

# Umweltworkshop Ernährung - ein Dossier zum Lernen und Rätseln

... und zum **ErFAHREN** der  
Umweltveloweg-Erlebnisstationen



- ✓ fördert das Lernen von Umweltthemen bei Kindern der 3. bis 6. Klasse
- ✓ macht Spass und weckt das Interesse für Umwelt-Lösungen
- ✓ regt an für Schulausflüge mit dem Velo

Der Verein Umweltveloweg Schweiz entwickelt in der ganzen Schweiz Erlebniswege zum Thema Umwelt für Kinder und Familien auf SchweizMobil-Velorouten.

Die Umweltveloweg mit den Erlebnisstationen eignen sich hervorragend als Ausflugsziel für Primarschulen mit Velo. Für jede Erlebnisstation stellen wir den Lehrern und Schülern den passenden Umweltworkshop kostenlos zum Downloaden zur Verfügung.

## Umweltthemen - leicht gemacht!

### Inhalt des Umweltworkshops:

	Seiten
<b>Info:</b> Hintergrundinformationen für Lehrpersonen	2-4
<b>Rätsel:</b> Knackige Arbeitsblätter zum Thema Ernährung mit Lösungen	5-16
<b>Action:</b> Tipps zum Besuch der Station und Tourenvorschläge in der Region	17

- Gestaltungstipp: Weckt den eigenen Erfindergeist!  
Kinder überlegen sich in der Gruppe eine eigene «Geschäftsidee» zum Umweltproblem und gestalten diese als Zeichnung oder Bastelprodukt. Sie präsentieren ihre Lösung vor der Klasse.

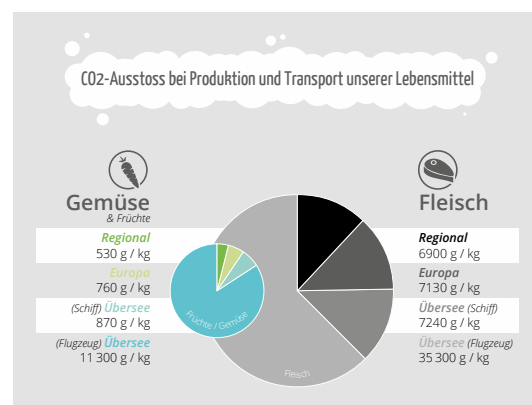
## Hintergrundinformationen zum Thema Ernährung

Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Umwelt: Für fast ein Drittel der durch unseren Konsum verursachten Umweltbelastung sind die Nahrungsmittel schuld.

Vorerst braucht die Herstellung von Lebensmittel grosse Mengen an Ressourcen und Energie. Allerdings sind die Unterschiede zwischen den Lebensmitteln sehr gross: Beispielsweise verursacht die Fleisch-Produktion rund 13Mal mehr CO<sub>2</sub> Emissionen als die Produktion von Gemüse. Noch grösser ist der Unterschied bei der Landnutzung: 1 kg Rindfleisch braucht 70mal mehr Land als 1 kg Gemüse! Die Art der Herstellung spielt ebenfalls eine grosse Rolle: Der biologische Pflanzenbau verursacht im Durchschnitt 15 bis 20 Prozent weniger CO<sub>2</sub> Emissionen als der konventionelle Anbau. Zudem ist die biologische Landwirtschaft schonend für den Boden und für Gewässer. Dank dem Verzicht auf chemische Pestizide beeinträchtigt sie die Biodiversität nicht so stark.

Werden unsere Lebensmittel im Ausland hergestellt, dann verursacht ihr Transport zusätzliche Umweltbelastung. Dabei spielt nicht nur die Länge der gefahrenen Strecke eine wichtige Rolle, sondern auch die Transportmittel: So verursacht Gemüse aus Übersee, das per Flugzeug transportiert wird, sogar mehr CO<sub>2</sub> Emissionen als regional hergestelltes Fleisch (siehe Grafik 1). Aus diesem Grund sollte man lokale Produkte bevorzugen.

Werden Früchte und Gemüse ausserhalb ihrer Saison angebaut, muss man zudem mit dem Energieverbrauch für die Gewächshausheizung rechnen. So verursachen im Mai geerntete Tomaten aus Gewächshäusern 5 Mal mehr CO<sub>2</sub> Emissionen als Freiland-Tomaten (Quelle: WWF Bericht).



