

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



KlimaFood



IDEENKISTE

Startklar für eine nachhaltige
Ernährungsbildung für alle



Über die KlimaFood-Ideenkiste:

Mit dieser vielseitigen Ideenkiste bringen Sie die Themen Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit kreativ in Ihre Einrichtung. Die Ideenkiste richtet sich an alle, die sich für Ernährung interessieren, und kann in Bildungseinrichtungen, Vereinen, sozialen Einrichtungen mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen eingesetzt werden.

Die KlimaFood-Ideenkiste enthält:

- Hintergrundinformationen zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit
- Konzepte, Aktionsideen, Materialien, Spiele und Rezepte
- Beispiele aus der Praxis
- Tipps, Tricks und Inspirationen für die Planung und Durchführung diverser Ernährungsbildungsaktionen

Die Karten bieten sowohl kurze Aktionen und Spiele, die sich schnell und einfach in bestehende Abläufe integrieren lassen, als auch umfangreichere Programmvorschlge für eine komplette Veranstaltung. Sie können nach den Interessen und Gegebenheiten in Ihrer Einrichtung ausgewählt und miteinander kombiniert werden. In den [KlimaFood-Praxisbeispielen](#) finden Sie Inspiration, wie andere Einrichtungen die Materialien und Konzepte genutzt haben.

Starten Sie jetzt durch und gestalten Sie individuelle ernährungsbezogene Bildungsveranstaltungen für Ihre Teilnehmenden. Ob spielerisch, als praktische Kochaktion oder im Rahmen eines Festes – mit der KlimaFood-Ideenkiste ist alles möglich!

Herzlich willkommen!

Moin!

Wir freuen uns sehr, dass die KlimaFood-Ideenkiste ihren Weg von uns an der Europa-Universität Flensburg zu Ihnen gefunden hat. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren in der Praxis.

Das Thema „gesunde und nachhaltige Ernährung“ liegt uns sehr am Herzen. Unsere Vision ist: Alle Menschen in Deutschland sollen die Möglichkeit haben, alles Notwendige zu lernen, damit sie sich selbst gut, gesund und klimafreundlich ernähren können. Wir träumen davon, dass dieses Thema in sozialen Einrichtungen, Vereinen, Bildungseinrichtungen und Treffpunkten in ganz Deutschland präsent ist. Wir freuen uns, dass Sie dieses Anliegen mit uns teilen und uns auf dieser Reise begleiten!

Mit der Ideenkiste möchten wir Ihnen den Einstieg leicht machen: Sie finden zunächst verständliche Hintergrundinformationen, übersichtlich strukturiert in sieben Tipps für eine gesundheitsfördernde, klimafreundliche Ernährung. Dahinter stehen vier Konzepte: „Mitmach-Küche“, „Lecker Deutsch“, die „Kreativ-Werkstatt“ und „Lernen durch Anleiten“. Sie geben Ihnen einen Fahrplan für die Gestaltung von Ernährungsbildungs-Aktionen für unterschiedliche Personengruppen.

Anschließend finden Sie eine bunte Sammlung von komplett ausgearbeiteten Aktionsvorschlägen, Spielen, Lernmaterialien und Rezepten — Bausteinen für Ihre Veranstaltungen, die sich flexibel kombinieren lassen. Sie können sie unverändert direkt umsetzen oder nach Belieben anpassen.

Von simpel bis komplex ist in der Sammlung alles vertreten — hier ist für jede*n etwas dabei. Praxistipps für Kochaktionen und organisatorische Hinweise helfen Ihnen außerdem bei der Durchführung.

Unsere Empfehlung für den Anfang: Suchen Sie sich erst einmal einen der sieben Tipps aus, der Sie und Ihre Teilnehmenden am meisten interessiert. Setzen Sie Ziele, was Sie vermitteln möchten und fangen Sie mit kleinen Schritten an. Nach einer Weile kommt dann das nächste Thema dazu usw. Es hat sich bewährt, sich den Themen mit Spielen oder gemeinsamem Kochen anzunähern und darüber ins Gespräch zu kommen.

Die KlimaFood-Ideenkiste ist unzähligen Menschen in ganz Deutschland zu verdanken, die in ganz verschiedenen Einrichtungen mit den unterschiedlichsten Menschen arbeiten. Sie haben sich mit uns auf den Weg gemacht, um Konzepte und Materialien zu entwickeln, die in der Praxis wirklich funktionieren. Nach mehreren Runden des gemeinsamen Ausprobierens, Auswertens und Überarbeitens ist die KlimaFood-Ideenkiste das Ergebnis dieser Team-Arbeit.

Jetzt wünschen wir Ihnen und Ihrer Einrichtung oder Gruppe viel Spaß beim Ausprobieren, beim Spielen, Kochen, Essen, Aktiv-Sein, Kreativ-Sein... und (Voneinander-) Lernen!

Ulrike Johannsen und das KlimaFood-Team

*Sie haben Anregungen, Fragen oder Erfahrungsberichte?
Dann melden Sie sich bei uns unter evb@uni-flensburg.de.
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!*



Übersicht: Konzepte, Praxistipps und Rezepte

Die Ideenliste umfasst viele verschiedene Inhalte. Damit Sie die Übersicht behalten, haben Karten zu verschiedenen Themen unterschiedliche Farben und sind mit Symbolen gekennzeichnet. Karten, auf denen Praxistipps für Kochaktionen zu finden sind, sind z. B. dunkelblau und mit dem Pfannenwender-Symbol markiert.

Konzepte

Es gibt vier KlimaFood-Bildungskonzepte. Das sind vier verschiedene grundlegende Rahmen für Ernährungsbildung.

- „Lernen durch Anleiten“: v. a. geeignet für Kinder und Jugendliche
- „Kreativ-Werkstatt“: v. a. geeignet für Kinder und Jugendliche
- „Lecker Deutsch“: geeignet für gering Literalisierte und Personen mit Einwanderungs-/Fluchtgeschichte
- „Mitmach-Küche“: geeignet für alle Zielgruppen



Hintergründe KlimaFood



Nachhaltige Ernährung



KlimaFood-Konzepte



Tipps rund ums Kochen



Mobile Küchen



Rezeptvorschläge



Organisatorisches

Was gibt es?

Die KlimaFood-Materialien beinhalten ausgearbeitete Aktionsvorschläge, Spiele und verschiedene Lernmaterialien. Mit ihnen können die vier KlimaFood-Konzepte konkret umgesetzt werden.

Manche Aktionen und Spiele sind kurz und lassen sich gut in Veranstaltungen integrieren, andere sind lang und können ein eigenes Event für sich sein.

Welche Themen gibt es?

„Gesundheitsfördernde, klimafreundliche Ernährung“ ist ein breitgefächertes Thema. Bei KlimaFood ist es auf sieben Tipps für eine gesundheitsförderliche und klimafreundliche Ernährung heruntergebrochen.

Die zugehörigen Materialien sind an der Farbe und dem Symbol des Themas zu erkennen. Materialien zum Themenbereich „Verschwendung vermeiden“ sind z. B. dunkel-gelb und mit dem Mülltonnen-Symbol gekennzeichnet.

Manche Materialien passen zu mehreren dieser sieben Bereiche oder zu anderen Themen. Sie sind grau und mit einem Überraschungspaket gekennzeichnet.

Mit kleinen Änderungen lassen sich aber die meisten Materialien leicht an verschiedene Themen anpassen.



1. Lebensmittel aus der Region und in der Saison wählen



2. Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen



3. Wenig verarbeitete Lebensmittel nutzen



4. Auf faire Produktion für Mensch und Tier achten



5. Möglichst wenig Verpackung verwenden



6. Energie und Wasser sparen



7. Verschwendung vermeiden



Verschiedene/andere Themen

Übersicht: Spiele, Aktionen und Lernmaterialien

Wie finde ich das Richtige für mich?

1. Infobanner

Auf der Vorderseite jeder Materialkarte befindet sich ein Banner:

 <p><i>Dauer (ggf. auch der Vorbereitung/ des Abbaus)</i></p>	 <p><i>Räumlichkeiten/ Gelände</i></p>	 <p><i>Altersgruppe</i></p>  <p><i>Anzahl Teilnehmender</i></p>	 <p><i>Anzahl Anleitender</i></p>  <p><i>Anzahl Betreuender</i></p>	 <p><i>Notwendige Vorkenntnisse der Anleitenden und/ oder Teilnehmenden</i></p>
--	---	--	--	--

Es zeigt an, **wie viel Zeit** die Durchführung in Anspruch nimmt, was für **Räumlichkeiten oder welches Gelände** benötigt werden, für welche **Altersgruppe** und **Gruppengröße** das Material geeignet ist, **wie viele Betreuende** benötigt werden und welche **Vorkenntnisse** die Zielgruppe haben sollte.

Die **Anzahl Anleitender** ist nur bei Aktionen zu finden, die für das Konzept „Lernen durch Anleiten“ entwickelt wurden. Hier können Personen aus der Zielgruppe (z. B. Jugendliche) die Aktion aktiv mitgestalten: planen, durchführen und andere Menschen anleiten. Die Aktionen können auch ohne „Lernen durch Anleiten“ umgesetzt werden. Dann wird die Anzahl Anleitender einfach nicht beachtet.

Umgekehrt können auch alle anderen Materialien für „Lernen durch Anleiten“ genutzt werden, indem Aufgaben an Personen der Zielgruppe weitergegeben werden.

2. Hashtags

Auf den Kartenrückseiten befinden sich Hashtags (**Schlüsselwörter**), denen das Material zugeordnet ist. Sie geben Informationen über **das Thema und die Art des Materials**. Hier ist z. B. konkreter benannt, ob es sich um ein Spiel für drinnen oder draußen, mit Bewegung oder am Tisch handelt. Im [Hashtagverzeichnis](#) sind alle Schlüsselwörter und die zugeordneten Materialien aufgelistet (bzw. in der digitalen Version direkt verlinkt).

3. Zurechtfinden im Downloadbereich

Im [Downloadbereich](#) können Sie aus vier verschiedenen Bereichen wählen:

- Konzepte und Bildungsmaterialien
- Spiele
- Rezepte
- Weiterführende Informationen

In diesen vier Bereichen sind die Materialien oder verschiedene Themenbereiche alphabetisch aufgelistet. Unter dem Namen des Materials oder Themas finden Sie alle dazugehörigen Dateien. Wenn Sie bspw. die Download-Dateien zum Spiel „Rätselgeschichten“ suchen, klicken Sie auf den Bereich „Spiele“. Dort scrollen sie entweder nach unten, bis sie zum Buchstaben „R“ wie Rätselgeschichten kommen. Oder sie geben den Befehl „Strg+F“ ein. Dann öffnet sich ein Suchfeld und sie können den Suchbegriff „Rätselgeschichten“ eingeben. So werden Sie am schnellsten fündig.

Inhaltsverzeichnis

<u>Herzlich Willkommen! (Vorwort)</u>	3
<u>Übersicht: Konzepte, Praxistipps und Rezepte</u>	5
<u>Übersicht: Spiele, Aktionen und Lernmaterialien</u>	7
<u>Inhaltsverzeichnis</u>	9
<u>Abkürzungsverzeichnis</u>	15
<u>#Hashtags</u>	17
Hintergründe	
Das Projekt KlimaFood	
<u>Das Projekt KlimaFood</u>	37
<u>Ernährungsbildung in Lebenswelten</u>	39
<u>Vulnerable Bevölkerungsgruppen</u>	41
<u>Food Literacy</u>	43

Gesundheitsfördernde, nachhaltige Ernährung



<u>Was ist eigentlich „nachhaltige Ernährung“?</u>	45
<u>Ernährung und Gesundheit</u>	47
<u>Ernährung und Klima</u>	49
<u>Ernährung und Umwelt</u>	51
<u>Ernährung und Gerechtigkeit</u>	53
<u>7 Tipps für eine gesundheitsfördernde, klimafreundliche Ernährung</u>	55
<u>Lebensmittel aus der Region und in der Saison</u>	57
<u>Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen</u>	59
<u>Wenig verarbeitete Lebensmittel</u>	65

<u>Faire Produktion für Mensch und Tier</u>	67
<u>Möglichst wenig Verpackung</u>	69
<u>Energie und Wasser sparen</u>	71
<u>Verschwendung vermeiden</u>	73

KlimaFood-Konzepte und Materialien

KlimaFood-Konzepte



<u>Konzept: Mitmach-Küche</u>	79
<u>Konzept: Lecker Deutsch</u>	83
<u>Konzept: Kreativ-Werkstatt</u>	87
<u>Konzept: Lernen durch Anleiten</u>	93

Materialien zum Thema „Lebensmittel aus der Region und in der Saison“



<u>Aktion: Lecker Deutsch</u>	97
<u>Aktion: Kochabend der Saison</u>	101
<u>Aktion: Mitmach-Aktion beim Erzeuger</u>	105
<u>Spiel: Einmal um die Welt</u>	109
<u>Spiel: Zutatenammelei</u>	111

<u>Spiel: Roll-Duell (Jahreszeiten)</u>	113
<u>Spiel: 1, 2 oder 3 (Jahreszeiten)</u>	115
<u>Spiel: Saison-Domino</u>	117
<u>Spiel: Jahreszeitenuhr</u>	119
<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121
<u>Spiel: Wochenmarkt</u>	123
<u>Arbeitsblatt: Wo kommen unsere Lebensmittel her?</u>	127

Materialien zum Thema „Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen“



<u>Aktion: Hip Hop & Food</u>	129
<u>Spiel: Energie-Puzzle</u>	133
<u>Spiel: Wasser-Puzzle</u>	135
<u>Spiel: Flächenverzehr</u>	137
<u>Spiel: CO₂-Waage</u>	139
<u>Spiel: Memory</u>	141

Inhaltsverzeichnis

Materialien zum Thema „Wenig verarbeitete Lebensmittel nutzen“



<u>Aktion: Koch-Duell</u>	143
<u>Aktion: Snack-Station</u>	147
<u>Aktion: Bildung für alle</u>	149
<u>Aktion: Video-Dreh „Snack-Check“</u>	153
<u>Aktion: Café-Projekt</u>	155
<u>Spiel: Supermarkt-Rallye</u>	157
<u>Spiel: Salzgehalte zuordnen</u>	159
<u>Spiel: Schätzspiel Zucker</u>	161
<u>Spiel: Snacks laufen</u>	163
<u>Spiel: Vom Acker auf den Teller</u>	165
<u>Spiel: Getreidesorten und ihre Ähren</u>	167
<u>Spiel: Obstsalat</u>	169
<u>Spiel: Kometenkartoffel</u>	171

<u>Spiel: Raumlafen</u>	173
-------------------------	-----

<u>Spiel: Wer ist es?</u>	175
---------------------------	-----

<u>Spiel: Finde die Lieferkette (Staffel-Spiel)</u>	179
---	-----

<u>Spiel: Sinnesparcours</u>	181
------------------------------	-----

Materialien zum Thema „Auf faire Produktion für Mensch und Tier achten“



<u>Spiel: Rettet die Schokolade</u>	185
-------------------------------------	-----

<u>Spiel: Stadt, Land, Lieferkette</u>	193
--	-----

<u>Spiel: Positionierungsspiel</u>	195
------------------------------------	-----

<u>Spiel: Tier-Suche (wie Schiffe versenken)</u>	197
--	-----

<u>Spiel: 1, 2 oder 3 (Bio-Label)</u>	199
---------------------------------------	-----

Materialien zum Thema „Möglichst wenig Verpackung verwenden“



<u>Spiel: Müllparcours</u>	201
----------------------------	-----

<u>Spiel: Für die Tonne</u>	203
-----------------------------	-----

Materialien zum Thema „Energie und Wasser sparen“



Spiel: Energiespar-Quiz 207

Materialien zum Thema „Verschwendung vermeiden“



Aktion: Kreative Reste-Challenge 209

Aktion: Ladenhüter schmackhaft machen 213

Aktion: Lebensmittel-Rettung 217

Aktion: Lebensmittel-Zirkus 221

Spiel: Roll-Duell 225
(Lebensmittelverschwendung)

Spiel: Lagerungs-Puzzle 227

Spiel: Haltbarkeits-Zeitstrahl 229

Themenübergreifende Materialien



Aktion: Familienfest 231

Aktion: Infoveranstaltung „Nachhaltige und gesunde Brotdose“ 233

Aktion: Actionbound 237

Aktion: Escape-Spiel 239

Aktion: App-Gestaltung 243

Spiel: Treibhauseffekt-Spiel 245

Spiel: Chaos-Spiel 247

Spiel: Malen nach Zahlen 249

Spiel: Rätselgeschichten 251

Spiel: Fruchtalarm 253

Küchenpraxis Tipps rund ums Kochen



Kochen mit Gruppen 259

Wie finde ich gute Rezepte? 261

Planung für kostengünstiges Kochen 263

Snacks für unterwegs: gut und kosten-günstig 265

Kostengünstiges Einkaufen 267

Lebensmittellagerung 271

Sicherheit und Hygiene 273

Inhaltsverzeichnis

Mobile Küchen



<u>Mobile Küchen: Fahrradküche</u>	277
<u>Mobile Küchen: Mobiler Küchenblock</u>	279
<u>Mobile Küchen: Baukasten-Küche</u>	281
<u>Mobile Küchen: Übersicht und Vergleich</u>	283

Gesundheitsfördernde und nachhaltige Rezepte



<u>Paprika-Frischkäse</u>	287
<u>Kräuter-Frischkäse</u>	288
<u>Frischkäse-Sandwiches</u>	289
<u>Hummus</u>	291
<u>Hummus-Sandwiches</u>	293
<u>Tomatiger Linsenbrotaufstrich</u>	295

<u>Möhrengrün-Pesto</u>	297
<u>Schüttel-Brot</u>	299
<u>Pfannenbrot</u>	301
<u>Fladenbrot</u>	303
<u>Burger-Brötchen</u>	305
<u>Falafel-Burger-Patties</u>	307
<u>Kidneybohnen-Burger-Patties</u>	309
<u>Gemüsespieße</u>	311
<u>Hafer-Gemüse-Bällchen</u>	313
<u>Kürbissuppe</u>	315
<u>Türkische Linsensuppe</u>	317
<u>Couscous-Schicht-Salat</u>	319
<u>Herzhafter Porridge</u>	321
<u>Gemüserösti</u>	323

<u>Pfannkuchen-Wraps</u>	325
<u>Chili sin Carne</u>	327
<u>Linsen-Bolognese</u>	329
<u>Pancakes mit Apfelmus</u>	331
<u>Apple Crumble</u>	333
<u>Schüttel-Pancakes</u>	334

Organisatorisches



<u>Möglichkeiten der Finanzierung</u>	337
<u>Öffentlichkeitsarbeit</u>	339
<u>Quellenverzeichnis</u>	341
<u>Impressum</u>	361

Abkürzungsverzeichnis

ALG II	Arbeitslosengeld II
BMEL	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
DaZ	Deutsch als Zweitsprache
EUf	Europa-Universität Flensburg
FAO	Erährungs- und Landwirtschafts- organisation der Vereinten Natio- nen
MHD	Mindesthaltbarkeitsdatum
VHS	Volkshochschule
WBAE	Wissenschaftlicher Beirat für Agrar- politik, Ernährung und gesundheitli- chen Verbraucherschutz

#Hashtags

#Arbeitsblatt

Arbeitsblätter, die Sie in Veranstaltungen einbinden können

[Arbeitsblatt: Wo kommen unsere Lebensmittel her?](#) 127

#Aktion

Vorschläge für Veranstaltungen, Ausflüge, Projekte, Gruppenstunden etc.

[Aktion: Lecker Deutsch](#) 97

[Aktion: Kochabend der Saison](#) 101

[Aktion: Mitmach-Aktion beim Erzeuger](#) 105

[Aktion: Hip Hop & Food](#) 129

[Aktion: Koch-Duell](#) 143

[Aktion: Snack-Station](#) 147

[Aktion: Bildung für alle](#) 149

[Aktion: Video-Dreh „Snack-Check“](#) 153

[Aktion: Café-Projekt](#) 155

[Aktion: Kreative Reste-Challenge](#) 209

[Aktion: Ladenhüter schmackhaft machen](#) 213

[Aktion: Lebensmittel-Rettung](#) 217

[Aktion: Lebensmittel-Zirkus](#) 221

[Aktion: Familienfest](#) 231

[Aktion: Infoveranstaltung „Nachhaltige und gesunde Brotdose“](#) 233

[Aktion: Actionbound](#) 237

[Aktion: Escape-Spiel](#) 239

[Aktion: App-Gestaltung](#) 243

#Bevorzugt_pflanzlich

Aktionen und Spiele passend zum Handlungsfeld

„Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen“

Aktion: Hip Hop & Food 129

Spiel: Energie-Puzzle 133

Spiel: Wasser-Puzzle 135

Spiel: Flächenverzehr 137

Spiel: CO₂-Waage 139

Spiel: Memory 141

Aktion: Snack-Station 147

Aktion: Bildung für alle 149

#Bewegungsspiel

Spiele, die mit Bewegung verbunden sind

Spiel: Einmal um die Welt 109

Spiel: Zutatenammelei 111

Spiel: Roll-Duell (Jahreszeiten) 113

Spiel: 1, 2 oder 3 (Jahreszeiten) 115

Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel) 121

Spiel: Snacks laufen 163

Spiel: Obstsalat 169

Spiel: Raumlaufen 173

Spiel: Finde die Lieferkette 179

Spiel: 1, 2 oder 3 (Bio-Label) 199

Spiel: Müllparcours 201

Aktion: Lebensmittelzirkus 221

Spiel: Roll-Duell
(Lebensmittelverschwendung) 225

Spiel: Treibhauseffekt-Spiel 245

Spiel: Chaos-Spiel 247

Spiel: Malen nach Zahlen 249

#Hashtags

#Bio

Spiele und Aktionen zum Thema ökologische Produktion und Bio-Siegel

<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121
<u>Spiel: Positionierungsspiel</u>	195
<u>Spiel: Tier-Suche (wie Schiffe versenken)</u>	197
<u>Spiel: 1, 2 oder 3 (Bio-Label)</u>	199

#Draußen

Spiele und Aktionen, die für draußen geeignet sind

<u>Spiel: Einmal um die Welt</u>	109
<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121
<u>Spiel: Flächenverzehr</u>	137
<u>Spiel: Supermarkt-Rallye</u>	157

<u>Spiel: Finde die Lieferkette</u>	179
<u>Spiel: Müllparcours</u>	201
<u>Spiel: Haltbarkeits-Zeitstrahl</u>	229
<u>Aktion: Actionbound</u>	237
<u>Spiel: Treibhauseffekt-Spiel</u>	245
<u>Spiel: Chaos-Spiel</u>	247
<u>Spiel: Malen nach Zahlen</u>	249

#Einkaufen

Tipps zum nachhaltigen und kostengünstigen Lebensmittel-Einkauf

<u>Kochen mit Gruppen</u>	130
<u>Planung für kostengünstiges Kochen</u>	263
<u>Kostengünstiges Einkaufen</u>	267

#Eisbrecher

Kurze aktive Spiele, die zum Einstieg, zum Auflockern oder Kennenlernen geeignet sind

<u>Spiel: Zutatensammelei</u>	111
<u>Spiel: Obstsalat</u>	169
<u>Spiel: Kometenkartoffel</u>	171
<u>Spiel: Raumlafen</u>	173
<u>Spiel: Positionierungsspiel</u>	195
<u>Spiel: Rätselgeschichten</u>	251

#Energiesparen

Spiele zum Thema Energiesparen

<u>Spiel: Energiespar-Quiz</u>	207
--------------------------------	-----

#Fair

*Aktionen und Spiele passend zum Handlungsfeld
„Auf faire Produktion für Mensch und Tier achten“*

<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121
<u>Spiel: Rettet die Schokolade!</u>	185

<u>Spiel: Stadt, Land, Lieferkette</u>	193
--	-----

<u>Spiel: Positionierungsspiel</u>	195
------------------------------------	-----

<u>Spiel: Tier-Suche (wie Schiffe versenken)</u>	197
--	-----

<u>Spiel: 1, 2 oder 3 (Bio-Label)</u>	199
---------------------------------------	-----

#Finanzen

Tipps zur Finanzierung von Ernährungsbildungsangeboten

<u>Möglichkeiten der Finanzierung</u>	337
---------------------------------------	-----

#Flächennutzung

Spiele, die thematisieren, wie viel Fläche für die Herstellung von Lebensmitteln gebraucht wird

<u>Spiel: Flächenverzehr</u>	137
------------------------------	-----

<u>Spiel: Malen nach Zahlen</u>	249
---------------------------------	-----

#Hashtags

#Food Literacy

Spiele und Aktionen, die für die Bereiche DaZ und Alphabetisierung geeignet sind und das Thema Ernährung mit dem Spracherwerb verbinden

Aktion: Lecker Deutsch 97

Spiel: Jahreszeiteuhr 119

Arbeitsblatt: Wo kommen unsere Lebensmittel her? 127

Spiel: Memory 141

#Gesellschaftsspiel

Spiele, die auf bekannten Gesellschaftsspielen basieren und in kleineren Gruppen meist am Tisch gespielt werden

Spiel: Saison-Domino 117

Spiel: Wochenmarkt 123

Spiel: Memory 141

Spiel: Wer ist es? 175

Spiel: Rettet die Schokolade! 185

Spiel: Stadt, Land, Lieferkette 193

Spiel: Tier-Suche (wie Schiffe versenken) 197

Spiel: Für die Tonne 203

Spiel: Fruchtalarm 253

#Gesundheit

Aktionen und Spiele zum Thema gesundheitsfördernde Ernährung

Aktion: Video-Dreh „Snack Check“ 153

Spiel: Salzgehalt zuordnen 159

Spiel: Schätzspiel Zucker 161

<u>Spiel: Snacks laufen</u>	163
<u>Aktion: Infoveranstaltung „Nachhaltige und gesunde Brotdose“</u>	233
<u>Spiel: Malen nach Zahlen</u>	249

#Großgruppenspiel

Spiele, die für mehr als zehn Teilnehmende geeignet sind

<u>Spiel: Einmal um die Welt</u>	109
<u>Spiel: Zutatenammelei</u>	111
<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121
<u>Aktion: Koch-Duell</u>	143
<u>Spiel: Supermarkt-Rallye</u>	157
<u>Spiel: Obstsalat</u>	169
<u>Spiel: Kometenkartoffel</u>	171
<u>Spiel: Finde die Lieferkette</u>	179
<u>Spiel: Positionierungsspiel</u>	195
<u>Spiel: Müllparcours</u>	201

<u>Spiel: Energiespar-Quiz</u>	207
<u>Spiel: Treibhauseffekt-Spiel</u>	245
<u>Spiel: Chaos-Spiel</u>	247
<u>Spiel: Malen nach Zahlen</u>	249
<u>Spiel: Fruchtalarm</u>	253

#Hygiene

Tipps zur Küchenhygiene

<u>Sicherheit und Hygiene</u>	273
-------------------------------	-----

#Infoveranstaltung

Vorschläge für Informationsveranstaltungen über nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährung

