebensmittel unter fairen Bedingungen produziert und verarbeitet?
Welche Informationen gibt dir die Verpackung?*



Wie verlässlich sind diese Informationen?

FAIR-PLAY!

FAIR GEHT ALLE AN!

Schokolade, Kaffee, Tee, Rohrzucker, Bananen, Mangos und Orangensaft gibt es bei uns nur, weil wir die Rohstoffe aus Asien, Afrika und Südamerika einführen. Dort kämpfen viele Kleinbauern ums Überleben, denn die Preise am Weltmarkt sind niedrig. Oft bleibt das Geld in den Händen von wenigen.

Die Menschen wollen jedoch kein Mitleid! Sie wollen stabile Löhne, die zum Leben reichen, und gute Arbeits- und Lebensbedingungen. Was ist fairer Konsum? **Checke es!**



Der Faire Handel wächst!

Der Begriff „fair“ ist aber nicht geschützt. Da es keine gesetzlichen Standards gibt, legt jede Fair-Handels-Organisation selbst ihre Kriterien fest und zertifiziert danach. Viele Produkte tragen zusätzlich das Bio-Siegel. Fairtrade setzt sich für die benachteiligten Kleinbauern und Arbeitskräfte im globalen Süden ein und sorgt für faire Spielregeln, die Ökonomie, Ökologie und Soziales betreffen:

- Mindestpreise und langfristige Handelsbeziehungen für ein sicheres Einkommen,
- Mitbestimmung und Fairtrade-Prämie, z. B. für den Bau von Schulen, Krankenstationen, für Wasserprojekte,
- Verbot von Zwangsarbeit und Kinderarbeit,
- Förderung der Umstellung auf Bio-Anbau,
- Umweltstandards wie Anbau-, Boden- und Wasserschutz sowie Verbot von Gentechnik.

Neben Fairtrade gibt es aber noch andere Fair-Siegel wie GEPA. Wie unterscheiden sie sich? **Schau nach!**



Jetzt bist du dran

Was ist Fairtrade? Was überzeugt dich? Schau nach unter: <https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade>

Welche Produkte aus fairem Handel kannst du im Supermarkt oder anderen Geschäften in deiner Nähe kaufen? Welche gibt es in deiner Schule?

Denk mit!

- Ist es für dich in Ordnung, wenn dein Lebensmittel durch Kinderarbeit erzeugt wurde? Was hat es mit dem Lieferkettengesetz auf sich?
- Wie hilfst du den Bauern, wenn du ihre Fairtrade-Produkte kaufst?

FAIRNESS AUCH FÜR DEUTSCHE BAUERN

Auch sie wollen faire Preise. Bei Milch, Fleisch und Eiern sind die Preise aber sehr niedrig. Sie decken oft nicht mal die Erzeugungskosten. Das liegt vor allem am Preiskampf, der im Handel um die billigsten Produkte tobt. Kleinere Betriebe können da nicht lange mitmachen. Sie verdienen so wenig, dass sie aufgeben müssen. Ist das fair?

Es geht aber auch anders. Recherchiere im Internet mit dem Suchwort „faire Milch“ und finde heraus, was diese Milch so besonders macht. Verspricht jeder Anbieter dasselbe?

Ihr habt immer noch nicht genug?

Forsche nach unter www.fairtrade-deutschland.de: Was ist eine Fairtrade-Stadt, was eine Fairtrade-Schule? Wo und wie könnt ihr mitmachen?



Wertschätzung

Welche Arbeiten fallen bei der Herstellung des Lebensmittels an, bis es an dich verkauft werden kann?

Was verdienen die Erzeuger am Lebensmittel?

Was passiert mit dem Lebensmittel, wenn es nicht verkauft oder verbraucht werden kann?



Alle Lebensmittel sind wertvoll!

Brötchen vom Vortag sind trocken, der Salat, der seit gestern neben der Spüle liegt, ist welk.

Weg damit!? Wer Lebensmittel wegwirft, ahnt meist nicht, wie viel Rohstoffe, Zeit, Arbeit und Ressourcen in den Produkten stecken. Hast du schon mal selbst Möhren, Gurken oder Tomaten gezogen, Brötchen gebacken oder in einem landwirtschaftlichen Betrieb gearbeitet? Bis zur Getreideernte muss der Landwirt seine Felder arbeitsintensiv bewirtschaften und hoffen, dass ihm gutes Wetter eine reiche Ernte beschert. Die Getreidekörner werden dann in Mühlen

zu Mehl verarbeitet, (Groß-)Bäckereien backen daraus Brot und Brötchen, beliefern ihre Filialen – ein weiter Weg für den schnellen Wurf in die Mülltonne.

AHA! Hast du das gewusst?

- Geerntet und verkauft werden in der Regel nur Kartoffeln, Möhren, Gurken und Äpfel, die in Form, Farbe und Größe vorgegebenen Normen entsprechen. Was anders oder „mis-fit“ ist, wird **gar nicht geerntet** oder **aussortiert**.
- Volle Brotregale erfreuen die Abendkunden. Brötchen vom Vortag **wollen viele nicht**. Deshalb werden Reste billiger verkauft, verschenkt, gespendet, als Energiequelle genutzt oder weggeworfen. Was macht dein Bäcker, dein Discounter?
- **Too Good To Go – das neue Einkaufen?** Kennst du die App? Sieh nach, ob es in deiner Nähe einen Bäcker, ein Restaurant oder ein Geschäft gibt, das überschüssiges Essen an Selbstabholer verkauft. Das ist für dich preiswert, und du rettst Lebensmittel.
- Landwirte und Einzelhandel, aber auch Zwischenhandel und Verarbeiter müssen Geld verdienen. **Wer zahlt den Preis**, wenn alles billig sein muss?

Denk mit!

„Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg.“

- Warum eigentlich? Was kannst du dagegen tun? Recherchiere: www.wwf.de/lebensmittelverschwendung/ www.zugutfuertonne.de
- Wann und warum hast du zuletzt ein Lebensmittel weggeworfen oder Reste auf deinem Teller gelassen?
- Wie kannst du Obst und Brot vor dem Wegwerfen bewahren?

Ihr habt immer noch nicht genug?

Schätze: Wie viel Arbeitszeit erfordert die Herstellung deines Produktes? Erstelle ein Flussdiagramm mit Arbeitsschritten und Zeitangaben.



Recherchiert unter:

www.tafel.de > die Tafeln

Was ist die Tafel? Welches Motiv steckt dahinter?

Wo gibt es Tafeln in deiner Nähe? Wer gibt dort Lebensmittel ab? Wer profitiert davon?

DIE TAFELN
Essen, wo es hingehört

Kennst du das Logo

„Zu gut für die Tonne“?

Was steckt dahinter?

Wo hast du es schon gesehen?

BUNDES
WEITE
STRATEGIE
**ZU
GUT
FÜR DIE
TONNE**
!

Nobody is perfect!





Regionale Produktion

Findest du Angaben auf der Verpackung, woher die Zutaten kommen und wo das Lebensmittel verarbeitet wurde?

*Welche Logos für regionale Produkte kennst du?
Warum werden diese Logos vergeben?*



Wie können Verbraucher die regionale Landwirtschaft unterstützen?



Regional, eine gute Wahl!

Erzeugung und Verkauf müssen zusammenrücken.

Dafür gibt es gute Gründe: • Die Produkte sind **frisch**, ausgereift und aromatisch. • Kurze **Vertriebswege** sind Klimaschutz. • Die **Transportwege** sind kurz und gut fürs Klima. • Lokale Wirtschaft sichert **Arbeitsplätze**, die Wertschöpfung bleibt in der Region. • Kleine Betriebe können überleben. • Streuobstwiesen, Weiden, Felder bleiben als **Kulturlandschaften** erhalten.

Wer direkt beim Erzeuger kauft, ist klar im Vorteil und kann nachfragen. Doch wie findet man im Discounter „echte“ regionale Wurst und Käse? Begriffe wie **regional** oder **aus der Region** sagen wenig. Siegel können helfen.

Mehr Infos unter www.bzfe.de > Regional einkaufen
oder im Podcast unter www.vz-nrw.de > Regionale Lebensmittel

„Regionalfenster“ gilt bundesweit.



✓ Weizenmehl und Eier
aus Baden-Württemberg

✓ verarbeitet in
72181 Trochtelfingen

✓ Anteil regionaler Rohstoffe
am Gesamtprodukt = 97%

Neutral geprüft durch: Muster GmbH
www.regionalfenster.de

Daneben gibt es regionale
Herkunftsmarken, regionale
Qualitätszeichen und über 500
Vermarktungsinitiativen mit
eigenen Kriterien. Recherchiere:
www.label-online.de

KRITISCH!

- Regionalwerbung darf nicht irreführend sein. Doch was „regional“ heißt, ist rechtlich nicht definiert. Das bestimmt der Hersteller. Was heißt für dich: Region?
- Regionale Produkte haben viele Vorteile. Doch das Angebot reicht nicht. Damit mehr Leute öfter regionale Produkte kaufen können, müssen neue Vertriebsnetze und Vermarktungsformen entstehen.
- Oft sind nicht alle Rohstoffe in verarbeiteten Produkten wie Wurst, Joghurt und Fruchtaufstriche regional erzeugt. Wie findest du das, wenn trotzdem mit Regionalität geworben wird?



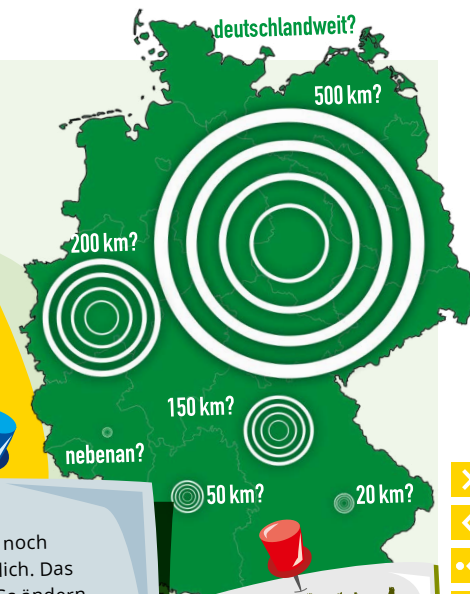
Regionalwert AGs

Bio und Regio sind in, aber noch lange nicht selbstverständlich. Das wollen die Regionalwert AGs ändern. Bürger*innen sollen Regionalwert-Aktien kaufen. Mit dem Geld unterstützt die Regionalwert AG regionale Betriebe, die besonders nachhaltig arbeiten. So gibt es mehr Bio-Lebensmittel, die wirklich regional sind – vom Acker bis zu Vermarktung. Das ist gut für Mensch und Umwelt. **Mehr ...**



Ihr habt immer noch nicht genug?

- Starte eine Umfrage: Was bedeutet regional für ein internationales Unternehmen? Wie weit ist für euch regional?
- Woher kommen die Lebensmittel in eurer Schulmensa?
- Fragt nach: Woher bezieht deine Bäckerei ihr Getreide? Wo ist die nächste Mühle, wo eine Molkerei?



Jetzt bist
du dran

Wo und was kannst
du direkt beim
Erzeuger kaufen?
Welche Fragen willst
du ihm zu seinen
Produkten stellen?



Faire Preise



Was ist für dich ein fairer Preis für Lebensmittel?

*Wärst du bereit, für regionale oder fair gehandelte Produkte mehr zu bezahlen?
Wenn ja, wie viel?*

Sonderangebote:
Brot nur 30 €/kg
Butter nur 15 €/kg

Kein schlechter Scherz! So viel Geld müssen Menschen „gefühl“ in armen Ländern für Brot und Butter ausgeben.

Wer zahlt für die Folgen, die durch unfaire Preise entstehen?

Was ist ein fairer Preis?

Wenn Menschen trotz harter Arbeit ihre Familien nicht ernähren können, dann ist das unfair – egal, auf welchem Kontinent oder in welchem Land. Ein fairer Preis deckt die Produktionskosten und Lebenshaltungskosten des Produzenten. Außerdem soll noch Geld übrig sein für zukünftige Investitionen. In den Entwicklungsländern z. B. für Schulen, für die Wasserversorgung ...

Money
makes
the world
go around

Wie sich die Welt den Preis für
eine Tafel Schokolade teilt



Quelle: Fountain, A.C. und Hütz-Adams, F. (2015): Kakao-Barometer 2015, S. 39.

Denk mit!

Was meinst du: Reicht es, wenn ein landwirtschaftlicher Betrieb kostendeckend arbeitet? Oder soll er auch Geld für Investitionen in seinen Betrieb oder in soziale und gesellschaftliche Projekte erwirtschaften können? **Schau hier:** <https://dubisthierderchef.de/produkte/frischmilch>

Die Idee der Solidarischen Landwirtschaft ist, bäuerliche Betriebe bei fairen Löhnen und einer hohen biologischen Vielfalt zu erhalten. Was regional funktioniert, geht das auch global?

Jetzt bist du dran

- Wie fair geht es bei deutschen Produkten zu? Erhalten die Bauern für ihre Milch, ihr Fleisch, ihr Gemüse und Obst ausreichend Geld, um davon zu leben?
- Wie groß ist der Preisunterschied zwischen deinem Fair-Produkt und dem konventionellen Lebensmittel? Erscheint dir der Preis für das konventionelle Produkt fair?
- Almbäuerin für eine Saison ist ein Trend in der Urlaubsbranche. Dennoch geben viele Bauern ihren Hof auf. Wie passt das zusammen? Welche Folgen hat das für dich, wenn es weniger Bauernhöfe gibt?



Saisonale Produktion

In welcher Jahreszeit werden die Zutaten des Lebensmittels geerntet?

Können diese Zutaten bei uns zur jetzigen Jahreszeit geerntet werden?

Warum kann man das Lebensmittel das ganze Jahr über kaufen? Welche Folgen hat das ganzjährige Angebot?

ISS 'NE TOMATE



MONATE MIT GROSSEM HEIMISCHEM ANGEBOT: JUNI BIS AUGUST

MONATE MIT STARKEN IMPORTEN: DEZEMBER BIS JANUAR UND APRIL BIS SEPTEMBER

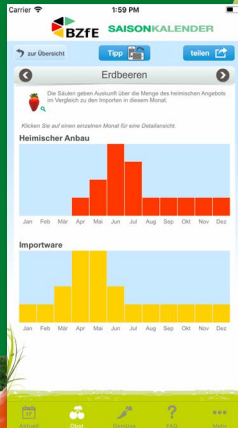
ALLES ZU SEINER ZEIT!

Sonnengereifte Früchte haben mehr Aroma als solche aus dem Gewächshaus. Wenn sie obendrein aus der Region stammen, sind die Transportwege kurz und die Öko-Bilanz gut.

Welches Gemüse und Obst ist jetzt bei uns reif?

Was wird gerade in großen Mengen importiert?

Schau nach in der kostenlosen BZfE-App: **Der Saisonkalender**.



SAISONALE ZUTATEN?

Bei frischem Gemüse und Obst helfen Saisonkalender und Herkunftsangabe. Doch was ist mit Gemüse und Obst in Tiefkühlware und verarbeiteten Produkten wie Pizza und Fruchtojoghurt? Haben auch die anderen Zutaten wie Mehl, Milch und Zucker Saisonzeiten?

Die **Wertschöpfungskette** umfasst die gesamte Produktionskette vom Acker zum Teller:

Erzeugung
der Rohstoffe

Verarbeitung

Großhandel
Einzelhandel

Verbraucher

Entsorgung

AHA! Hast du das gewusst?

- Deutsche Äpfel, die monatelang im Kühllager waren, sind nicht klimafreundlich. Besser ist es, auf die neue Apfelernte im Herbst zu warten und bis dahin anderes saisonales Obst zu essen. Oder suche nach „alten“ Apfelsorten, die im Sommer ohne Kühlhaus auskommen.
- Wenn es bei uns im Winter wenig Obst und Gemüse gibt, können importierte Süd- und Zitrusfrüchte (z. B. Bananen) unseren Speiseplan bereichern. Ein Anbau im Folientunnel verlängert die Saison heimischer Arten.
- Auch für Schoko-Nikoläuse und Schoko-Osterhasen gibt es eine Saison. Oft kommen sie schon mehrere Monate vor dem eigentlichen Fest in die Verkaufsregale. Wann ist dafür die richtige Zeit für dich? Warum?

Denk mit!

- Wie bewertest du die langen Transportwege? Welche Alternativen hast du?
- Was passiert, wenn die Ernte zu gering ist?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Erstelle für dein Lebensmittel eine Übersicht über die Transportwege der Zutaten von der Erzeugung bis zum Endverbraucher. Welche Informationen fehlen dir? Welche Auskunft gibt dir der Hersteller?
- Wie kommt der Rotkohl ins Glas? Wie bauen Landwirte Kohl an? Was ist im Bio-Anbau anders? Warum kostet das Glas Rotkohl im Supermarkt nur rund 70 Cent? Schau nach unter: <https://ble-digital.pageflow.io/rotkohl/#26085>
- Welche Infos zu deinem Lebensmittel findest du auf: www.bzfe.de?
- Wer selbst Obst und Gemüse anpflanzt, bekommt ein gutes Gefühl dafür, was wann Saison hat. Das geht auch ohne eigenen Garten. Hier findest du Gemeinschaftsgärten und Praxistipps: www.urbane-gaerten.de





Umweltfolgen

Welche Folgen haben Produktion, Verarbeitung, Handel und Transport des Lebensmittels auf unsere Umwelt?

Wie sieht der ökologische Fußabdruck zu dem Lebensmittel aus?

*Gibt es eine umweltfreundlichere Alternative?
Wie könnte sie zum Standard werden?*



1 Hamburger
2.400 l H₂O

„Ich steh' da drauf!“

Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?

Seit Jahren erwärmt sich die Erde, weil immer mehr Menschen immer mehr Treibhausgase erzeugen: durch Verkehr, Heizung und Wohnen, Konsum und **unser Essen**. Warum? Auf dem Acker, im Kuhstall und beim Verarbeiten entstehen klimaschädliche Treibhausgase wie Kohlendioxid (CO₂), Lachgas und Methan. Die Autofahrt zum Geschäft verursacht wie Kühlschrank und Herd ebenfalls CO₂.

AHA! Hast du das gewusst?

- Gemüse, Obst, Brot und alle pflanzlichen Lebensmittel sind viel besser fürs Klima als Fleisch, Käse und Milch. Warum? Kühe rülpfen und stoßen dabei sehr viel klimabelastendes Methan aus. Und Schweine und Geflügel fressen viel importiertes Sojafutter statt regional erzeugte Futtermittel. Da für Käse und Butter viel Milch produziert werden muss, sind Milchprodukte auch keine Klimahelden und belasten Boden und Grundwasser.
- Vom Acker zum Teller verbraucht jedes Lebensmittel viel Wasser. 1 kg Getreide, Gemüse und Kartoffeln aus der Region unter 250 Liter Wasser, 1 kg Rindfleisch dagegen 15.000 Liter Wasser. Durch Importe verbrauchen wir oft Wasser in Ländern, wo es knapp ist. Ist das fair?
- Wer Lebensmittel wegwirft, verschwendet kostbare Ressourcen wie Ackerboden, Saatgut, Dünger, Energie und Wasser.



6 Klima-Secrets Jeder Schritt zählt

- 1 Mehr Obst und Gemüse – weniger Fleisch, Milch und Eier
- 2 Klima-Vorfahrt: Fußgänger und Radfahrer
- 3 Keine Lebensmittel in den Müll
- 4 Kauf ein, was in der Nähe wächst
- 5 Verpackt – da geht auch weniger
- 6 Bio ist gut für das Klima

Warum das so ist?
Check die Tipps im Video:
„Fritten for Future?“



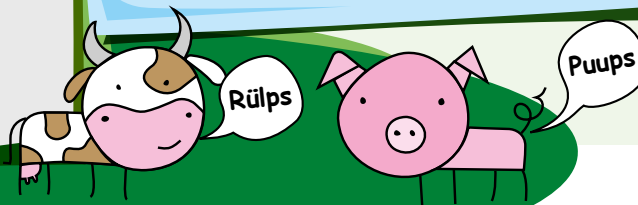
Denk mit! Klimaschutz mit Hand und Fuß

Klimaschutz gelingt besser, wenn möglichst **VIELE** mitmachen und auch etwas für **ANDERE** verändern. Am Schulkiosk könnte es zum Beispiel frisches, regionales Obst geben, das günstiger ist und weiter vorne liegt als die verpackten Riegel. Oder mehr vegetarische Gerichte in der Mensa, die euch richtig gut schmecken! Wenn du dich gemeinsam mit anderen dafür einsetzt, tust du was für dich und machst Klimaschutz auch für andere einfacher. So wird dein ökologischer **Fußabdruck** kleiner und dein **Handabdruck** größer. Mehr dazu findest du hier: www.germanwatch.org/de/handprint

Teste deinen Fußabdruck!

Denk nach, wie du ihn verkleinern kannst.
www.fussabdruck.de
oder suche im Internet nach:
Jugend Klimaaktivist

Teste deinen Handabdruck!





Bio-Siegel

Welche verlässlichen Hinweise auf eine ökologische Produktion findest du auf der Verpackung?

Welche Informationen geben dir die Bio-Siegel?

Wie kannst du die Labels auf der Verpackung beurteilen?



DE-ÖKO-006
EU-Landwirtschaft

Öko-Kontrollstellennummer
in Deutschland

Herkunftsinformation
über die Zutaten.

AHA!

Bio heißt: 100 %
Bio-Zutaten! Also
Bio-Getreide und
Bio-Trockenfrüchte im
Bio-Müsli.

Prima Klima

Bio ist prima für Klima und Tiere



Öko-Landwirte wirtschaften anders als konventionelle. Im Öko-Anbau wird so gearbeitet, dass Boden, Pflanzen und Tiere in einem dauerhaft gesunden Gleichgewicht sind. Deshalb verzichten Bio-Betriebe unter anderem auf chemisch-synthetische Dünger, Pflanzenschutzmittel und Gentechnik und halten ihre Nutztiere artgerecht. Wer also Bio-Produkte kauft, unterstützt nicht nur die Bio-Betriebe, sondern handelt nachhaltig, weil er/sie zum Umwelt- und Tierschutz beiträgt. www.oekolandbau.de

Welchem Zeichen kannst du glauben?

Lebensmittel mit dem EU-Bio-Logo sind Bio-Produkte. Der landwirtschaftliche Betrieb und die Verarbeitung werden streng kontrolliert. Die Codenummer der Kontrollstelle findet sich unter dem EU-Bio-Logo.

In **Deutschland** tragen viele Bio-Produkte zusätzlich das deutsche Bio-Siegel. Es sagt dasselbe aus wie das EU-Bio-Logo. Daneben gibt es noch die Zeichen von Verbänden wie Bioland oder Demeter. Sie gab es schon vor dem EU-Bio-Logo und sind weiterhin erlaubt. Ihre Anforderungen liegen teilweise höher und haben auch soziale Vorgaben. Mehr ... www.label-online.de

Bio-Garantie

Diese Begriffe garantieren Bio-Qualität. Hier gelten die strengen EU-Vorgaben.