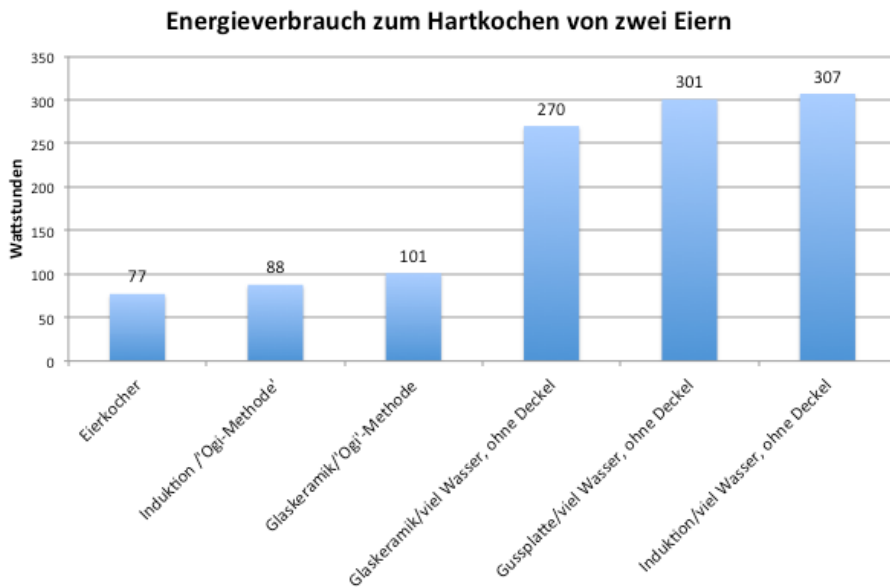
Grafik 1: CO<sub>2</sub> Ausstoss bei Produktion und Transport von Lebensmitteln

### Zusammenfassend kann man umweltfreundliche Lebensmittel anhand dieser 6 Kriterien definieren:

- 1) Frisch: also nicht tiefgekühlt und/oder verarbeitet
- 2) Pflanzlich: mehr Gemüse als Fleisch
- 3) Saisonal und regional
- 4) Freiland: also nicht aus beheizten Gewächshäusern
- 5) Bio: aus biologischer Landwirtschaft
- 6) Artgerechte Tierhaltung: zum Beispiel Weidehaltung

Nicht nur die Auswahl der Lebensmittel ist für die Umwelt relevant, auch der Einfluss des Kochens soll beachtet werden. Je länger die Produkte erwärmt, gebraten oder gegart werden, desto mehr Energie wird verbraucht. Die Wahl der Kochmethode hat dabei einen grossen Einfluss auf den Energieverbrauch. So verbraucht man beispielsweise mit einem Eierkocher beinahe 4 Mal weniger Energie als wenn man Eier im Topf mit viel Wasser und ohne Deckel kocht (siehe Grafik 2).

Bei der Auswahl von Kochgeräten soll man auf die Energieetikette achten: Die besten Geräte sind mit der Klasse A++ gekennzeichnet. Eine aktuelle Liste der energiefreundlichsten Geräte findet man zum Beispiel auf der Website [www.topten.ch](http://www.topten.ch).

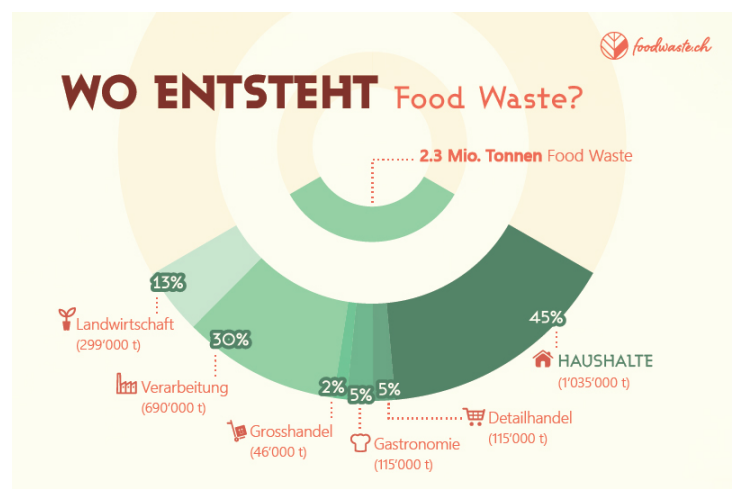


Grafik 2: Vergleich von verschiedenen Methoden zum Eierkochen. «Ogi Methode» (benannt nach Alt-Bundesrat Adolf Ogi): ein Fingerbreit Wasser wird in der Pfanne aufgekocht. Ist der Siedepunkt erreicht, schaltet man die Herdplatte aus und nutzt zum Fertigmachen die Restwärme.

Eine weitere Problematik im Bereich Ernährung ist Food Waste: Rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel geht zwischen Feld und Teller verloren oder wird verschwendet. Das entspricht pro Jahr rund 2 Millionen Tonnen Nahrungsmittel. Bei Frischgemüse sind die Verluste am höchsten: Rund 60% der gesamten Gemüseproduktion geht verloren oder wird weggeworfen. Dabei werden über die gesamte Lebensmittelkette hindurch verschiedene Verluste verzeichnet (siehe Grafik 3). Dies geschieht zum Beispiel durch das Aussortieren von unförmigem Gemüse oder Früchte bei der Ernte, durch Überproduktion und Transportverlusten beim Verkauf und durch das Wegwerfen von abgelaufenen Produkten oder Essensresten bei den Konsumentinnen und Konsumenten.