<u>Aktion: Infoveranstaltung „Nachhaltige und gesunde Brotdose“</u>	233
---	-----

#Hashtags

#Interaktive_Lernmaterialien

Spielpädagogische Materialien, deren Fokus stärker auf dem Lernen liegt – gut geeignet für explizite Bildungsveranstaltungen wie z. B. Sprachkurse

Spiel: Jahreszeitenuhr 119

Spiel: Energie-Puzzle 133

Spiel: Wasser-Puzzle 135

Spiel: Flächenverzehr 137

Spiel: CO₂-Waage 139

Spiel: Salzgehalt zuordnen 159

Spiel: Schätzspiel Zucker 161

Spiel: Snacks laufen 163

Spiel: Vom Acker auf den Teller 165

Spiel: Getreidearten und ihre Ähren 167

Spiel: Lagerungs-Puzzle 227

Spiel: Haltbarkeits-Zeitstrahl 229

#Klima

Spiele und Aktionen zum Thema Klimawandel und Klimaschutz

Aktion: Hip-Hop & Food 129

Spiel: Energie-Puzzle 133

Spiel: CO₂-Waage 139

Spiel: Vom Acker auf den Teller 165

Aktion: Infoveranstaltung „Nachhaltige und gesunde Brotdose“ 233

<u>Spiel: Treibhauseffekt-Spiel</u>	245	<u>Aktion: Infoveranstaltung „Nachhaltige und gesunde Brotdose“</u>	233
<u>Spiel: Malen nach Zahlen</u>	249	<u>Kochen mit Gruppen</u>	259
#Kochen		<u>Wie finde ich gute Rezepte?</u>	261
<i>Konzepte und Vorschläge für Koch-Aktionen, Tipps zum Kochen mit Zielgruppen</i>		<u>Planung für kostengünstiges Kochen</u>	263
<u>Konzept: Mitmach-Küche</u>	79	<u>Snacks für unterwegs: gut und kosten-günstig</u>	265
<u>Aktion: Lecker Deutsch</u>	97	<u>Kostengünstiges Einkaufen</u>	267
<u>Aktion: Kochabend der Saison</u>	101	<u>Lebensmittellagerung</u>	271
<u>Aktion: Mitmach-Aktion beim Erzeuger</u>	105	<u>Sicherheit & Hygiene</u>	273
<u>Aktion: Hip-Hop & Food</u>	129	<u>Mobile Küche: Fahrradküche</u>	277
<u>Aktion: Koch-Duell</u>	143	<u>Mobile Küche: Mobiler Küchenblock</u>	279
<u>Aktion: Snack-Station</u>	147	<u>Mobile Küche: Baukasten-Küche</u>	281
<u>Aktion: Bildung für alle</u>	149	<u>Mobile Küchen: Übersicht und Vergleich</u>	283
<u>Aktion: Café-Projekt</u>	155		
<u>Aktion: Kreative Reste-Challenge</u>	209	#Konzept	
<u>Aktion: Ladenhüter schmackhaft machen</u>	213	<i>Übergeordnete Konzepte für Ernährungsbildung</i>	
<u>Aktion: Lebensmittel-Rettung</u>	217	<u>Konzept: Mitmach-Küche</u>	79
<u>Aktion: Familienfest</u>	231	<u>Konzept: Lecker Deutsch</u>	83

#Hashtags

Konzept: Kreativ-Werkstatt

87

Konzept: Lernen durch Anleiten

93

#Kreativ-Werkstatt

Aktions-Beispiele für die Gestaltung einer Kreativ-Werkstatt

Konzept: Kreativ-Werkstatt

87

Aktion: Hip-Hop & Food

129

Aktion: Lebensmittel-Zirkus

221

Aktion: Actionbound

237

Aktion: Escape-Spiel

239

Aktion: App-Gestaltung

243

#Lagerung

Ein Spiel und Informationen dazu, wie Lebensmittel am besten gelagert werden, um Lebensmittelverschwendung vorzubeugen

Spiel: Lagerungs-Puzzle

227

Lebensmittellagerung

271

#Lebensmittelverschwendung

Spiele und Aktionen zum Handlungsfeld „Verschwendung vermeiden“

Spiel: Kometenkartoffel

171

Aktion: Kreative Reste-Challenge

209

Aktion: Ladenhüter schmackhaft machen

213

Aktion: Lebensmittel-Rettung

217

Aktion: Lebensmittel-Zirkus

221

<u>Spiel: Roll-Duell (Lebensmittel- verschwendung)</u>	225
<u>Spiel: Lagerungs-Puzzle</u>	227
<u>Spiel: Haltbarkeits-Zeitstrahl</u>	229
<u>Lebensmittellagerung</u>	271
 #Lebensmittel_kennenlernen	
<i>Spiele und Aktionen, die eine Möglichkeit schaffen, um Lebensmittel kennenzulernen</i>	
<u>Aktion: Lecker Deutsch</u>	97
<u>Aktion: Mitmach-Aktion beim Erzeuger</u>	105
<u>Spiel: Zutatenammelei</u>	111
<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121
<u>Spiel: Wochenmarkt</u>	123
<u>Spiel: Memory</u>	141
<u>Spiel: Supermarkt-Rallye</u>	157
<u>Spiel: Getreidesorten und ihre Ähren</u>	167
<u>Spiel: Obstsalat</u>	169
<u>Spiel: Kometenkartoffel</u>	171

<u>Spiel: Raumlafen</u>	173
<u>Spiel: Wer ist es?</u>	175
<u>Spiel: Sinnesparcours</u>	181
 #Lecker_Deutsch	
<i>Aktionen, die sich für die Umsetzung des Konzepts „Lecker Deutsch“ eignen</i>	
<u>Konzept: Lecker Deutsch</u>	79
<u>Aktion: Lecker Deutsch</u>	97
 #Lernen_durch_Anleiten	
<i>Aktionen, die sich für die Umsetzung des Konzepts „Lernen durch Anleiten“ eignen</i>	
<u>Konzept: Lernen durch Anleiten</u>	79
<u>Aktion: Kochabend der Saison</u>	101
<u>Aktion: Koch-Duell</u>	143
<u>Aktion: Snack-Station</u>	147
<u>Aktion: Video-Dreh „Snack-Check“</u>	153
<u>Aktion: Café-Projekt</u>	155

#Hashtags

Aktion: Kreative Reste-Challenge

209

Aktion: Lebensmittel-Rettung

217

Aktion: Actionbound

237

Aktion: Escape-Spiel

239

#Low_Budget

Informationen und Alltags-Tipps, wie kostengünstig eingekauft und gekocht werden kann

Kochen mit Gruppen

259

Planung für kostengünstiges Kochen

263

Snacks für unterwegs: gut und günstig

265

Kostengünstig Einkaufen

267

#Mehrere_Themen

Aktionen und Spiele, in denen der Fokus nicht auf einem Thema liegt, sondern auf mehreren Themen

Aktion: Koch-Duell

143

Spiel: Chaos-Spiel

247

Spiel: Rätselgeschichten

251

Spiel: Fruchtalarm

253

#Mini_Spiel

Kurze Aktionen und Spiele zu verschiedenen Themen

Spiel: Zutatensammelei

111

Spiel: Roll-Duell (Jahreszeiten)

113

Spiel: 1, 2 oder 3 (Jahreszeiten)

115

Spiel: Saison-Domino

117

<u>Spiel: Jahreszeitenuhr</u>	119	<u>Spiel: Haltbarkeits-Zeitstrahl</u>	229
<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121	<u>Spiel: Treibhauseffekt-Spiel</u>	245
<u>Spiel: Memory</u>	141	<u>Spiel: Rätselgeschichten</u>	251
<u>Spiel: Salzgehalt zuordnen</u>	159		
<u>Spiel: Schätzspiel Zucker</u>	161	#Mitmach-Küche	
<u>Spiel: Snack laufen</u>	163	<i>Konzeptbeschreibung und Aktionsvorschläge zur Durchführung einer Mitmach-Koch-Aktion</i>	
<u>Spiel: Kometenkartoffel</u>	171	<u>Konzept: Mitmach-Küche</u>	40
<u>Spiel: Finde die Lieferkette (Staffel-Spiel)</u>	179	<u>Aktion: Bildung für alle</u>	75
<u>Spiel: Sinnesparcours</u>	181	<u>Aktion: Ladenhüter schmackhaft machen</u>	107
<u>Spiel: Stadt, Land, Lieferkette</u>	193		
<u>Spiel: Positionierungsspiel</u>	195	#Mobile_Küche	
<u>Spiel: Tier-Suche (wie Schiffe versenken)</u>	197	<i>Aktionsvorschläge und Informationen rund um verschiedene mobile Küchen</i>	
<u>Spiel: 1, 2 oder 3 (Bio-Label)</u>	100	<u>Konzept: Mitmach-Küche</u>	79
<u>Spiel: Müllparcours</u>	199	<u>Aktion: Mitmach-Aktion beim Erzeuger</u>	105
<u>Spiel: Energiespar-Quiz</u>	207	<u>Aktion: Snack-Station</u>	147
<u>Spiel: Roll-Duell</u>	225	<u>Aktion: Bildung für alle</u>	149
<u>(Lebensmittelverschwendung)</u>		<u>Aktion: Ladenhüter schmackhaft machen</u>	213
<u>Spiel: Lagerungs-Puzzle</u>	227	<u>Mobile Küchen: Fahrradküche</u>	277

#Hashtags

Mobile Küchen: Mobiler Küchenblock 279

Mobile Küchen: Baukasten-Küche 281

Mobile Küchen: Überblick und Vergleich 283

#Öffentlichkeitsarbeit

*Tipps für die Gestaltung der Öffentlichkeitsarbeit
bei Aktionen*

Öffentlichkeitsarbeit 339

#Online

*Aktionen, die auch digital durchgeführt werden
können*

Aktion: Kochabend der Saison 101

Aktion: Actionbound 237

#Quiz

Spiele und Aktionen im Quiz-Format

Spiel: Roll-Duell (Jahreszeiten) 113

Spiel: 1, 2 oder 3 (Jahreszeiten) 115

Aktion: Koch-Duell 143

Spiel: 1, 2 oder 3 (Bio-Label) 199

Spiel: Energiespar-Quiz 207

Spiel: Fruchtalarm 253

#Regional

*Spiele und Aktionen zum Handlungsfeld
„Lebensmittel aus der Region und in der Saison
wählen“*

Aktion: Lecker Deutsch 97

Aktion: Kochabend der Saison 101

<u>Aktion: Mitmach-Aktion beim Erzeuger</u>	105
<u>Spiel: Einmal um die Welt</u>	109
<u>Spiel: Zutatenammelei</u>	111
<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121
<u>Spiel: Wochenmarkt</u>	123
<u>Arbeitsblatt: Wo kommen unsere Lebensmittel her?</u>	127
<u>Aktion: Snack-Station</u>	147
<u>Aktion: Bildung für alle</u>	149
<u>Spiel: Vom Acker auf den Teller</u>	165
<u>Spiel: Obstsalat</u>	169
<u>Spiel: Kometenkartoffel</u>	171
<u>Spiel: Raumlafen</u>	173
<u>Spiel: Wer ist es?</u>	175
<u>Aktion: Lebensmittel-Zirkus</u>	221

#Rezepte

Tipps und Vorschläge für klimafreundliche Rezepte

<u>Wie finde ich gute Rezepte?</u>	251
<u>Planung für kostengünstiges Kochen</u>	253
#Saisonal	
<i>Spiele und Aktionen zum Handlungsfeld „Lebensmittel aus der Region und in der Saison wählen“</i>	
<u>Aktion: Lecker Deutsch</u>	97
<u>Aktion: Kochabend der Saison</u>	101
<u>Aktion: Mitmach-Aktion beim Erzeuger</u>	105
<u>Spiel: Zutatenammelei</u>	111
<u>Spiel: Roll-Duell (Jahreszeiten)</u>	113
<u>Spiel: 1, 2 oder 3 (Jahreszeiten)</u>	115
<u>Spiel: Saison-Domino</u>	117
<u>Spiel: Jahreszeitenuhr</u>	119
<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121
<u>Spiel: Wochenmarkt</u>	123
<u>Aktion: Snack-Station</u>	147
<u>Aktion: Bildung für alle</u>	149

#Hashtags

<u>Spiel: Obstsalat</u>	169
<u>Spiel: Kometenkartoffel</u>	171
<u>Spiel: Raumlaufen</u>	173
<u>Spiel: Wer ist es?</u>	175
<u>Aktion: Lebensmittel-Zirkus</u>	221

#Sinne

Spiele und Aktionen, um Lebensmittel mit allen Sinnen zu erkunden

<u>Spiel: Raumlaufen</u>	173
<u>Spiel: Sinnesparcours</u>	181
<u>Aktion: Lebensmittel-Zirkus</u>	221

#Themenflexibel

Spiele und Aktionen, die einen Rahmen bieten und für die Umsetzung mit verschiedenen Themen geeignet sind

<u>Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)</u>	121
<u>Aktion: Koch-Duell</u>	143
<u>Aktion: Video-Dreh „Snack Check“</u>	153
<u>Aktion: Café-Projekt</u>	155
<u>Spiel: Vom Acker auf den Teller</u>	165
<u>Spiel: Positionierungsspiel</u>	195
<u>Spiel: Energiespar-Quiz</u>	207
<u>Aktion: Familienfest</u>	231
<u>Aktion: Actionbound</u>	237

<u>Aktion: Escape-Spiel</u>	239
<u>Aktion: App-Gestaltung</u>	243
<u>Spiel: Chaos-Spiel</u>	247
<u>Spiel: Rätselgeschichten</u>	251
<u>Spiel: Fruchtalarm</u>	253

#Tierwohl

Spiele und Aktionen, die sich mit dem Thema Tierhaltung beschäftigen

<u>Spiel: Stadt, Land, Lieferkette</u>	193
<u>Spiel: Positionierungsspiel</u>	195
<u>Spiel: Tier-Suche</u>	197
<u>Spiel: 1, 2 oder 3 (Bio-Label)</u>	199

#Treibhausgas

Spiele, die Treibhausgas-Emissionen entlang der Lebensmittelwertschöpfungskette thematisieren

<u>Spiel: Energie-Puzzle</u>	133
------------------------------	-----

<u>Spiel: CO₂-Waage</u>	139
<u>Spiel: Treibhauseffekt-Spiel</u>	245
<u>Spiel: Malen nach Zahlen</u>	249

#Verpackung

Spiele und Aktionen, die sich dem Handlungsfeld „Möglichst wenig Verpackung“ zuordnen lassen

<u>Spiel: Müllparcours</u>	201
<u>Spiel: Für die Tonne</u>	203

#Versicherung

Hinweise zum Thema Versicherungen bei Aktionen

<u>Möglichkeiten der Finanzierung</u>	337
---------------------------------------	-----

#Wasserverbrauch

Spiele, die den Wasserverbrauch entlang der Lebensmittelwertschöpfungskette thematisieren

<u>Spiel: Wasser-Puzzle</u>	135
<u>Spiel: Malen nach Zahlen</u>	249

#Hashtags

#Wenig-verarbeitet

*Spiele und Aktionen, die sich dem Handlungsfeld
„Wenig verarbeitete Lebensmittel nutzen“ zuord-
nen lassen*

Spiel: Memory 141

Aktion: Koch-Duell 143

Aktion: Snack-Station 147

Aktion: Bildung für alle 149

Aktion: Video-Dreh „Snack Check“ 153

Aktion: Café-Projekt 155

Spiel: Supermarkt-Rallye 157

Spiel: Salzgehalte zuordnen 159

Spiel: Schätzspiel Zucker 161

Spiel: Snacks laufen 163

Spiel: Vom Acker auf den Teller 165

Spiel: Getreidesorten und ihre Ähren 167

Spiel: Obstsalat 169

Spiel: Kometenkartoffel 171

Spiel: Raumlaufen 173

Spiel: Wer ist es? 175

Spiel: Finde die Lieferkette (Staffel-Spiel) 179

Spiel: Sinnesparcours 181

Hintergründe

Das Projekt Klima*Food* und gesundheitsfördernde, nachhaltige Ernährung



Das Projekt KlimaFood



Im Projekt KlimaFood arbeitet die Europa-Universität Flensburg mit verschiedenen Partner-Institutionen zusammen. Gemeinsam entwickeln wir Ernährungsbildungsansätze, die besonders „vulnerable Bevölkerungsgruppen“ erreichen. Damit sind Personengruppen gemeint, die bisher wenig von Ernährungsbildung profitieren, weil sie nicht gut mit ihrem Alltag zusammenpasst. Konkret liegt unser Fokus auf:

- Kindern und Familien (z. B. in Familienzentren),
- Jugendlichen und jungen Erwachsenen (z. B. in Jugendzentren),
- „Deutsch-Lernenden“ (z. B. in Kursen für Deutsch als Zweitsprache (DaZ) und Alphabetisierungskursen in Volkshochschulen (VHS)),
- von Armut bedrohten/betroffenen Menschen (z. B. Tafelkund*innen bei der Tafelausgabe).

Ideen in der Praxis
entwickeln,
erproben und
anpassen



Konzepte,
Materialien und
Praxisbeispiele
erstellen



Konzepte
bundesweit
umsetzen

Das Ziel des KlimaFood-Projektes ist, Ernährungsbildung in den Strukturen von Einrichtungen zu integrieren. Dabei geht es um Einrichtungen, in denen sich die Personengruppen aufhalten, auf denen unser Fokus liegt – ihre Lebenswelten.

Die Bildungsangebote sollen so gestaltet sein, dass sie den Menschen wirklich nützen. Deshalb haben an der Entwicklung Menschen mitgewirkt, die diesen Personengruppen nahe stehen und sich ebenfalls in diesen Einrichtungen bewegen – so wie Sie.

Zu Beginn des Projektes wurden dafür Veranstaltungen und Materialien in Schleswig-Holstein entwickelt, getestet und überarbeitet. Daraus entstanden vier grundlegende Konzepte für Ernährungsbildung. Um diese konkret umzusetzen, wurden zahlreiche Aktionsvorschläge, Spiele, Lernmaterialien und Praxistipps entwickelt.

Danach wurden die Ergebnisse in ganz Deutschland eingesetzt. Den Weg in die Praxis finden die KlimaFood-Konzepte vor allem auf diese Weise:

- Bei Schulungen lernen Menschen, wie z. B. Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, Dozent*innen in der VHS, Gruppenleitungen etc., die KlimaFood-Konzepte kennen. Sie erfahren, wie sie die Inhalte und Materialien bestmöglich mit ihren Zielgruppen nutzen können.
- Austauschrunden mit anderen Einrichtungen und individuelle Beratung durch das Projektteam unterstützen bei der Umsetzung der Konzepte.
- Einzelne Einrichtungen und Regionen probieren die KlimaFood-Konzepte langfristig als Modellstandorte aus. Hier wird die Integration von KlimaFood in die alltägliche Arbeit der Einrichtung getestet.



Ernährungsbildung in Lebenswelten

Im Projekt KlimaFood findet (außerschulische) Ernährungsbildung in den Lebenswelten der Zielgruppen statt.

„In den Lebenswelten“ bedeutet: Menschen werden dort aufgesucht, wo sie sich „aufhalten, [...] leben, lernen, arbeiten und konsumieren“.¹

Der Ansatz, diese Orte zu nutzen, stammt ursprünglich aus der Gesundheitsförderung. Sie eignen sich gut, um Menschen mit Informations-, Bildungs- und Beratungsangeboten zu erreichen. Denn in ihren Lebenswelten halten sich Menschen sowieso auf, deshalb sind sie hier leicht anzutreffen. Sie kennen sich hier gut aus und müssen keine zusätzlichen Hürden überwinden, um an Angeboten teilzunehmen.¹



In Lebenswelten können besonders die Zielgruppen erreicht werden, die sonst wenig von Ernährungsbildung profitieren – weil die vorhandenen Ernährungsbildungsangebote für sie unattraktiv oder schwer zu erreichen bzw. zu nutzen sind.¹

Das heißt: Durch diesen Ansatz will KlimaFood dazu beitragen, dass alle Menschen Zugang zu einer klimafreundlichen und gesundheitsfördernden Ernährungsbildung erhalten. Damit werden Möglichkeiten zum lebenslangen Lernen für alle gefördert.

¹ Hartung et al. 2022

Ein weiterer Vorteil des Lebensweltenansatzes: Auf diese Weise findet Ernährungsbildung direkt in der Alltagsrealität der Menschen statt. So wird es den Teilnehmenden leicht gemacht, das Gelernte in ihr „echtes Leben“ zu übertragen. Wichtig ist deshalb die Vermittlung von alltagspraktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die im täglichen Lebens nützlich und anwendbar sind. Besonders, wenn diese Fähigkeiten und Fertigkeiten bei Ernährungsbildungsangeboten praktisch geübt werden, wird die Selbstwirksamkeitserwartung der Teilnehmenden gestärkt. Der Kompetenzerwerb hilft ihnen dabei, ihr Leben selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten.²



© Elena Heymann



Außerdem ist der Lebensweltenansatz eine gute Grundlage für Bildungsangebote, die inklusiv sind und Chancenungleichheiten abbauen. So schaffen sie Raum für von Ausgrenzung betroffene Menschen, um am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.¹



Vulnerable Bevölkerungsgruppen


Die Materialien und Konzepte im Projekt KlimaFood richten sich an Menschen, die mit „vulnerablen Zielgruppen“ arbeiten. Bei KlimaFood sind damit Personengruppen gemeint,

- die bisher wenig von Ernährungsbildung profitieren,
- für die eine gesundheitsfördernde und/oder klimafreundliche Ernährung im Alltag schwierig umzusetzen ist,
- die überdurchschnittlich stark von den Folgen von nicht-gesundheitsfördernder und nicht-klimafreundlicher Ernährung betroffen sind – z. B., weil sie statistisch häufiger chronische, ernährungsmitbedingte Erkrankungen entwickeln.

Diese höhere „Gefährdung“ nennen wir „Vulnerabilität“. Die Gründe für Vulnerabilität sind vielseitig: Armut, politische oder gesellschaftliche Benachteiligungen, ein unzureichender Zugang zu Bildung, gesundheitliche Einschränkungen, keine gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe (z. B. Ausgrenzung, Einsamkeit)...¹ Das Projekt fokussiert sich auf einige Personengruppen, bei denen Gründe für Vulnerabilität statistisch häufig vorkommen. Das sind z. B. Tafel-Kund*innen, armutsgefährdete Kinder, Jugendliche und Familien, gering Literalisierte und Menschen mit Einwanderungs- oder Fluchtgeschichte. Menschen, die von Armut betroffen sind oder sich aus anderen Gründen in schwierigen Lebenssituationen befinden, haben weniger Möglichkeiten, ihre Ernährung frei und selbstbestimmt zu gestalten. Eine gesundheitsfördernde und klimafreundliche Ernährung ist in ihrem Alltag oft schwer umzusetzen. Deshalb ist es wichtig, Ernährungsbildungskonzepte zu entwickeln, die in diesen Situationen wirklich unterstützen.

„Als vulnerable Bevölkerungsgruppen versteht man [...] Menschen, die nicht in der Lage sind, Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen, und daher unter Krisen besonders leiden.“¹


¹BMZ, o. J.



Die Gruppe der Menschen, die von Armut betroffen sind, wird in Deutschland immer größer: Derzeit trifft dies auf jede fünfte Person in Deutschland zu.² Dies ist unter anderem bedingt durch die Folgen der Corona-Pandemie und der Inflation, z. B. durch steigende Energie- und Lebensmittelpreise.^{3,4} Auch sind ca. drei Millionen Menschen in Deutschland von Ernährungsarmut betroffen. Das bedeutet, dass diese Personen nicht in der Lage sind, für eine gesunde Ernährung zu sorgen.⁶ 2019 gab es 1,65 Millionen Tafel-Kund*innen.⁴ Besonders während der Corona-Pandemie ist die Anzahl der von Ernährungsarmut betroffenen Personen u. a. durch die damit einhergehenden Jobverluste und Kurzarbeit gestiegen.⁷ 2024 wurden zwischen 1,6 und 2 Millionen Menschen mit Lebensmittelpenden von der Tafel unterstützt.

Studien zeigen, dass Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status nicht nur einen erschweren Zugang zu gesunder Ernährung haben, sondern statistisch auch geringe Kompetenzen für gesundheitsfördernde, klimafreundliche Ernährung aufweisen.⁶

Das bedeutet, sie haben oft weniger Wissen über Ernährung, aber auch weniger praktische Fertigkeiten (z. B. für die Lebensmittelzubereitung). Deswegen ist Ernährungsbildung ein wichtiger Beitrag, um die Lebenssituation dieser Bevölkerungsgruppen zu verbessern.



Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind auch unabhängig von ihrem Hintergrund eine wichtige Zielgruppe für KlimaFood. Das Projekt will sie dazu befähigen, sich als Erwachsene auch in herausfordernden Situationen bestmöglich zu versorgen.

²Statista 2022 ³Beermann & Grahl 2021 ⁴VZ NRW 2024 ⁵Tafel Deutschland 2022 ⁶FAO et al. 2022 ⁷Tafel Deutschland 2019, S. 1

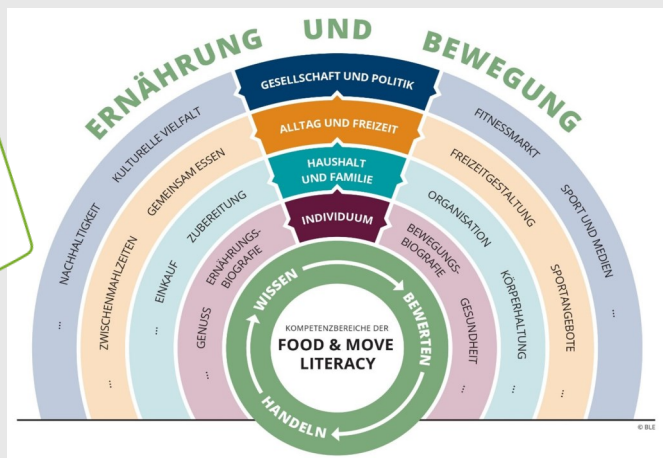
⁸Tafel Deutschland 2024 ⁹Gose et al. 2021



Food Literacy

Um die Kompetenzorientierung der KlimaFood-Materialien und -Aktionen zu gewährleisten, wird auf den Food & Move Literacy-Ansatz zurückgegriffen. Doch was bedeutet das? Laut Daum et al. bezeichnet „Food & Move Literacy“ „die Fähigkeit, seinen Ernährungs- und Bewegungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und gesundheitsfördernd zu gestalten“.¹ Neben der Lese- und Schreibkompetenz wird auch das Gesundheitsverständnis der Zielgruppe implizit beeinflusst. Ebenso können die Teilnehmenden ihre (küchen-)praktischen Fertigkeiten und ihre Entscheidungskompetenzen, z. B. bei der Lebensmittelauswahl, in ihrem Alltag stärken.²

Das Kompetenzmodell zeigt die verschiedenen Handlungsebenen, an denen wir ansetzen können, z. B. „Haushalt und Familie“.^{2,3}



Wir bewegen uns immer in den drei Dimensionen „Wissen, Bewerten, Handeln“.^{2,3}

¹Daum et al. 2018 ²Johannsen et al. 2019, S. 277 ³BZfE 2018a

Warum ist der Food & Move Literacy Ansatz relevant? Weil die Anforderungen zur Bewältigung des eigenen Ernährungsalltags steigen, bspw. durch:

- sich verändernde Familienstrukturen und Arbeitsformen,
- wenig Zeit für die eigene Verpflegung,
- eine große Vielfalt an Lebensmitteln (z. B. Verzehr von Insekten) und
- Ernährungsinformationen, die teilweise widersprüchlich und verwirrend sind.