Bio biologisch
Öko ökologisch
aus kontrolliert ökologischem/
biologischem Anbau

Keine Bio-Garantie

naturnah **alternativ**
aus kontrolliertem Anbau
integrierter Pflanzenanbau
umweltschonender Anbau

Bio-Produkte aus Frankreich, Spanien, Kenia, von den Kanaren ...

Obwohl Bio-Bananen von weither kommen, ist die Energiebilanz akzeptabel, wenn sie per Schiff anreisen.

Jetzt bist du dran

Wie sieht es mit heimischem Bio-Gemüse und Bio-Obst aus dem Treibhaus aus? Die Antwort findest du im Videoclip

„Fritten for Future!“



Denk mit!

Bio-Fleisch, Bio-Kartoffeln, Bio-Gemüse, Bio-Importe! Ist Bio um jeden Preis gut? Für welche Bio-Produkte würdest du dich entscheiden? Warum? Gibt es dein Lebensmittel auch als Bio-Variante? Welche Zutaten stammen aus ökologischem Anbau?



EU-Bio-Siegel



Deutsches Bio-Siegel



Siegel der Anbauverbände



Ihr habt immer noch nicht genug?

Erstellt in Gruppen **Mindmaps** oder **Plakate** zu einzelnen Siegeln und stellt diese gegenseitig vor: Wofür steht das Siegel? Welche Kriterien gelten für die Vergabe? Wer vergibt es? Wer kontrolliert?



Verpackungen

Wie ist das Lebensmittel verpackt? Welche Rohstoffe werden für die Verpackung benötigt? Denke dabei auch an die Farbe, den Klebstoff usw.

Wie kann eine Verpackung für das Lebensmittel aussehen, die zweckmäßig ist, möglichst wenig Materialien braucht und das Lebensmittel sicher schützt?

Was geschieht mit der Verpackung, wenn sie nicht mehr gebraucht wird?



Trinkwasser aus dem Wasserhahn
hat die beste CO₂-Bilanz!

SCHLUSS MIT PLASTIK!

Verpackungen schützen, informieren und werben. Sie verschlingen aber auch Unmengen Ressourcen, die langsam knapp werden. Außerdem belastet Verpackungsmüll Abwasser, Luft, Meer und Klima. Neben Wasser und Energie braucht man zur Glasherstellung Soda, Quarzsand und Kalk, für Pappe und Papier das Holz von Bäumen. Plastik wird aus Erdöl hergestellt; hinzu kommen Weichmacher, Bisphenole und Klebstoffe, ferner Farben, Lacke, Wachse und Klebstoffe für die bunten Aufdrucke.

Ressourcen schonen – So geht's:

1. Keine unnötigen Verpackungen
2. Sortieren und recyceln
3. Mehrweg

DU HAST DIE WAHL!

Baumwollbeutel statt Plastiktüte
Obst und Gemüse **lose**, im **Mehrweg-netz** statt Folie und Kunststoffschalen
Mehrwegflaschen und **Mehrweg-To-Go-Becher** statt Einwegbecher

Mayo im **Glas** statt Weichplastik-Flasche oder Alu-Tube ...



Mehrweg-PET-Flasche

Bis 25-mal wiederbefüllt.
Ökologisch okay.



Einweg-Glasflasche

Wird geschreddert und recycelt. Ökologisch nicht vorteilhaft.



Einweg-PET-Flasche

Ist Einweg! Kunststoffe nicht abbaubar. Daher umweltschädlich.



Getränke-Karton

Steht für nachhaltige Holzproduktion und Verarbeitung. Aber innen ist der Karton mit Kunststoff- und Alu-Folien beschichtet.



Mehrweg-Glasflasche

Bis 50-mal wiederbefüllt.
Ökologisch die beste Lösung.

Getränkedose
Besonders umweltschädlich!

Denk mit!

- Pizza zum Mitnehmen? Aber bitte in der Mehrwegverpackung. Seit Januar 2023 gibt es dazu eine Pflicht. Sieh nach: www.vz-nrw.de > Suche: „Mehrwegpflicht“. Für welche Angebote gilt die Regelung? Und löst das unser Abfallproblem?
- Kartons aus Altpapier, dünnere Lebensmittelfolien und kompostierbare Plastikbecher. Sind das die Verpackungen der Zukunft?

Jetzt bist du dran

- Ist dein Lebensmittel ressourcenschonend verpackt? Z. B. der Joghurt im Mehrweg-Glas oder im Becher aus dünnem Plastik, Pappmanschette ohne Plastikdeckel?
- Welche Getränke kaufst du? Kennst du die Zeichen und Unterschiede beim Pfand? Recherchiere! www.vz-nrw.de > Suche: Verpackungen
- Was bedeutet REFILL? Wo gibt es Stationen in eurer Nähe? Recherchiere unter: www.refill-deutschland.de



Ihr habt immer noch nicht genug?

- Veranstaltet einen Ideen-Wettbewerb: Wer schafft es, das Lebensmittel sparsam, hygienisch und sicher zu verpacken?
- Wie könnt ihr Einwegbecher und -schalen sparen, wenn ihr unterwegs Essen kauft?
- Forscht nach: Welche Lösungen bieten verpackungsfreie Läden? Wie kannst du deine Lebensmittel transportieren?



Artgerechte Tierhaltung

Enthält das Lebensmittel Zutaten von Tieren? Wenn ja, welche?

Ist das Lebensmittel für eine vegetarische Kost geeignet?

Unter welchen Bedingungen leben in Deutschland die Tiere, die für die Erzeugung des Lebensmittels gebraucht werden?



Tierisch gut drauf!

Bio-Produkte stehen für Tierschutz

Der ökologische Landbau legt besonderen Wert auf eine artgerechte Tierhaltung. Bio-Betriebe dürfen auch tausend Schweine oder zehntausende Hühner halten; die Tierhaltung ist aber streng flächengebunden. Bio-Tiere haben mehr Platz im Stall und eine eingestreute Liegefläche. Spaltenboden ist höchstens auf der Hälfte der Fläche erlaubt. Sie haben Zugang zu Weide oder Auslauf, erhalten Öko-Futter und weniger Antibiotika ...

Mehr Tierschutz in der konventionellen Landwirtschaft

Tierwohl heißt das Schlagwort, das verschiedene Initiativen von Erzeugern, Handel und Politik eint. Werden höhere Tierwohlstandards erfüllt als gesetzlich gefordert, dann soll das erkennbar sein. Was steckt dahinter? Mach dich schlau:



Konventionelle Mastschweinehaltung: Vollspaltenboden ohne Einstreu



Haltungsform

Herkunftsland

Betriebsnummer

Stallnummer

Eiercode informiert über Tierhaltung

Hühnern geht es gut, wenn ihre Eier im Stempel eine 0 (Bio-Haltung) oder 1 (Freilandhaltung) tragen. Sie haben mehr Platz im Stall und im Auslauf, können picken und scharren. Eine „2“ bedeutet Bodenhaltung, eine „3“ Käfighaltung. Letztere läuft 2025 EU-weit aus. Aber noch gibt es diese Eier.

Woher kommen eigentlich die Eier in Nudeln oder Keksen? Das muss nicht auf der Packung stehen. Ausnahme: Bio-Lebensmittel. Da dürfen nur Bio-Eier rein.



Öko-Mastschweine in einem eingestreuten Stall mit überdachtem Außenauslauf.

Ihr habt immer noch nicht genug?

Erkundige dich: Was sind Bruderhähne? Was kosten sie?

Denk mit!

- Ist es für dich in Ordnung, dass der Mensch Tiere tötet, um sie zu essen?
- Weniger Fleisch auf dem Teller schont zwar das Klima. Doch wie ist Bio-Gemüse ganz ohne Düngung mit Gülle der Tiere möglich?
- Weil im Ausland in der Regel die Anforderungen zur Haltung der Nutztiere geringer sind, kommen Fleisch und Wurst von dort als Billigimport zu uns. Was bedeutet das für dich?

Jetzt bist du dran

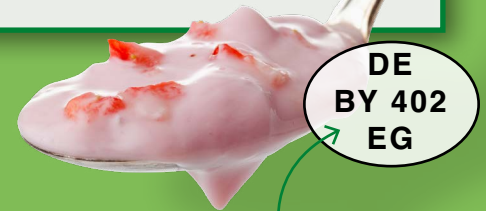
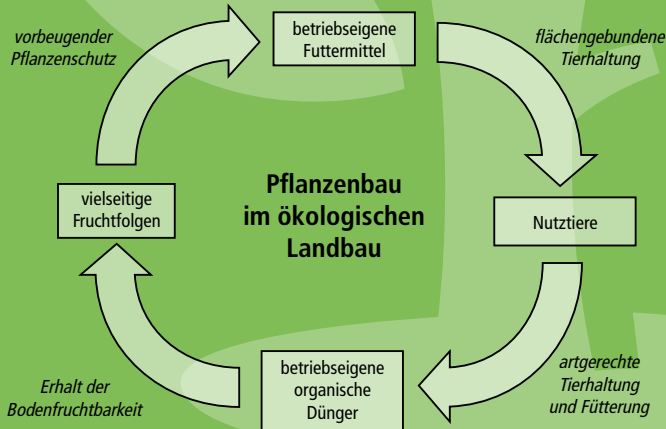
- Was heißt artgerecht bei Hühnern und Rindern?
- Befrage eine Vegetarierin oder einen Vegetarier: Warum isst sie/er kein Fleisch?
- Muss man vegan oder vegetarisch leben, damit es Nutztieren besser geht?



Kreislauf und Wertschöpfung

Wie müsste für dich der ideale umweltgerechte Kreislauf des Lebensmittels und seiner Verpackung aussehen?

Wo könntest du so ein Produkt am ehesten kaufen?



DE
BY 402
EG

*In Bayern abgefüllt, in Bonn gekauft.
Doch woher kommen die Zutaten?*

Das Ideal

Das **Ideal** des ökologischen Landbaus sind möglichst **geschlossene Nährstoffkreisläufe**. Darunter versteht man, dass ein Betrieb auch Tiere hält, um eigenen Dünger zu produzieren, und einen Teil der geernteten Pflanzen wieder an die Tiere verfüttert. Bestenfalls schließen sich benachbarte Betriebe zusammen, um Futter und Dünger auszutauschen, aber auch, um gemeinsam Produkte herzustellen. Der eine kann beispielsweise die Milch des anderen mit dem eigenen Obst zu Joghurt verarbeiten.

Kurze statt lange Wege!

Zutaten reisen oft um die halbe Welt, bevor Wurst, Pizza, Joghurt, Müsli und viele andere Produkte bei uns auf dem Teller landen. Der Transport von Zutaten und Verpackungen verbraucht viel Energie, verschmutzt Luft, Boden und Wasser und macht Lärm. Außerdem zwingt die globale Wirtschaft viele regionalen Erzeuger aufzugeben. Wenn jedoch für regionale Produkte neue Vertriebsnetze und Vermarktungsformen entstehen, dann können regionale Erzeuger überleben und wir immer mehr regionale Produkte kaufen.

Regionale Wertschöpfungsräume

Stell dir vor: **Anbau, Verarbeitung, Verpackung, Verteilung und Verkauf liegen in einer Region.** Das spart Tausende von Transportkilometern. Außerdem entstehen regionale Wertschöpfungsräume. Das bedeutet mehr Nähe, mehr Transparenz und weniger Abhängigkeit von globalen Märkten. Das Ganze funktioniert aber nur, wenn viele mitmachen: Verbraucher*innen und Produzent*innen.



Denk mit!

- Wie könnte regionales Einkaufen leichter werden? Über Lieferdienste, Marktschwärmereien **Sieh nach**



- Bio-Lebensmittel bedeutet nicht automatisch: kurze Wege und geschlossene Kreisläufe. Im Gegenteil: Viele Bio-Produkte kommen weither. Dann kann regionale Ware aus konventionellem Anbau die bessere Wahl sein. Noch besser ist: „Bio von hier!“ Mehr unter: www.oekolandbau.de > Suche: regionale Wertschöpfungsketten

Jetzt bist du dran

- Woher kommen Zutaten und Verpackung des Lebensmittels?
- Wie kannst du Kilometer einsparen? Entwickle ein Idealprodukt mit möglichst kurzen Transportwegen.



Image und Lifestyle

*Eignet sich das Lebensmittel,
um zu zeigen, wer du bist?*

*Wie lange gibt es das Lebensmittel schon?
Wer kennt es, wer isst es?*

*Wie beliebt ist das Lebensmittel bei
deinen Eltern, in der Schule ...?*



bleib cool

Lebensmittel zeigen, wer du bist oder sein willst

Bio, vegan oder regional essen vor allem Leute, denen Natur und Tierwohl sehr wichtig sind. Figurbewusste bevorzugen eher Light-Produkte, Mucki-Fans Eiweißreiches. Essen to go findet Anhänger, die gern spontan, überall und nicht regelmäßig am Tisch essen wollen. Übers Essen drücken wir unsere Werte aus, unseren persönlichen Lebensstil und uns selbst. Jugendliche kaufen Lifestyle-Produkte, um in der Clique als *sportlich, kraftvoll, öko ...* wahrgenommen zu werden.

Erfrischend anders – erlebe die Natur!

Grüne Smoothies, Near-Water-Getränke, High-Protein, Energy-Drinks: Eine innovative Zutat, eine weitere exotische Geschmacksrichtung und fertig ist die Produktneuheit. Mit ihrer peppigen Aufmachung und blumigen Werbeversprechen finden sie oft reißenden Absatz. Selbst wenn der Trend nicht lange anhält – mit Modedrinken lässt sich besonders gut Geld verdienen. Denn die Zutaten sind preiswert, der ausgelobte Nutzen vielfältig. Das regt viele Menschen zum Kaufen an.

Typische Werbebotschaften sind

*natürlich, isotonisch, kalorienarm, bio,
fresh, activ, alkoholfrei,
mit Vitaminen angereichert*

sein und versprechen Fitness, Wellness und Genuss.

Das passt zu jedem Lebensstil.

www.verbraucherzentrale-bremen.de

> Suche: Near Water

Near-Water-Getränk: Teuer und nicht immer kalorienarm

Ihr habt immer noch nicht genug?

● Wählt ein Produkt aus, das ihr cool findet, und macht eine Umfrage und wertet sie aus. Fragt zum Beispiel: Kennst du das Produkt? Wo-her? Hast du es schon gekauft? Warum? Was verbindest du damit? Was sagt die Werbung? Was meinst du, wer damit angesprochen werden soll?

● Recherchiere auf YouTube nach Getränke-Trends der letzten Jahre: Wie werden sie beworben? Welche „besonderen“ Zutaten stecken drin?

● Kreiere eine vegane Variante für einen klassischen Cheese-Burger. Wie machst du auf dein Produkt aufmerksam? Wen sprichst du damit an?

Jetzt bist du dran

„Wenn du (...) probierst, erlebst du, was möglich ist: das Spiel mit (...) im Stadion schauen, statt im Wohnzimmer. Mit deinem Team in der Kabine feiern. Und natürlich den echten (...) Geschmack ohne Zucker, null Kalorien.“

Welches Lebensgefühl wird hier vermittelt? Wer soll das Produkt kaufen und warum wird es mit Süßstoff und nicht mit Zucker gesüßt?

Klar, an diese Stellen kommt DAS aktuelle Topgetränk bzw. DER aktuelle Super-Trend hin.





Geschichte und Kultur

*Wird das Lebensmittel auf der ganzen Welt gegessen?
Wenn nein, welche Gründe gibt es dafür?*

*Gibt es heute oder gab es früher für
das Lebensmittel ein Tabu? Für wen?*

*„Warum schneiden wir
das Brot nicht in Torten-
stücke und die Torte
nicht in Scheiben?“*



*Hat sich das Image des Lebensmittels
im Laufe der Zeit verändert?*

*Schaut beispielsweise in Verbrauchsstatistiken nach, auf
der Homepage der Hersteller oder fragt eure Großeltern.*

INSEKTEN – EINE DELIKATESSE!?

In Afrika und Asien sind Grillen, Mehlwürmer und Heuschrecken normale Lebensmittel. Und auch bei uns steigt das Angebot. Denn Speiseinsekten liefern ähnlich viel Protein wie das Fleisch von Rind und anderen Tieren. Ihre Aufzucht ist aber klimafreundlicher. Gemahlene Insekten, etwa im Burger-Pattie sind besonders beliebt, weil sie darin nicht erkennbar sind. Lust auf eine digitale Ausstellung über Insekten? Dann schau hier:

Weitere Infos: www.bzfe.de > Suche: Insekten



NAAAA, SCHMECKT'S?



ANDERE RELIGIONEN – ANDERE TABUS, Z. B.:

- Muslime und Juden essen kein Schweinefleisch.
- Die jüdischen Speisegesetze lassen nur koschere Kost zu.

ANDERE LÄNDER – ANDERE SITTEN, Z. B.:

- Das deutsche Frühstück ist anders als das asiatische oder türkische Frühstück.
- In einigen Ländern ist Alkohol für Kinder und Jugendliche verboten.

ANDERE ZEITEN – ANDERE WERTE, Z. B.:

- Steckrüben galten im Krieg als das Armeute-Essen, heute sind sie Trendgemüse.
- Fleisch war Inbegriff von Wohlstand in den Nachkriegsjahren, und heute?
- Suppenküche für „arme“ Leute

← Zuppa di cervella
(ital.: Gehirnsuppe)

Jetzt bist du dran

- **Recherchiere:** Seit wann gibt es das Lebensmittel? Welche Geschichte steckt dahinter?
- **Frag nach:** Was essen Jugendliche, die aus anderen Ländern kommen?
- Was gab es in Deutschland vor Pizza, Pasta und Pesto?



Denk mit!

- Warum sind **Hirnsuppe** oder Gerichte mit **Nieren** und **Leber** heute eher selten in Rezeptsammlungen zu finden?
- **Vegane Würste?** Wie werden sie hergestellt? Warum werden Getreide und Co. zu Wurst, Schnitzel oder Burgern geformt oder Fisch in Quadern gegessen?



Fischstäbchen



Veggieburger

VEGAN AUS ÜBERZEUGUNG!

Die vegetarische und vegane Ernährung ist weltweit verbreitet und nichts Neues. Die Sojawurst hat angeblich Konrad Adenauer vor über 100 Jahren erfunden. Damals musste in den Mangelzeiten des Weltkrieges eine günstige proteinreiche Alternative zu Fleisch gefunden werden. Heute liegen Veggiewurst, Sojadrinks und Hafermilch im Trend.

Veganer und Vegetarier stellen ihren Speisplan aus Überzeugung um. Viele sind gegen die Massentierhaltung, die Zerstörung des Regenwaldes und den riesigen Wasserverbrauch durch unsere Fleischproduktion. Statt Fleisch gibt es viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Ersatzprodukte, wie Hummus, Pasten und Hafermilch. 1 Liter Hafermilch verbraucht übrigens unter 1 Liter Wasser, Milch dagegen 23 Liter.





Essatmosphäre

In welcher Umgebung, Situation und in welcher Gesellschaft isst du das Lebensmittel am liebsten?

Wo, wann und mit wem essen andere Personen das Lebensmittel?



Heute ist beim Essen fast alles anders:

Wo (Umgebung)

Zuhause · Unterwegs im Gehen ... to go · bei cooler Musik · vor dem Fernseher, am PC · auf dem Sofa · vor dem TV · Draußen beim Chillen · beim Grillen oder Picknick · in der Mensa · oder am Kiosk



Wann (Tageszeit, Situation)

Zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen · In Ruhe, ohne Hetze · Bei Stress · wenn der Kühlschrank leer ist

Wann ich will und wo ich will

Mit wem (Gesellschaft)

allein · mit Freunden · in der Familie

Gemeinsam kochen ist 'ne coole Sache und macht Laune. Egal ob ihr nur den Salat zum Fertiggericht macht oder euch etwas in der Rezept-App sucht. Im Team schnippelt, rührt und isst es sich lustvoller. Selbst das Aufräumen ist weniger öde.



Heute ist beim Essen
fast alles möglich.
Was gefällt dir?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Startet eine Umfrage:
 - Wie isst du am liebsten?
 - Wo isst du am liebsten?
 - Was isst du am liebsten?
 - Mit wem isst du am liebsten?
 - In welcher Umgebung/Atmosphäre isst du am liebsten?
- Ein Rezept als Rap?
Probiert es aus und macht euch **Bruschetta**:



Denk mit!

- Beobachte dich selbst: Wie viel und was isst du vor dem TV oder PC, in der Gruppe mit anderen, allein, wenn dir langweilig ist, wenn du gestresst bist ...?
- Welche Atmosphäre vermittelt die Werbung zu deinem Lebensmittel?
- Wie gefällt dir die Atmosphäre in der Schulmensa?



Essen 2030

*Ergänze den Satz: Essen macht mich nicht nur satt.
Es bedeutet für mich auch ...*

*Was
erwarte ich
vom Essen?*

*Mit Lebensmitteln und Essen können auch
persönliche Botschaften verbunden sein.
Welche fallen dir ein? Welche sind dir wichtig?*



Essen ist mehr als Sattwerden!

Ich will genießen!

Essen soll fit machen und gibt Power.

Die Marke macht's! Ich will dazugehören.

Ich will Spaß haben!

Ich liebe gemütlichen Service.

Es muss schmecken.

Essen ist gut für unseren Planeten!

Jetzt bist du dran

Werbung richtet sich exakt an die Zielgruppe und ihre Bedürfnisse. Schau dir das Lebensmittel genau an: Wer soll es kaufen? Welche Attribute, Bilder und „Geschichten“ locken dich?

Light

gesundheitsbewusst

Bio

Umwelt schonen

regional

umweltbewusst und sozial

Isodrink

leistungsbetont

The New Normal:

Gesund + regional + vegetarisch + fair + lustvoll!

Unsere Ernährung wird sich bis zum Jahr 2030 wandeln, so steht es in der Nestlé Zukunftsstudie „Wie is(s)t Deutschland 2030“.

- Aus Rücksicht auf Natur und Umwelt könnte es künftig Fleisch aus dem Reagenzglas geben. Außerdem **Algen** und **Insekten** als naturfreundliche Eiweißquellen.
- Essen wird zur Weltanschauung und zeigt sich in vielen verschiedenen Essstilen wie **vegetarisch** und **vegan**. Viele wollen Lebensmittel, die ihren Bedürfnissen und Wertvorstellungen entsprechen und zu einer nachhaltigen Ernährung beitragen.
- Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden gezielt gesteigert über **Brain Food**, hochwertige Powerriegel für unterwegs und gesunde Fertiggerichte für zu Hause. Mit Apps und Gesundheitsarmbändern wird der Effekt überwacht.
- **Genuss** bleibt wichtig, Convenience auch. Rezepte kommen über Apps. Gekauft wird online. Gekocht und gegessen gemeinsam mit Freunden.