## Mit einfachen Massnahmen kann jeder Food Waste vermeiden:

- 1) Kühlschrank leeren oder zumindest überprüfen, bevor wir neu einkaufen gehen
- 2) Sich an die Einkaufsliste halten und nicht hungrig einkaufen gehen
- 3) Lebensmittel richtig lagern
- 4) Sich nicht nur an die Mindesthaltbarkeitsdaten halten, sondern auch seinen Instinkten vertrauen
- 5) Kleinere Portionen zubereiten
- 6) Reste verwerten



Grafik 3: Quellen von Food Waste.

## Quellen und weiterführende Links

Verschiedene Daten und Fakten zu unserer Ernährung (inkl. Grafik 1):

[www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch)

Saisontabellen und Bericht «Ökobilanzierung Früchte- und Gemüseproduktion» (ETH Zürich im Auftrag vom WWF):

[www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

Kochmethoden im Vergleich (inkl. Grafik 2):

[www.salt-chur.ch](http://www.salt-chur.ch)

Effiziente Haushaltsgeräte:

[www.topten.ch](http://www.topten.ch)

Informationen zum Thema Food Waste (inkl. Grafik 3):

[www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)

<https://www.bafu.admin.ch/abfall>

Tipps zur Lagerung von Lebensmitteln:

<https://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittel-richtig-lagern-645.html>

Rezept im Arbeitsblatt Food Waste:

Broschüre «Lebensmittel wegwerfen. Das ist dumm», Bundesamt für Landwirtschaft.

[www.blw.admin.ch](http://www.blw.admin.ch)

# Arbeitsblatt: Auf die Saison achten

Früchte und Gemüse wachsen nicht zu jeder Jahreszeit: Jede Frucht hat seine Lieblingssaison! Es gibt zudem Früchte und Gemüse, die nach der Ernte gelagert werden können und andere, die nur frisch gegessen werden (z.B. Erdbeeren). Früchte und Gemüse, die ausserhalb ihrer Saison verkauft werden, müssen aus warmen Länder transportiert oder in beheizten Gewächshäusern gezüchtet werden: Somit schädigen sie die Umwelt!

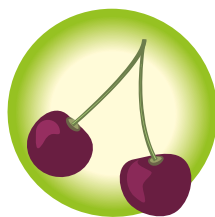
Wenn du nur saisonale Früchte und Gemüse isst, kannst du also die Umwelt schonen. Wie kannst du aber diese erkennen? Eine Saisontabelle hilft dir dabei!

## Aufgabe

Wann haben diese Früchte und Gemüse Saison? Beschrifte die Bilder und bestimme die Saison mithilfe der Saisontabelle.



Name:			
Saison:			



Name:		
Saison:		

Welches Gemüse ist im aktuellen Monat saisonal? Nenne 2 Beispiele.

---

Welche ist deine Lieblingsfrucht? Wann hat sie Saison?

---



## Gemüse Saisontabelle



Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen												
Batavia												
Bärlauch												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Brunnenkresse												
Chicorée												
Cicorino rosso / Trevisano												
Chinakohl												
Cima di rapa												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endivien												
Erbsen												
Federkohl												
Fenchel												
Frühkartoffeln												
Gurken												
Kabis rot												
Kabis weiss												
Kartoffeln												
Kefen												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Krautstiel												
Kresse												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Lollo												
Mais (Zuckermals)												

Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Nüsslisalat												
Pak-Choi												
Pastinaken												
Peperoni												
Petersilie												
Petersilienwurzel												
Portulak												
Radisheschen												
Randen												
Retlich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rüebli												
Rucola												
Schnittlauch												
Schnittmangold												
Schwarzwurzel												
Spargeln												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zwiebeln												

Saisontabellen.  
Aufgeführt sind die üblichen Ernte- und Lagerzeiten für Gemüse und Früchte, die in der Schweiz und in angrenzenden Gebieten im Freiland oder unter ungeheizten Plastikhohtunnels gezogen werden. Achtung: Auch während der angegebenen Saison können Früchte und Gemüse aus ausländischer Produktion im Angebot sein. Beachten Sie die Herkunftsangaben auf der Verpackung oder auf den Hinweistafeln.

Mehr Tipps für einen umweltfreundlichen Verbrauch: [wwf.ch/tipps](http://wwf.ch/tipps)

© WWF Schweiz 2014, Konv 775/14



## Früchte Saisontabelle



Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Baumnüsse												
Birnen												
Brombeeren												
Cassis												
Erdbeeren												
Feigen												
Hagebutten												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Jostabeeren												
Kirschen												
Kiwi												
Marroni												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												

Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Reineclauden												
Sanddorn												
Stachelbeeren												
Trauben												
Weichseln												
Zwetschgen												

Saisontabellen.  
Aufgeführt sind die üblichen Ernte- und Lagerzeiten für Gemüse und Früchte, die in der Schweiz und in angrenzenden Gebieten im Freiland oder unter ungeheizten Plastikhohtunnels gezogen werden. Achtung: Auch während der angegebenen Saison können Früchte und Gemüse aus ausländischer Produktion im Angebot sein. Beachten Sie die Herkunftsangaben auf der Verpackung oder auf den Hinweistafeln.