Mithilfe des Food & Move Literacy Ansatzes kann es gelingen, besonders schwer erreichbare Lern- und Zielgruppen zu motivieren, ihre Alltags- und Gesundheitskompetenz selbstverantwortlich zu erweitern.

Bei der Planung von Ernährungsbildungsaktionen kann das **Kompetenzraster** Ernährung für die Grundbildung¹ zu Rate gezogen werden. Das Raster hilft dabei, zu reflektieren, welche Kompetenzen die Teilnehmenden erwerben sollen.



Kompetenzraster Ernährung für die Grundbildung
Food Literacy
Kompetenzen, den Ess- und Ernährungsalltag selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten

Handlungs- ebene	Kompetenz- bereich	Mögliche Sachkompetenzen	Verteiltes/Wissen, z. B.	Bewerten/Entscheiden, z. B.	Anwenden/Handeln, z. B.
Individuum	Gesund	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • kennt eine Vielfalt an Lebensmitteln • kann seine persönlichen Vorlieben identifizieren 	<ul style="list-style-type: none"> • kann das eigene Essverhalten bewusst wahrnehmen • kann Essen und Mahlzeiten nach dem individuellen Genusswert bewerten 	<ul style="list-style-type: none"> • kann Lebensmittel und Speisen mit allen Sinnen wahrnehmen • kann Lebensmittel auswählen, die persönlichen Genuss bereiten • ist bereit, unbekannte Speisen zu kosten • kann in Ruhe und entspannter Atmosphäre essen
	bedarfsgerechte Ernährung	Ernährungsbiographie	<ul style="list-style-type: none"> • kennt sein persönliches Ernährungsprofil • versteht die „Gesundheit“ des eigenen Essverhaltens aufgrund von Lebensereignissen und -umständen 	<ul style="list-style-type: none"> • kann die Entwicklung des individuellen Ernährungsmusters reflektieren und bewerten • erkennt Entwicklungsmöglichkeiten für das eigene Ernährungsverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • kann Essensereleben und Abklingungen im den verschiedenen Lebensphasen auf einen Jahresrhythmus ordnen • kann Ideen und Vorläufe zur Verbesserung des Essverhaltens formulieren und umsetzen
Haushalt und Familie	Information und Orientierung	Informationsbeschaffung	<ul style="list-style-type: none"> • kann Modelle zur Lebensmittelwahl „lesen“ und verstehen, z. B. die Ernährungspyramide • kennt seine persönlichen Ernährungsbedürfnisse hinsichtlich Überfütterbarkeit, Ernährung etc. • kennt bedarfsgerichtete Portionsgrößen und Trinkmengen • kann sich über Ernährungsthemen wie Rohwert, vegetarisch, vegan und deren Einfluss auf die Gesundheit informieren 	<ul style="list-style-type: none"> • kann den Zusammenhang zwischen Ernährung und persönlicher Gesundheit herstellen • kann Lebensmittel den Gruppen zuordnen • kann Lebensmittelpersonen einschätzen • kann Ernährungsempfehlungen lesen und bewerten 	<ul style="list-style-type: none"> • kann Wissen über einen persönlichen gesundheitsförderlichen Ernährungsstil und über Ernährungstrends bei der Essauswahl und -zubereitung umsetzen • kann ein Ess- und Trinkmenü aufstellen • kann sein Essen mithilfe der Ernährungspyramide selbst bewerten
	Budget	Informationsbeschaffung	<ul style="list-style-type: none"> • kennt vielfältige Quellen und Ansprechpartner für Essen und Lebensmittel • kann Informationsmaterial und Bedienungsanleitungen für Geräte sinnvoll einsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • kann die Qualität von Informationsquellen und Beratungsgesprächen einschätzen • kann die Aussagen von Medien und Experten kritisch hinterfragen 	<ul style="list-style-type: none"> • kann sich zu Ernährungsfragen an vertrauenswürdiger Stelle informieren • kann Informations- und Beratungsgespräche situationsgerecht nutzen • kann selbst von unvoreingenommenen Informationen unterscheiden
Zeit	Zeit	Informationsbeschaffung	<ul style="list-style-type: none"> • kennt Zubereitungsregeln für Haushaltsgegenstände, z. B. Wokken, Frittieren, Essen, Hobby ... • kann Gefühlszustand, Kontexte, Kassenschein einordnen 	<ul style="list-style-type: none"> • kann Ausgaben priorisieren • kann Lebensmittelangebot probierbewusst und qualitätsorientiert (z. B. bei ...) bewerten • kann einen Ausgabenplan entsprechend dem Haushaltsbudget erstellen 	<ul style="list-style-type: none"> • kann Kaufentscheidungen nach dem Budget treffen, im Haushaltsbuch dokumentieren und so den Ausgabenplan überprüfen • kann seine Einkünfte und Ausgaben tabellarisch gegenüberstellen und die Differenz berechnen
	Zeit	Informationsbeschaffung	<ul style="list-style-type: none"> • kennt den Zeitbedarf einzelner Tätigkeiten zur Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln • kann zeitbezogene Aufgaben/Anforderungen berechnen 	<ul style="list-style-type: none"> • kann den Zeitbedarf für unterschiedliche Tätigkeiten einschätzen und beurteilen 	<ul style="list-style-type: none"> • kann Geld entwerfen, z. B. auf Personen, Wochen, Ausgabenkategorien etc. • kann Stunden- und Zeiteinheiten berechnen und prüfen, wie die Essenszubereitung kombiniert werden kann • kann Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Beschaffung und Zubereitung von Lebensmitteln tags- und wochenbezogen sinnvoll einplanen

So kann Food Literacy in die Erwachsenenbildung integriert werden.



Was ist eigentlich „nachhaltige Ernährung“?

In den letzten Jahren hat der WBAE (Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz) daran gearbeitet, diese Frage zu beantworten.

Der WBAE ist ein Gremium aus Wissenschaftler*innen mit unterschiedlichen Expertengebieten, die das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ehrenamtlich beraten.¹

Als Antwort auf die Frage „Wie muss Ernährung sein, damit wir sie als ‚nachhaltig‘ bezeichnen können?“ hat der WBAE vier wichtige Bereiche bestimmt: Gesundheit, Soziales, Tierwohl und Umwelt. Für die vier Bereiche wurden die folgenden Kriterien für nachhaltige Ernährung festgelegt...^{2, 3}

Nachhaltige Ernährung...

... ist gesundheitsfördernd, ermöglicht ein langes, gesundes Leben und trägt zum Wohlbefinden bei,
... versorgt alle Menschen gut (auch zukünftige Generationen) und ermöglicht gute Lebensbedingungen für alle – besonders auch für die Menschen, die an Herstellung, Verarbeitung, Transport und Verteilung von Lebensmitteln beteiligt sind,
... sorgt für mehr Tierwohl als bisher,
... schützt Umwelt und Klima.



Ziele nachhaltigerer Ernährung³

¹ BMEL 2022a ²Spiller o. J. ³WBAE 2020

Die FAO (*Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen*) hat „nachhaltige Ernährung“ übrigens so definiert:

Nachhaltige Ernährungsweisen

- haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt,
- tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und
- ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben,
- schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme,
- sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar,
- sind ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und
- verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.⁴

Auf den nächsten Karten sind mehr Informationen zu den Zusammenhängen zwischen unserer Ernährung und den vier Bereichen — Umwelt, Soziales, Gesundheit und Tierwohl — zu finden. Hier erfahren Sie außerdem, was das für den Alltag bedeutet.

Mehr dazu, was Nachhaltigkeit und nachhaltige Ernährung bedeutet, erfahren Sie z. B. hier:

- [Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V.](#)
- [Bundeszentrum für Ernährung](#)





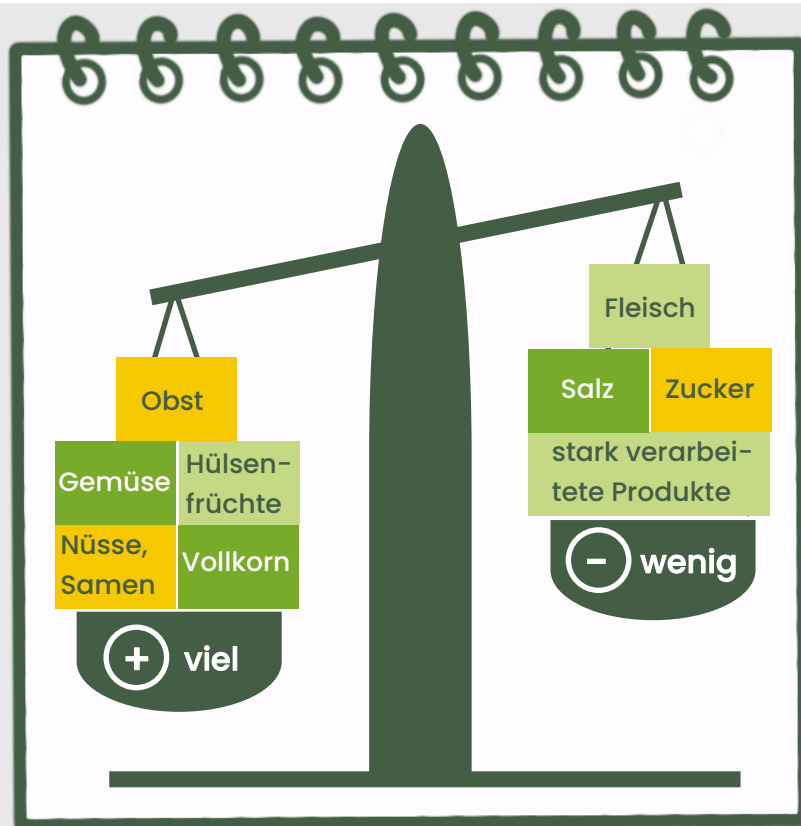
Ernährung und Gesundheit

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Einige Lebensmittel tragen dazu bei, dass wir uns wohlfühlen, und schützen unsere Gesundheit.

Andere Lebensmittel machen uns eher anfällig für unterschiedliche Krankheiten. Dabei geht es um kurzfristige Erkrankungen, um chronische Krankheiten (wie z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs) sowie um Übergewicht/Adipositas und damit verbundene gesundheitliche Einschränkungen.

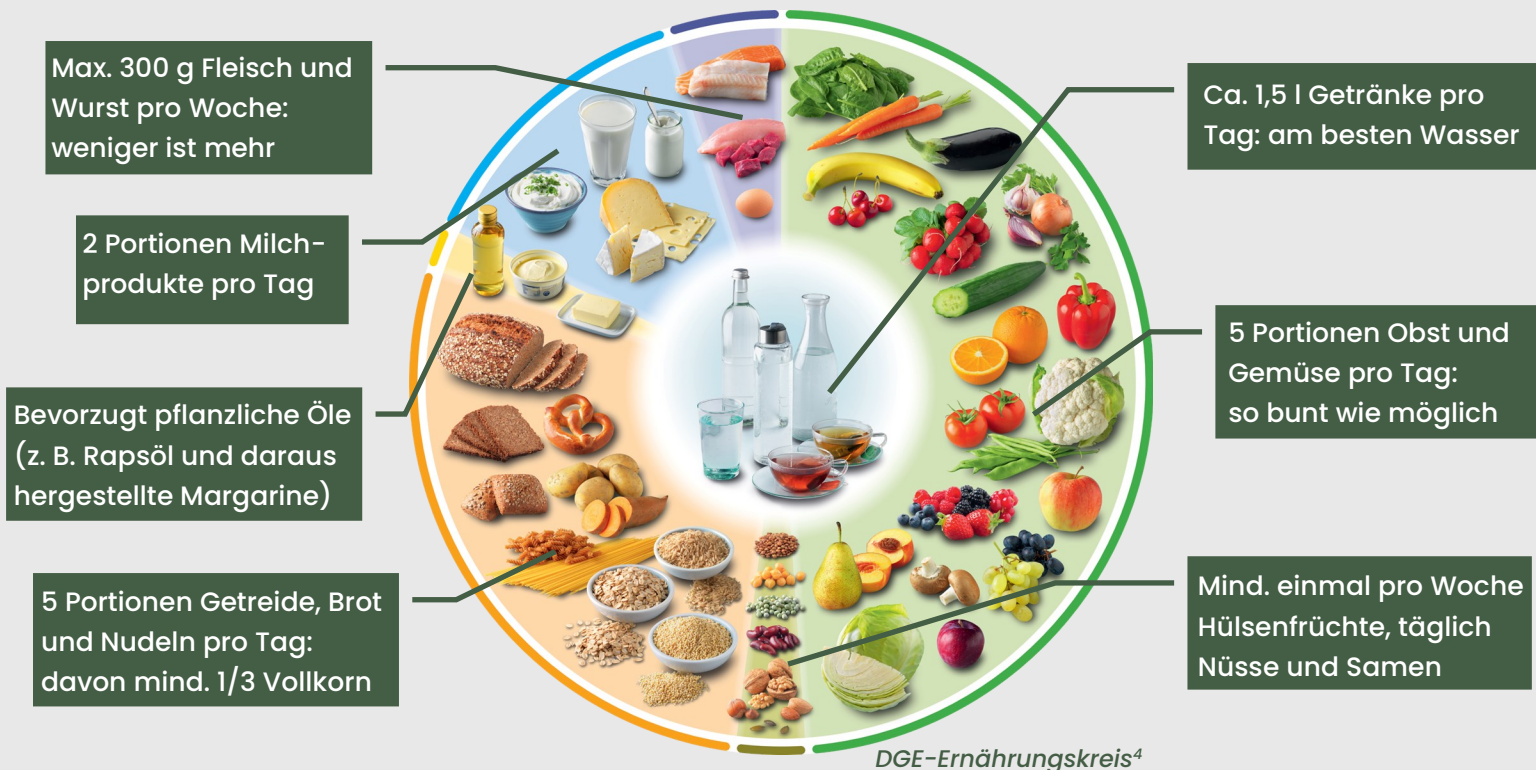
Das gilt auch für das spätere Leben. Zuverlässige Studien zeigen: Unsere jetzige Nahrungsmittelauswahl hängt direkt damit zusammen, wie fit wir im Alter sein werden.

Tipps für ein langes gesundes Leben sind deshalb:^{1,2}



¹Willett et al. 2019 ²GBD 2017 Diet Collaborators 2019

Mit dem Ernährungskreis empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), dass gutes Essen und Trinken ungefähr so zusammengesetzt sein sollte:^{3,4}



Das bedeutet: Mindestens 3/4 unseres Speisesplans sollte aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen. Tierische Lebensmittel sollten entsprechend höchstens 1/4 ausmachen. Außerdem empfiehlt die DGE, Süßes, Salziges und Fettiges lieber stehen zu lassen, Mahlzeiten bewusst zu genießen und in Bewegung zu bleiben.^{3,4}

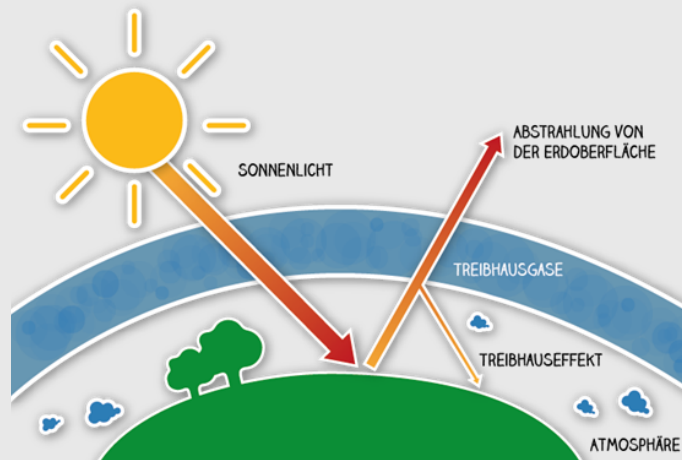


Ernährung und Klima

Wie funktioniert eigentlich der Klimawandel?

Wenn Sonnenstrahlen auf die Erde treffen, durchqueren sie zuerst die Erdatmosphäre. Das ist eine Art Hülle aus verschiedenen Gasen, die die Erde umgibt. Dann treffen die Sonnenstrahlen auf die Erdoberfläche. Der Planet nimmt einen Teil der Energie aus dem Sonnenlicht auf. Dadurch erwärmen sich die Erde und die Ozeane. Ein anderer Teil der Strahlen wird von der Erde zurückgestrahlt und gelangt durch die Atmosphäre wieder „nach draußen“ ins Weltall.

Teilweise werden die Strahlen, die von der Erde kommen, allerdings von Gasen in der Atmosphäre umgeleitet und zurück zur Erde geschickt. Diese Gase nennt man Treibhausgas. Je mehr sich davon in der Atmosphäre befinden, desto mehr Strahlen werden zur Erde zurückreflektiert. Auf der Erde wird es immer wärmer – das nennt man „Treibhauseffekt“ – und das Klima verändert sich.^{1, 2, 3}



Der Treibhauseffekt⁴

Mehr Informationen gibt es hier:

- Helmholtz Klima-Initiative
- Deutsche Allianz für Klima und Gesundheit

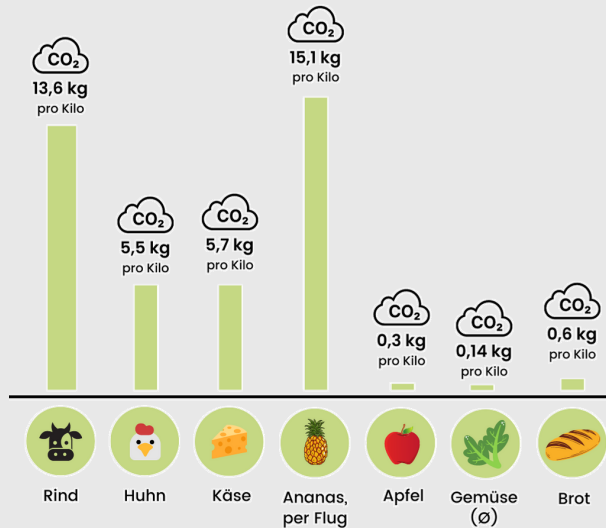


¹ Umweltbundesamt 2020a ^{2,3} Hermann von Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e.V. o. J.a,b ⁴Zoo Osnabrück o.J.

Was hat das mit Ernährung zu tun?

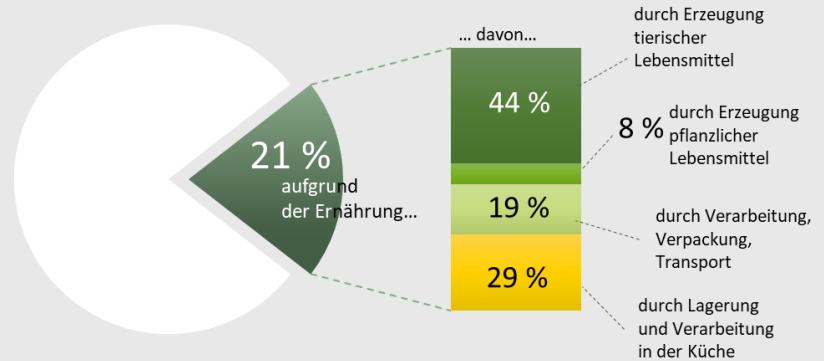
Unsere Ernährung verstärkt den Klimawandel: 21 % der in Deutschland verursachten Treibhausgase entstehen durch die Ernährung.⁴ Gründe sind z. B.:

- Lebensmitteltransporte mit Flugzeug und LKW (z. B. Südfrüchte)
- Lebensmittelherstellung mit hohem Energieaufwand (z. B. tierische Lebensmittel)⁵



CO₂-Emissionen verschiedener Lebensmittel¹¹

CO₂-Emissionen in Deutschland:



CO₂-Emissionen in Deutschland^{9, 10}

Aber unsere Ernährung hat nicht nur Einfluss auf den Klimawandel, sondern auch umgekehrt:

- Durch die Erderwärmung schmilzt Gletschereis. Der Meeresspiegel steigt und es kommt zu Überflutungen.⁶ Ackerland, das wir bisher zur Lebensmittelherstellung verwendet haben, ist dann nicht mehr nutzbar.
- In manchen Regionen wird es heißer und trockener. Pflanzen wachsen dadurch schlechter, die Ernten werden kleiner und es wird weniger Nahrung hergestellt.

Schon in den nächsten dreißig Jahren wird es immer schwieriger, genügend Lebensmittel für alle Menschen auf der Erde zu produzieren.^{7, 8} Das können wir ändern, wenn wir den Klimawandel aufhalten.

⁴WWF 2012 ⁵KLUG o. J. ⁶IPCC 2021 ⁷Fischer & Miglietta 2020 ⁸Godfray et al. 2010 ⁹WWF 2012 ¹⁰NAHhaft e.V. o. J. ¹¹Reinhardt et al. 2020



Ernährung und Umwelt



In der Natur hängt alles zusammen. Neben dem Klima gibt es viele weitere Umweltbereiche, die von Ernährung beeinflusst werden.

Wasser



Durch zunehmende Trockenheit müssen Felder immer stärker bewässert werden. Wenn der Bewässerungsbedarf weiter in diesem Maß ansteigt, führt das dazu, dass die Süßwasservorkommen der Erde schneller verbraucht werden, als die Erde sie ersetzen kann.¹

Nährstoffe im Boden

Um möglichst große Erträge beim Nahrungsmittelanbau zu erreichen, werden immer mehr Düngemittel eingesetzt. Sie helfen zwar, die Erträge zu steigern und große Mengen an Nahrungsmitteln zu produzieren, stören aber das natürliche Nährstoffgleichgewicht in der Erde und in Gewässern. Auch das schädigt wertvolle Ökosysteme.^{1, 2}



Was hat das mit uns zu tun?
Wir Menschen übernutzen die Ressourcen der Erde: Wasservorräte schwinden, Ökosysteme werden zerstört etc. Diese Ressourcen brauchen wir aber, um in Zukunft noch genug Lebensmittel herzustellen. Damit schaden wir also letztlich uns selbst.



¹Markl et al. 2019 ²Hauck et al. 2019

Artenvielfalt

Um Platz für die Herstellung von Lebensmitteln zu schaffen, werden Naturräume zerstört. 80 % der weltweiten Waldrodung findet aus diesem Grund statt.⁵ Dadurch, dass Naturräume wie Wälder, Wiesen, Sumpfgebiete, Steppen, Savannen usw. verschwinden, verlieren Tier- und Pflanzenarten ihren Lebensraum. Sie müssen an andere Orte ausweichen oder sie werden immer weniger und sterben aus.⁵

Warum ist das ein Problem?

Weil alle Tier- und Pflanzenarten, die gemeinsam in einem Naturraum leben, Eigenschaften mitbringen, um im Gleichgewicht zusammenzuarbeiten. Man kann sich diese Ökosysteme vorstellen wie Türme aus Jenga-Steinen. Je mehr Steine herausgezogen werden, desto leichter fällt der Turm um. Je mehr Arten aus dem Ökosystem verschwinden, desto weniger Anpassungsfähigkeiten hat es und desto leichter bricht es zusammen.^{2,3}

Wenn Arten ihren Lebensraum nicht mehr nutzen können und in ein anderes Ökosystem eindringen, ist es so, als würde man zusätzliche Holzsteine gegen den Jenga-Turm des Ökosystems werfen. Das Gleichgewicht des Systems wird gestört. Die neuen Tierarten im Ökosystem nehmen z. B. anderen Tieren ihr Futter weg und verdrängen andere Arten.⁴

Und was hat das mit uns zu tun?
Unsere Nahrungsproduktion ist auf funktionierende Ökosysteme angewiesen. Ein bekanntes Beispiel sind Insekten: Wenn sie verschwinden, weil sich ihr Lebensraum zu stark verändert, können sie keine Pflanzen mehr bestäuben. Aus den Blüten der Pflanzen können dann keine Früchte werden und uns fehlen Lebensmittel.⁵

**Umweltschutz ist Menschenschutz:
Kein Essen ohne gesunde Umwelt.**



Ernährung und Gerechtigkeit

Was hat Ernährung mit Gerechtigkeit zu tun?

- An Lebensmittelherstellung und -verarbeitung sind Menschen und Tiere beteiligt. Gerechtigkeit bedeutet, dass sie ein gutes Leben führen können. Die Lebensmittelherstellung und Verarbeitung läuft aber nicht immer so ab, dass es ihnen gut geht.^{1,2}
- Jeder Mensch muss essen. Mit den Ressourcen, die wir auf der Erde haben, können wir aber nur begrenzt viele Nahrungsmittel herstellen.³ Gerechtigkeit bedeutet, dass die vorhandenen Nahrungsmittel so verteilt werden, dass alle gut versorgt werden können.

Haben wir als Verbraucher*innen überhaupt Einfluss darauf?
Bei der Auswahl unserer Lebensmittel können wir uns bewusst für Produkte entscheiden, unter deren Herstellung Menschen und Tiere (möglichst) nicht leiden. Dazu können wir Lebensmittel von Herstellern wählen, die ihren Arbeitskräften gute Arbeitsbedingungen ermöglichen und faire Löhne zahlen¹ und die ihre Tiere unter artgerechten Bedingungen halten.² Um das Leid der Tiere zu vermeiden, können wir außerdem einfach weniger tierische Lebensmittel essen – oder auch ganz darauf verzichten.



¹Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V., o. J. ²BLE 2021a ³Umweltbundesamt 2020b ⁴Willet et al. 2019

⁵Koerber et al. 2009 ⁶Welthungerhilfe 2022

Warum kann man nicht einfach mehr Nahrungsmittel herstellen?

Um Essen herzustellen, braucht man Platz: Man braucht Felder für Getreide, Gemüse usw. sowie Weiden und Ställe für Tiere. Von dem Platz auf der Erde, der dafür geeignet ist, geht immer mehr verloren.⁴ Das liegt z. B. daran, dass der Boden schon so stark genutzt wurde, sodass keine Nährstoffe mehr da sind und nichts mehr wächst. Oder daran, dass es durch den Klimawandel immer öfter Überschwemmungen gibt und sich gleichzeitig Wüsten ausbreiten, sodass Flächen nicht mehr genutzt werden können.⁵ Auch andere Ressourcen, wie Wasser, gibt es nur in begrenzten Mengen. Und ohne Wasser ist die Nahrungsmittelproduktion nicht möglich.