Welche Trends kannst du schon beobachten? Woran erkennst du das?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Erstelle ein Plakat mit der Überschrift: Das ist mir wichtig bei der Lebensmittelqualität! Gestalte es mit Bildern aus Zeitschriften. Stellt euch gegenseitig eure Plakate vor.
- Wie passt das Lebensmittel zu den Trends der Zukunft?
- Stell dir vor, wir schreiben das Jahr 2030 und alle Vorhersagen der der Nestlé-Studie sind eingetreten. Wie sieht dann dein Essen aus?



Verpackungsdesign

Was gefällt dir am Verpackungsdesign besonders gut, was gut? Was gefällt dir gar nicht?

Beschreibe Farben, Bilder und sonstige Besonderheiten, die du auf der Verpackung siehst.

Welche Erwartungen sind mit diesen Gestaltungselementen verbunden? Wie wirken sie auf dich?



Ganz schön abgezockt!

Die Lebensmittelindustrie will verkaufen. Deshalb ergänzen Werbefachleute die gesetzlichen Angaben um verlockende Details. Die vorgeschriebene Bezeichnung „Erfrischungsgetränk Zitrone“ bleibt, hinzu kommt **Der sportliche Durstlöcher**. Damit verbinden wir Gesundheit, **Schlanksein!** Verstärkt wird die Wirkung durch das Bild eines **Joggers** in grüner **Natur**. Zur Bildsprache gibt's noch die Worte **ungesüßt** oder **ohne Zuckerzusatz**. Schlankheits- und fitnessbewusste Leute denken automatisch: Weniger Kalorien, weniger süß ... und greifen zu. Dabei wäre der Blick ins Zutatenverzeichnis und die Nährwerttabelle sehr aufschlussreich.

Farben sind nicht zufällig!

Coke light im silberroten Design wurde Anfang der 80er Jahre speziell für die kalorienbewusste junge Frau entwickelt.

Coke zero war 2006 das Gegenstück für den fitnessbewussten Mann.

Cola life richtet sich an ernährungsbewusste Limotrinker. Das grüne Design weist auf ein natürliches, gesundes Produkt hin. Daher wird auch mit Stevia gesüßt. Stevia wird aus Pflanzen gewonnen und gilt – anders als das künstliche Aspartam – als gesund.

Quelle: Die Zeit vom 22.5.2015

Werbestrategie **ohne...** und **frei von...**

Lebensmittel mit diesen Angaben erwecken den Eindruck, sie seien besonders gesund und werden gern gekauft. Doch Achtung: **Ohne Zuckerzusatz** muss nicht kalorienarm und weniger süß bedeuten. **Glutenfrei** bringt gesunden Menschen keine Vorteile. Manchmal ist **laktosefrei** aufgedruckt, obwohl das Produkt von Natur aus gar keine Laktose enthält.

garantiert
ohne
Gentechnik
kontrolliert

ohne künstliche
Zusätze
ohne Konservierungsstoffe
laktosefrei

Denk mit!

Werbung ist nie zufällig. Welches Ziel könnte beabsichtigt sein?
Hier einige Denk- und Formulierungshilfen:

warme
farben

vermitteln ein
Wohlfühl-Gefühl

KALTE
FARBEN

passend/stimmig

grell/dezent wirken klar

rund/eckig

groß

wenig/viel Schrift,
kleine/große Schrift
klein

künstlich/natürlich

AUFFÄLLIG/unscheinbar

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Wählt verschiedene Lebensmittelverpackungen und startet eine **Umfrage**: Welches Design kommt bei wem gut an? Warum?
- Gestaltet** eine Getränkeverpackung, die euch anspricht und umweltverträglich ist.





Werbung

*Wie wird das Lebensmittel in den Medien beworben?
Wer wirbt dafür?*

*Wen soll das Lebensmittel
ansprechen?*

*Welches Image hat das Produkt
oder der Markenname?*

Das kennt ihr doch, oder?

„Ich liebe es“

„ ... und der Hunger ist gegessen“

„ ... macht Kinder froh. Und Erwachsene ebenso“

„ ... verleiht Flügel“

„quadratisch, praktisch, gut“

Welcher Werbetyp bist du?



Typ 1: Fashion

- ☐ immer das Neueste
- ☐ ständig online
- ☐ viel Taschengeld
- ☐ auf allen Konzerten
- ☐ stets die aktuellsten Marken

Typ 2: Sporty

- ☐ viel Sport
- ☐ lässige, sportliche Kleidung
- ☐ weniger Smartphone
- ☐ kauft ungern Klamotten
- ☐ Freunde sind wichtig

Typ 3: Der Idealist

- ☐ kauft faire Produkte
- ☐ engagiert sich für Klima- und Umweltschutz
- ☐ tauscht, teilt und leiht Sachen
- ☐ braucht keine neueste Technik und Kleidermode

Jetzt bist du dran

- Kennzeichne auf deiner Verpackung: Welche Angaben sind gesetzlich verbindlich, welche Werbung?
- Welche Erwartungen erzeugen die Bilder und Namen auf deiner Verpackung?
- Wo und wer wirbt wie für das Produkt? Sind das deine Vorbilder? Was gefällt dir an der Werbung?
- Food-Blogger machen Werbung und werden dafür bezahlt. Was sagst du dazu?

Soo! muss funktionieren Werbung

Zuerst erforschen **Werbefachleute** die Bedürfnisse der Käufergruppe (z. B. **schlank, attraktiv, umweltbewusst, Power**). Dann erstellen sie ein umfassendes, maßgeschneidertes **Werbekonzept**. Dazu gehört eine Verpackung im **chicen Design** und markanten Logos. Häufig reicht eine einzige Farbe, das Gesicht eines **Prominenten**, eine Werbemelodie oder knackige **Werbesprüche**, und wir wissen sofort, um welches Produkt es sich handelt. Am besten hängen bleibt oft die nervigste oder **seltsamste** Werbung.

Außerdem nutzt die Werbung TV und Internet als Werbekanäle. Hier taucht das Produkt vermeintlich zufällig in der **Lieblingsserie*** auf, mal offensichtlich bei der Google-Suche, mal versteckt in Gewinnspielen. Immer beliebter wird das **Influencer-Marketing**: Dabei sprechen Social-Media-Stars scheinbar beiläufig über ihre Lieblingsprodukte. Ist solch eine Werbung für dich erkennbar?

Auch Kampagnen mit Promis erfüllen oft Werbezwecke. Die Botschaft: Ich habe Erfolg, weil ich das beworbene Produkt nutze. Glaubst du das? Welcher Promi wirbt aktuelle für Lebensmittel? Und warum gerade er oder sie?

**Erkennt man am eingblendeten „Unterstützt durch Produktplatzierung“*

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Macht eine **Werbekampagne** für einen Ladenhüter aus der Mensa, der sonst weggeworfen werden müsste.
Tipp: Handelt mit dem Betreiber eine Gewinnbeteiligung für die Klassenkasse aus.
- **Erkundet** im Geschäft: Wie werdet ihr zum Kaufen „verführt“? Achtet beispielsweise auf Rabatte, Platzierung und Packungsgrößen.
- **Notiere**: Welche Markennamen werden in deiner Lieblingsserie versteckt und in den Werbepausen gezeigt? Wie siehst du das?



Erinnerungen und Gefühle

In welcher Situation hast du das Lebensmittel gegessen?

Welche Gefühle oder Erfahrungen verbindest du mit diesem Lebensmittel?

Welche neuen Entdeckungen kannst du zu deinem Lebensmittel machen?

Das Leben
ist schon hart genug.
Bitte schick' Schokolade!



Die Erfahrung isst mit!

Der Kopf ist leer, das Referat noch lange nicht fertig. Das nervt. Da hilft nur Schokolade oder 'nen Powerriegel. Irgendwie hat das zuletzt geholfen. Bis heute glauben deshalb viele, dass Schokolade die Nerven beruhigt und gegen Kummer hilft.



Brauche dringend
Nervennahrung!

Bei Oma
schmeckt's
am besten!

Anderes Beispiel: Omas
Pizza und ihr selbst gemachte Vanillepudding.
Das war damals so schön bei Oma und so lecker!

Die Situation, das Essen und die dabei erlebten Gefühle speichert unser Gehirn ganz unbewusst als Erfahrungen. Sie wirken noch nach Jahren und beeinflussen unser Essen. Ob das Essen bei Oma wirklich so besonders war, die Schoko Probleme löst und glücklich macht, ... ?

Jetzt bist du dran

- Wo gibt es in deiner Nähe Orte, wo du gemeinsam mit anderen Lebensmittel anbauen oder retten kannst?
- Kennst du Marktschwärmen? Den Bauernhof mit Online-Shopping. Das sind „Pop-up-Wochenmärkte“ Da kriegst du nicht nur frische regionale Produkte, sondern erfährst auch eine Menge darüber. Wo gibt es sowas in deiner Nähe?



Hier kannst du Neues erleben

Süßes zum Trost war gestern! Wie wäre es mit neuen Erfahrungen? Die sammelst du massenweise, wenn du Kräuter, Erdbeeren, Gurken und Paprika auf dem Balkon pflanzt.

Die Ernte ist zwar klein, aber die anonymen Lebensmittel bekommen plötzlich Gesichter! Gemeinsam mit anderen ist das Ganze noch spannender.

Auch du kannst
**aktiv
werden!**

Urban Gardening:

Das sind Gemeinschaftsgärten in Städten. Hier finden sich Menschen zusammen und gärtnern gemeinsam in Hochbeeten, Blumenkästen oder Kübeln auf Brachflächen oder Stadtparkbeeten. Bei den Treffen geht es nicht nur um Gemüse und Obst, sondern um Austausch, Spaß und die Gestaltung der Stadt.

Selbsterntegärten, Mietacker

Hier arbeiten Landwirt und Hobbygärtner Hand in Hand. Der Landwirt sät, die Städter ernten. Vorteil: Die Städter haben Spaß, lernen viel über den Gemüseanbau und können sich frisches, regionales Gemüse mit nach Hause nehmen.



Ihr habt immer noch nicht genug?

Erinnere dich und frage deine Eltern: Was hat dir besonders gut als Kind, in der Kita, als Grundschulkind und als Teenager geschmeckt?

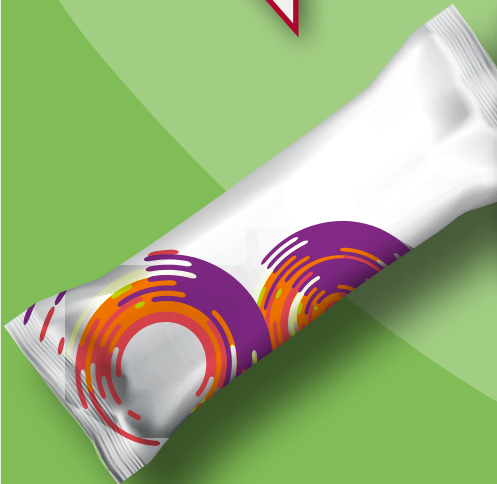




Wahrheit oder Fake

Welche Informationen findest du im Internet über das Produkt? Sind sie glaubwürdig?

*Mit welcher Werbung kann man dich am besten zum Kaufen bewegen?
Erstelle das perfekte Verpackungs- und Werbekonzept für dein Lebensmittel.*





Fake oder echt?

Welchen Internetquellen kannst du trauen?

Mach' den Check!

Kriterium	Hinweis auf Seriosität	Hier ist Skepsis angezeigt
Betreiber der Homepage Was steht im Impressum?	Die Verantwortlichen, die im Impressum oder den Rubriken „Über uns“ stehen, sind ausgewiesene Fachleute.	Die Verantwortlichen sind kommerzielle Unternehmen oder Verbände, die etwas verkaufen wollen oder den Verkauf unterstützen.
Inhalte Wie wirken die Inhalte?	Objektiv, gut recherchiert, aktuell! Ein gutes Indiz dafür ist, wenn Belege und Quellen genannt sind, um den Inhalt zu überprüfen. Du kennst/findest andere Quellen mit vergleichbaren Aussagen. Ein neueres Datum verweist auf den aktuellen Wissenstand.	Die Darstellung ist einseitig und der Aspekt übertrieben dargestellt. Andere Sichtweisen fehlen. Du erkennst eine klare Absicht, z. B. ein Produkt verkaufen.
Bilder/Werbung Überprüfe die Bilder.	Werbefrei. Bilder und Formulierungen dienen der Information. Sie sind neutral und ausgewogen bzgl. Hersteller und Marken.	Bilder und Formulierungen vermitteln den Eindruck, dass für etwas geworben wird. Es erscheint direkte Werbung auf ein Produkt oder es öffnet sich Fenster mit Werbung.
Datenschutz	Keine persönlichen Angaben erforderlich.	Du wirst aufgefordert, persönliche Daten einzugeben oder einen „Account“ anzulegen.

Jetzt bist du dran

- Wie muss die Verpackung aussehen? Farben, Bilder, Form, Beschriftung ...?
- Wo sollte geworben werden? Im Fernsehen, Internet, auf Social Media?
- Welcher Promi müsste dafür werben?
- Welche Erinnerungen und Gefühle müssten bei dir geweckt werden?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Erstellt ein Werbeplakat, einen Werbeclip oder ein Instagram-Post.
- Gibt es eine Verpackung oder eine Werbung, die dir besonders gefällt? Wenn ja, beschreibe sie.
- Bist du schon mal auf eine Verpackung reingefallen? Was hat dich blind gemacht?
- Tipp:** „Die Sprache der Werbung – naturnahe Wellness-Premiumqualität!“
www.checked4you.de > Suche: Die Sprache der Werbung

Mehr dazu



LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG

Wie heißt das Lebensmittel?
Was sagt dir dieser Name?

Wie erkennst du, ob das Lebensmittel
deinen Vorstellungen entspricht?

Welche Angaben schreibt der Gesetzgeber für verpackte
Lebensmittel vor? Kennzeichne sie auf deiner Verpackung.



Nehm' ich!

Markenname

Fantasiename

Fantasie- oder Markennamen sind Werbung. Sie erklären nicht genau, um was für ein Lebensmittel es sich handelt. Deshalb muss jedes Lebensmittel eine Bezeichnung tragen.

Bezeichnung

Sie besagt kurz und knapp, was das Lebensmittel ausmacht. Die Bezeichnung steht immer im selben Sichtfeld wie die Nettofüllmenge – allerdings oft sehr klein gedruckt.

Es gibt Bezeichnungen, die dürfen nur verwendet werden, wenn bestimmte gesetzliche Regeln erfüllt sind, beispielsweise „Orangensaft“ oder „Käse“.



Diese Angaben gehören auf verpackte Lebensmittel

Verpackte Lebensmittel müssen EU-weit dieselben Pflichtangaben tragen. Das regelt die Lebensmittelinformationsverordnung, kurz LMIV.

Angegeben werden müssen:

- 1 Bezeichnung des Lebensmittels
- 2 Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum
- 3 Zutatenverzeichnis mit hervorgehobenen allergenen Zutaten
- 4 Nettofüllmenge
- 5 Produktverantwortlicher
- 6 Nährwerttabelle

Wo findest du diese Angaben auf deiner Verpackung?

Hier erfährst du mehr:

www.bzfe.de



www.bmel.de

> Themen > Ernährung > Lebensmittel-Kennzeichnung

www.lebensmittelklarheit.de



Ihr habt immer noch nicht genug?

- Befrage einen Mitschüler, eine Mitschülerin oder deine Eltern: Was ist für sie Vollkornbrot, was Orangennektar? Was Eiscreme, was Cremeeis? Wie unterscheidet sich die Himbeer-Dessertcreme von einer Dessertcreme mit Himbeergeschmack?
- Welchen Joghurt kaufst du? Joghurt mit Früchten, mit Fruchtzubereitung oder mit Fruchtgeschmack? Wo liegt der Unterschied?

NÄHRWERTANGABEN



Welche Nährwerte stehen auf der Verpackung?

Wie kannst du den Nährwert erkennen und bewerten?

Ganz schön mini, oder?
Die Größe der Kleinbuchstaben muss mindestens 1,2 mm betragen

Wie kannst du die Nährwerte für dich nutzen?

Mit viel Vitamin B1 und Folsäure

Wie viele Kalorien hat die Pizza? Wie viel Zucker ist im Müsli?

Diese Angaben finden sich in den klein gedruckten Nährwerttabellen, die der Gesetzgeber für (fast) alle verpackten Lebensmittel vorschreibt. **Pflicht sind die Big 7.** Sie müssen wie im Beispiel in genau dieser Reihenfolge stehen.

Wird auf der Verpackung mit **Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen** oder anderen besonderen Nährwerten geworben, dann gehört auch die genaue Mengenangabe in diese Tabelle. Für Vitamine und Mineralstoffe ist zusätzlich der Nährstoffbezugswert verpflichtend. Er besagt, wieviel Prozent des Tagesbedarfs dieser Stoffe in 100g des Lebensmittels stecken.

Hier erfährst du mehr:



Nährwert- informationen	durchschnittliche Werte je 100 g	
Brennwert	1835 kJ / 437 kcal	
Fett	14,9 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	5,7 g	
Kohlenhydrate	60,7 g	
- davon Zucker	17,9 g	
Ballaststoffe	8,6 g	
Eiweiß	10,8 g	
Salz	0,67 g	
Vitamin B ₁	1,2 mg	85%*
Folsäure	170 µg	85%*

*% der Nährstoffbezugswerte (NRV) pro 100 g

Der Nutri-Score – Was steckt dahinter?

Das Logo ist für einen schnellen Nährwertvergleich ähnlicher Lebensmittel gedacht. **A** und grün signalisiert eine besonders günstige, **E** und rot steht für die ungünstigste Nährwertqualität. Hinter der fünfstufigen Skala steckt ein kompliziertes Rechenmodell. Das verrechnet günstige Bestandteile wie Ballaststoffe und Proteine mit ungünstigen Nährstoffen wie Zucker und die Energie zu einem Gesamtnährwert.

Der Nutri-Score ist freiwillig und nur als Ergänzung zur verpflichtenden Nährwerttabelle erlaubt. Er hilft den Nährwert ähnlicher Produkte zu vergleichen. Eine Empfehlung für eine bestimmtes Lebensmittel ist er nicht. Die Bestnote **A** auf einem süß schmeckenden Produkt sollte stutzig machen.

Jetzt bist du dran

- Die Nährstoffbezugswerte gelten für den durchschnittlichen Erwachsenen. Doch wie viel Energie und Nährstoffe brauchen Jugendliche wie du? Recherchiere im Fachbuch.
- Bewerte dein Lebensmittel mithilfe der Nährwerttabelle und der Lebensmittelampel. Was sagt dir der Nutri-Score. Was hilft dir?

Denk mit!

- Welche Angaben sind für dich wichtig? Fehlen dir noch wichtige Nährstoffe?
- Findest du auf deinem Produkt Portionsangaben? Entsprechen diese vom Hersteller festgelegten Portionsgrößen deiner Portion?



Der Score zeigt: Das Früchtemüsli mit dem grünen A ist nach seinem Gesamtnährwert eine bessere Wahl als das Schokomüsli.

ZUTATEN

**Wie viele Zutaten enthält das Lebensmittel?
Was bedeutet die Reihenfolge?**

**Welche Zutaten enthält
das Lebensmittel?**

**Welche davon sind typisch für das
Produkt? Welche sind Zusatzstoffe?**



Was ist drin im Lebensmittel?

Die einen wollen wissen, ob Palmöl im Keks ist. Andere sind allergisch auf Nüsse und dürfen sie nicht essen. Deshalb muss auf (fast) allen verpackten Lebensmitteln ein Zutatenverzeichnis aufgedruckt sein. Man erkennt es an dem Wort **Zutaten**. Wie im Kochrezept sind hier alle Zutaten aufgelistet, die zur Lebensmittelherstellung eingesetzt wurden. An erster Stelle steht die Hauptzutat, am Ende der Liste die Zutat mit dem kleinsten Gewichtsanteil. So kannst du abschätzen, welche Frucht beispielsweise am meisten im Smoothie vorkommt.

Hier ein typisches Zutatenverzeichnis eines Fruchtjoghurts:

	78%	Joghurt
10%	Erdbeeren (entspricht einer Erdbeere)	
8%	Zucker + Glukose-Fruktose-Sirup	
2%	Erdbeersaft	
	Frucht- und Pflanzenkonzentrate	
	natürliches Aroma	

Ascorbinsäure, Erythrit, E 210, E 621, ...

Lauter leckere Sachen in meinem Joghurt?

Die Liste der **Zusatzstoffe** auf verpackten Lebensmitteln ist oft lang: Konservierungsstoffe, Triebmittel, Geschmacksverstärker und viele andere Stoffe mit meist komplizierten Bezeichnungen oder E-Nummern. Sie werden zugesetzt, damit die Soße länger haltbar ist, das Dessert cremiger erscheint oder der Teig lockerer wird. Zusatzstoffe müssen gesundheitlich unbedenklich und ausdrücklich zugelassen sein. Sie müssen auch technologisch notwendig sein und dürfen nicht täuschen. Es ist verboten, schlechte Produktqualitäten durch den Einsatz von Zusatzstoffen zu vertuschen.

Mehr Infos unter:



Aha! Hast du das gewusst?

„Natürliches Aroma“ heißt nicht, dass das Aroma aus Erdbeeren gewonnen wurde. Nur wenn es heißt „natürliches Erdbeer-Aroma“ (das Lebensmittel also genau benannt ist), dann muss das Aroma aus Erdbeeren stammen. „Erdbeer-Aroma“ hat dagegen nichts mit echter Erdbeere zu tun. Das gilt als Geschmackshinweis.

Jetzt bist du dran

- Was ist dir besonders wichtig bei den Zutaten? Z. B. Fruchtanteil, Kakaogehalt, Aroma, färbende Stoffe.
- Welche Aufgaben haben die Zusatzstoffe? Sind sie für dich bei diesem Lebensmittel sinnvoll?

Denk mit!

Höchstens fünf Zutaten!?

Die Zutatenlisten werden immer länger. Welche Lebensmittel könntest du noch essen, wenn sie nicht mehr als fünf Zutaten enthalten dürften?



**Dann schon lieber
meinen selbst
gemachten
Erdbeerjoghurt!**

ZUCKER



Wie viel Zucker enthält das Lebensmittel?



Hinter welchen Namen und an welcher Stelle versteckt sich Zucker in der Zutatenliste?

Zucker auf Position 2!
Und das bei Ketchup?

Wie bewertest du die Zuckermenge?

Täglich eine Portion Süßkram ist okay!



OFT GETARNT!