Mehr Tipps für einen umweltfreundlichen Verbrauch: [wwf.ch/tipps](http://wwf.ch/tipps)

© WWF Schweiz 2014, Konv 775/14

# Arbeitsblatt: Auf die Saison achten - **Lösungen**

Früchte und Gemüse wachsen nicht zu jeder Jahreszeit: Jede Frucht hat seine Lieblingssaison! Es gibt zudem Früchte und Gemüse, die nach der Ernte gelagert werden können und andere, die nur frisch gegessen werden (z.B. Erdbeeren). Früchte und Gemüse, die ausserhalb ihrer Saison verkauft werden, müssen aus warmen Länder transportiert oder in beheizten Gewächshäusern gezüchtet werden: Somit schädigen sie die Umwelt!

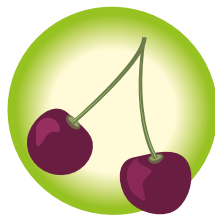
Wenn du nur saisonale Früchte und Gemüse isst, kannst du also die Umwelt schonen. Wie kannst du aber diese erkennen? Eine Saisontabelle hilft dir dabei!

## Aufgabe

Wann haben diese Früchte und Gemüse Saison? Beschrifte die Bilder und bestimme die Saison mithilfe der Saisontabelle.



Name:	Broccoli	Erdbeere	Rüebli
Saison:	Juni - Oktober	Mitte Mai - Mitte Sept.	Januar - Dezember



Name:	Kirsche	Spargel
Saison:	Juni - August	Mitte April - Ende Juni

Welches Gemüse ist im aktuellen Monat saisonal? Nenne 2 Beispiele.

**Beispiel für Monat Juli: Blumenkohl, Erbsen**

Welche ist deine Lieblingsfrucht? Wann hat sie Saison?

### Mögliche Lösungen

**Kiwi: Oktober - März, Nektarine: Juli - August, Trauben: September - Oktober, usw.**

# Arbeitsblatt: Vom Feld zum Tisch

Für die Herstellung von Lebensmitteln werden grossen Mengen an Land, Wasser und Energie verbraucht: Das belastet die Umwelt. Allerdings sind die Unterschiede zwischen den Lebensmitteln sehr gross: Je mehr Ressourcen (z.B. Wasser), Zeit und Transportwege notwendig sind, desto höher ist die Umweltbelastung.

## Aufgabe

Wir werden die Herstellung von Tomaten und Hamburgern vergleichen. Auf der nächsten Seite sind die Herstellungsschritte für diese zwei Lebensmittel beschrieben: Diese wurden allerdings durcheinander gebracht! Ordne die Herstellungsschritte von 1 bis 4 und trage sie hier unten ein.



1

2

3

4



1

2

3

4



Nicht alle Herstellungsschritte finden am gleichen Ort statt: Zwischen welchen Schritten ist ein Transport notwendig? Schreibe «Transport» in den entsprechenden Zwischenraum.

Welches Lebensmittel belastet am meisten die Umwelt? Vergleiche den Verbrauch an Ressourcen (Wasser, Nährstoffe) und die Transportwege und begründe deine Antwort.

---



---



---



## Tomaten

### Ernte

Je nach Grösse des Tomatenfeldes, werden die Tomaten entweder per Hand oder mit einer Maschine geerntet.

### Pflanzung

Aus Tomatensamen werden im Topf kleine Tomatenpflanzen (Setzlinge) aufgezogen und ab Mai werden die Setzlinge auf dem Feld eingepflanzt.

### Verpackung und Verkauf

Die Tomaten werden in Kisten zum Händler geliefert. Hier werden sie sortiert, allenfalls verpackt und an den Kunden verkauft.

### Wachstum und Pflege

Die Tomatenpflanzen werden gewässert und ab und dann gedüngt. 1 kg Tomaten braucht im Durchschnitt 110 Liter Wasser. Nach ca. 2 Monaten sind die Tomaten reif.

## Hamburger

### Verpackung und verkauf

Damit die Hamburger frisch bleiben, müssen sie mit einem Kühlfahrzeug zum Händler geliefert werden. Hier werden sie verpackt und an den Kunden verkauft.

### Rinderaufzucht

Ein Kalb trinkt in den ersten 6 Monaten ca. 5 bis 8 Liter Milch pro Tag und als erwachsenes Rind 50 Kg Frischgras oder 20 kg Trockenfutter pro Tag. Für die Rinderaufzucht braucht es entsprechend viel Wasser: ca. 15'000 Liter pro kg Rindfleisch!

### Verarbeitung

Beim Metzger werden die benötigten Stücke Fleisch rausgeschnitten und gehackt. Das Hackfleisch wird gewürzt und zu Hamburger geformt.