Aber wir haben doch genug Lebensmittel, oder? Wenn es zu Knappheiten kommt, werden Lebensmittel immer teurer. Weil Deutschland ein recht wohlhabendes Land ist, liegen für uns alle Lebensmittel jederzeit im Supermarkt bereit. Hier merken wir noch wenig davon, dass Ressourcen knapp werden. In armen Ländern wird es früher schwierig, die Bevölkerung gut zu versorgen. Die Menschen in diesen Ländern können sich die teuren Lebensmittel nicht mehr leisten.⁶

Das bedeutet, wenn wir Lebensmittel essen, die viel Platz, Wasser etc. verbrauchen, leiden darunter zuerst diejenigen, die jetzt schon wenig haben. Wenn wir eine gute Versorgung für alle wollen, müssen wir also Lebensmittel wählen, die weniger Ressourcen verbrauchen.³

Mehr Informationen zu nachhaltiger Ernährung und Gerechtigkeit gibt es hier:

- [Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e. V.](#)
- [Welthungerhilfe](#)
- [Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten](#)





7 Tipps für gesundheitsfördernde, klimafreundliche Ernährung



1. Lebensmittel aus der Region
und in der Saison wählen



2. Pflanzliche Lebensmittel
bevorzugen



3. Wenig verarbeitete
Lebensmittel nutzen



4. Auf faire Produktion für
Mensch und Tier achten



5. Möglichst wenig Verpackung
verwenden



6. Energie und Wasser sparen



7. Verschwendung vermeiden



Wollen Sie mehr über diese Themen wissen? Schauen Sie sich unsere [digitale Selbstlernschulung](#) an! Sie hilft z. B. bei der Aktions-Planung und der Vorbereitung auf Fragen Ihrer Teilnehmenden.



Lebensmittel aus der Region und in der Saison wählen: „Aus der Region“ sind Lebensmittel, die in unserer Nähe angebaut/ hergestellt werden und kurze Transportwege haben. „In der Saison“ sind Obst und Gemüse, die zur aktuellen Jahreszeit im Freiland geerntet werden können. Beides spart Energie und Treibhausgase. Das ist wichtig für das Klima.



Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen bedeutet, vor allem viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkorngetreide zu essen und dafür Fleisch, Milchprodukte und Eier nur in Maßen zu verzehren. Das ist wichtig für unsere Gesundheit, aber auch für die Umwelt, das Klima und damit auf der Erde genügend Lebensmittel verfügbar sein können, um alle zu versorgen.



Wenig verarbeitete Lebensmittel nutzen heißt, öfter etwas selbst zuzubereiten und möglichst naturbelassene Zutaten zu benutzen (z. B. Tomaten statt fertige Tomatensoße). Das ist gut für unsere Gesundheit. Dabei gilt, Salz und Zucker sparsam zu nutzen und wertvolle Fette zu verwenden. Die sind z. B. in pflanzlichem Öl (wie Rapsöl), Nüssen, Samen und Saaten zu finden.



Auf faire Produktion für Mensch und Tier achten: „Fair“ sind Lebensmittel, wenn die Arbeitskräfte, die an Herstellung, Verarbeitung, Transport und Verkauf beteiligt sind, unter gesunden Bedingungen leben und arbeiten, gerechte Löhne bekommen und gut versorgt sind. Tierische Lebensmittel sind fairer, wenn die Tiere möglichst wenig leiden und artgerecht gehalten werden.



Möglichst wenig Verpackung zu verwenden und damit Müll zu sparen, ist wichtig für die Umwelt und das Klima. Dazu gehört auch die richtige Mülltrennung, damit die Materialien wiederverwendet werden können.



Energie und Wasser sparen: Einkauf, Kochen, Abwaschen... für unsere Ernährung verbrauchen wir viel Treibstoff, Strom und Wasser. Hier zu sparen, ist nicht nur wichtig für die Umwelt und das Klima, sondern senkt auch ganz praktisch Kosten im Haushalt.



Verschwendung vermeiden: In den Haushalten in Deutschland landet viel Essen im Müll, das eigentlich noch gut ist. Das ist teuer für uns, macht eine gute Versorgung für alle schwieriger und belastet die Umwelt, weil Lebensmittel unnötig produziert und transportiert werden. Dagegen hilft z. B., Einkäufe zu planen, Reste zu verwerten und nur schlechtgewordenes Essen wegzuerwerfen.

Lebensmittel aus der Region und in der Saison

Tomaten, Kiwi, Ananas – egal, welches Gemüse oder Obst wir gerade haben wollen, wir finden es jederzeit im Supermarkt. Dadurch verlieren wir oft aus dem Blick, dass Obst und Gemüse eigentlich feste Erntezeiten haben.

Erdbeeren werden in unserer Gegend z. B. im Sommer geerntet. Zu anderen Jahreszeiten kommen sie aus weit entfernten Ländern oder werden in Deutschland in beheizten Gewächshäusern angepflanzt, weil es ihnen draußen viel zu kalt ist. Klingt doch eigentlich super, dass wir nie auf Erdbeeren verzichten müssen, oder? Das Problem ist: Wenn Lebensmittel über weite Strecken transportiert werden und Gewächshäuser beheizt werden, entstehen viele Treibhausgase.¹ Das schadet dem Klima.² Es lohnt sich also, regionale und saisonale Lebensmittel zu essen.

„**Saisonal**“: kann zur aktuellen Jahreszeit im Freilandanbau (ohne Gewächshaus oder ähnliches) wachsen und geerntet werden

„**Regional**“: wurde in unserer Nähe geerntet

„**Regional-Saisonal**“: kann jetzt in unserer Nähe im Freien wachsen und geerntet werden



Regional

- ✓ Wo kommt es her?
- ✓ Wo wurde es verarbeitet?
- ✓ Wie hoch ist der regionale Anteil?

Neutral geprüft durch: Kontroll GmbH
www.regionalfenster.de

Regionalfenster³

Saisonkalender zeigen, welche Lebensmittel gerade saisonal und regional sind. Viele Siegel erwecken den Anschein von Regionalität, obwohl das Lebensmittel weit gereist ist. Verlässliche Infos liefert z. B. das Label „**Regional-Fenster**“.



¹NAHhaft e.V. o. J. ²BLE 2020a ³Regionalfenster Service GmbH o. J.)



Gute Gründe für regional-saisonales Obst und Gemüse:^{1,2}

- Schmeckt am besten
- Enthält die meisten Vitamine und Mineralstoffe
- Ist in der Saison meistens günstiger
- Ist energiesparend und gut fürs Klima: kurze Transportwege, keine beheizten Treibhäuser, kürzere Lagerung in der Kühlung
- Landschaften wie z. B. Streuobstwiesen in unserer Region bleiben bestehen — und damit auch das Zuhause vieler Tier- und Pflanzenarten.
- Landwirte und Lebensmittelbetriebe in unserer Nähe werden unterstützt. Ihre Jobs und ihr Wissen über ihr Handwerk bleiben erhalten.
- Lebensmittel aus unserer Region machen uns unabhängiger von anderen Ländern und dadurch krisensicherer.



Schon gewusst?
Spargel, der aus Südamerika mit dem Flugzeug zu uns kommt, verursacht 20-mal so viel CO₂ wie saisonaler Spargel aus unserer Region.²



Saisonkalender gibt es hier:



App:



Mehr Informationen und Materialien gibt es hier:

- Bundeszentrum für Ernährung:
 - [Regional einkaufen](#)
 - [Saisonzeiten bei Obst und Gemüse](#)
 - [Saisonkalender BzFE](#)



Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen (Teil 1)

Die einen sagen, Fleisch ist nicht gesund und schlecht für das Klima. Die anderen sagen, ohne tierische Lebensmittel ist unser Körper nicht ausreichend versorgt. Wer hat jetzt Recht?

Tatsächlich spricht alles dafür, vorwiegend pflanzliche Lebensmittel zu essen und Fleisch, Milchprodukte und Eier nur in Maßen zu verzehren. Woran das liegt, sehen wir uns kurz an.

Aber vorab: Es ist nicht notwendig, sofort auf alle tierischen Produkte zu verzichten. Es geht darum, weniger tierische Lebensmittel zu essen und dafür der Vielfalt von Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst öfter eine Chance zu geben.

Gesundheit

Die aktuelle Studienlage zeigt: Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkorngetreide zu essen, kann vor Übergewicht und Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs schützen. Viel Fleisch zu essen, erhöht das Risiko für diese Krankheiten.^{1,2} Deswegen sind für Erwachsene max. 300 g Fleisch pro Woche empfohlen.³ Der tatsächliche Verzehr ist in Deutschland drei- bis viermal so hoch.^{4, 5, 6}

Auch ohne Fleisch bekommt der Körper alle wichtigen Nährstoffe, wenn man stattdessen z. B. Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen und Linsen) in den Speiseplan einbaut. Sie liefern nämlich u. a. viel Eiweiß.⁷





Fairness

Nahrungsmittel können mit den Ressourcen, die auf der Erde verfügbar sind, nur in begrenzter Menge hergestellt werden. Ein Grund dafür ist, dass dafür Platz gebraucht wird – für Felder, für Tiere usw. Und der Platz auf der Erde ist begrenzt. Um alle Menschen zu versorgen, müssen wir also viel Nahrung auf möglichst wenig Fläche herstellen. Im Moment benutzen wir die Hälfte der Landfläche, die sich als Ackerland eignet, nur für die Produktion von Fleisch. Ein weiteres Viertel der Fläche nutzen wir für Milchprodukte und andere tierische Lebensmittel. Das liegt nicht daran, dass die Tiere selbst so viel Platz brauchen, sondern daran, dass Futter für sie angebaut werden muss.⁸ Ein Beispiel: Für die Lebensmittel, die wir in Deutschland essen, wird so viel Soja gebraucht, dass man dafür eine Anbaufläche in der Größe von Brandenburg benötigt (2,84 Mio. Hektar). Der Anbau findet größtenteils aber nicht in Brandenburg statt, sondern meist auf anderen Kontinenten, z. B. in Südamerika. Von dem Soja werden nur 4 % von Menschen gegessen. Die restlichen 96 % werden als Tierfutter verwendet, damit die Tiere uns später Fleisch und Milch liefern.⁸ Auf den Punkt gebracht bedeutet das: Wenn wir weniger tierische Lebensmittel essen, können wir mehr Platz für Lebensmittel für Menschen statt für Tier-Futter verwenden. Dann können auch in Zukunft alle Menschen satt werden.⁹ Davon abgesehen ist auch weniger Massentierhaltung notwendig, wenn wir weniger Fleisch und Milchprodukte essen. Dann können Tiere eher fair und artgerecht gehalten werden.



Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen (Teil 2)

Wasserverbrauch

Ungefähr 128 l Wasser verwenden wir täglich,¹ z. B. zum Zähneputzen, zum Kochen, zum Waschen.... Abgesehen davon, verbrauchen wir aber auch indirekt Wasser. Ein Beispiel: Damit Erdbeeren wachsen, müssen sie gegossen werden, wenn es nicht genug regnet. Wenn wir die Erdbeeren essen, geht auch das Wasser, das dafür verbraucht wurde, auf unser Konto. Dieses indirekt verbrauchte Wasser heißt „virtuelles Wasser“.

„Virtuelles Wasser“ ist also die Wassermenge, die bei der Herstellung, Verarbeitung, Verpackung, Lagerung und dem Transport von Lebensmitteln verbraucht wird, bis sie auf unserem Teller landen.²

Und bei tierischen Lebensmitteln? Für ein Steak muss z. B. ein Rind über längere Zeit gehalten werden. Es braucht jeden Tag Wasser zu trinken und sein Stall muss mit Wasser sauber gehalten werden. Für das Rind muss Futter angebaut und bewässert werden, z. B. Soja. Dafür wird ebenfalls Wasser verwendet.³ Bis ein Rind geschlachtet wird, lebt es ein bis zwei Jahre.⁴ In der Zeit kommt ein großer Wasserverbrauch zusammen. Wenn es geschlachtet wird, entsteht dabei aber nur einmal Fleisch. Das bedeutet: Fleisch verursacht einen hohen Wasserverbrauch, es kommt aber nur eine relativ geringe Menge an Lebensmitteln dabei heraus. Deswegen ist der virtuelle Wasserverbrauch durch tierische Lebensmittel in der Regel größer als durch pflanzliche Lebensmittel.



Treibhausgas-Emission



In der Regel werden durch die Herstellung von Fleisch und Milchprodukten mehr Treibhausgase freigesetzt als durch Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Getreide. 70 % der durch Lebensmittel verursachten Treibhausgase entstehen durch tierische Lebensmittel.

Das liegt z. B. daran, dass Rinder das Treibhausgas Methan ausstoßen und dass die Herstellung tierischer Lebensmittel viel Energie benötigt.⁵ Davon abgesehen erfordert ihre Produktion viel Platz – für die Tiere und für den Futteranbau. Dafür wird oft Wald gerodet.⁶ Wald hat auf der Erde die Aufgabe, das Treibhausgas CO₂ sicher zu speichern. Wenn Wald gerodet wird und die Bäume verbrannt werden, wird das gespeicherte Gas freigesetzt, gelangt in die Atmosphäre und treibt den Klimawandel voran.^{7,8}

Wenn nur halb so viele tierische Lebensmittel gegessen würden wie jetzt, würde unsere Ernährung 34 % weniger Treibhausgase verursachen.⁶



Mehr Informationen gibt es hier:

- Bundeszentrum für Ernährung:
 - [Pflanzliche Alternativen zu Fleisch](#)
 - [Planetary Health Diet](#)
 - [Ernährung und Klimaschutz](#)
- WWF:
 - [„Die Zukunft liegt auf unserem Teller“](#)
- „Klasse Wasser“:
 - [Virtuelles Wasser](#)
 - [Produktgalerie](#)
- Water Footprint Network:
 - [Produktgalerie zum Wasserfußabdruck](#)
- Klimateller:
 - [Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?](#)





Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen (Teil 3)

Hülsenfrüchte enthalten nicht nur viele Proteine, Vitamine und Mineralstoffe, sondern haben auch positive Auswirkungen auf Mensch, Tier, Bodenfruchtbarkeit und Klima. Denn: Sie sind die einzigen Pflanzen, die den Stickstoff aus den Böden binden und verwerten können. So müssen keine zusätzlichen Stickstoff-Dünger eingebracht werden. Zudem lockern sie den Boden durch ihre tiefen Wurzeln ordentlich auf, ein weiterer Vorteil für die Landwirtschaft.¹

Auch hier in Deutschland wachsen verschiedene Hülsenfrüchte: Bohnensorten, Linsen und Lupinen. Mittlerweile gibt es sogar Soja aus Deutschland, sodass lange Transportwege vermieden werden können. So steht heimisches, proteinhaltiges Futtermittel für die Tiere bereit. Und auch wir Menschen können uns an der großen Vielfalt kulinarisch erfreuen.¹

So vielfältig können Hülsenfrüchte sein:



Rote Linsen



Belugalinsen



Berglinsen



Kichererbsen



Erbsen



Lupinen



Sojabohnen

¹ BLE 2021b

Mehr Beispiele für Hülsenfrüchte:



Grüne Bohnen



Kidneybohnen



Pintobohnen



Schwarze Bohnen



Azukibohnen



Mungobohnen



Borlotti Bohnen



Ackerbohnen

Z. B. angebraten als Beilage

Z. B. für einen Bohneneintopf

Z. B. als Salat oder in Tomatensoße

Z. B. für „Mung Dal“, ein Gericht aus der indischen und pakisthanischen Küche.

Wussten Sie, dass es so viele verschiedene Bohnensorten gibt? Welche haben Sie selbst schonmal verwendet? Vielleicht finden Sie hier Inspiration, um eine Ihnen unbekannte Bohne in Ihrer Einrichtung zu verarbeiten und zu probieren.



Wenig verarbeitete Lebensmittel

Bei der Verarbeitung von Lebensmitteln gibt es viele verschiedene Abstufungen. „Hoch verarbeitet“ ist z. B. eine fertige Tiefkühlpizza. „Unverarbeitet“ oder „wenig verarbeitet“ sind Zutaten in möglichst natürlicher Form – z. B. frisches Gemüse, Mehl und Käse. Dazwischen gibt es viele Möglichkeiten, mehr oder weniger verarbeitete Zutaten zu wählen. Um beim Beispiel der Pizza zu bleiben: Man kann z. B. Teig und Tomatensoße fertig kaufen und für den Rest unverarbeitete Zutaten nutzen. Immer alles frisch aus unverarbeiteten Zutaten zu machen, ist für uns im Alltag häufig unrealistisch. Es lohnt sich aber, in kleinen Schritten zu versuchen, mit weniger verarbeiteten Zutaten zum gewünschten Gericht zu kommen. Denn damit tun wir sowohl unserem Körper als auch unserer Umwelt etwas Gutes.

Gut für die Umwelt?
Für die Lebensmittelverarbeitung werden viele Ressourcen benötigt. Die einzelnen Zutaten werden zwischen verschiedenen Orten hin- und hertransportiert, an denen sie weiterverarbeitet werden. Das ist energieaufwändig und verursacht Treibhausgase. Auch die Verarbeitung und das Kühlen von Lebensmitteln erfordert Energie.^{1,2}
Frische Zutaten zu verwenden, ist für die Umwelt deshalb oft gut.





Gut für uns?

Bei der Verarbeitung von Nahrungsmitteln können viele gesundheitsfördernde Nährstoffe verloren gehen. Verarbeitete Lebensmittel enthalten außerdem häufig viel Zucker, Salz und Fette, die in großen Mengen unserem Körper schaden.³ Für unseren Körper ist Selbstgemachtes deshalb oft besser als Fertigprodukte.


Mehr Informationen gibt es hier:

- [Klimateller](#)
- [Bundeszentrum für Ernährung](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#)

Öfter mal etwas selber machen statt fertig kaufen – so hat der Körper am meisten davon:

- Verwenden Sie Salz und Zucker möglichst sparsam.
- Achten Sie auf Fette: Öle und Fette enthalten Fettsäuren, die sich unterschiedlich auf unseren Körper auswirken.

Kokosfett, Palmöl und tierische Fette wie z. B. Schmalz enthalten Fettsäuren, die uns eher schaden. Davon sollte wenig gegessen werden. Dagegen sind die Fettsäuren in anderen pflanzlichen Ölen (z. B. Raps- oder Olivenöl) für unseren Körper sehr wichtig und halten uns gesund. Sie sollten auf jeden Fall in unserem Speiseplan vorkommen.

- 
- Gute Fette sind übrigens auch in Nüssen und Samen zu finden. Sie sind als Snack zwischendurch oder z. B. als Müslizutat super geeignet.



Faire Produktion für Mensch und Tier

Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung bedeutet, dass unsere Ernährungsweise möglichst wenig Schaden verursachen soll – nicht nur für uns und unsere Umwelt, sondern auch für unsere Mitmenschen und Tiere.¹ Aber wie können wir das umsetzen?



Fairtrade-Logo⁶



Haltungsform-Logo⁷

Gerechtigkeit für Arbeitskräfte: Lebensmittel bevorzugen, die unter gerechten Arbeitsbedingungen und mit fairer Bezahlung hergestellt werden²

Dabei hilft z. B. das Fairtrade-Logo.³

Gute Bedingungen für Tiere: Lebensmittel bevorzugen, für die Tiere möglichst wenig leiden und artgerecht gehalten werden¹

Bei Fleisch und Eiern gibt die Kennzeichnung der Tierhaltungsform Orientierung.^{4,5} Bio-Lebensmittel (Lebensmittel aus ökologischer Produktion) können von Vorteil sein.

Durchblick bei Labels — Diese Internetseiten zeigen, was hinter den vielen verschiedenen Tierwohl- und Fairness-Siegeln steckt:

- [Labelchecker](#)
- Einordnung verschiedener Tierwohlsiegel in das System der [Haltungsformen-Kennzeichnung](#)

¹Spiller o. J. ²Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung o. J. ³Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V. 2021 ⁴Verbraucherzentrale Bundesverband 2022 ⁵BMEL 2021 ⁶Fairtrade Deutschland e.V. o. J. ⁷Haltungsform.de 2022

Ist „Bio“ besser?

Die Frage lässt sich nicht pauschal und eindeutig beantworten. Für das Tierwohl kann Bio-Produktion von Vorteil sein. Die Grundidee von ökologischer Landwirtschaft ist, dass der Bauernhof als möglichst geschlossener Kreislauf funktioniert. Deshalb werden die Tiere in erster Linie mit dem gefüttert, was auf dem Hof zur Verfügung steht. Es können also nur so viele Tiere gehalten werden, wie es Platz und Futter auf den Weiden gibt. Dadurch können Bio-Höfe weniger Lebensmittel produzieren als konventionelle Höfe. Deshalb sind Bio-Lebensmittel meistens auch teurer.

Es gibt unterschiedliche Bio-Siegel. Betriebe, die sie nutzen, müssen klare Regeln einhalten. Beim Bio-Logo der EU und beim deutschen Bio-Siegel sind diese Kriterien gesetzlich geregelt. Andere Siegel, wie das Bioland-, Naturland- oder Demeter-Siegel, werden von Anbauverbänden vergeben, die dafür eigene Regeln aufstellen. Sie sind oft strenger als beim deutschen und europäischen Siegel.

Ob Bio-Lebensmittel immer tierfreundlicher hergestellt sind als konventionelle, hängt aber von vielen einzelnen Umständen ab, die von Betrieb zu Betrieb unterschiedlich sein können.⁸



Mehr Informationen gibt es hier:

- Bundeszentrum für Ernährung
 - [Bio-Lebensmittel](#)
 - [Lebensmittel aus fairem Handel](#)

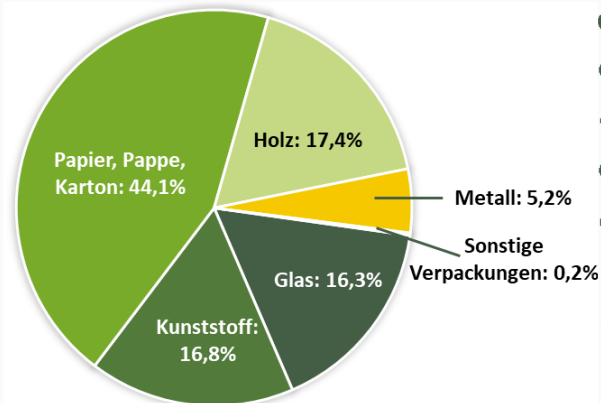


Möglichst wenig Verpackung

Fast 19 Mio. Tonnen Verpackungsmüll fallen in Deutschland im Jahr an.¹ Dadurch werden die Umwelt und unsere Gesundheit geschädigt. Mülldeponien können z. B. Treibhausgase und Schadstoffe absondern, die in die Natur gelangen.² Besonders der Plastikmüll wird zum Problem. Wenn er ins Meer gelangt, ist er nicht nur eine Gefahr für Meerestiere, sondern zerfällt dort auch zu immer kleiner werdenden Teilchen, dem Mikroplastik. Das wird von Fischen versehentlich gefressen und gelangt so auch auf unsere Teller. Papierverpackungen erscheinen auf den ersten Blick als gute Alternative – ihre Herstellung verbraucht aber sehr viel Energie.³ Insgesamt heißt das für den Alltag also: je weniger Verpackung, desto besser. Um Müll zu vermeiden, kann man wiederverwendbare Taschen zum Einkaufen nutzen und Lebensmittel möglichst unverpackt kaufen.³

Mehr Informationen gibt es hier:

- [Bundeszentrum für Ernährung](#)
- [Umweltbundesamt](#)



Verpackungen in Deutschland 2019¹

Wichtig: Müll trennen!

Wenn Müll richtig getrennt wird, können die Materialien wiederverwendet werden. Das spart wertvolle Rohstoffe, die für die Herstellung von Plastik, Glas, Konservendosen etc. gebraucht werden, und verringert den Müll, der in der Umwelt landet.^{3,4} Recycling ist außerdem klimafreundlich, denn dabei entstehen weniger Treibhausgase als bei der Herstellung neuer Verpackungsmaterialien.²

Biomüll ist wertvoll!

Bioabfälle können z. B. für Biogasanlagen verwendet werden und uns mit Energie versorgen. Deshalb sollte er richtig getrennt werden und nicht im Restmüll landen!^{2,4}



Wohin gehört mein Abfall?⁴

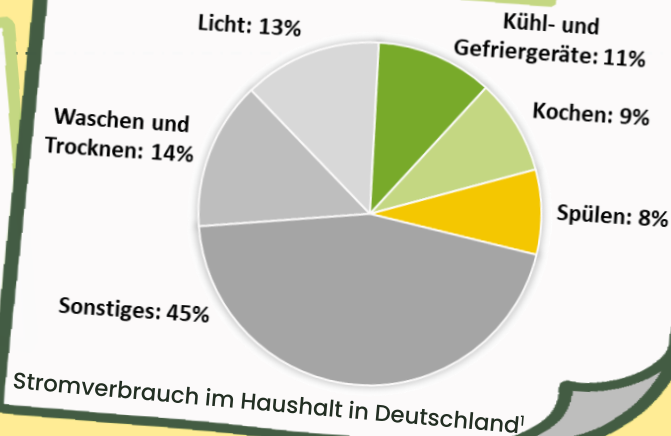


Energie und Wasser sparen

Für unsere alltägliche Ernährung benötigen wir Energie. Fast 30 % des Stromverbrauchs in deutschen Haushalten entstehen dadurch, dass wir Lebensmittel lagern, zubereiten und essen.¹ Dazu kommt der Lebensmitteleinkauf. Je nachdem, wie oft eingekauft wird und wie die Wege zurückgelegt werden, ist auch hier Energie notwendig und es werden Treibstoffe verbraucht. Energie in diesen Bereichen einzusparen hat Vorteile: Es werden Kosten gespart und weniger Treibhausgase verursacht, was Geldbeutel und Umwelt schont. Auch beim Wasserverbrauch zahlt es sich aus, sich über Spar-Tricks Gedanken zu machen. Immerhin 10 % des im Haushalt verbrauchten Wassers wird für Essen, Trinken und Geschirrspülen genutzt.² Aber welche Möglichkeiten gibt es konkret?

Einkauf

- Am besten zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln³
- Wenn es nicht ohne Auto geht: möglichst wenige „Extrafahrten“ – lieber ein gut geplanter Wocheneinkauf als mehrere kleine Einkaufstouren



¹BDEW 2021 ²Umweltbundesamt 2022a ³Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung o. J.