UND DIE VERSTECKTEN SÜßMACHER

ZUCKER



www.lebensmittelklarheit.de > Suche: Zucker hat viele Namen

Süßigkeiten, aber auch Müsli, Fruchtjoghurt, Eis, Eistee, Softdrinks, sogar Ketchup, Krautsalat und andere Fertigprodukte enthalten reichlich Zucker. Wer Zucker sparen möchte, muss genau hinschauen. Steht der Begriff am Anfang der Zutatenliste, ist klar: Da ist viel Zucker drin.

Doch Zucker hat viele Namen, beispielsweise Glukosesirup oder Maltodextrin. Auch Honig, Dicksäfte, Fruchtsäfte oder Rosinen können als süßende Zutat den Zuckergehalt erhöhen. Dann steht der Zucker weiter hinten in der Zutatenliste. Oder der Begriff ist dort gar nicht mehr zu finden. Zucker ist aber trotzdem im Produkt. So wirken stark gesüßte Lebensmittel gesünder!

Der tatsächliche Zuckergehalt einschließlich der versteckten Süßmacher steht in der Nährwertabelle unter „Zucker“.

Aha! Hast du das gewusst?

- In 100 g Fruchtjoghurt, Quarkspeise, Vanilleeis und 100 ml Eistee sind zwischen 12 und 14 Gramm Zucker. Wenn du eine Portion von 200 Gramm isst oder 200 ml Eistee trinkst, sind das umgerechnet **fast 10 Zuckerwürfel!!!**
- Kennst du den **Süß-Sauer-Trick**? Man gibt Säuerungsmittel zu und schon schmeckt dein süßes Erfrischungsgetränk weniger süß.
- Süßes ist weder gesund noch ungesund und ist auch nicht verboten. Es kommt ganz auf die Menge an. Täglich eine Portion Süßes **genießen** – das ist okay.
- Zum Sattwerden brauchen wir keinen Zucker, sondern stärkereiche Lebensmittel wie **Brot, Haferflocken** und **Kartoffeln**. Sie gehören wegen ihrer wertvollen Nährstoffe auf den Speisplan, die gezuckerten Sachen nicht.
- Wird mit reduziertem Zuckergehalt geworben, muss 30 Prozent weniger Zucker drin sein als im "normalen" Produkt. Das heißt aber nicht automatisch: weniger Kalorien.

Jetzt bist du dran

**zuckerfrei, ohne Zuckerzusatz,
zuckerreduziert, weniger süß,
mit natürlicher Süße**

- Was heißt das für dich? Sind diese Produkte weniger süß? www.vz-nrw.de > Suche: Zuckerwerbung > Zucker und Zuckerersatz
- Natürliche Süße? Zucker-Marketing im Check



ALLERGENE UND GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN

Welche Verpackungsinformationen sind für Menschen mit einer Allergie wichtig?



Welche Werbeaussagen zum Nährwert oder Gesundheitswert findest du auf der Verpackung?

Welche Personen lassen sich von den Gesundheitsversprechen beeindrucken?

14 Allergene sind kennzeichnungspflichtig!

Europaweit lösen vorwiegend **14 Lebensmittel** Allergien oder Unverträglichkeiten aus. Sie müssen daher immer erkennbar sein – egal, ob das Lebensmittel verpackt oder unverpackt ist.

Die Knusperpralinen enthalten sechs solcher allergenen Zutaten. Im Zutatenverzeichnis auf der Verpackung müssen sie hervorgehoben sein – hier durch **Fettdruck**. Bei unverpackten Lebensmitteln erfolgt die Information z. B. über Schilder, Aushänge oder schriftliche Aufzeichnungen.

So klein kann die Information auf der Verpackung sein:

Glutenhaltiges Getreide · Fisch · Soja · Krebstiere · Eier · Erdnüsse · Milch · Sesamsamen · Senf · Schalenfrüchte · Sellerie · Schwefeldioxid und Sulfite · Lupinen · Weichtiere

www.ble-medienservice.de >

Suche: 0390 Allergenkennzeichnung



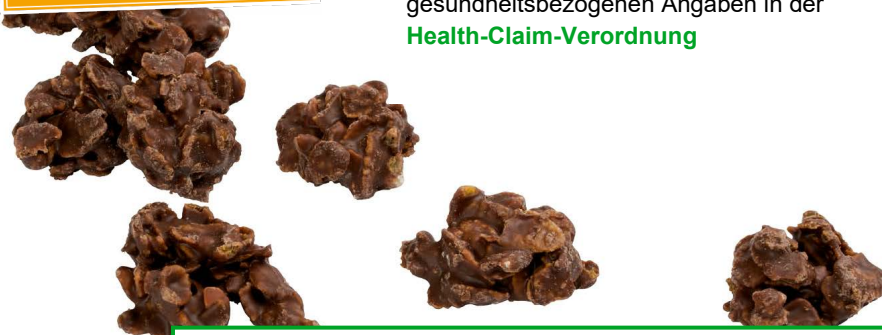
Für Menschen, die Gluten oder Laktose nicht vertragen, sind diese Lebensmittel ein Segen. Die auffälligen großen Werbehinweise sind jedoch keine Pflicht. Vorgeschrieben ist die Angabe gluten- und laktosehaltiger Zutaten im Zutatenverzeichnis wie Magermilchpulver oder Weizenmehl (Gluten) – und zwar optisch hervorgehoben, beispielsweise durch **Fettdruck**.

Denk mit!

- Was heißt eigentlich „gesund sein“? Was heißt „gesund“ für dich?
- Warum gibt es neuerdings so viele gluten- und laktosefreie Produkte? Videoclip: www.youtube.de > Suche: Marketingtricks - Laktosefreie und glutenfreie Produkte

KNUSPERPRALINEN MIT MILCHSCHOKOLADE

Zutaten: Zucker, Cornflakes (Mais, Zucker, Salz, **Gerstenmalz**), Kakaobutter, Kakaomasse, **Magermilchpulver**, Mandeln, **Molkereierzeugnis**, **Milchzucker**, Butterreinfett, Emulgator (**Sojalecithin**, Polyglycerin-Polyricinoleat), Aroma (enthält Weizen)



Health Claims

„fettarm“, „zuckerfrei“, „Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme“

Hinweise auf einen besonderen Nährwert oder auf gesundheitliche Wirkungen sind nur erlaubt, wenn bestimmte gesetzliche Anforderungen erfüllt sind. Streng geregelt werden diese nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben in der **Health-Claim-Verordnung**

Aha! Hast du das gewusst?

- Die Werbung nutzt gerne Gesundheitsaussagen, weil wir dann schneller zugreifen. Dabei übersehen wir leicht, dass auch der Schokoriegel mit „Calcium zum Aufbau der Knochen“ reichlich Zucker und Fett enthält. **Er ist und bleibt eine Süßigkeit.**
- Gesundheitsbezogene Angaben müssen richtig sein und durch eine Nährwerttabelle ergänzt werden. Manchmal werden Vitamine und Mineralstoffe einfach nur zugesetzt, damit die Gesundheitsangabe möglich ist und wir das Lebensmittel für gesünder halten. www.verbraucherzentrale.de > Suche: Lebensmittel mit Gesundheitsversprechen

Jetzt bist du dran

- Befrage Menschen, die **vegan** oder **vegetarisch** essen. Was wollen sie wissen?
- Treibst du **Sport**? Wenn ja, welche Informationen sind für dich wichtig?



ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN



Welche Informationen sind für dich wichtig, wenn du ausgewogen essen und trinken möchtest?



Welche unterschiedlichen Lebensmittelgruppen kennst du? Zu welcher gehört dein Lebensmittel?

Eine Portion Gemüse ist in diesem Fall 2 Hände voll.

Check' dein Essen mit der Ernährungspyramide

Mit der Ernährungspyramide merkst du schnell, wie du dich fit essen kannst.

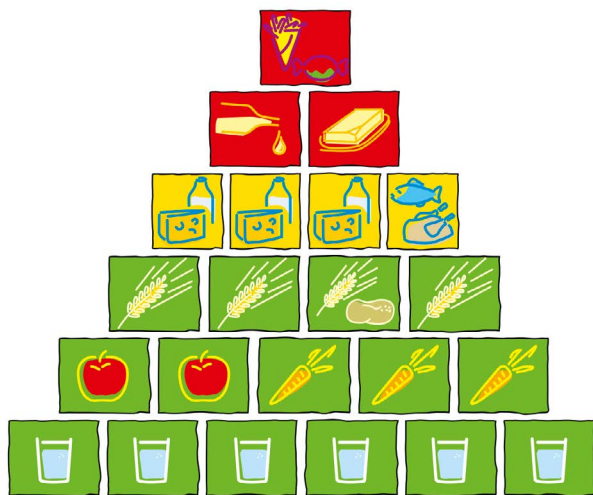
Sie macht deutlich: (Wasser-) Trinken ist wichtig, mindestens **6** Gläser am Tag. Es folgen **5** Portionen Gemüse und Obst auf der zweiten Ebene. Die nächste grüne Ebene bilden **4** Portionen Brot, Müsli, Nudeln und/oder Kartoffeln. Damit enden die grünen Bausteine. Sie bedeuten: Iss reichlich diese Lebensmittel!

Auf die pflanzliche, grüne Basis folgen auf der vierten Ebene die tierischen Lebensmittel Milch, Fleisch und Fisch. Die Ampel steht auf gelb im Sinne von: Maßvoll essen!

Für Fette, Öle sind nur **2** Portionen vorgesehen. Hier steht die Ampel auf Rot, also: Fette sparsam verwenden! Streichfett möglichst dünn aufs Brot und wenig Öl verwenden für Salat und fürs Kochen.

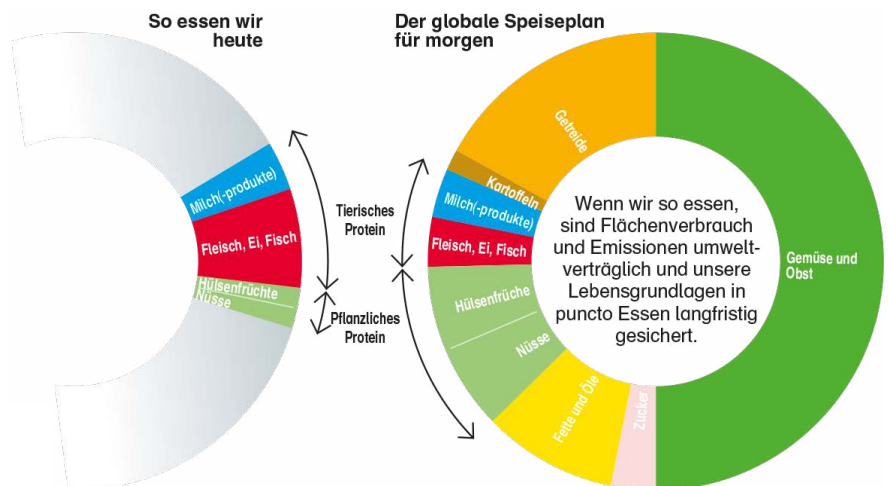
Das Bonbon und die Pommes stehen für die Extras: Wir brauchen sie nicht für die Gesundheit. Doch sie sind für viele unverzichtbarer Genuss. Daher ist **1** Handvoll Chips oder **1** Schokoriegel pro Tag okay.

Hol dir die kostenlose App des BZfE „Was ich esse“ aus den App-Stores von Apple oder Google.



Mehr Linsen und Bohnen – warum das?

Sie liefern wertvolles Protein – zum Beispiel für den Muskelaufbau – und ersetzen die Proteinquelle Fleisch. So wird dein ökologischer Fußabdruck kleiner und der Boden profitiert vom selbst produzierten Stickstoffdünger der Hülsenfrüchte. Sie gehören deshalb in größeren Mengen auf den **Speiseplan der Zukunft**, genauso wie Gemüse, Obst und Nüsse. Wenn wir den Verzehr von Fleisch und Zucker halbieren, können wir die Gesundheit der Menschen und der Erde schützen. Darin sind sich Ernährungs-, Umwelt- und Klimaexperten einig.



Jetzt bist du dran

- Wo kannst du dein Produkt in der Pyramide einordnen?
- Welche Menge isst du normalerweise davon? Vergleiche sie mit der Portionsmenge, die auf deiner Verpackung aufgedruckt ist. Was fällt dir auf?
- Welche Hülsenfrüchte magst du? Wie isst du sie am liebsten? Welches Gericht möchtest du mal testen?
- Wie passen die Empfehlungen der Pyramide zur **Planetary Health Diet**?



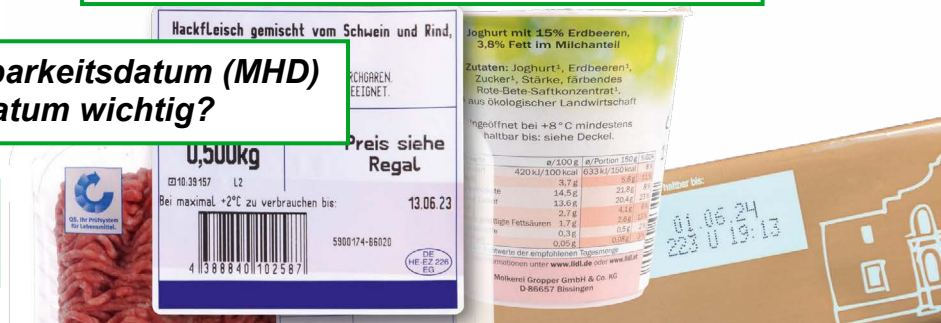


HALTBARKEIT

Wie lange ist das Produkt unter welchen Bedingungen haltbar?

Wann sind das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und wann das Verbrauchsdatum wichtig?

Für wen ist welche Packungsgröße geeignet?



5^{noch}4321 Tage... abgelaufen?

Abgelaufen und trotzdem noch essbar?

Kommt ganz darauf an, denn das MHD ist kein Wegwerfdatum! Viele Lebensmittel sind auch **später noch genießbar**. Es könnte aber sein, dass sich Farbe, Konsistenz und Geschmack ein wenig verändern.

Ist das MHD überschritten, dann mache den **Augen-Nase-Mund-Check**:



Zuerst sorgfältig von außen prüfen,



dann riechen und



eine kleine Kostprobe nehmen.

Wirf das Lebensmittel nur weg, wenn es verschimmelt ist, komisch aussieht, riecht oder schmeckt.

Für leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch, Geflügelfleisch und vorgeschnittenen Salat gibt es ein **Verbrauchsdatum** und die Angabe „zu verbrauchen bis ...“. Danach nicht mehr essen, sondern wegwerfen!

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum**, kurz MHD genannt, findet sich auf fast allen verpackten Lebensmitteln. Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller, dass das ungeöffnete und richtig gelagerte Lebensmittel einwandfrei ist. Wer also nach hinten ins Kühlregal greift, um den Joghurt mit der längsten Haltbarkeit zu erwischen, hat kein hochwertigeres Produkt. Überlege lieber, wann du den Joghurt essen willst, und orientiere dich an diesem Datum.

Jetzt bist du dran

- Was macht der Handel mit Lebensmitteln, deren MHD abgelaufen ist? Frag in verschiedenen Geschäften nach. Machen alle dasselbe?
- Informiere dich im Internet: Was sind intelligente Verpackungen mit Zeit-Temperatur-Indikatoren?

Aha! Hast du das gewusst?

- Wir werfen tonnenweise essbare Lebensmittel weg, nur weil das MHD gerade erreicht oder überschritten ist. Das darf nicht sein! Informiere dich unter: www.zugutfuertietonne.de
- Auf das MHD kannst du dich nur verlassen, wenn das Produkt original verpackt ist und du die Lagerhinweise befolgst, z. B. bei +5 Grad mindestens haltbar bis ...

Denk mit!

- Was machst du mit einem Joghurt im Kühlschrank, wenn sein MHD einen Tag überschritten ist?
- Sind Nudeln, Schokolade und Reis auch noch einen Monat nach dem MHD genießbar? Warum?
- Wie kannst du ein noch lange haltbares Produkt von einem Produkt unterscheiden, dessen MHD gerade erreicht ist? Probier's aus.



LAGERUNG

Gibt es auf der Verpackung Hinweise zur Lagerung? Wenn ja, welche?

Wie musst du das Lebensmittel lagern, wie verpacken?

Vor Wärme schützen und trocken lagern. (Müsli)

Ungeöffnet mind. haltbar bis: siehe Packungsoberseite. Nach dem Öffnen gekühlt und stehend lagern und innerhalb 3 – 4 Tagen konsumieren. (Orangensaft)

Kannst du die Verpackung nach dem Öffnen zur weiteren Lagerung nutzen?

Ungeöffnet bei Raumtemperatur lagern. Nach dem Öffnen im Kühlschrank noch 3 – 4 Tage haltbar. (Pesto)

KÜHLSCHRANK

Für jedes Produkt das passende Plätzchen!

Ein Lebensmittel behält seine gute Qualität nur, wenn es richtig gelagert wird. Müsli, Brot, Zucker, Nudeln, Reis sind Trockenvorräte. Sie sollen kühl (nicht im Kühlschrank!), trocken, in dicht schließenden Gefäßen und sauber gelagert werden. Gleiches gilt für ungeöffnete Vorräte wie Mayonnaise, Pesto, Ketchup, Dips, Säfte und haltbare Milchprodukte.

Abdecken – umfüllen – kühlen – schnell aufessen

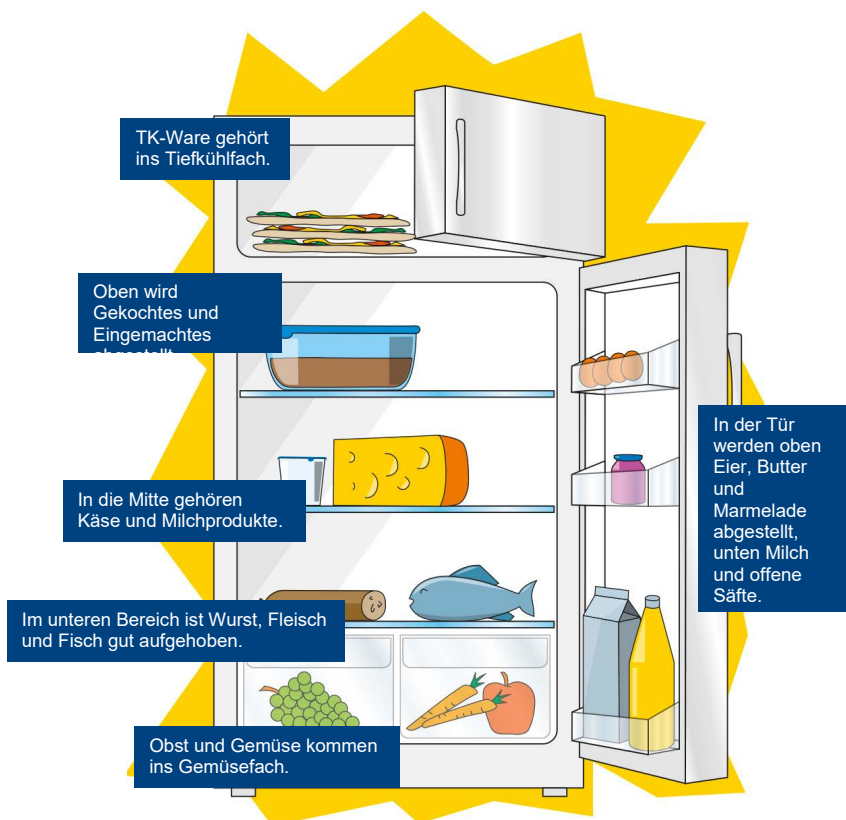
Sobald Pesto, Ketchup, Mayo, Orangensaft, H-Milch oder Konserven angebrochen sind, heißt es: Ab in den Kühlschrank! Denn der Inhalt verdirbt jetzt schnell durch Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen. Sie sollen nach dem Öffnen zügig verbraucht werden – egal welches MHD aufgedruckt ist. Auf vielen Packungen steht, wie lange das Produkt nach Anbruch noch haltbar ist.

Den Kühlschrank clever einräumen – so ist's richtig!

Alles klar?
Hier kannst du
dich testen:



Warum gehört der Joghurt mit kurzer Haltbarkeit nach vorn, der länger haltbare Becher nach hinten?



Jetzt bist du dran

- Was passiert, wenn du das Lebensmittel anders lagerst als empfohlen? Wenn du die Brotscheibe offen einen halben Tag lang im Brotkorb, den Salat über Nacht auf der Spüle oder die Frischwurst offen liegen lässt? Welche Verpackung und welcher Lagerort sind ideal?
- Teste dein Wissen unter: www.zugutfuerdietonne.de
> Tipps für zu Hause > Wissen testen > Fortgeschrittene



Denk mit!

- Was nimmst du zum Zelten mit, wenn dort kein Kühlschrank ist?
- (Tief-)Kühlen verbraucht Energie und kostet Geld. Überlege: Welche Lebensmittel sind für dich und deine Familie als Vorrat notwendig und sinnvoll? Und in welchen Mengen?



ZUBEREITUNG

Welche Zubereitungstipps stehen auf der Verpackung?

Brauchst du noch weitere Zutaten?

Wie viel Zeit brauchst du, um dein Gericht zuzubereiten?



Auweia! In 14 Minuten
fängt meine Sendung an

Fixprodukte, Salat aus der Tüte, Fertiggerichte und andere sogenannte **Convenience-Produkte** (= bequeme Produkte) sparen Zeit und nehmen uns eine Menge Küchenarbeit ab. Manche sind sofort verzehrfertig, andere muss man nur noch würzen, in Flüssigkeit anrühren und erwärmen. Auf allen Lebensmitteln, die ohne Hinweise nicht richtig zubereitet werden können, muss eine Gebrauchsanweisung stehen.

Küchenfertig: Tiefkühlgemüse auftauen, kochen, würzen

Garfertig: paniertes Fischfilet in der Pfanne in heißem Öl beidseitig etwa 6 Min. goldbraun braten

Aufbereitetfertig: Puddingpulver mit Milch oder Wasser anrühren, mixen, kurz kühlen, fertig

Regenerierfertig: Pizza im Backofen bei 200 Grad 12 Min. backen

Verzehrfertig: Hamburger direkt verzehren

Denk mit!

Manchmal muss es schnell gehen.

- Welche schnellen Gerichte isst du? Wie kannst du sie mit frischen Zutaten aufpeppen?
- Wenig Zeit und Lust zum Selberkochen? Warum nicht gemeinsam schnippeln, rühren und abschmecken? Trefft euch zum gemeinsamen Kochen und Essen. Wo gibt es einen Basic-Kochkurs für Jugendliche?
- Was hältst du von Prep-Cooking?

CHILLED FOOD

Der schnelle Imbiss aus dem Kühlregal

Wraps, Mix-Salate mit Dressing, belegte Baguettes, Sushi, klein geschnittenes Obst – das gibt es hygienisch gekühlt und verpackt in wachsender Auswahl im Supermarkt. Typisch für Chilled Food sind frische Zutaten, keine Konservierungstoffe, wenige Zusatzstoffe, geringe Haltbarkeit und direkt verzehrfähig.