### Schlachtung

Wenn die Rinder das Alter von ca. 1.5 Jahre erreicht haben, werden sie zu einem Schlachthof gebracht und dort geschlachtet. Das Fleisch wird im Schlachthof grob zerlegt und kühl gehalten.

# Arbeitsblatt: Vom Feld zum Tisch - Lösungen

Für die Herstellung von Lebensmitteln werden grossen Mengen an Land, Wasser und Energie verbraucht: Das belastet die Umwelt. Allerdings sind die Unterschiede zwischen den Lebensmitteln sehr gross: Je mehr Ressourcen (z.B. Wasser), Zeit und Transportwege notwendig sind, desto höher ist die Umweltbelastung.

## Aufgabe

Wir werden die Herstellung von Tomaten und Hamburgern vergleichen. Auf der nächsten Seite sind die Herstellungsschritte für diese zwei Lebensmittel beschrieben: Diese wurden allerdings durcheinander gebracht! Ordne die Herstellungsschritte von 1 bis 4 und trage sie hier unten ein.



- 1 Pflanzung
- 2 Wachstum und Pflege
- 3 Ernte
- 4 Verpackung und Verkauf

Transport

- 1 Rinderaufzucht
- 2 Schlachtung
- 3 Verarbeitung
- 4 Verpackung und Verkauf

Transport

Transport

Transport



Nicht alle Herstellungsschritte finden am gleichen Ort statt: Zwischen welchen Schritten ist ein Transport notwendig? Schreibe «Transport» in den entsprechenden Zwischenraum.

Welches Lebensmittel belastet am meisten die Umwelt? Vergleiche den Verbrauch an Ressourcen (Wasser, Nährstoffe) und die Transportwege und begründe deine Antwort.

**Der Hamburger belastet die Umwelt am meisten. Beide Lebensmittel verbrauchen Wasser, jedoch ist der Verbrauch der Tomate mehr als 130-mal kleiner. Die Tomaten brauchen zwar Dünger, der dem Boden schaden kann, dafür muss für die Rinderaufzucht viel Gras und Trockenfutter produziert werden, was sehr energieintensiv ist. Zusätzlich fallen bei jedem Schritt der Hamburgerproduktion Transportwege an, wohingegen Tomaten nur einmal transportiert werden müssen.**

# Arbeitsblatt: Was und wie koche ich heute?

Heutzutage werden Lebensmittel in verschiedenen Varianten verkauft: frisch, gekühlt, tiefgekühlt, als Fertiggericht verarbeitet, usw. Das Kühlen, Verarbeiten und Kochen von Lebensmitteln verbraucht viel Energie. Wenn wir möglichst viele frische Produkte essen, die nicht lange gekocht werden müssen, können wir Energie sparen und die Umwelt schonen. Frische Lebensmittel schmecken auch besser und enthalten mehr Vitamine, die uns gesund halten.

## Aufgabe

Hier hast du eine Auswahl an Gerichte: Markiere farbig die Gerichte, die frische Produkte enthalten und mach daraus ein frisches Mittagmenü. Falls dir die Gerichte nicht passen, schlage eine Alternative vor (mit frischen Produkten).

Mein Mittagmenü:

---



---



---

Tiefgekühlte Käse-Plätzli

Tomaten-Mozzarella Salat

Eier-Omelett mit Gemüse

Dosen-Ravioli

Fertigpizza

Erdbeeren mit Rahm

Spaghetti mit selbstgemachtem Pesto

Fertiges Vanilleeis

Viele Lebensmittel müssen gekocht werden, weil wir sie roh nicht essen können. Wie kann man nur mit wenig Energie kochen? Hier hast du ein paar Beispiele.

	mit hohem Energieverbrauch	Energiesparende Varianten
Eier kochen	Im Topf mit viel Wasser und ohne Deckel bei mittlere Hitze kochen.	1) Im Topf mit wenig Wasser und mit Deckel. Sobald das Wasser kocht, Herdplatte ausschalten oder auf die tiefste Stufe stellen und weiter köcheln lassen. 2) Im Eierkocher kochen.
Pizza backen	Ofen vorheizen Backen mit Ober-und Unterhitze	Ofen nicht vorheizen Backen mit Umluft

Wie werden bei dir zu Hause Eier gekocht bzw. Pizza gebacken? Frag deine Eltern oder schau in der Küche vorbei! Wenn deine Eltern die energiesparende Variante nicht verwenden, bring sie ihnen bei!

---

# Arbeitsblatt: Was und wie koche ich heute? – Lösungen

Heutzutage werden Lebensmittel in verschiedenen Varianten verkauft: frisch, gekühlt, tiefgekühlt, als Fertiggericht verarbeitet, usw. Das Kühlen, Verarbeiten und Kochen von Lebensmitteln verbraucht viel Energie. Wenn wir möglichst viele frische Produkte essen, die nicht lange gekocht werden müssen, können wir Energie sparen und die Umwelt schonen. Frische Lebensmittel schmecken auch besser und enthalten mehr Vitamine, die uns gesund halten.