Lagerung

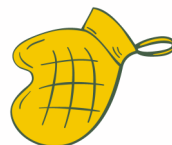
Dem Kühlschrank und Gefrierschrank die Arbeit erleichtern und Strom sparen:

- Warme Speisen abkühlen lassen, bevor sie im Kühlschrank gelagert werden⁴
- Gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen⁴
- Geräte regelmäßig abtauen⁵

Zutaten vorbereiten
Wasser sparen: nicht jedes einzelne Stück unter fließendes Wasser halten, sondern z. B. eine Schüssel zum Abwaschen nutzen⁴

Backen

- Ofen möglichst nicht mehrfach an- und ausschalten, sondern direkt für mehrere Gerichte nutzen⁴
- Umluft statt Ober-Unter-Hitze nutzen – so reichen auch niedrigere Temperaturen⁴
- Ofen früher ausschalten und Restwärme nutzen⁴



Kochen

Wärme effizient nutzen:

- Möglichst kleine Kochtöpfe auf passenden Herdplatten nutzen⁴
- Topfdeckel verwenden⁴
- Herdplatte früher ausschalten und Restwärme nutzen⁴
- Für heißes Wasser den Wasserkocher nutzen, statt einen Kochtopf auf den Herd zu stellen⁴



Geschirrspülen

Energie und Wasser sparen, indem (wenn möglich) eine Spülmaschine genutzt wird, statt per Hand abzuwaschen. Damit sich die Spülmaschine lohnt, muss sie allerdings auch voll beladen werden.⁶



Mehr Informationen gibt es hier:

- [„Energiewechsel“](#)
- [WWF \(2022\)](#)



Verschwendung vermeiden

Wer wirft wie viel weg?

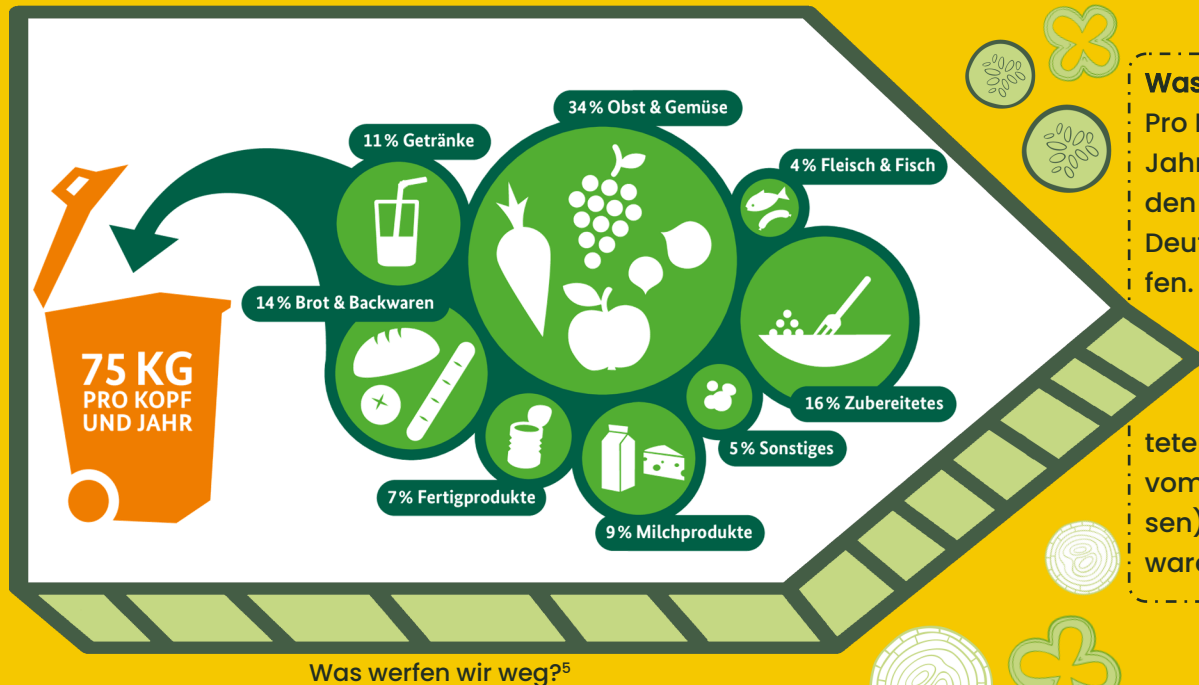
In Deutschland werfen wir jedes Jahr mehr Lebensmittel weg, als man braucht, um eine Stadt in der Größe von Berlin zu versorgen.^{1,2} Rund 12 Mio. Tonnen Lebensmittel landen bei uns pro Jahr im Müll.

Einiges wird schon bei der Herstellung oder Verarbeitung weggeworfen, ein weiterer Teil im Handel (z. B. im Supermarkt), in Restaurants und Kantinen.³

Der Großteil der Abfälle (52 %) entsteht aber in unseren privaten Haushalten. Ca. 40 % davon sind vermeidbar – das heißt, sie waren eigentlich noch essbar oder sie hätten rechtzeitig gegessen werden können, bevor sie schlecht geworden und im Müll gelandet sind.³



Wer wirft wie viel weg?⁴



Was werfen wir weg?

Pro Person werden jedes Jahr 75 kg Lebensmittel in den Haushalten in Deutschland weggeworfen. Am häufigsten landet Obst und Gemüse im Müll – gefolgt von zubereiteten Gerichten (z. B. Reste vom gekochten Mittagessen) sowie Brot und Backwaren.⁵

Was werfen wir weg?⁵

Warum ist das ein Problem?

- Verschwendung ist ärgerlich und teuer für uns – schließlich haben wir die Lebensmittel ja gekauft.
- Wertvolle Nahrungsmittel gehen verloren, die man gebrauchen könnte, um Menschen zu versorgen.
- Ressourcen werden verschwendet. Für die Herstellung von Essen ist viel Arbeit, Zeit, Energie, Wasser usw. notwendig. Dadurch, dass Obst, Gemüse, Brot etc. im Müll landen, war z. B. die Arbeit der Landwirt*innen umsonst, Wasser zum Gießen der Pflanzen wurde unnötig eingesetzt usw.
- Dadurch ist Verschwendung auch klimaschädlich: Bei der unnötigen Produktion von Lebensmitteln, die später weggeworfen werden, entstehen viele Treibhausgase.



Verschwendung vermeiden: Vier praktische Tipps

Den Einkauf planen

Oft kaufen wir mehr, als wir brauchen. Dann bleiben Lebensmittel übrig und werden schlecht. Um das zu verhindern, schreibt man am besten einen Einkaufszettel und kauft nur das, was darauf steht.

Wenn man das Essen für ein paar Tage im Voraus plant, kann man Gerichte aussuchen, für die man die gleichen Zutaten nutzen kann. So bricht man nicht jeden Tag etwas Neues an, sondern kann z. B. das Paket Möhren Tag für Tag aufbrauchen.¹ Ein praktisches Tool ist der Portionsplaner der Verbraucherzentrale.



Richtig lagern

Für alles gibt es einen perfekten Lagerplatz. Der Kühlschrank hat z. B. unterschiedliche Zonen. Unten, direkt über dem Gemüsefach, ist es am kältesten. Leicht verderbliche Lebensmittel, wie Fleisch und Fisch, halten hier am längsten. Für Gemüse ist es dort zu kalt – das gehört in das etwas wärmere Gemüsefach.

Auch außerhalb des Kühlschranks gibt es Tricks. Öl und Kartoffeln halten im Dunkeln am längsten. Äpfel und Tomaten stoßen Stoffe aus, die anderes Obst schneller reifen lassen, und sollten Abstand zu anderen Obstsorten haben.² Kühl- und Vorratsschrank sollten regelmäßig gereinigt werden. Wenn in der Umgebung der Lebensmittel wenige Keime sind, halten sie länger.²



¹BLE o. J. b ²BLE o. J. c

Nach abgelaufenem MHD nicht sofort wegwerfen
Alle verpackten Lebensmittel haben entweder ein Verbrauchsdatum oder ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD).

Das MHD ist das Datum, bis zu dem das Produkt mindestens gut ist und schmeckt. Oft ist es aber noch viel länger genießbar und gehört deshalb nicht sofort nach Ablauf in den Müll. Unsere Sinne sagen uns meistens deutlich, ob Lebensmittel wirklich schlecht geworden sind. Schließlich ist unser Körper so ausgestattet, dass er erkennt, was ihm schadet. Sieht das Lebensmittel so aus, wie es sollte? Hat es die richtige Konsistenz, fühlt es sich richtig an? Riecht es gut? Schmeckt es gut? Dann ist es in der Regel auch noch problemlos essbar. Aber: Wenn etwas schimmelig ist, muss es auf jeden Fall weggeworfen werden.

Anders ist es beim Verbrauchsdatum. Das ist auf Lebensmitteln zu finden, die leicht verderben (z. B. frisches Fleisch), und sollte immer ernst genommen werden. Dinge mit Verbrauchsdatum sollte man also nur kaufen, wenn man sie auch wirklich essen will – nicht auf Vorrat.³

³Tafel Deutschland o. J. ⁴BLE o. J. d ⁵NDR 2021

Resteverwertung

Wenn etwas übrig bleibt, lässt sich etwas kreatives Neues daraus machen. Ideen dazu gibt es zum Beispiel bei [#restereloaded](#).

Obst und Gemüse lässt sich außerdem oft gut einfrieren.⁴ [Tipps](#) dazu gibt es z. B. beim NDR.⁵

Mehr Informationen gibt es hier:

- [„Zu gut für die Tonne“](#)
- [Tafel Deutschland e.V.](#)
- [Welthungerhilfe](#)




Klima~~Food~~-Konzepte und Materialien

Konzept: Mitmach-Küche (Teil 1)


Bei der Mitmach-Küche steht das gemeinsame Kochen mit Genuss, Austausch und Freude im Mittelpunkt. Bei den Aktionen werden möglichst einfache Gerichte zubereitet, die kaum oder keine Rezepte benötigen, zusammen. Dies erleichtert es den Teilnehmenden, sich später an die Zubereitung zu erinnern und das Gericht zu Hause nachzukochen.

Häufig kommen dabei mobile Küchen zum Einsatz. Mit ihnen kann in jedem Setting direkt vor Ort gekocht werden — dort, wo sich die Zielgruppe aufhält. Das Besondere an der Mitmach-Küche ist, dass die Aktionen spontan stattfinden können und eine Anmeldung der Teilnehmenden nicht notwendig ist. Sie können an Ort und Stelle entscheiden, ob sie teilnehmen und mitkochen möchten. Alternativ können aber auch gezielt Personen zur Aktion eingeladen und damit eine Verbindlichkeit für die Teilnahme geschaffen werden.




Ernährungsbildung mit Subjektbezug: Das bedeutet, Ernährungsbildung geht vom persönlichen Standpunkt und der Perspektive der Teilnehmenden aus. Den Teilnehmenden werden Inhalte vermittelt und Erklärungen gegeben, die für sie verständlich und alltagspraktisch sind. Sehen Sie die Teilnehmenden mit ihrem Wissen und Erfahrungen als Expert*innen ihrer Lebenswelt. Räumen Sie Zeit ein, damit die Teilnehmenden voneinander lernen können. Dabei ist Flexibilität gefragt: Stellen Sie die Bedürfnisse der Teilnehmenden in den Vordergrund. Das kann ggf. bedeuten vom Ablaufplan abzuweichen.

Das sind die positiven Effekte der Mitmach-Küche:



Durch das praktische Tun bei der Zubereitung von Lebensmitteln ermöglicht die Mitmach-Küche neue Eindrücke und Gelegenheiten zum niederschweligen Erwerb von Wissen und Fertigkeiten sowie die Reflexion der eigenen Essgewohnheiten. Unterstützt wird dies durch den offenen Erfahrungsaustausch, der dabei zwischen den Teilnehmenden und mit den Durchführenden entsteht.

Das praktische Ausprobieren motiviert und inspiriert die Teilnehmenden zur Umsetzung des Gelernten und befähigt sie dazu, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt, gesundheitsfördernder und klimafreundlicher zu gestalten.



Die Beziehungen zwischen den Teilnehmenden werden gestärkt und ein „Wir-Gefühl“ entsteht. Dadurch erhalten die Teilnehmenden zusätzlichen Rückhalt und Selbstvertrauen, das Gelernte in ihren Alltag zu integrieren.



Tipps zur Motivation von Teilnehmenden:

- Eine mobile Küche für einen Ortswechsel zu nutzen, kann die Mitmach-Küche zu einem besonderen Event machen, welches das Interesse der Zielgruppe weckt und das Angebot Ihrer Einrichtung bereichert.
- Bei der Bezeichnung „gesunde Ernährung“ denken viele Menschen an wenig Spaß, Bevormundung, höhere Kosten, Zwang und Verzicht. Daher sollte der Ausdruck sparsam verwendet werden.

Konzept: Mitmach-Küche (Teil 2)

Anpassungsmöglichkeiten

Die KlimaFood-Materialien und Hintergrundinformationen können als Bausteine verwendet werden. So können Sie Ihre eigene Mitmach-Küche gestalten, die zu den Bedarfen und Bedürfnissen von Einrichtung und Teilnehmenden passt. Möglichkeiten der individuellen Anpassung sind z. B.:

- **Gerichte und Lebensmittel:** Es kann ein komplettes Gericht gekocht oder ein einzelnes Lebensmittel gemeinsam entdeckt und verarbeitet werden (z. B. Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Bratkartoffeln). Beispiele hierfür hat die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung als [Infoblätter](#) aufbereitet. Im KlimaFood-Downloadbereich finden Sie Rezepte zur Inspiration und Vorlagen zum Ausfüllen für eigene Rezeptflyer.
- **Teilnehmendenzahl:** Die Mitmach-Küche kann als Teil einer Stationsarbeit genutzt und immer mit 2 bis 3 Personen gleichzeitig durchlaufen werden oder die ganze Gruppe (max. 8 Personen) kocht gemeinsam.
- **Dauer:** Eine geschlossene Gruppe kann die Aktion in ca. 1,5 Stunden durchlaufen oder die Mitmach-Küche kann den ganzen Tag z. B. bei einem Straßenfest oder auf einem öffentlichen Platz stehen und Passant*innen erreichen.
- **Themen:** Jedes Ernährungsthema kann in der Mitmach-Küche behandelt werden, z. B. Resteverwertung und Haltbarmachung oder die Nutzung regional-saisonaler Lebensmittel.
- **Ergänzungen:** Mit passenden Spielen und Experimenten können die Teilnehmenden das gewählte Thema vertiefen.

Beispiel: „Bildung für alle“

Setting: Jugend-, Bildungs- oder Familienzentren sowie Quartiersarbeit

Thema: Resteverwertung, Low-Budget-Küche, Meal-Prep, Saisonalität, Regionalität usw.

Umsetzung: Die Koch-Aktion findet an einem Ort statt, an dem sich die jeweilige Zielgruppe oft aufhält (z. B. vor/in der Einrichtung, auf einem belebten Platz im Stadtteil, auf einem Straßenfest...).

Stärken: Der Ortswechsel aus der Einrichtung heraus und in einen öffentlichen Raum hinein hilft dabei, neue Personen der Zielgruppe zu erreichen. Teilnehmende lernen neue Rezepte kennen, erlangen Kompetenzen, um mit wenig Geld gesundheitsfördernde und klimafreundliche Gerichte zuzubereiten, und verknüpfen sie mit Genusserelebnissen. Teilnehmende werden für Themen wie z. B. Lebensmittelverschwendung sensibilisiert.

Beispiel: „Ladenhüter schmackhaft machen“

Setting: Tafel

Thema: Lebensmittelkunde, Verwendungsmöglichkeiten und Resteverwertung

Umsetzung: Vor der Tafelausgabe wird mit ausgewählten Lebensmitteln, die z. B. häufig übrig bleiben, gekocht.

Stärken: Neue Geschmackserlebnisse regen zum Selberkochen an. Im besten Fall werden die „Ladenhüter“ der Tafelausgabe, für die es nur wenige Abnehmer*innen gibt, den Kund*innen schmackhaft gemacht und es werden ihnen alltagspraktische Zubereitungsmöglichkeiten vermittelt. So können noch mehr Lebensmittel vor dem Abfall gerettet werden.



Hashtags

#Konzept #Mitmach-Küche #Kochen #Mobile_Küche

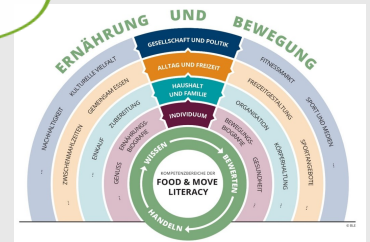
Konzept: **Lecker Deutsch (Teil 1)**

Bei „**Lecker Deutsch**“ geht es um den Wortschatzaufbau anhand des alltäglichen Themas Essen und Trinken und um das Einüben von küchenpraktischen Fertigkeiten und Alltagssituationen. Das Konzept basiert auf der Grundlage des Food & Move Literacy Ansatzes und ist ausgelegt für Alphabetisierungskurse und Kurse im Bereich Deutsch als Zweitsprache (DaZ) in verschiedenen Lebenswelten, wie z. B. Volkshochschulen, Familienzentren.

Der Schwerpunkt liegt auf der **Wissensvermittlung und Reflexion auf der Basis des alltäglichen praktischen Handelns im Kontext der Lebensmittelzubereitung** und der **Motivation sowie Inspiration** der Teilnehmenden. Durch den offenen Austausch und die Kommunikation zwischen Teilnehmenden und Betreuenden entstehen z. B. **Gruppenprozesse**.

Gemeinsam wird mithilfe eines Foto-Rezeptes gekocht und einer der 7 Tipps für eine gesundheitsfördernde und klimafreundliche Ernährung vertiefend mit den Teilnehmenden eines Kurses bearbeitet.

Bei der Planung einer Kurseinheit kann das Food & Move Literacy Kompetenzmodell helfen.



Weiterführende Ideen:

Gemeinsam einkaufen, um Alltagssituationen einzuüben

Anhand von saisonalem und regionalem Obst und Gemüse kann das Thema Haltbarmahrung thematisiert werden. Gemeinsam können Gurken eingelegt, Äpfel eingekocht und Kräuter getrocknet werden.

Eigene Fotorezepte in der Gruppe erstellen, z. B. von den Lieblingsrezepten der Teilnehmenden

Klimafreundliches Einkaufen erfahrbar machen:

- ... zu Fuß
- ... eigenen Einkaufsbeutel mitbringen
- ... die 7 Tipps für eine gesundheitsfördernde und klimafreundliche Ernährung umsetzen

Ist keine Küche vorhanden, kann das Rezept auch anhand der Fotos durchgesprochen werden.

Ein Sprachkurs mit einem höheren Level kann mithilfe der Kursleitung die gemeinsame Kochaktion planen und für Freunde, Familie oder einen anderen Sprachkurs durchführen.

Konzept: Lecker Deutsch (Teil 2)

Mit dem Konzept können verschiedene Aktionen durchgeführt werden, orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und den Gegebenheiten des Kursraumes. Es können einzelne Termine durchgeführt oder eine mehrwöchige Einheit konzipiert werden. Kern des Konzeptes sind vier Foto-Rezepte (pro Saison 1), welche durch spielpädagogische Materialien, wie ein Memory mit Küchenutensilien oder eine Saison-Uhr, ergänzt werden. Ausgehend von den Foto-Rezepten können verschiedene Aspekte nachhaltiger Ernährung besprochen werden.

Zur Vorbereitung der Kurseinheiten eignen sich z. B. die Materialien „Buchstäblich fit“¹, „Häppchenweise Deutsch“² oder die Spielbox „Aufgetischt! – Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken“³.



Wichtig: Bleiben Sie flexibel und holen Sie die Teilnehmenden da ab, wo sie stehen – besonders bei offenen Sprachangeboten.

Beispiele für „Lecker Deutsch“-Aktionen

Variante 1: im (offenen) Sprachkurs

Setting: Bildungs- und Familienzentren sowie Quartiersarbeit

Thema: Saisonalität, Regionalität, Resteverwertung, Low-Budget

Umsetzung: Gemeinsames Kochen im Sprachkurs – einmalig, quartalsweise oder als mehrwöchige Veranstaltungsreihe zu verschiedenen Themenschwerpunkten

Ziel: Die Teilnehmenden bauen ihren Wortschatz im Bereich „Essen und Trinken“ aus und verbessern ihre küchenpraktischen Fertigkeiten.

Variante 2: auf dem Wochenmarkt

Setting: Wochenmarkt

Thema: Lebensmittelkunde und -zubereitung

Umsetzung: Stand mit Mitmach-Küche und spielpädagogischen Materialien

Ziel: Die Teilnehmenden erhalten Inspirationen zum Selbstzubereiten. Sie lernen etwas über einen Aspekt nachhaltiger Ernährung und erfahren, wie diese Thematik mit dem Spracherwerb verbunden werden kann. Die Teilnehmenden können so außerdem für DaZ-/ und Alphabetisierungskurse begeistert werden.

Variante 3: Kochevent

Setting: Bildungs- und Familienzentren sowie Quartiersarbeit

Thema: Saisonalität, Regionalität, Resteverwertung, Low-Budget

Umsetzung: Einmaliges mehrstündiges Kochevent in Gemeinschaft

Ziel: Die Teilnehmenden bauen ihren Wortschatz im Bereich „Essen und Trinken“ aus und verbessern ihre küchenpraktischen Fertigkeiten.

Hashtags

[#Konzept](#) [#Lecker_Deutsch](#)

Konzept: Kreativ-Werkstatt (Teil 1)

Eine KlimaFood-Kreativ-Werkstatt ist eine Projektzeit (z. B. Projektwoche im Ferienprogramm, Wochenendfreizeit...), in der eine Gruppe von Kindern/Jugendlichen einer kreativen Aktivität nachgeht, die sie interessiert. Dabei schafft die Gruppe ein gemeinsames Produkt, das sie abschließend präsentieren kann.

In das kreative Projekt werden Ernährungsthemen einbezogen (z. B. durch gemeinsames Kochen oder ernährungsbezogene Spiele). So bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit, Neues in ihrem Interessensgebiet zu lernen und sich darin weiterzuentwickeln, während gleichzeitig ihre Ernährungskompetenzen gefördert werden.

Angeleitet wird die Kreativ-Werkstatt von Expert*innen im Bereich der kreativen Aktivität. Sie sind zusätzlich dafür geschult, Ernährungsinhalte in ihre Angebote einzubinden.



Beispiel:

„Hip-Hop & Food“

Kreatives Projekt:

Schreiben und Aufnehmen eines eigenen Hip-Hop-Songs zum Thema „pflanzliche Lebensmittel bevorzugen“, Musikvideo drehen

Ernährungsbildung:

Input und Lernstationen mit Hintergründen für den Songtext, gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen

Abschluss:

Videopremiere mit Freunden und Familien

Anleitung:

Rapper und Ernährungs-Pädagoge



Die vollständigen Konzepte zu den Beispielen sind als Aktionsvorschläge in dieser Handreichung zu finden.

Beispiel:

„Lebensmittel-Zirkus“

Kreatives Projekt:

Einüben von Zirkus-Kunststücken,
Zusammenstellung einer Vorführung

Ernährungsbildung:

Einbindung von Ernährungsthemen in
Zirkusübungen, Integration von ernährungsbezogenen Bewegungsspielen
und Sinnesübungen

Abschluss:

Zirkusvorführung für Freunde und
Familien

Anleitung:

Akrobatin und Ökotrophologin

Beispiel:

„App-Gestaltung“

Kreatives Projekt:

Gestaltung eines ernährungsbezogenen
Moduls für die eigene Jugendgruppe innerhalb
einer App, die bei der klimafreundlicheren Alltagsgestaltung unterstützt

Ernährungsbildung:

Eigenständige Recherche von Themen rund um
klimafreundliche Ernährung nach eigenem Interesse der Teilnehmenden, Erstellen von Inhalten,
wie praktischen Herausforderungen, Quizfragen
und Rezepten für App-Nutzer*innen

Abschluss:

Gemeinsames Ausprobieren des App-Moduls in
der Jugendgruppe

Anleitung:

App-Entwickler*innen

Konzept: Kreativ-Werkstatt (Teil 2)

Der Weg zur eigenen Kreativ-Werkstatt

Schritt 1: Die Idee

Die Möglichkeiten, eine Kreativ-Werkstatt zu gestalten, sind unbegrenzt. Diese Fragen können helfen, um ein passendes Projekt zu finden:

- Mit welcher kreativen Aktivität kenne ich mich aus, sodass Kinder/Jugendliche dabei etwas Neues von mir lernen können?
- Welche Aktivität macht mir Freude, sodass ich andere authentisch dafür begeistern kann?
- Wenn man nicht selbst anleiten möchte:
Welche Personen kenne ich, die sich mit ihrem Talent/Beruf/Hobby als Anleitende einer Kreativ-Werkstatt eignen?
- Welche Aktivitäten machen den Kindern/Jugendlichen Freude, mit denen ich arbeite?

Mögliche kreative Projekte:

- Theater, Musical
- Poetry-Slam
- Zeichnen, malen
- Fotografie
- Nähen/Stoffarbeiten
- Installationen
- Skulpturen
- Digitales Design
- Escape-Room-Entwicklung
- Rallyes (z. B. Actionbound)
- Brettspiel-Entwicklung

Tipp: Anleitende sollten ehrlich begeistert von der kreativen Aktivität sein sowie Erfahrung und Können mitbringen. Dann werden sie von den Kindern/Jugendlichen schnell als Vorbilder akzeptiert – sowohl im kreativen Projekt als auch bei der Ernährung.

Schritt 2: Das Thema

Das Ernährungsthema, das mit dem kreativen Projekt verbunden wird,...

... sollte den Anleitenden ein ehrliches Herzensanliegen sein — dann können auch Kinder und Jugendliche dafür begeistert werden.

... sollte für die Teilnehmenden anschaulich dargestellt und mit ihrer Lebensrealität in Verbindung gebracht werden können.

... sollte sich in das kreative Produkt der Kreativ-Werkstatt (z. B. den Song, das Kunstwerk, die Vorführung...) einbinden lassen.

Tipp

Die Gruppe interessiert die kreative Aktivität oft mehr als Ernährung. Stellen Sie deshalb die Aktivität in den Vordergrund und flechten Sie das Ernährungsthema darin ein. Dann verbinden die Teilnehmenden das gelernte Ernährungswissen mit positiven Erinnerungen an ein besonderes Projekt und nehmen dadurch auch langfristig viel mit.

Tipp

Wählen Sie ein kleines, klar abgegrenztes Thema, in das Sie tief einsteigen können, statt den Bereich „nachhaltige Ernährung“ komplett abzudecken zu wollen.

Schritt 3: Die Umsetzung

Um die Gruppe für die Kreativ-Werkstatt zu motivieren, hilft es,...

... die Beziehungen zu den Anleitenden und in der Gruppe zu stärken. Hier entstehen Freundschaften über die Projektzeit hinaus.

... der Gruppe ein gemeinsames Abenteuer zu ermöglichen, bei dem sie über sich hinauswachsen kann.

... einen Zuwachs an Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu bieten, durch den die Teilnehmenden ihren Vorbildern (z. B. „echten“ Musikern/Schauspielern/Designern...) ähnlicher werden können.