Jetzt bist du dran

- Welche „schnellen“ Produkte isst du in welchen Situationen? Warum? Wann sind sie eine clevere Lösung?
 - Welche Arbeiten fallen an, wenn du folgende Gerichte zubereitest:
 - Pizza oder Pasta aus der Kühltheke,
 - Salat aus der fertigen Salatmischung,
 - ein Gericht mit einem Fix-Produkt?
- Welche weiteren Unterschiede gibt es?
Wäge die Vor- und Nachteile für dich ab.

Ihr habt immer noch nicht genug?

Macht einen Vergleichstest: Convenience versus selbst gemacht aus frischen Zutaten. Überlegt euch vorher geeignete Kriterien, die ihr bewerten möchtet, z. B. Verpackungsabfall, Zeit für Einkauf, Vorbereitung, Zubereitung, Wartezeit, Reinigung, Genusswert oder Preis.

CONVENIENCE



Ich liebe gemütlichen Service!

In welchen Situationen kaufst du oder verwendest du ein Convenience-Produkt? Warum?

Wann muss Essen bei dir schnell gehen? Welche Convenience-Produkte kaufst du?

Was kannst du selbst zubereiten? Wann und warum kochst du?

Convenience 3.0

... damit Essen spontan und mobil geht.

Die klassischen drei Mahlzeiten: Frühstück, Mittag- und Abendessen sind out. Dafür gibt es unterwegs immer öfter „schnelle“ Mahlzeiten. Viele Menschen wollen flexibel und individuell essen.

... damit Kochen lustvoller und bequemer wird.

Convenience umfasst mehr als nur Fertigprodukte. Immer beliebter werden die Lieferdienste. Man wählt einfach nach der Speisekarte vom Griechen, Italiener, Inder, Türken oder Thai, bestellt telefonisch oder online und kann nach 30 Minuten genussvoll allein oder mit Freunden essen. Geliefert werden nicht nur fertige, warme Speisen. Man kann auch Mischungen aus frischen und Fertigkomponenten bekommen. Oder manche Lieferdienste schicken alle Zutaten inklusive Gewürze fürs Menu portioniert und sauber verpackt. So könnt ihr gleich gemeinsam mit Schnippeln und Rühren loslegen. Daneben gibt es Rezepte-Apps und Reste-Apps, die die Rezeptsuche, Planung und Resteverwertung erleichtern.

Denk mit!

- Fix und fertig hat Vorteile. Aber es entsteht auch viel Verpackungsmüll.
- Was hältst du von Prep-Cooking? Das funktioniert so: Am Wochenende, wenn mehr Zeit ist, überlegt man sich, was man in der nächsten Woche essen möchte und plant fünf warme Mahlzeiten. Dann Einkaufszettel schreiben, einkaufen, kleinschnippeln und vorkochen.

Jetzt bist du dran

- Was weißt du über Lagerung, Haltbarkeit und Zubereitung deines Lebensmittels? Was willst du darüber wissen?
- Gemeinsam kochen macht Spaß. Warum nicht auch gemeinsam gärtnern? Recherchiere, wo es in deiner Nähe Selbsterntegärten gibt. Sprich mit den Leuten vorort, warum sie hier aktiv sind?



nach der Schule

während der Woche

schnell

mit Freunden

wenig Zeit

in Ruhe

am Wochenende

mit der Familie

leicht zu portionieren

gemeinsam kochen

einfache Gerichte

Menge ideal für eine Portion

Ihr habt immer noch nicht genug?

Stell dir vor, wir kaufen alles nur noch fertig. Was bedeutet das für unsere Wohnungen, unsere Kochfertigkeiten, unseren Geschmack, unser Kochhobby, die Familienmahlzeit, unsere Kultur?



AUSSEHEN UND GERÄUSCHE



Wie sieht das Lebensmittel ohne Verpackung aus?

Wie hört sich das Lebensmittel an, wenn du reinbeißt?

Wie kannst du hören, ob das Lebensmittel frisch ist?

Oha, die sehen ja richtig knusprig aus!

Sonntag morgen

„... bin mal eben Brötchen holen.“

Brötchen sollen gleichmäßig geformt und eingeschnitten sein. Die Kruste ist kräftig ausgebildet, leicht glänzend, goldbraun und leicht aufgesprungen. Die Krume hat eine feine bis mittelfeine Porung. Doch was passiert mit Brötchen, die am Abend nicht mehr so aussehen?

Jetzt bist du dran

- Vergleiche das Aussehen mit der Abbildung auf der Verpackung: Welche Unterschiede stellst du fest?
- Kannst du das Lebensmittel allein durch Hören erkennen?
- Wie kannst du beim Reinbeißen hören, ob es frisch ist?

Aussehen

Was ist typisch für dein Produkt? Hier einige Adjektive, die Aussehen und Geräusche präzise und **wertfrei beschreiben**:

Form/Struktur: glatt, hohl, eingedrückt, zerfallen, stückig, marmoriert, wässrig ...

Farbe: blass, dunkel, farblos, farbstichig, fleckig, glänzend, hell, klar, künstlich, leuchtend, matt, trübe, unnatürlich, verfärbt ...



Geräusche

Beschreibungshilfen: hohl, knackig, knirschend, matschig, breiig ...



Denk mit!

- Der Verkäufer behauptet: „Die Bilder auf der Verpackung sollen nicht die Realität widerspiegeln, sondern geben den Verbrauchern wichtige Informationen. Verpackungen sprechen mit Bildern und wenig Worten zu den Kaufinteressierten.“ Wie stehst du zu dieser Aussage?
- Warum werden bei Tests die Probierproben ohne Verpackung und Marke präsentiert?

Ihr habt immer noch nicht genug?

Führt euren eigenen **Mini-Schülerwarentest** durch und bewertet zum Beispiel nur Aussehen und Geschmack. Überlegt euch vorher genau: Welche Produkte wollt ihr vergleichen, welche Kriterien auswählen? Wie wollt ihr die Kriterien bewerten?





GESCHMACK UND GERUCH



Schmeckt, schmeckt nicht – reicht nicht!
Schmecken ist was für Profis.

**Wie riecht
das Lebensmittel?**

**Wie schmeckt
das Lebensmittel?**

**Wie kannst du den
Geschmack bewerten?**

Wie bewertet die Stiftung Warentest den Geschmack?

„Die sensorischen Prüfungen sind nur ein Teil der Lebensmitteltests. Hier geht es nicht darum, **OB** einer Person das Lebensmittel schmeckt, sondern **WIE** es schmeckt. Die Prüfpersonen müssen also unabhängig von ihren eigenen Geschmacksvorlieben ihre Sinneseindrücke wertfrei und präzise beschreiben. Dafür treffende Worte zu finden, ist nicht einfach.

Die zentrale Frage beim Testen lautet: **Schmeckt das Lebensmittel typisch, so wie es schmecken soll oder sind Fehl-aromen oder Anzeichen von Verderb zu schmecken?**“

Dr. Jochen Wettlach, Stiftung Warentest



Kuchen aus
Fertigbackmi-
schung

Geruch

Beschreibungshilfen: aromatisch, erdig, frisch, fruchtig, würzig, säuerlich, süßlich, harmonisch, fade, ausgewogen, ranzig, muffig, schalig, verbrannt, blumig ...

Geschmack

Beschreibungshilfen: bitter, dumpf, fade, süß, sauer, salzig, scharf, mild, fruchtig, abgerundet, ausgewogen, unausgewogen, aromatisch, würzig, aromatisiert, kräftig, sahnig, ölig, fettig, frisch, ranzig, muffig, verdorben, schalig ...

Jetzt bist du dran

- Welchen Geschmack erwartest du von deinem Lebensmittel? Wie schmeckt und riecht es typischerweise?
- Manche Lebensmittel enthalten Geschmacksverstärker. Welche kennst du? Warum werden sie zugesetzt? Wie stehst du dazu?

Augen zu, Mund auf!

Über Nase und Mund kannst du feine Geschmacksunterschiede wahrnehmen, wenn du dich nicht ablenken lässt. Deshalb:

- Am besten die Augen verbinden. Die Marke darfst du nicht sehen.
- In Ruhe und konzentriert arbeiten. Keine Kommentare durch andere.
- Alle Proben haben dieselbe Temperatur.
- Du darfst weder hungrig noch satt sein. Möglichst keine Parfüms oder duftende Seifen benutzen.
- Nach jeder Kostprobe den Mund mit Wasser ausspülen, damit du die nächste Probe mit dem gleichen Mundgefühl startest.
- Beschreibe nach jeder Probe deine Sinneseindrücke.

Denk mit!

„Geschmack lässt sich doch gar nicht bewerten! Geschmäcker sind verschieden!“

Welche Meinung hast du dazu?

Beim Warentest wird Gleichartiges miteinander verglichen. Geschmackstests eignen sich aber auch, um z. B. Saft mit Nektar zu vergleichen, verschiedene Joghurts oder Gemüse- und Obstsorten. Probier's aus.

MUNDGEFÜHL UND KONSISTENZ



Wie fühlt sich das Lebensmittel im Mund an?



Welche Konsistenz hat das Lebensmittel?

- + zart schmelzend, cremig
- leicht cremig, leicht körnig
- körnig, kratzig, Eiskristalle, wässrig

Wie testen Profis bei test.de?

Sensorische Beurteilung: Mehrere geschulte Prüfer testen in Einzelprüfungen Aussehen, Geruch, Geschmack und Mundgefühl. Die Prüfer sehen dabei die Marke und die Verpackung des Lebensmittels nicht. Geschichtete Produkte werden vorher verrührt.

Aromaqualität: Ein Fruchtaroma wird zum Beispiel mit der richtigen Frucht verglichen.

Mikrobiologische Qualität: Im Labor werden die Lebensmittel auf verschiedene Krankheitserreger untersucht.

Verpackung: Drei Experten prüfen Produktschutz, Öffnen, Entnehmen, Wiederverschließen, Materialkennzeichnung und Recyclinghinweise.

Deklaration: Drei Experten überprüfen darüber hinaus Fruchtgehaltsangaben, Werbeaussagen, Nährwertangaben, Lesbarkeit und Übersichtlichkeit.

Mundgefühl

Beschreibungshilfen: kratzig, cremig, körnig, glatt, ölig, wässrig, weich, sahnig, stumpf, saftig, faserig, griesig, bissfest, holzig, knirschende Salzkristalle, knackig ...

Konsistenz

Beschreibungshilfen: flüssig, fest, al dente, mehlig, körnig, ölig, sahnig, stückig, matschig, cremig, schaumig ...

al dente?



saftig?



cremig?

körnig?



Ihr habt immer noch nicht genug?

Sucht ein Eisrezept und stellt euer eigenes Eis her. Wie fühlt es sich im Mund an? Vergleicht es mit gekauftem Eis.



MIT ALLEN SINNEN



Wie muss das Lebensmittel sein, damit es für dich „perfekt“ ist?

Beschreibe: Aussehen, Mundgefühl, Konsistenz, Geruch, Geräusche und Geschmack.

Der Aufstrich muss schokoladig schmecken, süß, auf keinen Fall bitter.

Das Allerwichtigste ist das Mundgefühl.

Er muss sich cremig anfühlen und keinesfalls körnig sein



Jetzt bist du dran

	Probe 1	Probe 2	Probe 3
1 Bezeichnung des Lebensmittels			
2 Wie sieht es aus? Farbe, Form, Beschaffenheit, Größe ...			
3 Wie fühlt es sich an? rau, rund, eckig, weich, hart, fest, körnig, samtig ...			
4 Wie riecht es? mild, säuerlich, süß, neutral, salzig, fruchtig, nussig ...			
5 Welche Geräusche macht es beim Essen/Trinken? laut, leise, knackig, angenehm, unangenehm ...			
6 Wie schmeckt es? süß, salzig, sauer, bitter, scharf, pikant, saftig, trocken ...			
7 Was schmeckt dir am besten? Kreise deinen Favoriten ein.			

Denk mit!

- Was ist für dich Genuss?
- Wie kannst du ein Lebensmittel am besten genießen?

Nach einer Vorlage von Svea Bethge



PRODUKTION UND VERARBEITUNG



Wo wurde das Lebensmittel erzeugt und verarbeitet? Woher kommen die Zutaten?

Welche Eigenschaften und Produktmerkmale sind für die Verarbeitung wichtig?

Worauf kommt es aus Sicht der Betriebe an?

Geeignet für Erzeuger, Verarbeiter und Händler

Ob frisch oder verarbeitet – bis wir das Lebensmittel kaufen, hat es schon viele Verarbeitungsschritte durchlaufen und oft auch weite Wege zurückgelegt. Denk nur an den Kakao in der Schokolade, an Bananen, Kaffee, Joghurt und Wurst.

Erzeugung und Verarbeitung liegen in Händen vieler Spezialisten. Sie alle wollen ein hochwertiges Produkt herstellen und müssen damit Geld verdienen.

- **Erzeuger** liefern die Rohstoffe. Wichtig für sie sind ein guter Ertrag, optimale Erteeigenschaften, geringe Erzeugungskosten und angemessene Verkaufspreise.
- **Verarbeiter** legen großen Wert auf Haltbarkeit, Lagerfähigkeit, Eigenschaften zur Weiterverarbeitung, Einkaufs- und Verkaufspreis.
- **Handels- und Transportunternehmen** achten besonders auf Transportfähigkeit, äußere Beschaffenheit, Absatzfähigkeit, Einkaufs- und Verkaufspreis der Lebensmittel.

Handelsklasse 2, Extra-Klasse ...

Frisches Obst und Gemüse wird oft nach Klassen gehandelt. Dabei meinen viele Menschen, Ware der Klasse Extra oder 1 schmecke besser als 2er-Ware. Stimmt aber nicht. Oft geht es nur um die Optik. Oder darum, die Ware platzsparender verpacken zu können. Mittlerweile bieten immer mehr Händler ganz bewusst „Ware 2. Klasse“ an, als Statement gegen Lebensmittelverschwendung.

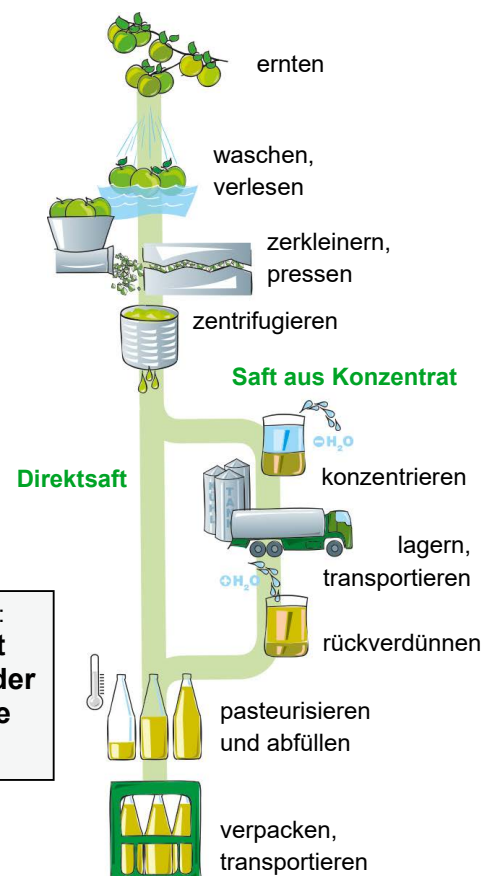
Jetzt bist du dran

- Wie wird euer Lebensmittel hergestellt? Erstellt ein Fließdiagramm.
- Wie wichtig sind für dich makellose Produkte?
- Was bedeutet es für Bauern, wenn der Handel normierte Gurken will und keine krummen?

Abgefüllt!

Vom Apfel zum Saft

Die 1A-Qualitäten werden meist unverarbeitet verkauft. Kleine, weniger ansehnliche Früchte eignen sich besonders für Fruchtsaft.



Hitze und Trockenheit:
Kalifornien erlebt schlimmste Dürre der letzten 1200 Jahre

www.spiegel.de

Was bedeutet das für die Bauern?

Denk mit!

- Kommen die Äpfel im Saft von deutschen Obstplantagen und Streuobstwiesen? Oder aus Südtirol, Südafrika, Chile oder China? Woran kannst du die Herkunft erkennen?
- Wenn unsere Grundnahrungsmittel wie Brot, Apfelsaft, Milch ... schon so viele Schritte vom Rohstoff zum Endprodukt durchlaufen, wie aufwändig ist dann die Herstellung eines Fertigprodukts mit langer Zutatenliste und aufwändiger Verpackung und Etikettierung?



HANDEL UND TRANSPORT

**Wo wurde das Lebensmittel angeboten?
Wo bekommst du es noch?**
(Wochenmarkt, Supermarkt, Discounter, Internet ...)

**Was ist bei dem Lebensmittel in
verschiedenen Einkaufsstätten anders?**

Was ist aus Sicht des Handels wichtig?



Der Kühlschrank ist leer und keine Zeit einzukaufen

Was tun? Wieder den kleinen Bruder losschicken? Oder Brot, Butter, Käse und Gemüse einfach online bestellen? Lebensmittel per Mausklick nach Hause bestellen wird immer beliebter. Du sparst den Einkaufsweg, Zeit und es ist bequem.



Der Lebensmittelhandel

macht Geschäfte mit Rohwaren, Zutaten und fertigen Lebensmitteln. Er kauft Waren ein, lagert sie ein und beliefert Einzelhändler damit. Dabei achtet er auf eine hohe Qualität zu einem möglichst geringen Einkaufspreis. Denn so kann er hohe Gewinne erzielen. Das geht mitunter zu Lasten der Erzeuger. Ist diese Denke zukunftsfähig? Oder sollten Erzeuger, Handel und Einzelhandel mehr an einem Strang ziehen?

Denk mit!

Welche Informationen bekommst du, bevor du Lebensmittel online kaufst. Mach dich schlau.



Reicht dir das für deine Wahl? Was spricht für, was gegen den Online-Einkauf von Lebensmitteln?

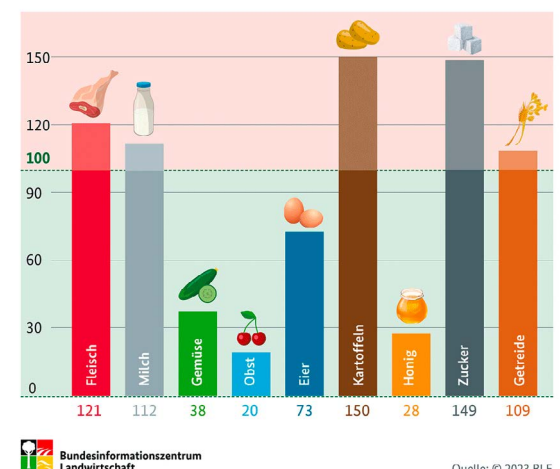
Jetzt bist du dran

- Wie kamen dein Lebensmittel und seine Zutaten hierher? Wo wurden sie weiterverarbeitet?
- Wo landen Lebensmittel, die nicht verkauft werden?
- Bohnen aus Kenia, Spargel aus Peru. Viele Lebensmittel kommen per Flugzeug zu uns. Warum? Welche Folgen hat das für die Umwelt? Welche Alternativen gibt es?

Supermarkt, Marktschwärmerei ...

Das meiste Gemüse und Obst wird importiert und hat daher viele Transportkilometer hinter sich. Anders die **regionalen Produkte**. Sie kommen von nebenan und haben kurze Vertriebswege. Sie gibt es nicht nur im Bio- und Hofladen. Auch Supermärkte und Discounter verkaufen regionale Produkte. Damit mehr Leute Regionales kaufen können, braucht man neue Vertriebswege, z. B. die Marktschwärmerei. Welche Ideen hast du, damit der regionale Einkauf einfacher wird?

Der Selbstversorgungsgrad in Deutschland (2021, in Prozent)



Ihr habt immer noch nicht genug?

- Mache eine Umfrage, z. B. auf dem Wochenmarkt, im Discounter oder Supermarkt: Was weiß der Verkäufer über die Produktion und Verarbeitung des Lebensmittels?
- Stell dir vor, du wärst Händler/Verkäufer. Was würdest du tun, um dein Lebensmittel gut zu verkaufen? Erstelle ein Verkaufskonzept. Denke dabei auch an Preis, Präsentation und Vermarktungswege.

VERBRAUCHER*INNEN



Welchen Preis würdest du für das Lebensmittel bezahlen? Gib deinen höchsten und niedrigsten Preis an.

**Worauf kommt es dir beim Kauf des Lebensmittels an?
Was ist dir am allerwichtigsten, am zweitwichtigsten ...? Warum?**



'Ran an die Pfunde

Steuer in Großbritannien

Zu viel Zucker kostet extra

Die Briten lieben Softdrinks. Die Folgen: Übergewicht und Zahnschäden. Deshalb rückt die Regierung dem Hang zum Zucker jetzt mit einer Zuckersteuer für Softdrinks zu Leibe. 5 Gramm Zucker in 100 ml Getränk kosten künftig 18 Pence Steuer, bei mehr als 8 g sind es sogar 24 Pence. Das sind umgerechnet 20 bzw. 27 Cent.

ARD-Studio London, Stand 6.4.2018



'Ran an die Kohle

Für Gesunde überflüssig!

Glutenfreie Produkte sind für Menschen mit Zöliakie lebenswichtig. Gekauft werden diese vergleichsweise teuren Lebensmittel auch von Gesunden, die sonst großen Wert auf Billigprodukte legen. Wie passt das zusammen?

Klimaschützer fordern:

Preisaufschläge oder Nachhaltigkeitssteuer!

... um die Schäden an der Umwelt zu reparieren, die durch die Produktion entstehen. Bisher fehlen sie in der Kostenrechnung. Denn sie entstehen ja erst, wenn das Produkt längst verkauft ist. Warum die **Folgekosten** nicht gleich an der Kasse mitbezahlen? Dann wären vor allem nicht nachhaltig produzierte und unnötig verpackte Produkte teurer. Und manche könnten einen **Warnhinweis** tragen wie: „Kann Kinderarbeit enthalten“ oder „Niedriglohnprodukt“.

Bonn, Juni 2020



Das Glutenfrei-Logo vergibt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Denk mit!

- Würdest du anders essen, wenn Chips, Fastfood und Süßgetränke durch Steuern teurer würden?
- Verbrauchst du alle Lebensmittel, die du kaufst?
- Mit jedem weggeworfenen Lebensmittel verschwenden wir Ressourcen, Geld und produzieren unnötige Klimagase. Sind unsere Lebensmittel also zu billig? Mit höheren Preisen wäre auch mehr Qualität möglich!
- Was hat es mit der „True Cost“-Blume auf sich?