## Aufgabe

Hier hast du eine Auswahl an Gerichte: Markiere farbig die Gerichte, die frische Produkte enthalten und mach daraus ein frisches Mittagmenü. Falls dir die Gerichte nicht passen, schlage eine Alternative vor (mit frischen Produkten).

Mein Mittagmenü:

**Beispiel:**  
 Tomaten-Mozzarella Salat  
 Eier-Omelett mit Gemüse  
 Erdbeeren mit Rahm

Tiefgekühlte Käse-Plätzli	Tomaten-Mozzarella Salat
Eier-Omelett mit Gemüse	Dosen-Ravioli
Fertigpizza	Erdbeeren mit Rahm
Spaghetti mit selbstgemachtem Pesto	Fertiges Vanilleeis

Viele Lebensmittel müssen gekocht werden, weil wir sie roh nicht essen können. Wie kann man nur mit wenig Energie kochen? Hier hast du ein paar Beispiele.

	mit hohem Energieverbrauch	Energiesparende Varianten
Eier kochen	Im Topf mit viel Wasser und ohne Deckel bei mittlere Hitze kochen.	1) Im Topf mit wenig Wasser und mit Deckel. Sobald das Wasser kocht, Herdplatte ausschalten oder auf die tiefste Stufe stellen und weiter köcheln lassen. 2) Im Eierkocher kochen.
Pizza backen	Ofen vorheizen Backen mit Ober-und Unterhitze	Ofen nicht vorheizen Backen mit Umluft

Wie werden bei dir zu Hause Eier gekocht bzw. Pizza gebacken? Frag deine Eltern oder schau in der Küche vorbei! Wenn deine Eltern die energiesparende Variante nicht verwenden, bring sie ihnen bei!

## Arbeitsblatt: Food Waste

Wusstest du, dass rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel nicht gegessen, sondern entsorgt wird? Man nennt dieses Problem «Food Waste» (= Lebensmittelverschwendung). Mit Food Waste werden viel Energie und Ressourcen, die für die Herstellung der Lebensmittel verbraucht wurden, ebenfalls verschwendet. Zudem belasten die weggeworfenen Lebensmittel mit ihren Verpackungen die Umwelt, wenn sie nicht korrekt entsorgt werden.

### Gruppenarbeit

Diskutiere mit deinen Mitschülerinnen und Mitschüler folgende Fragen und fasse die Antworten in einem Plakat zusammen:

- 1) Wieso werfen wir Esswaren weg?
- 2) Welche Lebensmittel werfen wir am häufigsten weg?
- 3) Wieso essen wir manchmal das Essen auf dem Teller nicht auf?
- 4) Was kann ich tun, um Food Waste zu vermeiden?

Essensreste können meistens wiederverwendet werden: Man muss nur kreativ sein! Überreife Bananen können zum Beispiel gekocht, flambiert oder zu einem feinen Kuchen verarbeitet werden. Hier hast du ein Rezeptbeispiel dazu:

#### Zutaten

3 überreife Bananen  
50 g Baumnüsse  
100 g Milkschokolade

100 g Zucker  
100 g weiche Butter  
2 Eier  
1 Teelöffel Backpulver  
220 g Mehl  
1 Prise Salz

#### Zubereitung

Eine Cakeform mit Butter einstreichen und mit Mehl leicht bestäuben. Bananen schälen und sie grosszügig zerdrücken. Nüsse und Schokolade zerhacken.

Den Zucker in die Butter einarbeiten und alles stark schwingen, bis eine schaumige Masse entsteht. Die Eier eins nach dem andern begeben, das Backpulver, das Mehl und das Salz dazugeben. Jetzt Nüsse und Schokolade begeben, zerdrückte Bananen ebenfalls.

Alles zu einer homogenen Masse zusammenrühren, dann in die vorbereitete Cakeform schütten. Im 170°C heissen Ofen 30 Minuten backen.

### Hausaufgaben

Frage deine Eltern, ob sie andere Rezepten mit Resten haben und bring diese im Unterricht mit. Gestalte dann mit deinen MitschülerInnen ein Rezeptbuch mit allen Rezepten.

# Arbeitsblatt: Food Waste - Lösungen

Wusstest du, dass rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel nicht gegessen, sondern entsorgt wird? Man nennt dieses Problem «Food Waste» (= Lebensmittelverschwendung). Mit Food Waste werden viel Energie und Ressourcen, die für die Herstellung der Lebensmittel verbraucht wurden, ebenfalls verschwendet. Zudem belasten die weggeworfenen Lebensmittel mit ihren Verpackungen die Umwelt, wenn sie nicht korrekt entsorgt werden.

## Gruppenarbeit

Diskutiere mit deinen Mitschülerinnen und Mitschüler folgende Fragen und fasse die Antworten in einem Plakat zusammen:

1) Wieso werfen wir Esswaren weg?