Konzept: Kreativ-Werkstatt (Teil 3)

Tipp

Sind mit der kreativen Aktivität eine gemeinsame Sprache, bestimmte Werte oder eine Kultur verbunden? Dann schaffen Sie damit eine gemeinsame Ebene, auf der die Betreuenden und Teilnehmenden auf Augenhöhe kommunizieren. Nutzen Sie dies auch, um eine Verbindung zum Ernährungsthema herzustellen. Beim Beispiel „Hip-Hop & Food“ werden zu Beginn Werte aus der Hip-Hop-Kultur besprochen und als Grundlage für den Umgang miteinander vereinbart. Dazu gehören Respekt, Fairness, Kreativität und das Prinzip „Each one teach one“ — jede*r kann von jede*m lernen, alle wollen sich gemeinsam weiterentwickeln. Diese Werte dienen auch als Aufhänger für die Ernährungsbildung: Jede*r bringt sich mit dem eigenen Wissen und den eigenen Kompetenzen ein, um gemeinsam mehr über eine faire, respektvolle Ernährung und kreative Umsetzungsmöglichkeiten zu lernen.

Schritt 4: Das kreative Projekt

Am besten eignet sich ein kreatives Projekt,...

- ... an dem alle gemeinsam mitwirken, in dem jede*r einen Teil mit seinen/ihren Talenten und Fertigkeiten beiträgt.
- ... das ein Endprodukt ergibt, auf das die Gruppe stolz sein kann.
- ... bei dem die Teilnehmenden mitbestimmen und frei gestalten können.
- ... bei dem es erlaubt ist, auch mal nicht mitzumachen. Niemand sollte dazu gedrängt werden, etwas zu tun, bei dem er*sie sich nicht wohlfühlt.



Schritt 5: Die Ernährungsbildung

Für die Vermittlung von Ernährungsthemen ist zu empfehlen,...

... Spiele zu nutzen, um in den Austausch über Ernährungsthemen zu kommen.

... Ernährungswissen praktisch werden zu lassen, indem man zusammen einkauft, kocht und isst.

... Raum für Fragen, Diskussionen und andere Meinungen zuzulassen.

... die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, Möglichkeiten für eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Ernährung zu finden, die mit ihrer persönlichen Alltagssituation vereinbar sind, statt dogmatische Ernährungsregeln zu vermitteln.

... hinter den vermittelten Ernährungstipps zu stehen und sie während der Projektzeit selbst konsequent umzusetzen.

Tipp

Um die Ernährungsbildung ungezwungen einzubinden, hilft es, das Ernährungsthema schlüssig in das kreative Projekt zu integrieren. Das gelingt beim Beispiel „Hip-Hop & Food“ so: Die Anleitenden kommunizieren als Ziel der Projektzeit, dass die Teilnehmenden lernen, ein Thema, dass ihnen wichtig ist, mit Hip-Hop auszudrücken. Für die Projektzeit braucht die ganze Gruppe ein gemeinsames Thema. Deshalb wird als Beispiel ein Songthema genommen, das den Anleitenden am Herzen liegt, und zwar das ausgewählte Ernährungsthema.



Hashtags

#Konzept #Kreativ-Werkstatt

Konzept: Lernen durch Anleiten (Teil 1)

Wenn man etwas vorbereitet, um es einer Gruppe zu vermitteln – z. B. eine Gruppenstunde plant oder überlegt, wie man eine Matheaufgabe erklären kann – dann lernt die Gruppe etwas. In der Abb. zeigen das die kleinen Glühbirnen über den Köpfen. Als Anleiter*in, Erklärer*in, Planer*in etc. lernt man dabei aber selbst oft am meisten: Man durchdenkt und reflektiert Inhalte tiefergehender, wenn man sie anderen verständlich machen möchte – deshalb die große Glühbirne.



Diesen Effekt nutzen wir beim „Lernen durch Anleiten“: Jugendliche (oder andere Zielgruppen) übernehmen bei Ernährungsaktionen, Spielen etc. mit Begleitung ihrer Betreuenden die Planung und/oder Durchführung, leiten Gleichaltrige/andere Personen an und vermitteln Ernährungswissen. Dabei bestimmen sie selbst die Schwerpunkte, die sie interessant finden, befassen sich tiefergehender mit dem Thema und nehmen mehr für ihren eigenen Alltag mit.

Entwickelt für die **Zielgruppe Jugendliche**, für verschiedene Zielgruppen passend

Ideen für „Lernen durch Anleiten“-Aufträge

Kochaktionen für eine Gruppe gestalten

- Ein Thema aussuchen
- Rezepte aussuchen und ausprobieren
- Zutatenliste schreiben und einkaufen
- Das Kochen planen: Wer macht was? Wird in Kleingruppen gearbeitet?
- Das Kochen anleiten: Das Rezept gemeinsam durchgehen, Aufgaben verteilen, Zubereitungstechnik zeigen, unterstützen und Tipps geben...

Ernährungsthemen vermitteln

- Ein spannendes Thema aussuchen und recherchieren
- Einen Input vorbereiten und/oder geben
- Spiele zum Thema aussuchen oder ausdenken, vorbereiten und anleiten
- Experimente vorführen bzw. mit der Gruppe durchführen

Medien gestalten, die anderen Menschen Ernährung näher bringen

- Ein Gesellschaftsspiel, Escape-Spiel oder eine Rallye erfinden
- Videos drehen
- Podcasts aufnehmen
- Ein eigenes Kochbuch zusammenstellen
- Lieder schreiben und aufnehmen oder Theateraufführungen produzieren
- Malen, Collagen erstellen...

Die Aktionen und Spiele in der Materialsammlung sind als „Lernen durch Anleiten“-Projekte geeignet. Bei vielen Aktionen befindet sich im Infobanner eine Empfehlung, für wie viele „Anleitende“ sie als gemeinsames Projekt geeignet ist.

Konzept: Lernen durch Anleiten (Teil 2)

Mit „Lernen durch Anleiten“-Aktionen können (nicht nur) junge Menschen begeistert und zum Handeln aktiviert werden, wenn...

... sie ein **Gemeinschaftserlebnis** sind: besser eine gemeinsame Challenge im Team als Einzelaufträge.

... sie eine **neue Erfahrung** oder ein **Abenteuer** ermöglichen.

... dabei **Interessen und Talente** der Mitwirkenden eingebracht und sichtbar gemacht werden können (z. B. mit künstlerischen Projekten, mit dem Erfinden und Programmieren von Spielen, Videodrehs...).

... sie einen spürbaren **Nutzen** haben und **Spaß** machen.

Authentizität als Schlüssel:
Die Betreuenden müssen hinter den Aktionen und thematisierten Botschaften stehen und bei der praktischen Umsetzung als Vorbild vorangehen.
Wenn es den Betreuenden sichtbar wichtig ist, gesundheitsfördernd und nachhaltig zu essen, sind auch die jungen Menschen bereit, sich damit auseinanderzusetzen.



So können Betreuende „Lernen durch Anleiten“ am besten unterstützen:

Gemeinsam neugierig sein:

Aufkommende Fragen nutzen, um gemeinsam zu recherchieren, Erfahrungen auszutauschen, Antworten zu finden und ins Gespräch zu kommen

Kleine Erfolge feiern:

Nicht krampfhaft versuchen, Ernährung absolut perfekt zu gestalten, sondern den nächsten kleinen Schritt in Richtung gesundheitsfördernd/nachhaltig fördern

Ausprobieren lassen – mit Grenzen:
Junge Menschen lernen gerne, wenn sie frei ausprobieren dürfen, wie etwas geht. Beim Kochen müssen zur Sicherheit aller Beteiligten aber einige Regeln eingehalten werden, wie der sichere Umgang mit Messern und Hygieneregeln.

Nicht dogmatisch werden:

Starre Regeln und Diskussionen über Richtig und Falsch schrecken eher davon ab, seine Ernährung zu verändern. Stattdessen sollten zusammen alltagstaugliche, leckere und individuell ausgestaltbare Lösungen gefunden werden – im Sinne von „mehr Obst und Gemüse einbauen“ statt „jeden Tag unbedingt die gesündeste Gemüsesorte essen“.

Bei der Wissensvermittlung unterstützen:

Wenn anleitende junge Menschen anderen ein Thema vermitteln möchten (z. B. einen Input geben, die Botschaft eines Spiels besprechen...), fällt es ihnen in dem Moment oft schwer, ihr Wissen zu formulieren. Oft gerät das Vorhaben während einer turbulenten Aktion auch in Vergessenheit. Hier hilft es, vorher gemeinsam einen konkreten Ablauf zu planen und die Inhalte durchzusprechen.



Hashtags

[#Konzept](#) [#Lernen_durch_Anleiten](#)

Aktion: Lecker Deutsch (Teil 1)



0,5 h Aufbau
2 h Umsetzung
0,5–1 h Abbau



Kursraum,
Kochgele-
genheit



DaZ, gering
Literalisierte



10 Personen



1–2 Betreuende



Betreuende: grundle-
gende Küchenfertig-
keiten



Aktion

In den Wochen vor der Aktion wird je nach Sprachlevel das gemeinsame Kochen vorbereitet, indem die Teilnehmenden mit dem Wortschatz vertraut gemacht werden.

Der Saison entsprechend wird eins der vier Fotorezepte ausgewählt, um am Tag vor der Aktion die Lebensmittel einzukaufen.

Zu Beginn der Aktion wird das Rezept gemeinsam durchgegangen. Es wird kurz über die Themen Saisonalität und Regionalität gesprochen. Die Jahreszeitenuhr wird genutzt, um zu verdeutlichen, dass alle im Rezept verwendeten Lebensmittel derzeit in Deutschland wachsen. In einer Leerlaufphase versuchen die Teilnehmenden, Lebensmittel in die passende Saison zu sortieren.

Gemeinsam wird das Rezept zubereitet. Abschließend wird gemeinsam gegessen und über das Gelernte gesprochen. Im Nachgang kann mit dem Foto-Puzzle eine Lernkontrolle durchgeführt werden. Dafür werden die Bilder und die Zubereitungshinweise in die passende Reihenfolge gebracht.



Ziele

- Der Wortschatz der Teilnehmenden wird in den folgenden Bereichen aufgebaut: regionale und saisonale Lebensmittel, Küchenutensilien, Zubereitungstechniken.
- Die Teilnehmenden lernen, ein konkretes Rezept mit regionalen, saisonalen Zutaten zuzubereiten.
- Die Teilnehmenden verstehen, dass verschiedene Lebensmittel zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr wachsen und welche Bedeutung dies hat.
- Die Teilnehmenden üben alltägliche Gesprächssituationen ein.



Materialien

- Küchenausstattung:
 - 1 Messer und 1 Schneidebrett pro Person
 - 1 Kochmöglichkeit
 - Großer Topf, Messbecher, Pürierstab, Suppenkelle, Kochlöffel, Schüsseln
 - Geschirr und Besteck zum Essen
 - Geschirrhandtücher, Lappen
 - Ggf. Zopfgummis, Einmalhandschuhe
- Behälter für übriggebliebenes Essen
- **Materialien:**
 - **Foto-Rezepte** und -Puzzle
 - Wortlisten, Memory
 - Arbeitsblatt „Wo kommen unsere Lebensmittel her?“
 - **Jahreszeiten-Uhr**



Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Wichtige Wörter im Sprachkurs einführen
- Abfrage von Lebensmittelunverträglichkeiten -allergien
- Fotorezept für alle ausdrucken und ein (laminiertes) Exemplar für die Küche vorbereiten
- Rezept-Puzzle und Zusatzmaterialien drucken/ laminieren
- Beschaffung der Zutaten

Direkt vorher:

- Küche vorbereiten: Küchenausstattung, Zutaten und Rezepte bereitstellen
- Ggf. Spielmaterial aufbauen

Aktion: Lecker Deutsch (Teil 2)

▶ Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
0:00–0:30 (30 min)	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung, Überblick über Thema und Ablauf Anhand des Fotorezepts die Arbeitsschritte an der Tafel durchgehen, Lebensmittel ggf. auf die Tische stellen, auf Saisonalität und Regionalität eingehen Optional: Wortlisten mit neuen Begriffen 	Foto-Rezepte Zutaten Wortlisten
0:30–1:30 (60 min)	<ul style="list-style-type: none"> Hygieneunterweisung Aufteilung der Zubereitungsschritte Das gemeinsame Kochen für Gespräche nutzen, bspw. Lieblingsgerichte, Esskultur, Erfahrungen mit den verwendeten Lebensmitteln Optional: Jahreszeiten-Uhr. Hier können Gespräche über eigene (Koch-)Erfahrungen entstehen. 	Zutaten Küchenutensilien Essgeschirr Jahreszeiten-Uhr
1:30–2:00 (30 min)	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsames Essen und Abschluss 	Geschirr Besteck



Gespräch

Diese Aktion bietet die Möglichkeit, mit den Teilnehmenden ins Gespräch zu kommen. Bspw. kann pro Saison ein Foto-Rezept erarbeitet und der Fokus jedes Mal auf ein anderes vertiefendes Thema gelegt werden. Während des Kochens sowie in der Vor- und Nachbereitung gibt es die Möglichkeit, Wissen zu vermitteln.

Gesprächsanlässe vor und während des Kochens:

- Welches ist dein Lieblingsgericht?
- Welches Obst/Gemüse wächst momentan in Deutschland im Freiland?
- Hast du dieses Gericht schon mal zubereitet? Wie kochst du es normalerweise? (Hier kann über klimafreundliche Alternativen gesprochen werden.)
- Wie verarbeitest du zu Hause Reste, die beim Kochen übrig bleiben?

Gesprächsanlässe nach dem Kochen:

- Hat dir das Kochen Spaß gemacht? Was hat dir besonders viel Spaß gemacht?
- Hat dir das Gericht geschmeckt? Würdest du etwas verändern?
- Hast du etwas Neues gelernt?



Hashtags

[#Aktion](#) [#Lecker_Deutsch](#) [#Regional](#) [#Saisonal](#) [#Kochen](#)
[#Lebensmittel_kennenlernen](#) [#Food_Literacy](#)

Aktion: Kochabend der Saison (Teil 1)



30 min Aufbau
90-150 min Aktion
30 min Abbau



Platz an
Tischen,
Koch-
möglichkeit



Ab 14 Jahren



Bis 25 Teilneh-
mende



2-5 Anleitende



1 Betreuer*in



Anleitende:
grundlegende
Küchen-
fertigkeiten

4 Aktion

Die Anleitenden gestalten einen Kochabend für ihre Gruppe/ihr Jugendzentrum/.... Soweit möglich, kümmern sie sich selbst um die Vorbereitung: Sie suchen ein saisonales Rezept aus (mithilfe eines Saisonkalenders), planen die Arbeitsschritte, kaufen ein und überlegen, was sie der Gruppe mit welchen Methoden vermitteln möchten. Dabei können sie ihre eigenen Erfahrungen einbringen, zusätzlich Spannendes über die Zutaten und über Saisonalität/Regionalität recherchieren und das weitergeben, was sie persönlich interessiert. Beim Kochabend leiten sie die Gruppe an, erklären das Rezept und helfen bei den einzelnen Arbeitsschritten. Dazu können Kleingruppen für verschiedene Mahlzeitenkomponenten gebildet werden (z. B. eine Vorspeisen-Gruppe usw.), für die jeweils eine anleitende Person verantwortlich ist.

Varianten:

- In Präsenz oder als Video-Konferenz
- Mit anderem Schwerpunkt, z. B. zum Thema „pflanzliche Lebensmittel“ vegetarische/vegane Gerichte ausprobieren

- Erweiterung durch thematisch passende Spiele und/oder kurze Inputs durch die Anleitenden

Tipp: Input, Erklärungen etc. sollten in Ruhe geplant und durchgesprochen werden. Beim Kochen geraten sie sonst schnell in Vergessenheit.



Ziele

- **Zum Selber-Kochen inspirieren und aktivieren:** Kochen macht Spaß und ist nicht schwer.
- **Küchenfertigkeiten fördern:** Die Anleitenden reflektieren und vertiefen ihre Fertigkeiten, indem sie sie anderen verständlich vermitteln. Die Teilnehmenden erweitern ihre Fertigkeiten durch das Lernen voneinander und durch Ausprobieren.
- **Ernährungswissen erweitern und vertiefen:** Wissen über saisonale und regionale Lebensmittel wird praktisch vermittelt. Die Anleitenden vertiefen und reflektieren das dazugewonnene Wissen durch die Vorbereitung und Recherche besonders.



Materialien

- Rezepte
- Küchenausstattung
 - Bestenfalls 1 Messer und 1 Schneidebrett pro Person
 - Ausreichende Koch-/Backmöglichkeiten
 - Weitere Ausstattung je nach Rezept
 - Behälter für übrig gebliebenes Essen
- Geschirr und Besteck zum Essen
- Ggf. Spielmaterialien



Für einen Online-Kochabend zusätzlich:

- Laptop, Webcam, Mikrofon
- Stabile Internetverbindung



Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Rezeptauswahl
- Einkauf
- Ablauf-Planung des Kochabends und der „Moderation“
- Bei einem Online-Kochabend: Rechtzeitige Weitergabe der Einkaufsliste oder Zusammenstellen und Verteilen von Zutaten-Paketen an die Teilnehmenden



Direkt vorher:

- Tische als Arbeitsfläche aufbauen
- Küchenausstattung, Zutaten und Rezepte bereitstellen
- Ggf. Spielmaterial aufbauen
- Bei einem Online-Kochabend: Aufbau und Test von Laptop, Kamera und Mikrofon





Aktion: Kochabend der Saison (Teil 2)

Gespräch

Mit den Anleitenden werden die Vorbereitung und Durchführung des Kochabends besprochen, um das Gelernte zu reflektieren – sowohl die praktischen Tätigkeiten als auch dazugewonnenes Wissen.

Mögliche Gesprächsthemen **in der Vorbereitung** sind z. B.:

- Welches Gericht wollen wir kochen? Warum gerade dieses Gericht – wie seid ihr auf die Idee gekommen?
- Kennt ihr das Gericht von zu Hause? Wie wird es in eurer Familie gegessen/gekocht?
- Über welche Zutaten möchtet ihr den anderen etwas erzählen? Was wisst ihr darüber? Was habt ihr Neues herausgefunden? Was findet ihr spannend?
- Wie erging es euch damit, ein saisonales Rezept auszusuchen? Was war daran herausfordernd?
- Wie hat der Einkauf geklappt? Was kann man beim nächsten Mal beachten?

Mögliche Gesprächsthemen **nach dem Kochabend** sind z. B.:

- Was hat Spaß gemacht? Was hat gut geklappt?
- Was war herausfordernd? Wie seid ihr damit umgegangen?
- Was hat die Gruppe von euch gelernt?



▶ Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
0:00–0:05 (5 min)	Begrüßung, Vorstellung des Ablaufs	
0:05–0:20 (15 min)	Bewegungsspiel als Einstieg in das Thema, z. B. „ <u>1, 2 oder 3 – Jahreszeiten</u> “ oder „ <u>Roll-Duell (Jahreszeiten)</u> “	Spielmateriale
0:20–0:30 (10 min)	Vorstellung des Rezepts und der Zutaten, kurzen Input zu den Vorteilen saisonaler Lebensmittel und dazu, wie ein Saisonkalender funktioniert	Rezepte, Zutaten, Saisonkalender
0:30–1:30 (60 min)	Vorbereiten der Zutaten und Kochen in Kleingruppen	Küchenausstattung
1:30–2:00 (30 min)	Gemeinsames Essen	Geschirr, Besteck
2:00–2:30 (30 min)	Aufräumen und gemeinsamer Abschluss	Behälter für übrig gebliebenes Essen

🔍 Hashtags

#Aktion #Lernen durch Anleiten #Kochen #Online #Saisonal #Regional

Aktion: Mitmach-Aktion beim Erzeuger (Teil 1)



60 min Aufbau
90-180 min Aktion
60 min Abbau



Beim Lebens-
mittelerzeuger,
(mobile) Koch-
gelegenheit



Ab 6
Jahren



Bis 20 Teilneh-
mende



2-3 Betreuende,
1 Landwirt*in



Betreuende:
grundlegende
Küchenfertigkeiten

Aktion

Den Teilnehmenden wird der Weg des jeweiligen Lebensmittels (z. B. Erdbeere, Milch) vom Acker bis zum Teller veranschaulicht, direkt vor Ort auf einem landwirtschaftlichen Betrieb. Der Fokus liegt auf der Regionalität und den kurzen Lieferwegen von dem Ort der Lebensmittelproduktion bis zu uns nach Hause. Nachdem die Teilnehmenden die Gelegenheit hatten, sich die ersten Schritte der Lebensmittelproduktion anzusehen, werden die Lebensmittel gemeinsam – direkt vor Ort mit einer mobilen Küche – zu einem leckeren Gericht verarbeitet. Bestenfalls kann vorher sogar selbst geerntet werden. Die Aktion kann durch spielpädagogische Materialien ergänzt werden, um tiefer in das Thema Regionalität und Saisonalität einzusteigen und das Wissen zu festigen: z. B. durch die Spiele Saison-Domino, Jahreszeitenuhr oder Zutatensammelei.

Bei dieser Aktion findet eine Kooperation mit einem regionalen landwirtschaftlichen Betrieb statt. Dabei sind enge Absprachen in der Planung wichtig. Die Aktion gestaltet sich je nach landwirtschaftlichem Betrieb und den räumlichen Gegebenheiten. So bietet sich beispielsweise auf einem Milchviehbetrieb eine Hofführung mit direktem Kontakt zum/zur Landwirt*in eher an als bei einem Erdbeerfeld zum Selbst-Pflücken.



Ziele

- **Küchen-Fertigkeiten fördern:** Die Teilnehmenden erweitern ihre Fertigkeiten durch das angeleitete Verarbeiten der frischen Lebensmittel.
- **Ernährungswissen erweitern und vertiefen:** Wissen über die regionale Erzeugung von Lebensmitteln wird praktisch vermittelt.
- **Für Lebensmittelwertschätzung sensibilisieren:** Durch den Einblick in die Lebensmittelproduktion entwickeln die Teilnehmenden ein Verständnis für die dahintersteckenden Arbeitsschritte.



Materialien

- Rezepte
- Küchenausstattung
 - Bestenfalls 1 Messer und 1 Schneidbrett pro Person
 - Gaskocher/elektrische Herdplatte
 - Weitere Ausstattung je nach Rezept
 - Behälter für übrig gebliebenes Essen
- Ggf. Geschirr und Besteck zum Essen
- Ggf. Spielmaterialien



Varianten:

- Mehrtägige Veranstaltung: z. B. an verschiedenen Tagen ernten und verarbeiten
- Direkt vor Ort verarbeiten oder in einer Küche in der Nähe (z. B. Schulküche, VHS)
- Lebensmittel-Haltbarmachung thematisieren
- **Stationsarbeit:** eine Hofführung für eine Gruppe und die Lebensmittelverarbeitung für die andere Gruppe im Wechsel



Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Ggf. Angebot bewerben
- Rezeptauswahl, Einkauf
- Ablauf mit Erzeuger gemeinsam planen



Direkt vorher:

- Ggf. Pavillon, mobile Küche und Tische als Arbeitsfläche aufbauen
- Küchenausstattung, Zutaten und Rezepte bereitstellen
- Ggf. Spielmaterial aufbauen

Aktion: Mitmach-Aktion beim Erzeuger (Teil 2)



Fragen für die Suche nach einem landwirtschaftlichen Betrieb:

1. Welche Kontakte bestehen schon durch mich oder Teilnehmende?
2. Welche landwirtschaftlichen Betriebe finde ich in naher Umgebung zu meiner Einrichtung?
3. Liegt der Fokus auf einem pflanzlichen oder einem tierischen Produkt?
4. Möchte ich den Teilnehmenden den Arbeitsalltag eines konventionellen oder ökologisch, wirtschaftenden Betriebs zeigen?
5. Welchen Mehrwert hat der Betrieb bei einer Zusammenarbeit?



Gespräch

- Kennst du dieses Lebensmittel? Wie esst ihr es zu Hause?
- Kennst du Möglichkeiten, Lebensmittel haltbar zu machen?
- Wie entsteht Konfitüre/Joghurt/Saft etc.?
- Welches Obst/Gemüse wächst jetzt gerade in deiner Umgebung?



Beispielaktionen

- Milchviehbetrieb:
Butter schütteln, Joghurt herstellen
- Gemüsebetrieb:
Gemüse haltbar machen,
z. B. Gurken einlegen, Kimchi
als Beispiel für Fermentation

▶ Beispielablauf „Aktion auf dem Erdbeerfeld“

Zeit	Aktion	Material
0:00–0:15 (15 min)	Begrüßung, Vorstellung des Ablaufs, kurzer Input zu den Vorteilen saisonaler Lebensmittel	7 Tipps
0:15–0:45 (30 min)	Erdbeeren pflücken	Körbe/Schalen zum Sammeln
0:45–1:45 (60 min)	Vorstellung des Rezepts und der Zutaten, Erdbeeren zu Konfitüre einkochen, ggf. Gläser mit Etiketten versehen und dekorieren	Rezepte, Zutaten, Kochutensilien, Einmachgläser, mobile Küche
	Ggf. ergänzende KlimaFood-Spiele, z. B.: Einmal um die Welt , Sinnesparcours , Saison-Domino	Spiele
1:45–2:15 (30 min)	Verkostung: Erdbeeren pur und Konfitüre auf (Vollkorn-) Brot, über Geschmackserlebnisse sprechen	Geschirr, Besteck
2:15–2:30 (15 min)	Gemeinsamer Abschluss	

🔍 Hashtags

[#Aktion](#) [#Kochen](#) [#Saisonal](#) [#Regional](#) [#Lebensmittel_kennenlernen](#) [#Mobile_Küche](#)



Spiel: Einmal um die Welt



20 min Aufbau
30-60 min Spiel
10 min Abbau



Außengelände/
Halle/mehrere
Räume



Ab 8 Jahren



Ab 4 Teilnehmenden



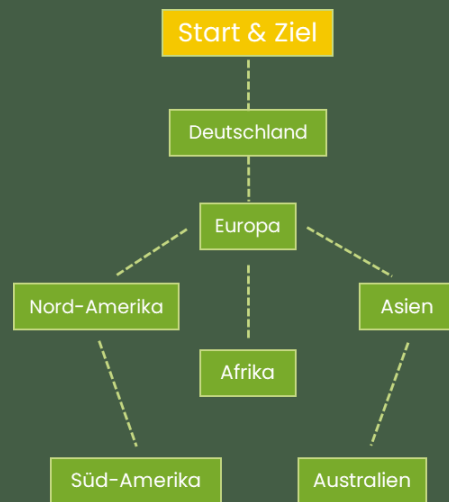
1-2 Betreuende



Kontinente
und
ihre Lage

▶ Ablauf

Auf einer großen Fläche wird das Spielfeld aufgebaut. Ein Startpunkt wird bestimmt und die Kontinente werden platziert, indem die Kontinentkarten gut sichtbar aufgehängt werden. An den Kontinenten werden die zugehörigen Lebensmittelkarten platziert. Startpunkt und Kontinente werden mit Parcours-Strecken verbunden (siehe Abbildung). Die Teilnehmenden werden nun in Teams eingeteilt. Jede Gruppe erhält die Checkliste, auf der verschiedene Gerichte und die dafür benötigten Zutaten aufgelistet sind. In jeder Runde versuchen die Teams, so schnell wie möglich alle Zutaten für ein Gericht einzusammeln und auf ihrer Checkliste abzuheben. Dabei muss der Parcours durchlaufen werden. Es darf immer nur eine Person pro Team zur Zeit durch den Parcours laufen und nur ein Lebensmittel zur Zeit transportieren. Die schnellste Gruppe bekommt einen Punkt. Am Ende gewinnt die Gruppe mit den meisten Punkten.