Schau nach:



Ihr habt immer noch nicht genug

- Was ist ein Preis-Leistungs-Verhältnis?
- Wie hängen Angebot und Nachfrage zusammen? Was bedeutet es, wenn nur wenige große Einzelhändler die Preise bestimmen?
- Was empfehlst du? Jedes Lebensmittel mit seinen wahren Kosten bepreisen oder eine allgemeine Nachhaltigkeitssteuer auf alle Lebensmittel erheben oder ...?



KOSTEN UND PREISE

Wer verdient wohl am meisten an deinem Lebensmittel?

Wie sollte deiner Meinung nach der Verkaufspreis auf Produktion, Verarbeitung und Handel aufgeteilt werden?

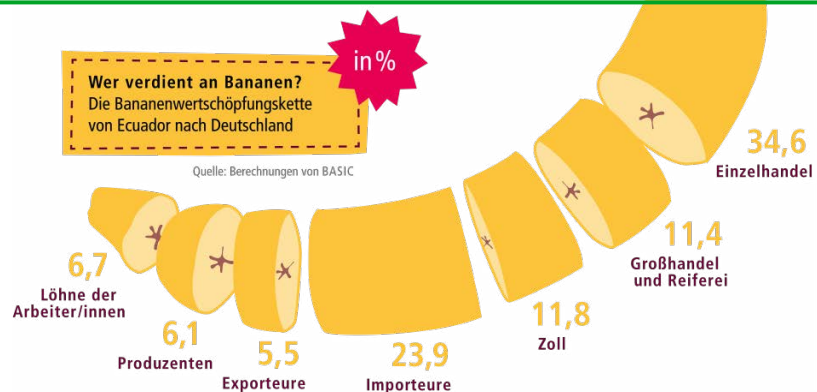
Wer bezahlt die Umweltschäden, die entstehen, bis ein Lebensmittel in den Handel gelangt?



Geht's noch billiger?

Alle haben ein Recht auf faire Bezahlung!

Alles wird teurer. Verglichen mit anderen Lebenshaltungskosten sind die Lebensmittelpreise in den letzten 20 Jahren jedoch weniger stark gestiegen. Während viele Supermärkte beispielsweise Bananen zum kleinen Preis anbieten, leiden Mensch und Umwelt in Costa Rica und Ecuador in den Plantagen. Sie schufteten unter unwürdigen Bedingungen, schädigen ihre Gesundheit, sind arm und abhängig.



Denk mit!

- 38 ct für einen Liter konventionelle Milch sind für kleine und mittlere Betriebe nicht kostendeckend. Trotzdem kaufen viele die billige Milch und behaupten gleichzeitig, mehr für Bio- und regionale Lebensmittel ausgeben zu wollen.
- Tierwohl kostet mehr.** Es bedeutet z.B. weniger Tiere pro Stall, geringerer Fleischansatz, längere Mastzeiten, bessere Transport- und Schlachtbedingungen, weniger Milch. Das alles kostet. Logischerweise sind die Verkaufspreise auch höher.
- Preise sagen nicht die Wahrheit!** In unseren Verkaufspreisen fehlen die ökologischen und sozialen Folgekosten der Produktion, z.B. aufgrund der Emissionen von Treibhausgasen, Nitratreinträgen ins Grundwasser und der Änderung der Landnutzung für den Futtermittelanbau. Wer zahlt die Kosten für die Reparatur von Boden, Wasser und Klima? Würden alle Folgekosten eingerechnet, müssten Milch, Käse und Fleisch aus konventioneller Erzeugung mindestens doppelt so teuer sein. Die aktuellen Preise für pflanzliche Bio-Lebensmittel hingegen bilden die wahren Produktionskosten bereits jetzt relativ gut ab. **Mehr unter:**



Aha! Hast du das gewusst?

So setzt sich der Preis für Lebensmittel zusammen:

- Kosten für Rohstoffe, Zutaten, Zusatzstoffe
- + Lohnkosten für Erzeuger, Händler, Zulieferer
 - + Energie- und Transportkosten
 - + Qualitätskontrolle, Zertifizierung, Werbung
 - + Kosten für Verpackung und deren Entsorgung (grüner Punkt)
 - + Gesetzliche Mehrwertsteuer
 - + Gewinne

Endverkaufspreis

Je mehr Akteure in der Produktionskette, umso größer der Preiskampf untereinander. Alle müssen Gewinne machen. Doch die Erzeuger kriegen meist am wenigsten.

Jetzt bist du dran

- Wer die Klimaschäden verursacht, muss auch dafür zahlen. Wie stehst du dazu?
- Wie findest du die doppelte Preisauszeichnung? Würden sie dich dazu verleiten, mehr zu zahlen?
- Was bedeutet das für dich, wenn 500 Gramm Hackfleisch statt 4,99 Euro nun 13,62 Euro kosten würde und die Frischmilch anstelle von 1,45 Euro pro Liter 3,22 Euro?



FAIRER KONSUM



Wurde das Lebensmittel unter fairen Bedingungen produziert und verarbeitet? Welche Informationen gibt dir die Verpackung?

Wie verlässlich sind diese Informationen?

Fair geht alle an!

Schokolade, Kaffee, Tee, Rohrzucker, Bananen, Mangos und Orangensaft gibt es bei uns nur, weil wir die Rohstoffe aus Asien, Afrika und Südamerika einführen. Dort kämpfen viele Kleinbauern ums Überleben, denn die Preise am Weltmarkt sind niedrig. Oft bleibt das Geld in den Händen von wenigen. Die Menschen wollen jedoch kein Mitleid! Sie wollen stabile Löhne, die zum Leben reichen, und gute Arbeits- und Lebensbedingungen. Was ist fairer Konsum? **Checke es!**



Der Faire Handel wächst!

Der Begriff „fair“ ist aber nicht geschützt. Da es keine gesetzlichen Standards gibt, legt jede Fair-Handels-Organisation selbst ihre Kriterien fest und zertifiziert danach. Viele Produkte tragen zusätzlich das Bio-Siegel.



Fairtrade setzt sich für die benachteiligten Kleinbauern und Arbeitskräfte im globalen Süden ein und sorgt für faire Spielregeln, die Ökonomie, Ökologie und Soziales betreffen:

- Mindestpreise und langfristige Handelsbeziehungen für ein sicheres Einkommen,
- Mitbestimmung und Fairtrade-Prämie, z. B. für den Bau von Schulen, Krankenstationen, für Wasserprojekte,
- Verbot von Zwangsarbeit und Kinderarbeit,
- Förderung der Umstellung auf Bio-Anbau,
- Umweltstandards wie Anbau-, Boden- und Wasserschutz sowie Verbot von Gentechnik.

Neben Fairtrade gibt es aber noch andere Fair-Siegel wie GEPA. Wie unterscheiden sie sich? **Schau nach!**



Fairness auch für deutsche Bauern

Auch sie wollen faire Preise. Bei Milch, Fleisch und Eiern sind die Preise aber sehr niedrig. Sie decken oft nicht mal die Erzeugungskosten. Das liegt vor allem am Preiskampf, der im Handel um die billigsten Produkte tobt. Kleinere Betriebe können da nicht lange mitmachen. Sie verdienen so wenig, dass sie aufgeben müssen. Ist das fair?

Es geht aber auch anders. Recherchiere im Internet mit dem Suchwort „faire Milch“ und finde heraus, was diese Milch so besonders macht. Verspricht jeder Anbieter dasselbe?

Jetzt bist du dran

Was ist Fairtrade? Was überzeugt dich? Schau nach unter: <https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade>

Welche Produkte aus fairem Handel kannst du im Supermarkt oder anderen Geschäften in deiner Nähe kaufen? Welche gibt es in deiner Schule?

Denk mit!

- Ist es für dich in Ordnung, wenn dein Lebensmittel durch Kinderarbeit erzeugt wurde? Was hat es mit dem Lieferkettengesetz auf sich?
- Wie hilfst du den Bauern, wenn du ihre Fairtrade-Produkte kaufst?

Ihr habt immer noch nicht genug?

Forsche nach unter www.fairtrade-deutschland.de: Was ist eine Fairtrade-Stadt, was eine Fairtrade-Schule? Wo und wie könnt ihr mitmachen?



WERTSCHÄTZUNG

Welche Arbeiten fallen bei der Herstellung des Lebensmittels an, bis es an dich verkauft werden kann?



Was verdienen die Erzeuger am Lebensmittel?

Was passiert mit dem Lebensmittel, wenn es nicht verkauft oder verbraucht werden kann?

Alle Lebensmittel sind wertvoll!

Brötchen vom Vortag sind trocken, der Salat, der seit gestern neben der Spüle liegt, ist welk. Weg damit? Wer Lebensmittel wegwirft, ahnt meist nicht, wie viel Rohstoffe, Zeit, Arbeit und Ressourcen in den Produkten stecken. Hast du schon mal selbst Möhren, Gurken oder Tomaten gezogen, Brötchen gebacken oder in einem landwirtschaftlichen Betrieb gearbeitet? Bis zur Getreideernte muss der Landwirt seine Felder arbeitsintensiv bewirtschaften und hoffen, dass ihm gutes Wetter eine reiche Ernte beschert. Die Getreidekörner werden dann in Mühlen zu Mehl verarbeitet, (Groß-)Bäckereien backen daraus Brot und Brötchen, beliefern ihre Filialen – ein weiter Weg für den schnellen Wurf in die Mülltonne.



Aha! Hast du das gewusst?

- Geerntet und verkauft werden in der Regel nur Kartoffeln, Möhren, Gurken und Äpfel, die in Form, Farbe und Größe vorgegebenen Normen entsprechen. Was anders oder „misfit“ ist, wird **gar nicht geerntet** oder **aussortiert**.
- Volle Brotregale erfreuen die Abendkunden. Brötchen vom Vortag **wollen viele nicht**. Deshalb werden Reste billiger verkauft, verschenkt, gespendet, als Energiequelle genutzt oder weggeworfen. Was macht dein Bäcker, dein Discounter?
- **Too Good To Go – das neue Einkaufen?** Kennst du die App? Sieh nach, ob es in deiner Nähe einen Bäcker, ein Restaurant oder ein Geschäft gibt, das überschüssiges Essen an Selbstabholer verkauft. Das ist für dich preiswert, und du rettst Lebensmittel.
- Landwirte und Einzelhandel, aber auch Zwischenhandel und Verarbeiter müssen Geld verdienen. **Wer zahlt den Preis**, wenn alles billig sein muss?

Denk mit!

„Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg.“

- Warum eigentlich? Was kannst du dagegen tun? Recherchiere: www.wwf.de/lebensmittelverschwendung/ www.zugutfuertietonne.de
- Wann und warum hast du zuletzt ein Lebensmittel weggeworfen oder Reste auf deinem Teller gelassen?
- Wie kannst du Obst und Brot vor dem Wegwerfen bewahren?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- **Schätze:** Wie viel Arbeitszeit erfordert die Herstellung deines Produktes? Erstelle ein Flussdiagramm mit Arbeitsschritten und Zeitangaben.
- **Recherchiert unter:** www.tafel.de > die Tafeln
Was ist die Tafel? Welches Motiv steckt dahinter? Wo gibt es Tafeln in deiner Nähe? Wer gibt dort Lebensmittel ab? Wer profitiert davon?
- Kennst du das Logo „Zu gut für die Tonne“? Was steckt dahinter? Wo hast du es schon gesehen?



Nobody is perfect!



REGIONALE PRODUKTION



Findest du Angaben auf der Verpackung, woher die Zutaten kommen und wo das Lebensmittel verarbeitet wurde?

Welche Logos für regionale Produkte kennst du? Warum werden diese Logos vergeben?

Wie können Verbraucher die regionale Landwirtschaft unterstützen?



Regional, eine gute Wahl!

Erzeugung und Verkauf müssen zusammenrücken.

Dafür gibt es gute Gründe: • Die Produkte sind **frisch**, ausgereift und aromatisch. • Kurze **Vertriebswege** sind Klimaschutz • Lokale Wirtschaft sichert **Arbeitsplätze**, die Wertschöpfung bleibt in der Region. • Kleine Betriebe können überleben. • Streuobstwiesen, Weiden, Felder bleiben als **Kulturlandschaften** erhalten.

Wer direkt beim Erzeuger kauft, ist klar im Vorteil und kann nachfragen. Doch wie findet man im Discounter „echte“ regionale Wurst und Käse? Begriffe wie **regional** oder **aus der Region** sagen wenig. Siegel können helfen.

Mehr Infos unter www.bzfe.de > Regional einkaufen oder im Podcast unter www.vz-nrw.de > Regionale Lebensmittel



„Regionalfenster“ gilt bundesweit.

Daneben gibt es regionale Herkunftsmarken, regionale Qualitätszeichen und über 500 Vermarktungsinitiativen mit eigenen Kriterien. Recherchiere: www.label-online.de



✓ Weizenmehl und Eier aus Baden-Württemberg

✓ verarbeitet in 72181 Trocheltelfingen

✓ Anteil regionaler Rohstoffe am Gesamtprodukt = 97%

Neutral geprüft durch: Muster GmbH
www.regionalfenster.de

Kritisch!

- Regionalwerbung darf nicht irreführend sein. Doch was „regional“ heißt, ist rechtlich nicht definiert. Das bestimmt der Hersteller. Was heißt für dich: Region?
- Regionale Produkte haben viele Vorteile. Doch das Angebot reicht nicht. Damit mehr Leute öfter regionale Produkte kaufen können, müssen neue Vertriebsnetze und Vermarktungsformen entstehen.
- Oft sind nicht **alle** Rohstoffe in verarbeiteten Produkten wie Wurst, Joghurt und Fruchtaufstriche regional erzeugt. Wie findest du das, wenn trotzdem mit Regionalität geworben wird?

Regionalwert AGs

Bio und Regio sind in, aber noch lange nicht selbstverständlich. Das wollen die Regionalwert AGs ändern. Bürger*innen sollen Regionalwert-Aktien kaufen. Mit dem Geld unterstützt die Regionalwert AG regionale Betriebe, die besonders nachhaltig arbeiten. So gibt es mehr Bio-Lebensmittel, die wirklich regional sind – vom Acker bis zu Vermarktung. Das ist gut für Mensch und Umwelt. **Mehr ...**



Jetzt bist du dran

Wo und was kannst du direkt beim Erzeuger kaufen? Welche Fragen willst du ihm zu seinen Produkten stellen?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Starte eine Umfrage: Was bedeutet regional für ein internationales Unternehmen? Wie weit ist für euch regional?
- Woher kommen die Lebensmittel in eurer Schulmensa?
- Fragt nach: Woher bezieht deine Bäckerei ihr Getreide? Wo ist die nächste Mühle, wo eine Molkerei?



FAIRE PREISE



Sonderangebote:
Brot nur 30 €/kg
Butter nur 15 €/kg

Kein schlechter Scherz! So viel Geld müssen Menschen „gefühl“ in armen Ländern für Brot und Butter ausgeben.

Was ist für dich ein fairer Preis für Lebensmittel?

Wärst du bereit, für regionale oder fair gehandelte Produkte mehr zu bezahlen? Wenn ja, wie viel?

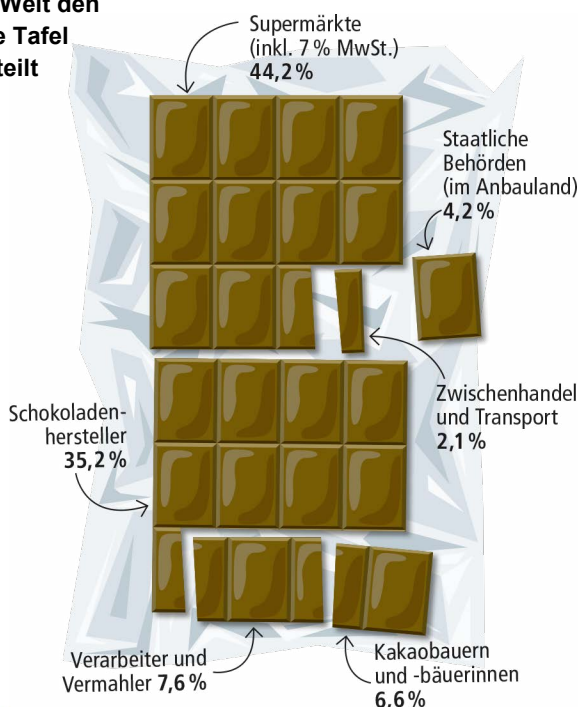
Wer zahlt für die Folgen, die durch unfaire Preise entstehen?

Was ist ein fairer Preis?

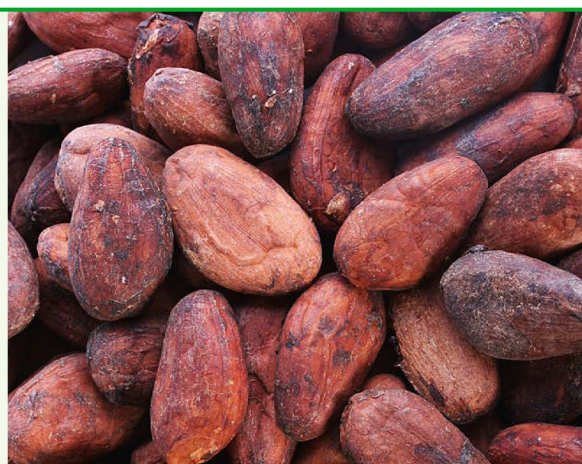
Wenn Menschen trotz harter Arbeit ihre Familien nicht ernähren können, dann ist das unfair – egal, auf welchem Kontinent oder in welchem Land. Ein fairer Preis deckt die Produktionskosten und Lebenshaltungskosten des Produzenten. Außerdem soll noch Geld übrig sein für zukünftige Investitionen. In den Entwicklungsländern z. B. für Schulen, für die Wasserversorgung ...

Money makes the world go around

Wie sich die Welt den Preis für eine Tafel Schokolade teilt



Quelle: Fountain, A.C. und Hütz-Adams, F. (2015): Kakao-Barometer 2015, S. 39.



Denk mit!

- Was meinst du: Reicht es, wenn ein landwirtschaftlicher Betrieb kostendeckend arbeitet? Oder soll er auch Geld für Investitionen in seinen Betrieb oder in soziale und gesellschaftliche Projekte erwirtschaften können? Schau hier: <https://dubisthierderchef.de/produkte/frischmilch>
- Die Idee der Solidarischen Landwirtschaft ist, bäuerliche Betriebe bei fairen Löhnen und einer hohen biologischen Vielfalt zu erhalten. Was regional funktioniert, geht das auch global?

Jetzt bist du dran

- Wie fair geht es bei deutschen Produkten zu? Erhalten die Bauern für ihre Milch, ihr Fleisch, ihr Gemüse und Obst ausreichend Geld, um davon zu leben?
- Wie groß ist der Preisunterschied zwischen deinem Fair-Produkt und dem konventionellen Lebensmittel? Erscheint dir der Preis für das konventionelle Produkt fair?
- Almbäuerin für eine Saison ist ein Trend in der Urlaubsbranche. Dennoch geben viele Bauern ihren Hof auf. Wie passt das zusammen? Welche Folgen hat das für dich, wenn es weniger Bauernhöfe gibt?

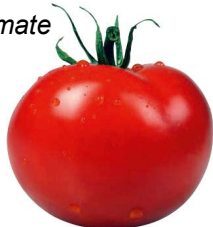




SAISONALE PRODUKTION

In welcher Jahreszeit werden die Zutaten des Lebensmittels geerntet?

Iss 'ne Tomate



Können diese Zutaten bei uns zur jetzigen Jahreszeit geerntet werden?

Warum kann man das Lebensmittel das ganze Jahr über kaufen? Welche Folgen hat das ganzjährige Angebot?

Monate mit großem heimischem Angebot: Juni bis August

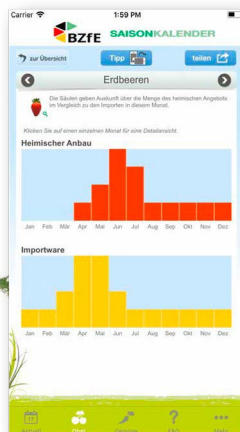
Monate mit starken Importen: Dezember bis Januar und April bis September

ALLES ZU SEINER ZEIT!

Sonnengereifte Früchte haben mehr Aroma als solche aus dem Gewächshaus. Wenn sie obendrein aus der Region stammen, sind die Transportwege kurz und die Öko-Bilanz gut. Welches Gemüse und Obst ist jetzt bei uns reif? Was wird gerade in großen Mengen importiert?

Schau nach in der kostenlosen BZfE-App:

Der Saisonkalender



Aha! Hast du das gewusst?

- Deutsche Äpfel, die monatelang im Kühllager waren, sind nicht klimafreundlich. Besser ist es, auf die neue Apfelernte im Herbst zu warten und bis dahin anderes saisonales Obst zu essen. Oder suche nach „alten“ Apfelsorten, die im Sommer ohne Kühllager auskommen.
- Wenn es bei uns im Winter wenig Obst und Gemüse gibt, können importierte Süd- und Zitrusfrüchte (z. B. Bananen) unseren Speiseplan bereichern. Ein Anbau im Folientunnel verlängert die Saison heimischer Arten.
- Auch für Schoko-Nikoläuse und Schoko-Osterhasen gibt es eine Saison. Oft kommen sie schon mehrere Monate vor dem eigentlichen Fest in die Verkaufsregale. Wann ist dafür die richtige Zeit für dich? Warum?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Erstelle für dein Lebensmittel eine Übersicht über die Transportwege der Zutaten von der Erzeugung bis zum Endverbraucher. Welche Informationen fehlen dir? Welche Auskunft gibt dir der Hersteller?
- Wie kommt der Rotkohl ins Glas? Wie bauen Landwirte Kohl an? Was ist im Bio-Anbau anders? Warum kostet das Glas Rotkohl im Supermarkt nur rund 70 Cent? Schau nach unter:
<https://ble-digital.pageflow.io/rotkohl#26085>
- Welche Infos zu deinem Lebensmittel findest du auf: www.bzfe.de
- Wer selbst Obst und Gemüse anpflanzt, bekommt ein gutes Gefühl dafür, was wann Saison hat. Das geht auch ohne eigenen Garten. Hier findest du Gemeinschaftsgärten und Praxistipps: www.urbane-gaerten.de



Denk mit!

- Wie bewertest du die langen Transportwege?
- Welche Alternativen hast du?
- Was passiert, wenn die Ernte zu gering ist?

Saisonale Zutaten?

Bei frischem Gemüse und Obst helfen Saisonkalender und Herkunftsangabe. Doch was ist mit Gemüse und Obst in Tiefkühlware und verarbeiteten Produkten wie Pizza und Fruchtojoghurt? Haben auch die anderen Zutaten wie Mehl, Milch und Zucker Saisonzeiten?