**Überschreitung des Mindesthaltbarkeitsdatums, zu viel gekauft oder gekocht**

2) Welche Lebensmittel werfen wir am häufigsten weg?

**Frische Früchte und Gemüse**

3) Wieso essen wir manchmal das Essen auf dem Teller nicht auf?

**Zu viel gekocht, es schmeckt nicht, keine Zeit**

4) Was kann ich tun, um Food Waste zu vermeiden?

**Nur so viel einkaufen und zubereiten, wie man auch isst, Reste wiederverwenden, Mindesthaltbarkeitsdatum hinterfragen (ist das Produkt noch gut?), Lebensmittel richtig Lagern**

Essensreste können meistens wiederverwendet werden: Man muss nur kreativ sein! Überreife Bananen können zum Beispiel gekocht, flambiert oder zu einem feinen Kuchen verarbeitet werden. Hier hast du ein Rezeptbeispiel dazu:

### Zutaten

3 überreife Bananen  
50 g Baumnüsse  
100 g Milkschokolade

100 g Zucker  
100 g weiche Butter  
2 Eier  
1 Teelöffel Backpulver  
220 g Mehl  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Eine Cakeform mit Butter einstreichen und mit Mehl leicht bestäuben. Bananen schälen und sie grosszügig zerdrücken. Nüsse und Schokolade zerhacken.

Den Zucker in die Butter einarbeiten und alles stark schwingen, bis eine schaumige Masse entsteht. Die Eier eins nach dem andern begeben, das Backpulver, das Mehl und das Salz dazugeben. Jetzt Nüsse und Schokolade begeben, zerdrückte Bananen ebenfalls.

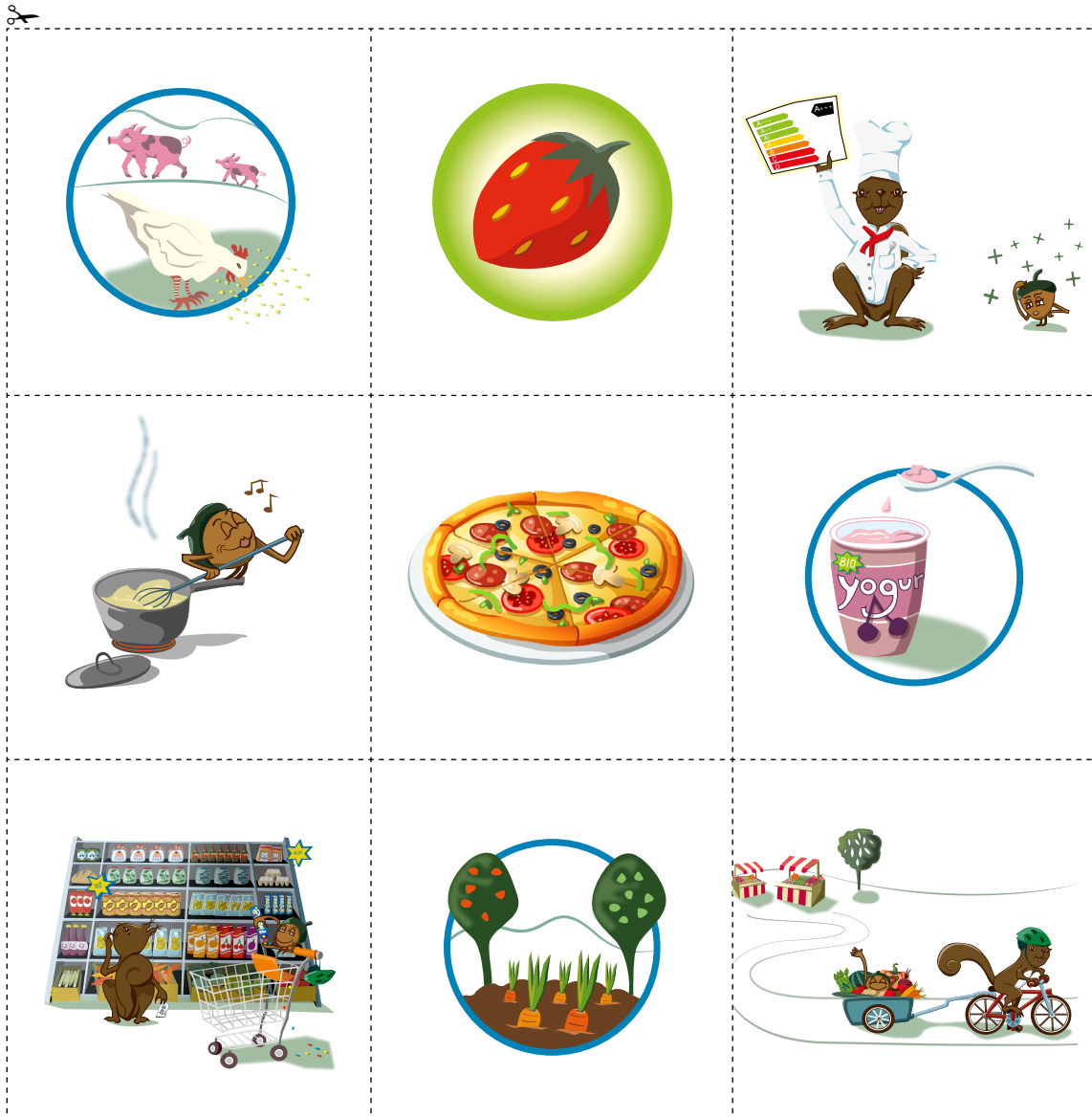
Alles zu einer homogenen Masse zusammenrühren, dann in die vorbereitete Cakeform schütten. Im 170°C heissen Ofen 30 Minuten backen.