Material

- Parcours-Materialien: z. B. Hütchen, Seile...
- 1x Lebensmittelkarten pro Gruppe
- 1x Kontinentkarten
- 1x Checkliste pro Gruppe (mit oder ohne Zuordnung zu den Kontinenten, je nach Schwierigkeitsgrad)
- 1x Lebensmittelübersicht (für den Aufbau)
- 1 Stift pro Gruppe (ggf. Folienstift)
- Klebeband, Band u. Ä. zum Aufhängen der Kontinente



Vorbereitung

- Lebensmittelkarten, Kontinentkarten und Checklisten ausdrucken, Lebensmittelkarten ausschneiden, ggf. alles laminieren
- Spielfeld mit Parcours-Strecken aufbauen

Varianten:

- Parcours thematisch gestalten, z. B. auf Flugzeugstrecken darf der Boden nicht berührt werden.
- Größeres Geländespiel: Kontinente und Lebensmittelkarten verstecken. Alle suchen gleichzeitig, jede*r darf nur ein Lebensmittel zur Zeit transportieren.
- Wiederholung des Gelernten: In der zweiten Runde gewinnt, wer die Zutaten am schnellsten zurückbringt.



Gespräch

Vor dem Spiel wird besprochen, dass nicht jedes Obst und Gemüse in Deutschland wächst. Manches wächst hier nur zu bestimmten Jahreszeiten, anderes überhaupt nicht. Deswegen bekommen wir es aus anderen Ländern. Dazu können diese Fragen besprochen werden:

- Welches Obst oder Gemüse wächst in Deutschland? Was wächst hier in Gärten oder auf Feldern?
- Welche Obst- oder Gemüsesorten kommen aus anderen Ländern? Woher kommen sie?

Nach dem Spiel können diese Fragen besprochen werden:

- Welches Gericht war am schwierigsten zu sammeln? Welches am leichtesten?
- Was hat euch überrascht? Was war neu für euch?
- Dass wir Obst und Gemüse aus der ganzen Welt essen können, ist ja eigentlich praktisch. Welche Probleme könnten dadurch entstehen?



Hashtags

#Bewegungsspiel #Großgruppenspiel #Draußen #Regional

Spiel: Zutatenammelei



15 min Spiel



Platz für einen
Stehkreis



6-12 Jahre



5-20 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Der/die Betreuende leitet das Spiel als Meisterkoch bzw. Meisterköchin an. Er/Sie wählt ein Gericht aus und überlegt gemeinsam mit den Teilnehmenden, welche Zutaten hineinkommen. Das Zusammentragen der Zutaten wird mit Bewegungen interaktiv ausgestaltet: Für jede Zutat wird die Herkunft mit einer Aktion verbunden, die alle Teilnehmenden nachmachen. Nachdem alle Zutaten „geholt“ wurden, werden sie zusammen mit passenden Bewegungen „zubereitet“ und „verspeist“. Dabei beschäftigen sich die Teilnehmenden spielerisch mit der Herkunft von Lebensmitteln, werden sich der Zutaten bewusst und es wird eine Reflexion des eigenen Essverhaltens angestoßen.

Varianten des thematischen Fokus:

- **Saisonalität:** Bei Zutaten, die aktuell nicht Saison haben, werden Transport, gekühlte Lagerung, der Anbau im Gewächshaus usw. durch Aktionen sichtbar gemacht.
- **Fertiggerichte:** „Unsichtbare“ Zutaten werden bewusst gemacht (z. B. Ei und Mehl in Panade). Gerichte mit sehr vielen Zutaten können vereinfacht werden.
- **Wunschkonzert:** Die Teilnehmenden dürfen sich ein Gericht aussuchen. Wenn Fragen aufkommen, wird schnell gemeinsam recherchiert. Für diese Variante sind etwas Spontanität und grundlegende Lebensmittelkenntnisse der Betreuenden notwendig.



Material

- Ausreichend Platz (die Gruppe kann sich gut bewegen und die Betreuenden sehen)



Vorbereitung

- Gerichte auswählen (wenige Zutaten, einfache Zubereitungsschritte), die Herkunft der Zutaten klären, passende Bewegungen aussuchen
- Beim Wunschkonzert: vorab entscheiden, wie mit unbekannten Zutaten und mit der Herstellung von Fleischgerichten umgegangen wird



Gespräch

Die Gruppenleitung führt in die Geschichte ein: „Ich möchte gemeinsam mit euch kochen. Mir kommen nur frische Zutaten in den Topf. Deshalb hole ich die Zutaten selber direkt da ab, wo sie herkommen. Wir kochen heute [Gericht], was brauchen wir dafür?“

– *Die Teilnehmenden nennen eine Zutat.*

„Genau, und wo gibt es das?/Wo kommt das her?“

– *Die Teilnehmenden nennen Herkunftsland/ Region/ Pflanze/...*

„Dann machen wir uns auf den Weg!“ Die Gruppenleitung beschreibt den Weg und gibt Bewegungen vor. Wenn alle Zutaten gesammelt sind:

„Jetzt kommt alles zusammen, wir rühren (Bewegung) und probieren. Das ist ja lecker geworden!“

Danach können Inhalte aufgegriffen werden, z. B. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht?
- Gibt es dieses Gericht bei euch zu Hause? Habt ihr schon geholfen, es selbst zuzubereiten?



Beispiel: Milchreis

- Reis aus Asien: mit dem Schiff fahren (aus dem Raum laufen und wieder herein)
- Milch vom Bauernhof: zum Hof gehen (um den Tisch laufen), melken
- Zucker aus Zuckerrüben: zum Feld gehen, Rüben aus dem Feld ziehen, kochen und eindicken lassen
- Kirschen vom Bauernhof: pflücken (dazu auf den Stuhl klettern)

Mehr [Beispiele](#) sind in den Downloadmaterialien zu finden.



Hashtags

[#Mini-Spiel](#) [#Eisbrecher](#)

[#Bewegungsspiel](#)

[#Lebensmittel](#)
[kennenlernen](#)

[#Großgruppenspiel](#)

[#Regional](#) [#Saisonal](#)



Spiel: Roll-Duell (Jahreszeiten)



5 min Aufbau
15 min Spiel
5 min Abbau



Tische, Platz
zum Bewegen



Ab 8 Jahren



Bis 9 Teilnehmende
(am besten in 2er-
bis 3er-Gruppen)



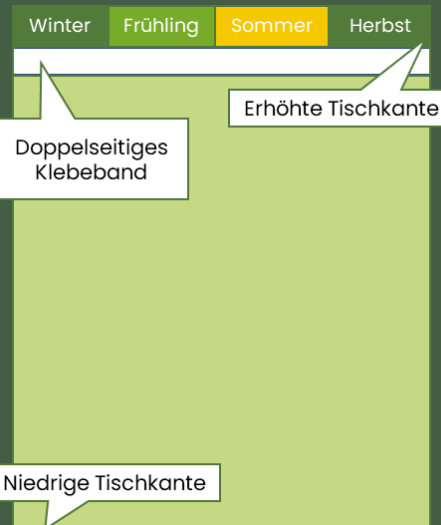
1 Betreuer*in



Begriff
„Saisonalität“
und Beispiele

▶ Ablauf

In diesem Spiel wird eingeschätzt, in welcher Jahreszeit verschiedene Gemüse- und Obstsorten in Deutschland Saison haben. Dazu bekommen die Teilnehmenden Tischtennisbälle, die mit verschiedenen Obst-/Gemüse-sorten beschriftet sind, und dürfen sich kurz über die richtige Zuordnung zu den Jahreszeiten beraten. Ein Tisch wird an der kurzen Seite auf Büchern o. Ä. „aufgebockt“, sodass die Tischplatte schräg ist. **An der hohen Tischkante** sind Schilder oder beschriftetes Krepp-Klebeband mit den Jahreszeiten befestigt. Darunter wird ein Streifen doppelseitiges Klebeband fixiert (s. Abb.). Die Teilnehmenden rollen nun die Tischtennisbälle von der niedrigen Tischkante hoch, sodass sie am Klebeband vor der richtigen Jahreszeit kleben bleiben. Pro richtig angeklebtem Ball gibt es einen Punkt. Noch mehr Spaß macht es, wenn es außerdem Punkte für Schnelligkeit gibt. Statt des doppelseitigen Klebebands können auch vier Behälter unter die erhöhte Tischkante gestellt werden, in die die Bälle gerollt werden.





Beispiel

Die Gruppe hat den Ball „Tomate“. Sie ist der Meinung, dass Tomaten im Sommer geerntet werden. Daher rollt sie den Ball so, dass er bei der Beschriftung „Sommer“ kleben bleibt.



Material

- 1 Tisch pro Team
- Bücher o.Ä., um das Tisch-Ende zu erhöhen
- Mind. 6 Tischtennisbälle pro Team
- Geeigneter Stift zum Beschriften der Bälle
- Krepp-Klebeband oder Karten und Filzstift zum Beschriften
- Doppelseitiges Klebeband oder vier Behälter
- Saison-Kalender als Lösung



Vorbereitung

- Tischtennisbälle beschriften
- Einen Tisch pro Team an einer kurzen Seite erhöhen
- Karten oder Krepp-Band an die erhöhten Tischkanten kleben und mit den Jahreszeiten beschriften
- Einen Streifen doppelseitiges Klebeband auf den Tisch kleben oder Behälter unter die beschriftete Tischkante stellen
- Eine Aufbauanleitung befindet sich im Downloadbereich.



Gespräch

Vor dem Spiel wird besprochen, dass jedes Obst und Gemüse eine Saison hat, also eine Zeit im Jahr, in der es gut wachsen und geerntet werden kann. Dazu können Beispiele gesammelt werden, die die Gruppe z. B. aus dem Garten oder der Natur kennt. **Nach dem Spiel** werden die Ergebnisse reflektiert, z. B. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht?
- Im Supermarkt bekommen wir ja zu jeder Jahreszeit viele Obst- und Gemüsesorten, die eigentlich gar nicht Saison haben. Wie geht das?
- Dass wir Wege gefunden haben, um auch im Winter Erdbeeren essen zu können, klingt ja eigentlich praktisch. Was sind Gründe dafür, Obst und Gemüse trotzdem eher in der Saison zu essen?
- Jetzt, wo ihr euch auskennt – was könnt ihr im Alltag anders machen?



Hashtags

#Mini-Spiel #Bewegungsspiel
#Quiz #Saisonal

Spiel: 1, 2 oder 3 (Jahreszeiten)



5 min Aufbau
15 min Spiel
5 min Abbau



Raum mit Platz
zum Bewegen



Ab 8 Jahren



Bis 20 Teilnehmende



1 Betreuer*in



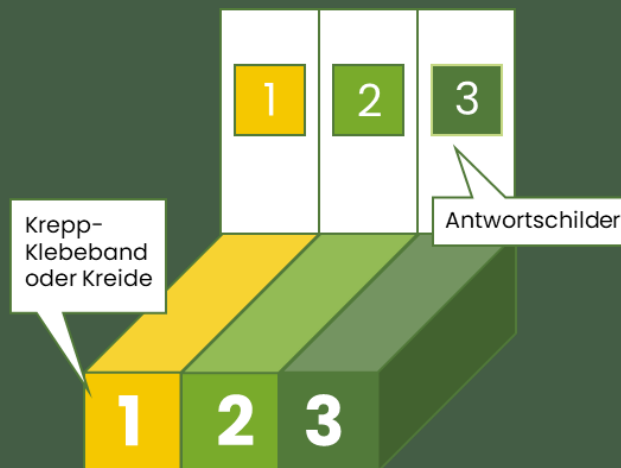
Begriff „Saiso-
nalität“ und
Beispiele

▶ Ablauf

Wie in der Kindersendung „1, 2 oder 3“ treten die Teilnehmenden in Teams gegeneinander an.

Es werden Quizfragen mit je drei Antwortmöglichkeiten gestellt. Die Nummer 1, 2 und 3 werden auf Schildern an einer Wand angehängt oder per Beamer an die Wand geworfen. Auf dem Boden vor der Wand ist je ein Feld markiert, das der Antwortmöglichkeit zugeordnet ist.

Der/die Betreuende stellt eine Frage und die Teilnehmenden laufen los, springen von Feld zu Feld und stellen sich schließlich auf das Feld der Antwort, die sie für richtig halten. Wer auf dem richtigen Feld steht, bekommt einen Punkt. Die Punkte werden per Strichliste gezählt oder es werden, wie beim Original „1, 2 oder 3“, kleine Bälle als Punkte ausgegeben. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.





Material

- Beispiel für Fragen und Antworten
- Zahlenschilder oder PowerPoint-Folien mit Fragen zum Anwerfen mit Beamer
- Krepp-Klebeband oder Kreide zum Markieren der Antwort-Felder
- Flipchart und Stift/Bälle zum Punkte zählen
- Ggf. Saisonkalender zum Prüfen der Lösungen
- Ggf. Hintergrundmusik (siehe Tipps)



Vorbereitung

- Fragen und Antworten vorbereiten/ausdrucken
- Antwortfelder auf dem Boden aufmalen/aufkleben
- Zahlenschilder ausdrucken und aufhängen bzw. an die Wand werfen
- Flipchart/Bälle zum Punkte-Zählen bereitstellen



Gespräch

Vor dem Spiel wird besprochen, dass jedes Obst und Gemüse eine Saison hat, also eine Zeit im Jahr, in der es gut wachsen und anschließend geerntet werden kann. Dazu können Beispiele gesammelt werden, die die Gruppe z. B. aus dem Garten oder der Natur kennt.

Nach dem Spiel werden die Ergebnisse reflektiert, zum Beispiel mit diesen Fragen:

- Welche Fragen waren leicht, welche schwieriger? Was hat euch überrascht?
- Im Supermarkt bekommen wir ja zu jeder Jahreszeit alle möglichen Obst- und Gemüsesorten, obwohl sie eigentlich gar nicht Saison haben. Wie geht das?
- Was könnten Gründe dafür sein, Obst und Gemüse trotzdem eher dann zu essen, wenn es Saison hat?

- Jetzt, wo ihr euch auskennt – was könntet ihr im Alltag anders machen?

Tipps:

- Die Musik läuft, während die Teilnehmenden hin- und herspringen. Wird die Musik gestoppt, müssen sich alle schnell für ein Feld entscheiden.
- Das Spielprinzip kann für jedes beliebige Thema genutzt werden – z. B. zum Kennenlernen von Lebensmitteln mit Fragen wie „Welches Bild zeigt die Zwiebel?“ und drei Bildern von verschiedenen Gemüsesorten als Antwortmöglichkeiten. Ein weiteres „1, 2 oder 3“ zum Thema Bio-Label ist in dieser Sammlung zu finden.



Hashtags

#Bewegungsspiel #Quiz
#Mini-Spiel #Saisonal



Spiel: Saison-Domino



30 min Spiel



Platz an
einem Tisch



Ab 10 Jahren



Bis 5 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Verständnis
der Bedeutung von
„Saison“, Beispiele

▶ Ablauf

Zu Beginn des Spieles zieht jede*r zufällig 6 Spielsteine. Der Rest wird als Nachziehstapel an den Rand des Spielfeldes gelegt. Der oberste Stein des Stapels wird als Start in der Mitte des Spielfeldes platziert. Die Person, die als Nächste Geburtstag hat, beginnt und legt (wenn möglich) einen ihrer Steine an den Startstein an. Dabei müssen die Enden der Steine, die aneinander gelegt werden, zusammenpassen. Das bedeutet, jedes Obst oder Gemüse darf nur an eine Jahreszeit angelegt werden, in der es Saison in Deutschland hat.

Dann zieht die Person einen Stein vom Nachziehstapel und es geht im Uhrzeigersinn weiter: Jede*r legt reihum immer einen Stein an die immer länger werdende Kette an und zieht anschließend einen Stein nach. Wenn keiner der Dominosteine auf der Hand passt, wird stattdessen ein Stein vom Nachziehstapel gezogen und die nächste Person ist an der Reihe. Welches Obst/Gemüse in welcher Jahreszeit Saison hat, kann im Saisonkalender nachgesehen werden. Wer zuerst alle Steine abgelegt hat, gewinnt.



der
Stängelsellerie



der
Herbst



der
Herbst



der
Frühling



der Sommer



die Himbeere



der Spargel



der Winter



Beispiel

Die Karten-Schlange in der Abbildung wurde bereits gelegt. Die nächste Person hat jetzt die Möglichkeit, entweder

- am linken Ende der Schlange ein Gemüse/Obst anzulegen, das im Winter (Schneeflocken-Symbol) Saison hat oder
- am rechten Ende der Schlange die Jahreszeit anzulegen, in der der dort abgebildete Stangensellerie Saison hat oder
- eine Karte nachzuziehen, wenn keine der Handkarten passt.



Jahreszeiteinsymbole:



Frühling:
März-Mai



Sommer:
Juni-August



Herbst:
September-November



Winter:
Dezember-Februar



Material

- 42 Spielsteine
- Saisonkalender



Vorbereitung

- Spielsteine beidseitig ausdrucken (grün-gelbes Muster auf die Rückseite), ausschneiden, ggf. laminieren
- Für längeres Spiel/ größere Gruppe: Karten doppelt ausdrucken



Gespräch

Vor dem Spiel wird besprochen, dass Obst- und Gemüsepflanzen zu unterschiedlichen Jahreszeiten wachsen bzw. Früchte tragen und zu verschiedenen Zeiten geerntet werden. Zusammen werden Beispiele gesammelt, die man aus Gärten oder von Feldern kennt (z. B. Erdbeeren oder Äpfel mit ihren typischen Erntezeiten, Spargelzeit etc.).

Nach dem Spiel wird die Domino-Kette angeschaut und reflektiert, z. B. mit diesen Fragen:

- Habt ihr etwas wiedergefunden, was ihr aus Gärten/von Feldern etc. kennt?
- Was hat euch überrascht? Was war neu für euch?
- Viele Obst- und Gemüsesorten gibt es ja trotzdem das ganze Jahr über im Supermarkt zu kaufen. Wie geht das? (Manche werden gelagert, im Gewächshaus angebaut, importiert...) Welche Vor- und Nachteile hat es, Lebensmittel zu essen, wenn sie gerade Saison haben?



Hashtags

Gesellschaftsspiel # Mini-Spiel # Saisonal

Spiel: Jahreszeiteuhr



10–20 min


 Platz an
einem
Tisch


Ab 6 Jahren



Ab 2 Teilnehmenden



1 Betreuer*in


 Verständnis des
Begriffes „Saisonalität“,
Beispiele

▶ Ablauf

Die Jahreszeiteuhr (Spielplan) wird in die Mitte des Tisches gelegt und die Lebensmittelkarten werden auf dem Tisch verteilt (Lebensmittel nach oben). Die Person, die als Nächste Geburtstag hat, beginnt und wählt eine Lebensmittelkarte. Diese legt sie auf der Jahreszeiteuhr in der Jahreszeit ab, in der das Lebensmittel in Deutschland Saison hat. Wurde das Lebensmittel passend zur Jahreszeit ausgewählt, erhält die Person einen Punkt. Gewonnen hat, wer die meisten Punkte erspielt hat.



Material

- [Jahreszeiteuhr](#)
- [Lebensmittelkarten](#)
- [Lösungsgrafik](#)



Vorbereitung

- Lebensmittelkarten doppelseitig ausdrucken (grün-gelbes Muster auf der Rückseite), ausschneiden und ggf. laminieren
- Jahreszeiteuhr ausdrucken, ggf. laminieren



Gespräch

Vor dem Spiel wird besprochen, dass jedes Obst und Gemüse eine Saison hat, also eine Zeit im Jahr, in der es draußen im Freiland wächst, Früchte trägt und anschließend geerntet werden kann. Dazu können Beispiele gesammelt werden, die die Gruppe z. B. aus dem Garten oder der Natur kennt. **Nach dem Spiel** werden die Ergebnisse reflektiert, bspw. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht? Was kanntet ihr schon?
- Im Supermarkt bekommen wir ja zu jeder Jahreszeit viele Obst- und Gemüsesorten, obwohl sie eigentlich gar nicht Saison haben. Wie geht das? (Manche werden gelagert, im Gewächshaus angebaut oder importiert...)
- Dass wir Wege gefunden haben, wie wir außerhalb der Saison Obst und Gemüse bekommen können, klingt ja eigentlich praktisch. Was könnten Gründe dafür sein, Obst und Gemüse trotzdem eher dann zu essen, wenn es Saison hat?
- Jetzt, wo ihr euch auskennt – was könntet im Alltag anders machen?

Varianten:

- **Mitspielende:** Gespielt wird einzeln oder in Teams.
- **Karten:** Die Karten werden entweder
 - offen auf dem Tisch verteilt und es kann frei daraus gewählt werden,
 - nacheinander von einem Stapel gezogen oder
 - unter den Spielenden aufgeteilt und es gewinnt, wer als Erste*r alle seine/ihre Karten abgelegt hat.
- **Zeit:** Es wird gespielt,
 - bis alle Karten auf der Jahreszeitenuhr platziert wurden oder
 - für eine begrenzte Zeit, z. B. 15 Minuten.

Hashtags

[#Mini-Spiel](#) [#Saisonal](#) [#Interaktive_Lernmaterialien](#)
[#Food_Literacy](#)

Spiel: Ja-/Nein-Spiel (Fangspiel)



10 min



Freie Fläche/
Sporthalle



Alle ab 6
Jahren



2-10 Teilnehmende



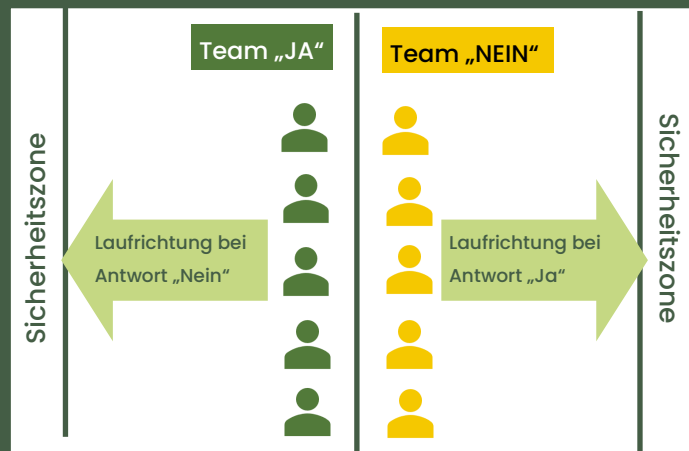
Kein Vorwissen
nötig

▶ Ablauf

Es werden zwei Teams gebildet, ein „Ja-Team“ und ein „Nein-Team“. Diese stehen, sitzen oder liegen sich in Blickrichtung gegenüber. Der/die Betreuer*in stellt nun eine Frage, die mit ja oder nein beantwortet werden kann.

Ist die Antwort „Ja“, fängt das „Ja-Team“ das „Nein-Team“. Ist die Antwort „Nein“, fängt das „Nein-Team“ das „Ja - Team“. Das Team, das gefangen wird, muss versuchen, hinter eine vorher bestimmte Linie in seine Sicherheitszone zu gelangen.

Für jede gefangene Person erhält das fangende Team einen Punkt. Am Ende des Spiels gewinnt das Team mit den meisten Punkten.





Material

- Richtige und falsche Aussagen über Lebensmittel, Saisonalität und Regionalität (Beispielaussagen im Downloadbereich)



Vorbereitung

- Aussagen ausdrucken/notieren



Varianten:

Mit passenden Aussagen lässt sich das Spiel nutzen, um über jedes beliebige Thema ins Gespräch zu kommen.

Im Downloadbereich befinden sich zusätzliche Beispielaussagen und Gesprächsfragen zum Thema „faire Produktion für Mensch und Tier“.



Gespräch

Die Aussagen werden als Ausgangspunkt für weiterführende Gespräche genutzt. Wenn Fragen und Diskussionen während des Spiels aufkommen, sollten diese aufgegriffen und vertieft werden. Mögliche Fragen als Anstoß für Gespräche sind außerdem:

- Was war neu für euch? Was hat euch überrascht?
- Welche der Lebensmittel, die im Spiel vorkamen, mögt ihr am liebsten? Was kann man daraus zubereiten? Welche habt ihr noch nie probiert?
- Habt ihr das Obst/Gemüse aus dem Spiel schon einmal wachsen gesehen, z. B. auf einem Feld oder in einem Garten? Wie wächst es? Zu welcher Jahreszeit wächst es?
- Welche der Lebensmittel kommen aus anderen Ländern? Woher?



Hashtags

#Mini-Spiel #Bewegungsspiel #Großgruppenspiel #Draußen #Lebensmittel kennenlernen
#Saisonal #Regional #Fair #Bio #Themenflexibel

Spiel: Wochenmarkt (Teil 1)



30-45 min



Platz an einem
Tisch



Alle ab 6
Jahren



2-4 Teilneh-
mende



Verständnis des
Begriffes
„Saisonalität“,
Beispiele

▶ Ablauf

Als Erstes werden die Obst- und Gemüsekarten (mit dem Obst/Gemüse nach oben), die Bauernkarten (mit dem Bild nach oben) und „Fun Fact“-Karten gemischt und beliebig auf den grauen Feldern des Spielplans verteilt. Einige Felder bleiben dabei leer. Nun wählen die Mitspielenden jeweils eine Farbe. Jede*r Mitspielende erhält drei Spielfiguren in dieser Farbe und stellt sie neben dem Startfeld in der eigenen Farbe auf.

Ziel des Spiels ist es,

1. das Spielfeld mit allen drei Spielfiguren mindestens einmal zu umrunden und sie anschließend auf die drei Felder im eigenen Marktstand zu bringen. Dafür muss die Drehscheibe passend gedreht werden, d. h., es dürfen keine Schritte übrig bleiben.
2. fünf Obst-/Gemüsekarten zu sammeln.

Obstkarte:



Kirschen



Sommer

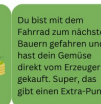
Vorderseite

Rückseite

Bauernkarte:



+1



Du bist mit dem
Fahrrad zum nächsten
Bauern gefahren und
hast dein Gemüse
direkt vom Erzeuger
gekauft. Super, das
gibt einen Extra-Punkt!

Fun Fact-Karte:



Fun Fact
Eine Erdbeere ist eigentlich
gar keine Beere sondern eine
Sammelbeifruit.

Wer als Nächste*r Geburtstag hat, fängt an und dreht die Drehscheibe. Er/sie darf nun eine Spielfigur auf das eigene Startfeld setzen und so viele Schritte gehen, wie die Drehscheibe anzeigt. „Vorwärts-Schritte“ gehen in Richtung der Pfeile auf dem Spielfeld, „Rückwärts-Schritte“ gegen die Pfeilrichtung.