Die **Wertschöpfungskette** umfasst die gesamte Produktionskette vom Acker zum Teller:

Erzeugung
der Rohstoffe

Verarbeitung

Großhandel
Einzelhandel

Verbraucher

Entsorgung



UMWELTFOLGEN



Welche Folgen haben Produktion, Verarbeitung, Handel und Transport des Lebensmittels auf unsere Umwelt?



1 Hamburger
2.400 l H₂O

Wie sieht der ökologische Fußabdruck zu dem Lebensmittel aus?

Gibt es eine umweltfreundlichere Alternative? Wie könnte sie zum Standard werden?

„Ich steh’ da drauf!“

Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?

Seit Jahren erwärmt sich die Erde, weil immer mehr Menschen immer mehr Treibhausgase erzeugen: durch Verkehr, Heizung und Wohnen, Konsum und **unser Essen**. Warum? Auf dem Acker, im Kuhstall und beim Verarbeiten entstehen klimaschädliche Treibhausgase wie Kohlendioxid (CO₂), Lachgas und Methan. Die Autofahrt zum Geschäft, Kühlschrank und Herd verursachen ebenfalls CO₂.



Aha! Hast du das gewusst?

- **Gemüse, Obst, Brot und alle pflanzlichen Lebensmittel sind viel besser fürs Klima als Fleisch, Käse und Milch.** Warum? Kühe rülpfen und stoßen dabei sehr viel klimabelastendes Methan aus. Und Schweine und Geflügel fressen viel importiertes Sojafutter statt regional erzeugter Futtermittel. Da für Käse und Butter viel Milch produziert werden muss, sind Milchprodukte auch keine Klimahelden und belasten Boden und Grundwasser.
- Vom Acker zum Teller verbraucht jedes Lebensmittel viel Wasser. 1 kg Getreide, Gemüse und Kartoffeln aus der Region unter 250 Liter Wasser, 1 kg Rindfleisch dagegen 15.000 Liter Wasser. Durch Importe verbrauchen wir oft Wasser in Ländern, wo es knapp ist. Ist das fair?
- Wer Lebensmittel wegwirft, verschwendet kostbare Ressourcen wie Ackerboden, Saatgut, Dünger, Energie und Wasser.

6 Klima-Secrets Jeder Schritt zählt

1. Mehr Obst und Gemüse – weniger Fleisch, Milch und Eier
2. Klima-Vorfahrt: Fußgänger und Radfahrer
3. Keine Lebensmittel in den Müll
4. Kauf ein, was in der Nähe wächst
5. Verpackt – da geht auch weniger
6. Bio ist gut für das Klima

Warum das so ist?
Check die Tipps im Video:
„Fritten für Future?“



Denk mit!

Klimaschutz mit Hand und Fuß

Klimaschutz gelingt besser, wenn möglichst **VIELE** mitmachen und auch etwas für **ANDERE** verändern. Am Schulkiosk könnte es zum Beispiel frisches, regionales Obst geben, das günstiger ist und weiter vorne liegt als die verpackten Riegel. Oder mehr vegetarische Gerichte in der Mensa, die euch richtig gut schmecken!

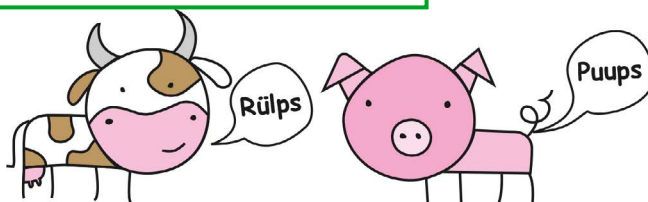
Wenn du dich gemeinsam mit anderen dafür einsetzt, tust du was für dich und machst Klimaschutz auch für andere einfacher. So wird dein ökologischer **Fußabdruck** kleiner und dein **Handabdruck** größer.

Mehr dazu findest du hier:
www.germanwatch.org/de/handprint

Teste deinen Fußabdruck?

Denk nach, wie du ihn verkleinern kannst.
www.fussabdruck.de
oder suche im Internet nach: Jugend Klimaaktivist

Teste deinen Handabdruck?





BIO-SIEGEL



DE-ÖKO-006
EU-Landwirtschaft

Öko-
Kontrollstellennummer
in Deutschland

Herkunftsinformation
über die Zutaten.

Welche verlässlichen Hinweise auf eine ökologische Produktion findest du auf der Verpackung?

Welche Informationen geben dir die Bio-Siegel?

Aha!

Bio heißt: 100 % Bio-Zutaten! Also Bio-Getreide und Bio-Trockenfrüchte im Bio-Müsli.

Wie kannst du die Labels auf der Verpackung beurteilen?

Prima Klima

Bio ist prima für Klima und Tiere

Öko-Landwirte wirtschaften anders als konventionelle. Im Öko-Anbau wird so gearbeitet, dass Boden, Pflanzen und Tiere in einem dauerhaft gesunden Gleichgewicht sind. Deshalb verzichten Bio-Betriebe unter anderem auf chemisch-synthetische Dünger, Pflanzenschutzmittel und Gentechnik und halten ihre Nutztiere artgerecht. Wer also Bio-Produkte kauft, unterstützt nicht nur die Bio-Betriebe, sondern handelt nachhaltig, weil er/sie zum Umwelt- und Tierschutz beiträgt.

www.oekolandbau.de

Bio-Garantie

Diese Begriffe garantieren Bio-Qualität. Hier gelten die strengen EU-Vorgaben.

**Bio
biologisch
Öko
ökologisch
aus kontrolliert
ökologischem/
biologischem Anbau**

**Keine
Bio-Garantie
naturnah
alternativ
aus kontrolliertem
Anbau
integrierter
Pflanzenanbau
umweltschonender
Anbau**

Welchem Zeichen kannst du glauben?

Lebensmittel mit dem EU-Bio-Logo sind Bio-Produkte. Der landwirtschaftliche Betrieb und die Verarbeitung werden streng kontrolliert. Die Codenummer der Kontrollstelle findet sich unter dem EU-Bio-Logo.

In **Deutschland** tragen viele Bio-Produkte zusätzlich das deutsche Bio-Siegel. Es sagt dasselbe aus wie das EU-Bio-Logo. Daneben gibt es noch die Zeichen von Verbänden wie Bioland oder Demeter. Sie gab es schon vor dem EU-Bio-Logo und sind weiterhin erlaubt. Ihre Anforderungen liegen teilweise höher und haben auch soziale Vorgaben. Mehr ... www.label-online.de

Bio-Produkte aus Frankreich, Spanien, Kenia, von den Kanaren ...

Obwohl Bio-Bananen von weither kommen, ist die Energiebilanz akzeptabel, wenn sie per Schiff.

Jetzt bist du dran!

Wie sieht es mit heimischem Bio-Gemüse und Bio-Obst aus dem Treibhaus aus?

Die Antwort findest du im Videoclip

„Fritten for Future!“



Denk mit!

Bio-Fleisch, Bio-Kartoffeln, Bio-Gemüse, Bio-Importe! Ist Bio um jeden Preis gut? Für welche Bio-Produkte würdest du dich entscheiden? Warum?

Gibt es dein Lebensmittel auch als Bio-Variante? Welche Zutaten stammen aus ökologischem Anbau?

Ihr habt immer noch nicht genug?

Erstellt in Gruppen **Mindmaps** oder **Plakate** zu einzelnen Siegeln und stellt diese gegenseitig vor: Wofür steht das Siegel? Welche Kriterien gelten für die Vergabe? Wer vergibt es? Wer kontrolliert?



EU-Bio-Siegel



Deutsches Bio-Siegel



Siegel der Anbauverbände



VERPACKUNGEN

Wie ist das Lebensmittel verpackt? Welche Rohstoffe werden für die Verpackung benötigt?

Denke dabei auch an die Farbe, den Klebstoff usw.



Trinkwasser aus dem Wasserhahn hat die beste CO₂-Bilanz!

Wie kann eine Verpackung für das Lebensmittel aussehen, die zweckmäßig ist, möglichst wenig Materialien braucht und das Lebensmittel sicher schützt?

Was geschieht mit der Verpackung, wenn sie nicht mehr gebraucht wird?

Schluss mit Plastik

Verpackungen schützen, informieren und werben. Sie verschlingen aber auch Umengen Ressourcen, die langsam knapp werden. Außerdem belastet Verpackungsmüll Abwasser, Luft, Meer und Klima. Neben Wasser und Energie braucht man zur Glasherstellung Soda, Quarzsand und Kalk, für Pappe und Papier das Holz von Bäumen. Plastik wird aus Erdöl hergestellt; hinzu kommen Weichmacher, Bisphenole und Klebstoffe, ferner Farben, Lacke, Wachse und Klebstoffe für die bunten Aufdrucke.

Ressourcen schonen – So geht's:

1. Keine unnötigen Verpackungen
2. Sortieren und recyceln
3. Mehrweg

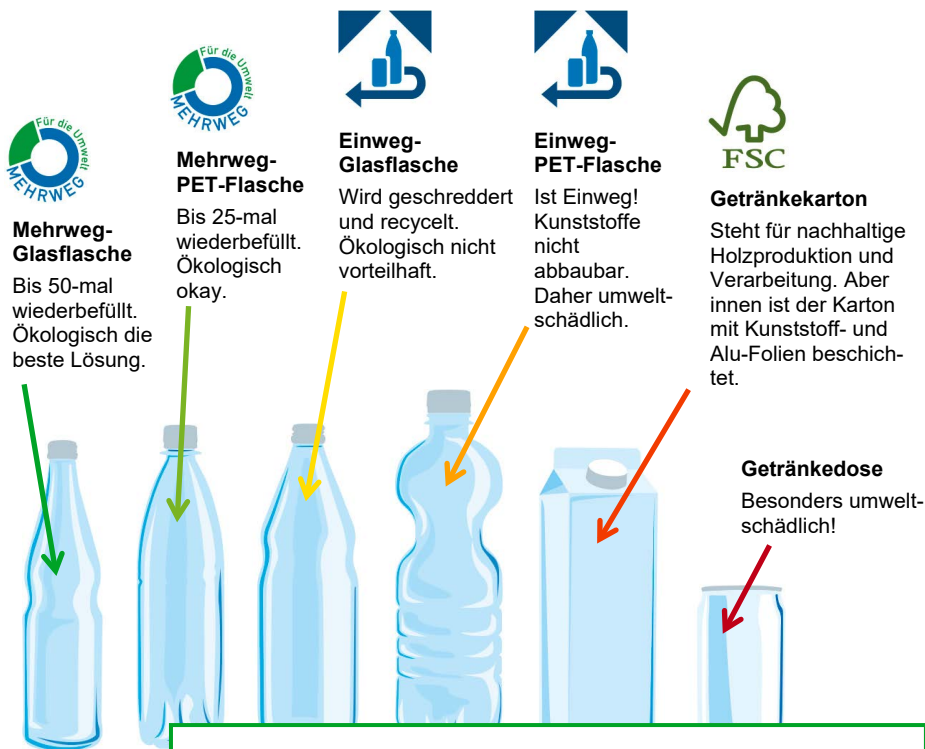
Du hast die Wahl!

Baumwollbeutel statt Plastiktüte

Obst und Gemüse **lose**, im **Mehrwegnetz** statt Folie und Kunststoffschalen

Mehrwegflaschen und **Mehrweg-To-Go-Becher** statt Einwegbecher

Mayo im **Glas** statt Weichplastik-Flasche oder Alu-Tube ...



Jetzt bist du dran

- Ist dein Lebensmittel ressourcenschonend verpackt? Z. B. der Joghurt im Mehrweg-Glas oder im Becher aus dünnem Plastik, Pappmanschette ohne Plastikdeckel?
- Welche Getränke kaufst du? Kennst du die Zeichen und Unterschiede beim Pfand? Recherchiere! www.vz-nrw.de > Suche: Verpackungen
- Was bedeutet REFILL? Wo gibt es Stationen in eurer Nähe? Recherchiere unter: www.refill-deutschland.de



Denk mit!

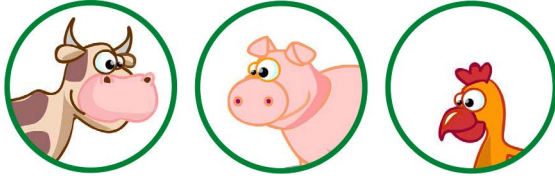
- Pizza zum Mitnehmen? Aber bitte in der Mehrwegverpackung. Seit Januar 2023 gibt es dazu eine Pflicht. Recherchiere: www.vz-nrw.de > Suche: „Mehrwegpflicht“. Für welche Angebote gilt die Regelung? Und löst das unser Abfallproblem?
- Kartons aus Altpapier, dünnere Lebensmittelfolien und kompostierbare Plastikbecher. Sind das die Verpackungen der Zukunft?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Veranstaltet einen Ideen-Wettbewerb: Wer schafft es, das Lebensmittel sparsam, hygienisch und sicher zu verpacken?
- Macht eine Umfrage: Wer hat seinen Mehrwegbecher dabei? Was spricht dafür, was dagegen?
- Forscht nach: Welche Lösungen bieten verpackungsfreie Läden? Wie kannst du deine Lebensmittel transportieren?



ARTGERECHTE TIERHALTUNG



**Enthält das Lebensmittel Zutaten von Tieren?
Wenn ja, welche?**

**Ist das Lebensmittel für eine
vegetarische Kost geeignet?**

**Unter welchen Bedingungen leben in Deutschland die Tiere,
die für die Erzeugung des Lebensmittels gebraucht werden?**

**Tierisch
gut
drauf!**



Bio-Produkte stehen für Tierschutz

Der ökologische Landbau legt besonderen Wert auf eine artgerechte Tierhaltung. Bio-Betriebe dürfen auch tausend Schweine oder zehntausende Hühner halten; die Tierhaltung ist aber streng flächengebunden. Bio-Tiere haben mehr Platz im Stall und eine eingestreute Liegefläche. Spaltenboden ist höchstens auf der Hälfte der Fläche erlaubt. Sie haben Zugang zu Weide oder Auslauf, erhalten Öko-Futter und weniger Antibiotika ...

Mehr Tierschutz in der konventionellen Landwirtschaft

Tierwohl heißt das Schlagwort, das verschiedene Initiativen von Erzeugern, Handel und Politik eint. Werden höhere Tierwohlstandards erfüllt als gesetzlich gefordert, dann soll das erkennbar sein. Was steckt dahinter?

Mach dich schlau:



Jetzt bist du dran

- Was heißt artgerecht bei Hühnern und Rindern?
- Befrage eine Vegetarierin oder einen Vegetarier: Warum isst sie/er kein Fleisch?
- Muss man vegan oder vegetarisch leben, damit es Nutztieren besser geht?



Öko-Mastschweine in einem eingestreuten Stall mit überdachtem Außenauslauf.

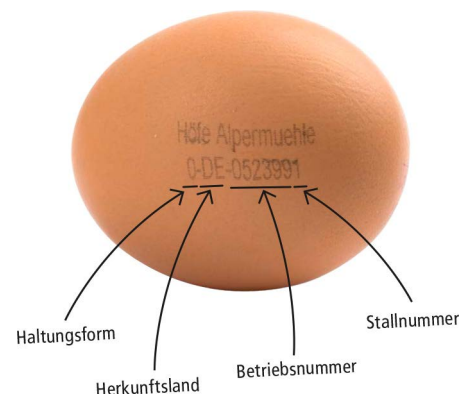


Konventionelle Mastschweinehaltung: Vollspaltenboden ohne Einstreu

Eiercode informiert über Tierhaltung

Hühnern geht es gut, wenn ihre Eier im Stempel eine 0 (Bio-Haltung) oder 1 (Freilandhaltung) tragen. Sie haben mehr Platz im Stall und im Auslauf, können picken und scharren. Eine „2“ bedeutet Bodenhaltung, eine „3“ Käfighaltung. Letztere läuft 2025 EU-weit aus. Aber noch gibt es diese Eier.

Woher kommen eigentlich die Eier in Nudeln oder Keksen? Das muss nicht auf der Packung stehen. Ausnahme: Bio-Lebensmittel. Da dürfen nur Bio-Eier rein.



Denk mit!

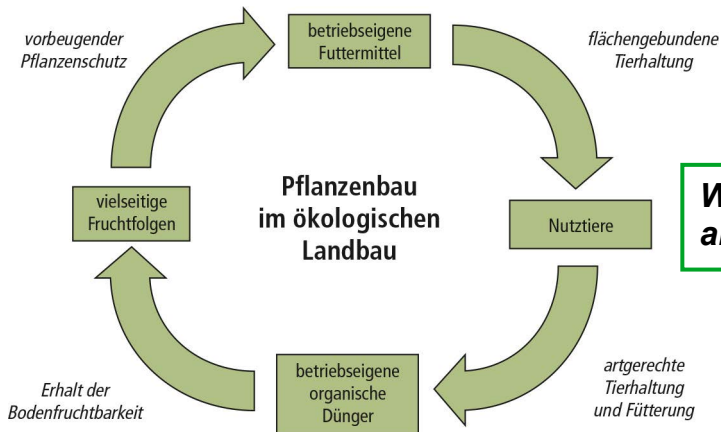
- Ist es für dich in Ordnung, dass der Mensch Tiere tötet, um sie zu essen?
- Weniger Fleisch auf dem Teller schont zwar das Klima. Doch wie ist Bio-Gemüse ganz ohne Düngung mit Gülle der Tiere möglich?
- Weil im Ausland in der Regel die Anforderungen zur Haltung der Nutztiere geringer sind, kommen Fleisch und Wurst von dort als Billigimport zu uns. Was bedeutet das für dich?

Ihr habt immer noch nicht genug?

Erkundige dich: Was sind Bruderhähne? Was kosten sie?



ZUM NACHDENKEN ...



Wie müsste für dich der ideale umweltgerechte Kreislauf des Lebensmittels und seiner Verpackung aussehen?

Wo könntest du so ein Produkt am ehesten kaufen?

In Bayern abgefüllt, in Bonn gekauft. Doch woher kommen die Zutaten?



Das Ideal

Das **Ideal** des ökologischen Landbaus sind möglichst **geschlossene Nährstoffkreisläufe**. Darunter versteht man, dass ein Betrieb auch Tiere hält, um eigenen Dünger zu produzieren, und einen Teil der geernteten Pflanzen wieder an die Tiere verfüttert. Bestenfalls schließen sich benachbarte Betriebe zusammen, um Futter und Dünger auszutauschen, aber auch, um gemeinsam Produkte herzustellen. Der eine kann beispielsweise die Milch des anderen mit dem eigenen Obst zu Joghurt verarbeiten.

Kurze statt langer Wege!

Zutaten reisen oft um die halbe Welt, bevor Wurst, Pizza, Joghurt, Müsli und viele andere Produkte bei uns auf dem Teller landen. Der Transport von Zutaten und Verpackungen verbraucht viel Energie, verschmutzt Luft, Boden und Wasser und macht Lärm. Außerdem zwingt die globale Wirtschaft viele regionalen Erzeuger aufzugeben. Wenn jedoch für regionale Produkte neue Vertriebsnetze und Vermarktungsformen entstehen, dann können regionale Erzeuger überleben und wir immer mehr regionale Produkte kaufen.

Regionale Wertschöpfungsräume

Stell dir vor: **Anbau, Verarbeitung, Verpackung, Verteilung und Verkauf liegen in einer Region.** Das spart Tausende von Transportkilometern. Außerdem entstehen regionale Wertschöpfungsräume. Das bedeutet mehr Nähe, mehr Transparenz und weniger Abhängigkeit von globalen Märkten. Das Ganze funktioniert aber nur, wenn viele mitmachen: Verbraucher*innen und Produzent*innen.



Denk mit!

- Wie könnte regionales Einkaufen leichter werden? Über Lieferdienste, Marktschwärmereien ... **Sieh nach!**
- Bio-Lebensmittel bedeutet nicht automatisch: kurze Wege und geschlossene Kreisläufe. Im Gegenteil: Viele Bio-Produkte kommen weither. Dann kann regionale Ware aus konventionellem Anbau die bessere Wahl sein. Noch besser ist: „Bio von hier!“ Mehr unter: www.oekolandbau.de > Suche: regionale Wertschöpfungsketten



Jetzt bist du dran

- Woher kommen Zutaten und Verpackung des Lebensmittels?
- Wie kannst du Kilometer einsparen? Entwickle ein Idealprodukt mit möglichst kurzen Transportwegen.



IMAGE UND LIFESTYLE

Eignet sich das Lebensmittel, um zu zeigen, wer du bist?

Wie lange gibt es das Lebensmittel schon? Wer kennt es, wer isst es?

Wie beliebt ist das Lebensmittel bei deinen Eltern, in der Schule ...?



BLEIB COOL

Lebensmittel zeigen, wer du bist oder sein willst

Bio, vegan oder regional essen vor allem Leute, denen Natur und Tierwohl sehr wichtig sind. Figurbewusste bevorzugen eher Light-Produkte, Mucki-Fans Eiweißreiches. Essen to go findet Anhänger, die gern spontan, überall und nicht regelmäßig am Tisch essen wollen. Übers Essen drücken wir unsere Werte aus, unseren persönlichen Lebensstil und uns selbst. Jugendliche kaufen Lifestyle-Produkte, um in ihrer Clique als **sportlich, kraftvoll, öko ...** wahrgenommen zu werden.

Erfrischend anders – erlebe die Natur!

Grüne Smoothies, Near-Water-Getränke, High-Protein, Energy-Drinks: Eine innovative Zutat, eine weitere exotische Geschmacksrichtung und fertig ist die Produktneuheit. Mit ihrer peppigen Aufmachung und blumigen Werbeversprechen finden sie oft reißenden Absatz. Selbst wenn der Trend nicht lange anhält – mit Modedrink lässt sich besonders gut Geld verdienen. Denn die Zutaten sind preiswert, der ausgelobte Nutzen vielfältig. Das regt viele Menschen zum Kaufen an. Typische Werbebotschaften sind

natürlich, isotonisch, kalorienarm, bio, fresh, aktiv, alkoholfrei, mit Vitaminen angereichert, sein und versprechen Fitness, Wellness und Genuss. Das passt zu jedem Lebensstil.

Near-Water-Getränk: Teuer und nicht immer kalorienarm
www.verbraucherzentrale-bremen.de > Suche: Near Water



Es geht auch anders:
Mineralwasser, ein Schuss
Apfelsaft, eine Zitronenscheibe
und fertig ist ein spritziger
Durstlöcher ohne
Zusatzstoffe, Aromen,
Zuckerzusatz und Süßstoffe.

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Wählt ein Produkt aus, das ihr cool findet, und macht eine Umfrage und wertet sie aus. Fragt zum Beispiel: Kennst du das Produkt? Woher? Hast du es schon gekauft? Warum? Was verbindest du damit? Was sagt die Werbung? Was meinst du, wer damit angesprochen werden soll?
- Recherchiere auf YouTube nach Getränke-Trends der letzten Jahre: Wie werden sie beworben? Welche „besonderen“ Zutaten stecken drin?
- Kreiere eine vegane Variante für einen klassischen Cheese-Burger. Wie machst du auf dein Produkt aufmerksam? Wen sprichst du damit an?