# Arbeitsblatt: Umwelt-Memory

Ihr spielt zu zweit eine Variante vom Memory mit Bildern zum Thema Ernährung!

## Anleitung

Jeder Spieler schneidet die Kärtchen aus dem Blatt aus und mischt sie mit diesen vom Mitspieler. Verteilt die Kärtchen mit der bedruckten Seite nach unten auf dem Tisch. Deckt abwechselnd je zwei Kärtchen auf: Wird ein ungleiches Paar aufgedeckt, so werden die Kärtchen wieder umgedreht. Wird ein gleiches Paar aufgedeckt, dann muss der Spieler, der an der Reihe ist, das Bild benennen und etwas dazu sagen (Beispiel Pizza: Fertigpizza ist nicht so gut für die Umwelt wie frisches Gemüse). Die zwei Kärtchen werden dann auf die Seite gelegt. Man spielt so lange weiter, bis alle Kärtchen aufgedeckt sind. Viel Spass!



# Arbeitsblatt: Umwelt-Memory – Lösungen

Ihr spielt zu zweit eine Variante vom Memory mit Bildern zum Thema Ernährung!

## Anleitung

Jeder Spieler schneidet die Kärtchen aus dem Blatt aus und mischt sie mit diesen vom Mitspieler. Verteilt die Kärtchen mit der bedruckten Seite nach unten auf dem Tisch. Deckt abwechselnd je zwei Kärtchen auf: Wird ein ungleiches Paar aufgedeckt, so werden die Kärtchen wieder umgedreht. Wird ein gleiches Paar aufgedeckt, dann muss der Spieler, der an der Reihe ist, das Bild benennen und etwas dazu sagen (Beispiel Pizza: Fertigpizza ist nicht so gut für die Umwelt wie frisches Gemüse). Die zwei Kärtchen werden dann auf die Seite gelegt. Man spielt so lange weiter, bis alle Kärtchen aufgedeckt sind. Viel Spass!

<p><b>Tierhaltung</b></p> <p>Wenn man nicht auf Fleisch verzichten kann, soll man nur Produkte aus artgerechter Tierhaltung kaufen.</p>	<p><b>Erdbeere</b></p> <p>Erdbeeren haben ab Mitte Mai Saison, man sollte sie also nicht in Winter einkaufen.</p>	<p><b>Energieetikette</b></p> <p>Die Energieetikette sagt uns wie viel Energie Küchengeräte verbrauchen. Die sparsamsten Geräte sind mit A++ gekennzeichnet.</p>
<p><b>Kochen</b></p> <p>Beim Kochen im Topf kann man Energie sparen wenn man den Deckel geschlossen hält.</p>	<p><b>Pizza</b></p> <p>Fertigpizza ist schlecht für die Umwelt, weil sie stark verarbeitet ist und viel Energie für die Kühlung verbraucht. Lieber die Pizza selber aus frischen Zutaten zubereiten.</p>	<p><b>Bio-Joghurt</b></p> <p>Produkte aus biologischer Landwirtschaft sind besser für die Umwelt als Standard-Produkte.</p>
<p><b>Einkaufen</b></p> <p>Man sollte nur so viel einkaufen, wie man benötigt und auch essen kann.</p>	<p><b>Gemüse- und Früchteanbau</b></p> <p>Gemüse und Früchte aus Freilandproduktion sind besser für die Umwelt als die Produktion in Gewächshäusern.</p>	<p><b>Einkaufen am Markt</b></p> <p>Lokal einkaufen ist besser für die Umwelt, weil man weniger Energie durch den Transport verbraucht.</p>



# Ausflugstipps für die Region Murg

Standort Station: Die Erlebnisstation Kochen und Essen befindet sich im Restaurant Sagibeiz in Murg am Walensee.

→ [Karte](#)

Restaurant:

→ [Sagibeiz](#)

Weitere Tourenvorschläge auf dem Umweltveloweg

→ [Tourenvorschläge](#)

Weitere Velorouten auf dem SchweizMobil Veloland-Netz

→ [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)

Angaben fürs Velo: In 1 h kommt man bei ebenem Gelände in gemütlichem Fahrtempo ca. 15 km weit.