Jetzt bist du dran

„Wenn du (...) probierst, erlebst du, was möglich ist: das Spiel mit (...) im Stadion schauen, statt im Wohnzimmer. Mit deinem Team in der Kabine feiern. Und natürlich den echten (...) Geschmack ohne Zucker, null Kalorien.“

Welches Lebensgefühl wird hier vermittelt? Wer soll das Produkt kaufen und warum wird es mit Süßstoff und nicht mit Zucker gesüßt?

Klar, an diese Stellen kommt DAS aktuelle Topgetränk bzw. DER aktuelle Super-Torwart hin.

GESCHICHTE UND KULTUR

„Warum schneiden wir das Brot nicht in Tortenstücke und die Torte nicht in Scheiben?“

**Wird das Lebensmittel auf der ganzen Welt gegessen?
Wenn nein, welche Gründe gibt es dafür?**

**Gibt es heute oder gab es früher für das
Lebensmittel ein Tabu? Für wen?**

Hat sich das Image des Lebensmittels im Laufe der Zeit verändert?

Schaut beispielsweise in Verbrauchsstatistiken nach, auf der Homepage der Hersteller oder fragt eure Großeltern.



Insekten – eine Delikatesse!?

In Afrika und Asien sind Grillen, Mehlwürmer und Heuschrecken normale Lebensmittel. Und auch bei uns steigt das Angebot. Denn Speiseinsekten liefern ähnlich viel Protein wie das Fleisch von Rind und anderen Tieren. Ihre Aufzucht ist aber klimafreundlicher. Gemahlene Insekten, etwa im Burger-Pattie sind besonders beliebt, weil sie darin nicht erkennbar sind. Lust auf eine digitale Ausstellung über Insekten? Dann schau hier:

Mehr Infos: www.bzfe.de > Suche: Insekten



Andere Religionen – andere Tabus, z. B.:

- Muslime und Juden essen kein Schweinefleisch.
- Die jüdischen Speisegesetze lassen nur koschere Kost zu.

Andere Länder – andere Sitten, z. B.:

- Das deutsche Frühstück ist anders als das asiatische oder türkische Frühstück.
- In einigen Ländern ist Alkohol für Kinder und Jugendliche verboten.

Andere Zeiten – andere Werte, z. B.:

- Steckrüben galten im Krieg als das Armeute-Essen, heute sind sie Trendgemüse.
- Fleisch war Inbegriff von Wohlstand in den Nachkriegsjahren, und heute?
- Suppenküche für „arme“ Leute



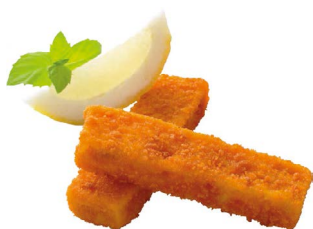
Vegan aus Überzeugung!

Die vegetarische und vegane Ernährung ist weltweit verbreitet und nichts Neues. Die Sojawurst hat angeblich Konrad Adenauer vor über 100 Jahren erfunden. Damals musste in den Mangelzeiten des Weltkrieges eine günstige proteinreiche Alternative zu Fleisch gefunden werden. Heute liegen Veggiewurst, Sojadrinks und Hafermilch im Trend.

Veganer und Vegetarier stellen ihren Speisplan aus Überzeugung um. Viele sind gegen die Massentierhaltung, die Zerstörung des Regenwaldes und den riesigen Wasserverbrauch durch unsere Fleischproduktion. Statt Fleisch gibt es viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Ersatzprodukte, wie Hummus, Pasten und Hafermilch. 1 Liter Hafermilch verbraucht übrigens unter 1 Liter Wasser, Milch dagegen 23 Liter.



Zuppa di cervella
(ital. Gehirnsuppe)



Fischstäbchen



Veggieburger

Jetzt bist du dran

- **Recherchiere:** Seit wann gibt es das Lebensmittel? Welche Geschichte steckt dahinter?
- **Frag nach:** Was essen Jugendliche, die aus anderen Ländern kommen?
- Was gab es in Deutschland vor Pizza, Pasta und Pesto?

Denk mit!

- Warum sind **Hirnsuppe** oder Gerichte mit **Nieren** und **Leber** heute eher selten in Rezeptsammlungen zu finden?
- **Vegane Würste?** Wie werden sie hergestellt? Warum werden Getreide und Co. zu Wurst, Schnitzel oder Burgern geformt oder Fisch in Quadern gegessen?



ESSATMOSPÄHRE

In welcher Umgebung, Situation und in welcher Gesellschaft isst du das Lebensmittel am liebsten?

Wo, wann und mit wem essen andere Personen das Lebensmittel?



Wann ich will und wo ich will!

Heute ist beim Essen fast alles anders:

Wo (Umgebung)

- ☐ Zuhause
- ☐ Unterwegs im Gehen ... to go
- ☐ bei cooler Musik
- ☐ vor dem Fernseher, am PC
- ☐ auf dem Sofa vor dem TV
- ☐ Draußen beim Chillen
- ☐ beim Grillen oder Picknick
- ☐ in der Mensa oder am Kiosk

Wann (Tageszeit, Situation)

- ☐ Zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen
- ☐ In Ruhe, ohne Hetze
- ☐ Bei Stress
- ☐ wenn der Kühlschrank leer ist

Mit wem (Gesellschaft)

- ☐ allein
- ☐ mit Freunden
- ☐ in der Familie



Gemeinsam kochen ist 'ne coole Sache und macht Laune. Egal ob ihr nur den Salat zum Fertiggericht macht oder euch etwas in der Rezept-App aussucht. Im Team schnippelt, rührt und isst es sich lustvoller. Selbst das Aufräumen ist weniger öde.

Denk mit!

- Beobachte dich selbst: Wie viel und was isst du vor dem TV oder PC, in der Gruppe mit anderen, allein, wenn dir langweilig ist, wenn du gestresst bist ...?
- Welche Atmosphäre vermittelt die Werbung zu deinem Lebensmittel?
- Wie gefällt dir die Atmosphäre in der Schulmensa?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Startet eine Umfrage:
 - Wie isst du am liebsten?
 - Wo isst du am liebsten?
 - Was isst du am liebsten?
 - Mit wem isst du am liebsten?
 - In welcher Umgebung/Atmosphäre isst du am liebsten?
- Ein Rezept als Rap? Probiert es aus und macht euch Bruschetta:



ESSEN 2030

Was
erwarte ich
vom Essen?



Ergänze den Satz: Essen macht mich nicht nur satt. Es bedeutet für mich auch ...

Mit Lebensmitteln und Essen können auch persönliche Botschaften verbunden sein. Welche fallen dir ein? Welche sind dir wichtig?

The New Normal:

Gesund + regional + vegetarisch + fair + lustvoll!

Unsere Ernährung wird sich bis zum Jahr 2030 wandeln, so steht es in der Nestlé Zukunftsstudie „Wie is(s)t Deutschland 2030“.

- Aus Rücksicht auf Natur und Umwelt könnte es künftig Fleisch aus dem Reagenzglas geben. Außerdem **Algen** und **Insekten** als naturfreundliche Eiweißquellen.
- Essen wird zur Weltanschauung und zeigt sich in vielen verschiedenen Essstilen wie **vegetarisch** und **vegan**. Viele wollen Lebensmittel, die ihren Bedürfnissen und Wertvorstellungen entsprechen und zu einer nachhaltigen Ernährung beitragen.
- Gesundheit und Leistungsfähigkeit werden gezielt gesteigert über **Brain Food**, hochwertige Powerriegel für unterwegs und gesunde Fertiggerichte für zu Hause. Mit Apps und Gesundheitsarmbändern wird der Effekt überwacht.
- **Genuss** bleibt wichtig, Convenience auch. Rezepte kommen über Apps. Gekauft wird online. Gekocht und gegessen gemeinsam mit Freunden.

Welche Trends kannst du schon beobachten?
Woran erkennst du das?

Essen ist mehr als Sattwerden!



Jetzt bist du dran

Werbung richtet sich exakt an die Zielgruppe und ihre Bedürfnisse. Schau dir das Lebensmittel genau an: Wer soll es kaufen? Welche Attribute, Bilder und „Geschichten“ locken dich?

umweltbewusst und sozial
regional
Light Bio Isodrink
gesundheitsbewusst leistungsbetont

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Erstelle ein **Plakat** mit der Überschrift: **Das ist mir wichtig bei der Lebensmittelqualität!** Gestalte es mit Bildern aus Zeitschriften. Stellt euch gegenseitig eure Plakate vor.
- Wie passt das Lebensmittel zu den Trends der Zukunft?
- Stell dir vor, wir schreiben das Jahr 2030 und alle Vorhersagen der der Nestlé-Studie sind eingetreten. Wie sieht dann dein Essen aus?



VERPACKUNGSDESIGN

Was gefällt dir am Verpackungsdesign besonders gut, was gut? Was gefällt dir gar nicht?



Beschreibe Farben, Bilder und sonstige Besonderheiten, die du auf der Verpackung siehst.

Welche Erwartungen sind mit diesen Gestaltungselementen verbunden? Wie wirken sie auf dich?

Ganz schön abgezockt!

Farben sind nicht zufällig!

- **Coke light** im silberroten Design wurde Anfang der 80er Jahre speziell für die kalorienbewusste junge Frau entwickelt.
- **Coke zero** war 2006 das Gegenstück für den fitness-bewussten Mann.
- **Cola life** richtet sich an ernährungsbewusste Limotrinker. Das grüne Design weist auf ein natürliches, gesundes Produkt hin. Daher wird auch mit Stevia gesüßt. Stevia wird aus Pflanzen gewonnen und gilt – anders als das künstliche Aspartam – als gesund.

Die Lebensmittelindustrie will verkaufen. Deshalb ergänzen Werbefachleute die gesetzlichen Angaben um verlockende Details. Die vorgeschriebene Bezeichnung „Erfrischungsgetränk Zitrone“ bleibt, hinzu kommt der „Sportliche Durstlöscher“. Damit verbinden wir Gesundheit, **Schlanksein!** Verstärkt wird die Wirkung durch das Bild eines **Joggers** in grüner **Natur**. Zur Bildsprache gibt's noch die Worte **ungesüßt** oder **ohne Zuckerzusatz**. Schlankheits- und fitnessbewusste Leute denken automatisch: Weniger Kalorien, weniger süß ... und greifen zu. Dabei wäre der Blick ins Zutatenverzeichnis und die Nährwerttabelle sehr aufschlussreich.

Werbestrategien ohne... und frei von...

Lebensmittel mit diesen Angaben erwecken den Eindruck, sie seien besonders gesund und werden gern gekauft. Doch Achtung: **Ohne Zuckerzusatz** muss nicht kalorienarm und weniger süß bedeuten. **Glutenfrei** bringt gesunden Menschen keine Vorteile. Manchmal ist **laktosefrei** aufgedruckt, obwohl das Produkt von Natur aus gar keine Laktose enthält.

Denk mit!

Werbung ist nie zufällig. Welches Ziel könnte beabsichtigt sein?



Ihr habt immer noch nicht genug?

- Wählt verschiedene Lebensmittelverpackungen und startet eine **Umfrage**: Welches Design kommt bei wem gut an? Warum?
- Gestaltet eine Getränkeverpackung, die euch anspricht und umweltverträglich ist.





WERBUNG

Das kennt ihr doch, oder?



„Ich liebe es“

„ ... und der Hunger ist gegessen“

„ ... macht Kinder froh. Und Erwachsene ebenso“

„ ... verleiht Flügel“

„quadratisch, praktisch, gut“

Wie wird das Lebensmittel in den Medien beworben? Wer wirbt dafür?

Wen soll das Lebensmittel ansprechen?

Welches Image hat das Produkt oder der Markenname?

Soo!muss Technik
funktioniert Werbung



Erkennt man am eingblendeten „Unterstützt durch Produktplatzierung“

Zuerst erforschen **Werbefachleute** die Bedürfnisse der Käufergruppe (z. B. **schlank, attraktiv**, umweltbewusst, Power). Dann erstellen sie ein umfassendes, maßgeschneidertes **Werbekonzept**. Dazu gehört eine Verpackung im chicen Design und markanten Logos. Häufig reicht eine einzige Farbe, das Gesicht eines **Prominenten**, eine Werbemelodie oder knackige **Werbephrasen**, und wir wissen sofort, um welches Produkt es sich handelt. Am besten hängen bleibt oft die nervigste oder **seltsamste** Werbung.

Außerdem nutzt die Werbung TV und Internet als Werbekanal. Hier taucht das Produkt vermeintlich zufällig **in der Lieblingsserie** auf, mal offensichtlich bei der Google-Suche, mal versteckt in Gewinnspielen. Immer beliebter wird das **Influencer-Marketing**: Dabei sprechen Social-Media-Stars scheinbar beiläufig über ihre Lieblingsprodukte. Ist solch eine Werbung für dich erkennbar?

Auch Kampagnen mit Promis erfüllen oft Werbezwecke. Die Botschaft: Ich habe Erfolg, weil ich das beworbene Produkt nutze. Glaubst du das? Welcher Promi wirbt aktuelle für Lebensmittel? Und warum gerade er oder sie?

Typ 1: Fashion

- ☐ immer das Neueste
- ☐ ständig online
- ☐ viel Taschengeld
- ☐ auf allen Konzerten
- ☐ stets die aktuellsten Marken

Typ 2: Sporty

- ☐ viel Sport
- ☐ lässige, sportliche Kleidung
- ☐ weniger Smartphone
- ☐ kauft ungern Klamotten
- ☐ Freunde sind wichtig

Typ 3: Der Idealist

- ☐ kauft faire Produkte
- ☐ engagiert sich für Klima- und Umweltschutz
- ☐ tauscht, teilt und leiht Sachen
- ☐ braucht keine neueste Technik und Kleidermode

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Macht eine **Werbekampagne** für einen Ladenhüter aus der Mensa, der sonst weggeworfen werden müsste. Tipp: Handelt mit dem Betreiber eine Gewinnbeteiligung für die Klassenkasse aus.
- **Erkundet** im Geschäft: Wie werdet ihr zum Kaufen „verführt“? Achtet beispielsweise auf Rabatte, Platzierung und Packungsgrößen.
- **Notiere**: Welche Markennamen werden in deiner Lieblingsserie versteckt und in den Werbepausen gezeigt? Wie siehst du das?

Jetzt bist du dran

- Kennzeichne auf deiner Verpackung: Welche Angaben sind gesetzlich verbindlich, welche Werbung?
- Welche Erwartungen erzeugen die Bilder und Namen auf deiner Verpackung?
- Wo und wer wirbt wie für das Produkt? Sind das deine Vorbilder? Was gefällt dir an der Werbung?
- Food-Blogger machen Werbung und werden dafür bezahlt. Was sagst du dazu?



ERINNERUNGEN UND GEFÜHLE



In welcher Situation hast du das Lebensmittel gegessen?

Welche Gefühle oder Erfahrungen verbindest du mit diesem Lebensmittel?

Welche neuen Entdeckungen kannst du zu deinem Lebensmittel machen?

Das Leben ist schon hart genug. Bitte schick' Schokolade!

Die Erfahrung isst mit!

Erinnerungen entscheiden mit, was wir essen.

Der Kopf ist leer, das Referat noch lange nicht fertig. Das nervt. Da hilft nur Schokolade oder 'nen Powerriegel. Irgendwie hat das zuletzt geholfen. Bis heute glauben deshalb viele, dass Schokolade die Nerven beruhigt und gegen Kummer hilft.



Brauche dringend Nervennahrung!

Bei Oma schmeckt's am besten!

Anderes Beispiel: Omas Pizza und ihr selbst gemachte Vanillepudding. Das war damals so schön bei Oma und so lecker!

Die Situation, das Essen und die dabei erlebten Gefühle speichert unser Gehirn ganz unbewusst als Erfahrungen, Sie wirken noch nach Jahren und beeinflussen unser Essen. Ob das Essen bei Oma wirklich so besonders war, die Schoko Probleme löst und glücklich macht, ...?

Hier kannst du Neues erleben

Süßes zum Trost war gestern! Wie wäre es mit neuen Erfahrungen? Die sammelst du massenweise, wenn du Kräuter, Erdbeeren, Gurken und Paprika auf dem Balkon pflanzt. Die Ernte ist zwar klein, aber die anonymen Lebensmittel bekommen plötzlich Gesichter!

Gemeinsam mit anderen ist das Ganze noch spannender.



Urban Gardening:

Das sind Gemeinschaftsgärten in Städten. Hier finden sich Menschen zusammen und gärtnern gemeinsam in Hochbeeten, Blumenkästen oder Kübeln auf Brachflächen oder Stadtparkbeeten. Bei den Treffen geht es nicht nur um Gemüse und Obst, sondern um Austausch, Spaß und die Gestaltung der Stadt.

Selbsterntegärten, Mietacker

Hier arbeiten Landwirt und Hobbygärtner Hand in Hand. Der Landwirt sät, die Städter ernten. Vorteil: Die Städter haben Spaß, lernen viel über den Gemüseanbau und können sich frisches, regionales Gemüse mit nach Hause nehmen.

Jetzt bist du dran

- Wo gibt es in deiner Nähe Orte, wo du gemeinsam mit anderen Lebensmittel anbauen oder retten kannst?
- Kennst du Marktschwärmen? Den Bauernhof mit Online-Shopping. Das sind „Po-up-Wochenmärkte“ Da kriegst du nicht nur frische regionale Produkte, sondern erfährst auch eine Menge darüber. Wo gibt es sowas in deiner Nähe?

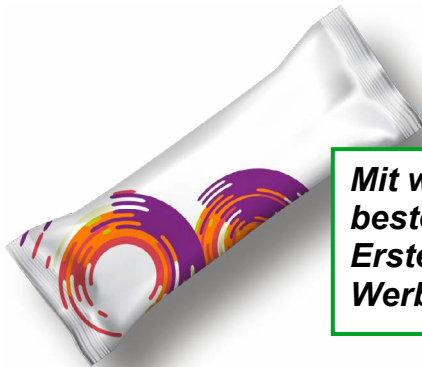


Ihr habt immer noch nicht genug?

Erinnere dich und frage deine Eltern: Was hat dir besonders gut als Kind, in der Kita, als Grundschulkind und als Teenager geschmeckt?



WAHRHEIT ODER FAKE



Welche Informationen findest du im Internet über das Produkt? Sind sie glaubwürdig?

Mit welcher Werbung kann man dich am besten zum Kaufen bewegen? Erstelle das perfekte Verpackungs- und Werbekonzept für dein Lebensmittel.

Fake oder echt?

Welchen Internetquellen kannst du trauen?

Mach' den Check!

Illustrationen: sabelskaya (Riegel), Lana Stern (Superhelden) – beide stock.adobe.com



Mehr dazu.

Kriterium	Hinweis auf Seriosität	Hier ist Skepsis angezeigt
Betreiber der Homepage Was steht im Impressum?	Die Verantwortlichen, die im Impressum oder den Rubriken „Über uns“ stehen, sind ausgewiesene Fachleute.	Die Verantwortlichen sind kommerzielle Unternehmen oder Verbände, die etwas verkaufen wollen oder den Verkauf unterstützen.
Inhalte Wie wirken die Inhalte?	Objektiv, gut recherchiert, aktuell! Ein gutes Indiz dafür ist, wenn Belege und Quellen genannt sind, um den Inhalt zu überprüfen. Du kennst/findest andere Quellen mit vergleichbaren Aussagen. Ein neueres Datum verweist auf den aktuellen Wissensstand.	Die Darstellung ist einseitig und der Aspekt übertrieben dargestellt. Andere Sichtweisen fehlen. Du erkennst eine klare Absicht, z. B. ein Produkt verkaufen.
Bilder /Werbung Überprüfe die Bilder.	Werbefrei. Bilder und Formulierungen dienen der Information. Sie sind neutral und ausgewogen bzgl. Hersteller und Marken.	Bilder und Formulierungen vermitteln den Eindruck, dass für etwas geworben wird. Es erscheint direkte Werbung auf ein Produkt oder es öffnet sich Fenster mit Werbung.
Datenschutz	Keine persönlichen Angaben erforderlich.	Du wirst aufgefordert, persönliche Daten einzugeben oder einen „Account“ anzulegen.

Jetzt bist du dran

- Wie muss die Verpackung aussehen? Farben, Bilder, Form, Beschriftung ...?
- Wo sollte geworben werden? Im Fernsehen, Internet, auf Social Media?
- Welcher Promi müsste dafür werben?
- Welche Erinnerungen und Gefühle müssten bei dir geweckt werden?

Ihr habt immer noch nicht genug?

- Erstellt ein Werbeplakat, einen Werbeclip oder ein Instagram-Post.
- Gibt es eine Verpackung oder eine Werbung, die dir besonders gefällt? Wenn ja, beschreibe sie.
- Bist du schon mal auf eine Verpackung reingefallen? Was hat dich blind gemacht?
- Tipp: „Die Sprache der Werbung – naturnahe Wellness-Premiumqualität!“ www.checked4you.de > Suche: Die Sprache der Werbung

Nutzungsrechte an Word- und PDF-Dateien

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der PDF®- und Word®-Dokumente liegen bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Ihnen wird das einfache, nicht übertragbare Recht eingeräumt, das Werk herunterzuladen und für den persönlichen Gebrauch zu nutzen. Für den schulischen Gebrauch erweitern sich die Nutzungsrechte auf

- die Vervielfältigung und Verbreitung des unveränderten Werkes in digitaler (hiervon umfasst sind auch schulisch genutzte Lernplattformen) oder sonstiger Form im Rahmen des eigenen Unterrichtes sowie
- die Bearbeitung und Umgestaltung des Werkes, soweit dies von der BLE durch die Bereitstellung offener Dateiformate vorgesehen ist. Vom Recht auf Bearbeitung und Umgestaltung ausgenommen sind alle Bestandteile des Werkes, wie Fotos und/oder Illustrationen, an denen Rechte Dritter bestehen. Sofern solche Rechte Dritter bestehen, sind diese im Werk jeweils kenntlich gemacht.

Die geltenden Regeln für das Zitieren und Kopieren von Inhalten sind zu beachten. Eine Haftung der BLE für die Bearbeitungen ist ausgeschlossen.

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der Seiten anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Diese Erklärung gilt für alle Seiten dieses Unterrichtsmaterials und die dort angebrachten Links. Falls die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.

1638/2023

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 6845 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text:

Tanja Körner,

Verbundschule Bad Rappenau

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Beratung:

Prof. Dr. Silke Bartsch,

Pädagogische Hochschule

Karlsruhe

Redaktion:

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Titelbild:

[vadymvdrobot – stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/vadymvdrobot)

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des BZfE gestattet.

4. Auflage

© BLE 2023





Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigeren Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Fülle an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.