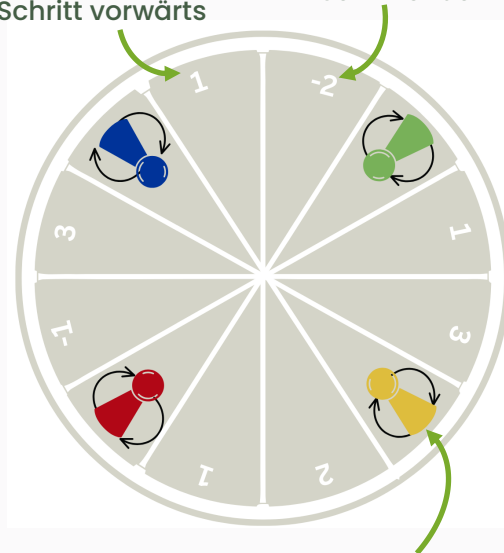
Wenn er/sie auf einem Feld mit einer Karte landet, folgt eine Aktion.

- **Obst-/Gemüsekarte:** Der/die Spieler*in muss die Jahreszeit nennen, in der das abgebildete Obst/Gemüse in Deutschland Saison hat. Anschließend wird die Karte umgedreht. Ist die Antwort richtig, darf er/sie die Karte behalten und vor sich ablegen. Ist die Antwort falsch, wird die Karte zurück auf das Feld gelegt. Manche der Obst-/Gemüsesorten haben in mehreren Jahreszeiten Saison. Dann reicht es, eine von ihnen zu nennen.
- **Bauernkarten:** Diese Karte ist ein Joker. Der/die Spieler*in liest die Rückseite vor und behält die Karte. Sie zählt als gesammelte Obst-/Gemüsekarte.
- **Fun Fact-Karte:** Diese Karten können nicht gesammelt werden, sondern liefern unterhaltsame Fun Facts über Obst und Gemüse. Die Karte wird vorgelesen und anschließend vom Spielfeld genommen.

Drehscheibe

1 Schritt vorwärts

2 Schritte rückwärts



Der/die Spieler*in darf eine gelbe Figur auf dem Spielfeld mit einer beliebigen anderen Figur auf dem Spielfeld tauschen.



Spiel: Wochenmarkt (Teil 2)

Jede Spielfigur muss das Spielfeld mindestens einmal in Pfeilrichtung umrunden, darf es aber auch mehrfach tun.

Wenn es jemandem nicht möglich ist, die Aktion auf der Drehscheibe auszuführen (z. B. weil keine Figuren zum Tauschen auf dem Spielfeld stehen), setzt die Person aus und der/die Nächste ist an der Reihe.

Wenn eine Spielfigur auf einem Feld landet, auf dem bereits eine Figur steht, kann diese „rausgeschmissen“ werden. Das heißt, die Figur, die zuerst auf dem Feld stand, muss zurück an den Start und von vorne beginnen.

Gewonnen hat, wer zuerst alle fünf Karten gesammelt und alle drei Spielfiguren passend in den Marktstand gebracht hat.

Variante:

Für einen höheren Schwierigkeitsgrad werden die Obst-/Gemüsearten mit der Jahreszeit nach oben auf das Spielfeld gelegt. Wenn nun ein*e Spieler*in auf einer Karte landet, muss er/sie eine zur Jahreszeit passende Obst- oder Gemüsesorte nennen. Ein*e Mitspieler*in prüft die Antwort in der Lösungsübersicht. Jedes Obst/Gemüse darf nur einmal genannt werden und wird dann auf der (laminierten) Lösungsübersicht abgehakt. So wird die Auswahl der möglichen Antworten immer kleiner und das Antworten immer schwieriger.



Material

- Spielplan (DIN [A3](#) oder DIN [A4](#))
- [Weitere Materialien](#) zum Ausdrucken:
32 Obst-/Gemüsekarten, 16 beschriebene und 10 leere Fun Fact-Karten, 3 Bauernkarten, Drehscheibe und Zeiger
- 1 Musterbeutelklammer zum Zusammensetzen der Drehscheibe
- Jeweils 3 Spielfiguren in 4 Farben
- (rot, gelb, grün, blau)



Vorbereitung

- Den Spielplan entweder in DIN A3 auf einer Seite ausdrucken oder in DIN A4 auf zwei Seiten ausdrucken und diese zusammenkleben
- Alle weiteren Materialien drucken und ausschneiden
- Die 32 Obst-/Gemüsekarten und 3 Bauernkarten in der Mitte falten und ggf. zusammenkleben, sodass quadratische Karten mit bedruckter Vorder- und Rückseite entstehen
- Materialien ggf. laminieren
- Den Zeiger mit der Musterbeutelklammer so an der Drehscheibe befestigen, dass er sich gut drehen lässt



Gespräch

Vor dem Spiel wird besprochen, dass Obst- und Gemüsepflanzen zu unterschiedlichen Jahreszeiten wachsen bzw. Früchte tragen und zu verschiedenen Zeiten geerntet werden. Zusammen können Beispiele gesammelt werden, die man aus Gärten oder von Feldern kennt (z. B. Erdbeeren oder Äpfel mit ihren typischen Erntezeiten, Spargelzeit etc.).

Nach dem Spiel werden die gesammelten Karten angeschaut und das Thema z. B. mit diesen Fragen vertieft:

- Welche Obst-/Gemüsesorten waren leicht zuzuordnen, welche schwierig?
- Was hat euch überrascht? Was war neu für euch?
- Welche der Obst-/Gemüsesorten im Spiel habt ihr schon einmal am Baum/Strauch/... wachsen gesehen? Wann war das? Wie sah das aus?
- Viele Obst- und Gemüsesorten gibt es das ganze Jahr über im Supermarkt zu kaufen. Wie geht das? (Manche werden gelagert, im Gewächshaus angebaut, importiert...) Welche Vor- und Nachteile hat es, Lebensmittel zu essen, wenn sie gerade Saison haben?



Hashtags

[#Gesellschaftsspiel](#) [#Lebensmittel_kennenlernen](#)
[#Saisonal](#) [#Regional](#)

Arbeitsblatt: Wo kommen unsere Lebensmittel her?



Ca. 20 min



Platz an
einem Tisch



Ab 6 Jahren



Bis 12 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Dieses Arbeitsblatt behandelt das Thema „Herkunft von Lebensmitteln“. Je nach Setting und Gruppe kann das Arbeitsblatt in Einzel-/Partner- oder Gruppenarbeit bearbeitet werden.

Die aufgelisteten Lebensmittel sollen mithilfe der Weltkarte und der aus- geschriebenen Namen in der Wörterbox beschriftet werden. Dabei wird sichtbar, aus welchen Ländern die Lebensmittel nach Deutschland ge- langen bzw. welche Lebensmittel in Europa/Deutschland produziert wer- den. Das Arbeitsblatt dient zur Veranschaulichung und Erklärung, welche Transportwege bestimmte Lebensmittel bis in den Supermarkt haben. Es bietet einen Anlass, darüber zu sprechen, warum es wichtig ist, saisonale und regionale Lebensmittel zu konsumieren.

Die abgebildeten Herkunftsländer sind beispielhaft zu verstehen, da die Lebensmittel in unterschiedlichen Ländern produziert werden. Bspw. kön- nen wir Äpfel aus Deutschland oder Neuseeland kaufen.





Material

- Stifte
- [Arbeitsblatt](#)



Vorbereitung

- Ein Arbeitsblatt pro Teilnehmer*in ausdrucken
- Ggf. thematische Einführung vorbereiten



Gespräch

Mögliche Fragen für das Gespräch im Rahmen des Arbeitsblattes sind zum Beispiel:

- Ist euch das Eintragen der Lebensmittelnamen leicht gefallen mithilfe der Weltkarte und der Wörterbox?
- Habt ihr gewusst, aus welchen Ländern/Kontinenten die Lebensmittel kommen? Was hat euch überrascht?
- Welche Lebensmittel haben jetzt ihre Erntesaison in Deutschland?
- Was sind die Vorteile von regionalen, saisonalen Lebensmitteln?
- Welche Lebensmittel des Arbeitsblattes mögt ihr am liebsten? Welche habt ihr noch nie probiert?
- Wo kauft ihr eure Lebensmittel für zu Hause meistens ein? Welche Transportwege und Transportmittel nutzt ihr dabei?
- Welche Transportmittel bzw. Transportwege werden gebraucht, damit die Lebensmittel nach Deutschland gelangen?

Tipp:

Das Arbeitsblatt lässt sich gut im Rahmen des Konzeptes „Lecker Deutsch“ zur Vor- oder Nachbereitung einsetzen.



Hashtags

[#Arbeitsblatt](#) [#Regional](#) [#Food_Literacy](#)



Aktion: Hip Hop & Food (Teil 1)



Projektwoche:
4 Tage mit je
6 Stunden



Gruppenraum,
Küche, Raum für
Tonaufnahmen



9-13 Jahre



8-12 Teilnehmende



3 Betreuende



Keine Vor-
kenntnisse

▶ Ablauf

Am ersten Tag einer viertägigen Projektzeit erarbeiten sich die Teilnehmenden Wissen über die Zusammenhänge von Ernährung und Klima und die Vorteile einer Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist. Auf spielerische Art lernen sie verschiedene Hülsenfrüchte als Alternative zu Fleisch kennen. Durch tägliches gemeinsames Kochen und Essen werden diese Inhalte praktisch vermittelt und die Teilnehmenden werden zur Umsetzung im Alltag befähigt.

Am zweiten Projekttag wird die Gruppe geteilt: Eine Untergruppe lernt Grundlagen des Hip-Hop und des Song-schreibens kennen. Anschließend schreibt sie eigene Songzeilen auf Grundlage des Ernährungswissens, das sie sich am vorherigen Tag angeeignet hat, und nimmt diese auf. Dabei wird ein einheitlicher Beat und ggf. eine „Song-Schablone“ mit fertigem Refrain und festgelegter Strophenlänge genutzt. Begleitet wird sie dabei von einem bzw. einer Betreuenden mit Hip-Hop-Hintergrund, der/die die nötigen Fähigkeiten und Erfahrungen mitbringt, um die Methoden des Song-Schreibens zu vermitteln, die Aufnahme zu leiten und die Hip-Hop-Kultur authentisch zu verkörpern. Die zweite Teilgruppe kocht das Mittagessen für den Tag und erweitert ihr Ernährungswissen durch Spiele. Dabei wird sie von den anderen beiden Betreuenden angeleitet.

▶ Ablauf

Am dritten Projekttag wird getauscht: Nun kocht die erste Gruppe, während die zweite ihre Songzeilen schreibt und aufnimmt. Anschließend werden die aufgenommenen Songzeilen von den Betreuenden zu einem Song zusammengeschnitten, der als Rohversion genutzt werden kann.

Zu dieser Rohversion wird an Projekttag vier mit allen Teilnehmenden ein Musikvideo gedreht. Teilnehmende, die gerade nicht am Dreh beteiligt sind, helfen an diesem Tag beim Kochen oder beschäftigen sich mit Lernspielen.

Im Nachgang werden Song und Video bearbeitet, fertiggestellt und von der Gruppe ihren Freunden und Familien bei einer feierlichen Videopremiere vorgestellt.

📋 Ziele

- Die Teilnehmenden erschließen sich Zusammenhänge zwischen Ernährung und Klima und entdecken alltagstaugliche, realistische Möglichkeiten für eine gesundheitsförderndere, klimafreundlichere Ernährung.
- Die Teilnehmenden vertiefen und reflektieren die Inhalte, indem sie sie in kreativer Weise und in ihrer eigenen Sprache im Songtext formulieren.
- Die Teilnehmenden werden durch die gemeinsame Lebensmitt zubereitung zur Umsetzung des Gelernten befähigt.

📦 Material

- Materialien
 - zur Vermittlung von Grundlagen des Hip-Hop und des Songschreibens
 - zur Erarbeitung des Ernährungswissens
- Küchenausstattung, Kochschürzen
- Rezepte
- Lebensmittel zum Kochen
- Spiele- und Lernmaterialien
- Musikbox
- Technisches Equipment für die Aufnahme (Laptop, Software, Interface, Kopfhörer, Mikrophon, mobile Aufnahmekabine)
- Video-Kamera
- PC und Software für Audio- und Videobearbeitung





Aktion: Hip-Hop & Food (Teil 2)

Vorbereitung

- Beat oder Song-Schablone für den Song vorbereiten/ auswählen
- Rezepte auswählen
- Spiele und Lernmaterialien auswählen und ggf. vorbereiten
- Ggf. Storyboard für den Videodreh entwerfen

Song- und Videobeispiele



Gespräch

Während der Erarbeitung des Hintergrundwissens und des Songschreibens können Gespräche z. B. mit diesen Fragen angestoßen werden:

- Was weißt du schon über...?
- Was findest du besonders wichtig? Welche Botschaft möchtest du deinen Freund*innen/der Welt gerne mitteilen?
- Was überrascht dich? Worüber möchtest du mehr wissen?

Beim Kochen helfen z. B. diese Fragen, um ins Gespräch zu kommen:

- Hast du schon einmal gekocht? Was und mit wem?
- Welche Zutaten kennst du von zu Hause? In welchen Gerichten kommen sie zu Hause vor?
- Welche Zutat kennst du noch nicht? Wonach riecht und schmeckt sie? Was denkst du, was man damit machen kann?

Während der gesamten Aktion sollten Fragen und Erzählungen der Teilnehmenden aufgegriffen werden. Offene Fragen können gemeinsam beantwortet werden, indem z. B. Ideen gesammelt, Internetrecherchen durchgeführt oder Fachexperten gefragt werden.

Tipp:

Nutzen Sie den Hip-Hop, um die Teilnehmenden zu erreichen.

- Schaffen Sie eine gemeinsame Ebene, auf der Teilnehmende und Betreuende auf Augenhöhe kommunizieren, indem Sie den **Wortschatz des Hip-Hop** verwenden.
- **Nutzen Sie positive Werte** der Hip-Hop-Kultur und verbinden Sie diese mit dem Thema Ernährung. So können Sie Argumente für eine gesundheitsfördernde, nachhaltige Ernährung schaffen, die die Teilnehmenden ansprechen. Solche Werte können z. B. Fairness („Wir essen so, dass genug für alle da ist und Tiere fair behandelt werden“), Respekt („Mit unserem Essen zeigen wir Respekt vor Mama Erde, die uns versorgt“), Kreativität („Gewohnt ist langweilig: Gerichte, die wir mit Fleisch kennen, gestalten wir kreativ neu“) und „Each one teach one“ („Jede*r bringt wichtige Kompetenzen mit und jede*r ist bereit, von allen zu lernen“) sein.

Wichtig ist, sich nicht zu verstellen, sondern Hip-Hop-Vokabular nur so weit zu nutzen, wie man es **authentisch vertreten** kann. Sonst wirken Wortschatz und Hip-Hop-Werte für die Teilnehmenden aufgesetzt und gezwungen.



Hashtags

[#Aktion](#) [#Bevorzugt_pflanzlich](#)
[#Klima](#) [#Kochen](#)
[#Kreativ-Werkstatt](#)





Spiel: Energie-Puzzle



5 min Aufbau
15 min Spiel
5 min Abbau



Platz am
Boden oder
an einem
Tisch



Ab 12
Jahren



Bis 6 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Grundkenntnisse der Zusammenhänge von Treibhausgasemission und Klimawandel

▶ Ablauf

Bei diesem Spiel wird geschätzt, wie viele Treibhausgase bei der Herstellung und beim Transport von Lebensmitteln entstehen. Die grünen Karten zeigen links ein Lebensmittel und rechts die Menge an CO₂, die durch Herstellung und Transport freigesetzt wird. Die Karten werden ausgedruckt und in der Mitte mit Zick-Zack-Kante oder welliger Kante auseinander geschnitten. So werden aus einer Karte immer zwei zusammenpassende Puzzleteile. Die Teile werden auf einem großen Tisch gemischt. Die Teilnehmenden haben nun die Aufgabe, die Paare zu finden, richtig wieder zusammen zu puzzeln und nach der Menge der CO₂-Emission aufsteigend zu ordnen.

In einer alternativen Version des Puzzles werden die Treibhausgas-Mengen übersetzt in etwas, das wir alle aus dem Alltag kennen: Video-Streaming-Stunden. Statt der CO₂-Emission ist auf der rechten Kartenseite eine Stundenzahl abgebildet. Es gilt herauszufinden: Wie viele Stunden könnte ich online Serien streamen, um die gleiche Menge Treibhausgase zu produzieren, wie ein Apfel oder ein Brot verursacht?



Material

- Spielkarten mit **Lebensmitteln und CO₂-Äquivalenten** oder mit **Lebensmitteln und Streaming-Stunden**



Vorbereitung

Die Karten beidseitig drucken (grün-gelbes Muster als Rückseite) und mit unterschiedlichen „Zick-Zack-Linien“ in der Mitte auseinander schneiden, sodass sie später wieder zusammengepuzzelt werden können.

Gespräch

Vor dem Spiel wird kurz besprochen,

- dass Treibhausgase den Klimawandel vorantreiben,
- dass häufig Treibhausgase entstehen, wenn wir Strom erzeugen, unsere Autos Treibstoff verbrauchen etc.,
- dass Treibhausgase entstehen, wenn Lebensmittel hergestellt und zu uns transportiert werden – z. B. durch landwirtschaftliche Maschinen, Fabriken, Fahr- und Flugzeuge,
- *für die Video-Streaming-Version:* dass Treibhausgase ausgestoßen werden, wenn wir Serien streamen. Es ist Strom notwendig, damit die Serien über das Internet bei uns ankommen, damit unser Laptop läuft etc.

Aus dem Gespräch wird zum Spiel übergeleitet: Wie viele Treibhausgase entstehen durch Herstellung und Transport der verschiedenen Lebensmittel? Und ggf.: Wie viele Stunden könnte man seine Lieblingsserie streamen, um genauso viele Treibhausgase zu verursachen?

Nach dem Spiel werden die Ergebnisse reflektiert, z. B. mit diesen Fragen:

- Was war leicht zuzuordnen, was war schwierig? Was hat euch überrascht?
- Wenn wir uns ansehen, zu welchen Lebensmitteln viel CO₂ gehört und zu welchen weniger – was fällt auf? Gibt es Gruppen/Gemeinsamkeiten? (Verarbeitete Lebensmittel verursachen mehr Treibhausgas als unverarbeitete; tierische Lebensmittel verursachen mehr als pflanzliche) Woran kann das liegen?
- Was könnt ihr im Alltag anders machen, um beim Essen weniger Treibhausgas zu verursachen? Was können wir als Gruppe (z. B. im Jugendzentrum, im Verein etc.) anders machen?

Hashtags

[#Interaktive_Lernmaterialien](#) [#Bevorzugt_pflanzlich](#) [#Klima](#) [#Treibhausgas](#)



Spiel: Wasser-Puzzle



15 min Spiel



Platz am Bo-
den oder an
einem Tisch



Ab 12 Jahren



Bis 6 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Die blauen Karten zeigen links ein Lebensmittel und rechts die zugehörige Wassermenge, die bei der Herstellung und Verarbeitung verbraucht wird. Die Karten werden ausgedruckt und in der Mitte mit Zick-Zack-Kante oder welliger Kante auseinander geschnitten. So werden aus einer Karte immer zwei zusammenpassende Puzzleteile. Die Teile werden auf einem großen Tisch oder auf dem Boden gemischt. Die Teilnehmenden haben nun die Aufgabe, die Paare richtig zusammen zu puzzeln und nach der Wassermenge aufsteigend zu ordnen. Anschließend wird die Lösung gezeigt und diskutiert.

Um die Mengen begreifbarer zu machen, können statt der Karten echte Lebensmittel(-verpackungen) genutzt und die Liter-Angaben mit Gegenständen veranschaulicht werden. Dafür können z. B. Becher (ein Becher pro 200 l Wasser) oder Glasnuggets/Murmeln (eine Murmel pro 100 l) genutzt werden. Die vorbereiteten Karten, die als Druckvorlage bereitstehen, verwenden „Wassereimer“ als Vergleichsgröße. Dabei entspricht ein Eimer immer 10 l Wasser.



Material

- **Puzzle-Karten** oder
- Lebensmittel(-verpackungen) und Gegenstände zur Darstellung der Wassermengen (z. B. Becher, Murmeln...)
- **Lösungen**



Vorbereitung

- Lebensmittel(-kärtchen) und Wasserverbrauchs-Karten gemischt auf dem Tisch/Boden verteilen
- Die Lösungstabelle bereitlegen

Tipp:

Das Spiel kann mit zusätzlichen Lebensmitteln und anderen Konsumgütern erweitert werden. Zahlen zum Wasserverbrauch verschiedener Lebensmittel gibt es z. B. hier:

- [Waterfootprint.org](https://www.waterfootprint.org)



- [„Klasse Wasser“](#)

Gespräch

Vor dem Spiel wird kurz besprochen, dass für die Herstellung von Lebensmitteln Wasser benötigt wird. Es gibt Lebensmittel, für die man viel Wasser braucht. Für andere braucht man nur wenig. Jetzt geht es darum, herauszufinden, welche Lebensmittel welcher Wassermenge zuzuordnen sind.

Nachdem die Gruppe die Karten zugeordnet hat, wird gemeinsam das Ergebnis mit der Lösung verglichen. Die Ergebnisse werden dann z. B. mit diesen Fragen reflektiert:


- Was hat euch überrascht?
- Welche Karten waren leicht zuzuordnen, welche schwierig?
- Wenn ihr euch anguckt, welche Lebensmittel viel Wasser brauchen und welche wenig, was fällt euch auf? Gibt es Gruppen/Gemeinsamkeiten?
- Woran könnte das liegen? Wofür wird bei den einzelnen Lebensmitteln Wasser verbraucht?
- Was könntet ihr im Alltag anders machen, um für das Essen weniger Wasser zu verbrauchen?

Hashtags

[#Interaktive Lernmaterialien](#) [#Bevorzugt_pflanzlich](#)
[#Wasserverbrauch](#)



Spiel: Flächenverzehr

 5 min Aufbau
15 min Spiel
5 min Abbau

 Mind. 5 m²
Platz am Bo-
den

 Ab 12 Jahren

 Bis 6 Teilnehmende
 1 Betreuer*in

 Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Auf der Erde ist nur begrenzt Platz für Ackerflächen, auf denen man Lebensmittel für uns und Futtermittel für Nutztiere anbauen kann. Wenn man diese Fläche gleichmäßig unter allen Menschen verteilen würde, hätte jeder Mensch 4,2 m² Ackerfläche pro Tag für seine Ernährung zur Verfügung. Hier geht es darum, was diese 4,2 m² praktisch bedeuten – und dass pflanzliche Lebensmittel oft weniger Flächen-Ressourcen beanspruchen als tierische.

Eine Fläche von 4,2 m² wird mit Kreide aufgemalt oder mit Heringen und Band abgesteckt. Die Teilnehmenden bekommen nun eine Auswahl verschieden großer bunter Karten oder Stoffstücke (gut eignen sich zerschnittene Bastel-Tischdecken), die mit unterschiedlichen Lebensmitteln beschriftet sind. Sie stellen die Fläche dar, die für die Herstellung der Lebensmittel benötigt wird. Die Teilnehmenden stellen daraus einen Tages-Speiseplan zusammen und versuchen, ihn in die Ackerfläche zu puzzeln. Dann wird ausprobiert, wie sich der Flächenbedarf verändert, wenn man einzelne Lebensmittel austauscht.

Material

- Kreide/Klebeband/ Heringe und Band
- Verschiedenfarbige Bastel-Tischdecken, großer Tonkarton o. Ä. zum Ausschneiden der Lebensmittel-Flächen
- **Vorlage** zum Ausschneiden der Flächen
- Marker zum Beschriften



Vorbereitung

- Lebensmittel-Flächen ausschneiden und beschriften wie in der Vorlage
- Markieren der 4,2 m²-Ackerfläche auf dem Boden



Tipp:

Ergänzen Sie das Spiel durch eigene Lebensmittel, die bei Ihren Teilnehmenden beliebt sind. Informationen zum Flächenbedarf verschiedener Lebensmittel gibt es beim [Projekt 2000m²](#).



Hashtags

[#Interaktive Lernmaterialien](#)
[#Bevorzugt pflanzlich](#) [#Flächennutzung](#) [#Draußen](#)

Gespräch

Vor dem Spiel wird gemeinsam besprochen:

- Was braucht man, um Lebensmittel wie z. B. Getreide, Gemüse und Obst herzustellen? (z. B. *Wasser, Felder, Maschinen...*)
- Eine Sache, die man braucht, ist Platz: Wenn man ein kleines Feld hat, kann man eine kleine Menge Essen anbauen, und wenn man ein großes Feld hat, kann man eine große Menge Essen anbauen.
- Auf der Erde haben wir nur begrenzten Platz, um Essen herzustellen. Wir werden aber immer mehr Menschen, die alle etwas zu essen brauchen. Wenn die verfügbare Ackerfläche fair verteilt würde, hätte jede*r pro Tag 4,2 m² zur Verfügung. (*Am besten wird die Fläche zusammen ausgemessen und markiert, um sie begreifbar zu machen.*) Wir sehen uns jetzt zusammen an, was man aus dieser Fläche für einen Tag herausholen kann.

Nach dem Spiel werden die Ergebnisse reflektiert, z. B. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht?
- Welche Lebensmittel brauchen viel Fläche, welche besonders wenig? Woran kann das liegen?
- Für Lebensmittel, die von Tieren kommen — also Fleisch, Käse usw. — braucht man mehr Fläche als für pflanzliche Lebensmittel. Woran kann das liegen?
- Was können wir am besten essen, damit die Fläche für alle reicht und alle Menschen genug zu essen bekommen?
- Was kannst du in deinem Alltag anders machen, damit dein Essen weniger Fläche verbraucht?



Spiel: CO₂-Waage



5 min Aufbau
15 min Spiel
5 min Abbau



Platz an
einem
Tisch



Ab 12 Jahren



Bis 6 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Grundkenntnisse über die
Zusammenhänge von
Treibhausgasemission
und Klimawandel

▶ Ablauf

In diesem Spiel werden übliche Portionen verschiedener Lebensmittel hinsichtlich des Treibhausgas-Ausstoßes verglichen, der durch ihre Herstellung und ihren Transport entsteht. Pro Lebensmittel wird eine Dose (möglichst leicht) mit so viel Gramm Sand gefüllt, wie die CO₂-Menge wiegt, die durch das Lebensmittel verursacht wird. Das Gewicht der Dosen entspricht damit dem Gewicht des ausgestoßenen CO₂. Damit bei durchsichtigen Dosen nicht sofort erkennbar ist, wie schwer sie sind, wird das Innere durch Papier-Banderolen verdeckt. Die Banderole kann mit dem Bild des Lebensmittels bedruckt werden, welches mit der Dose dargestellt wird. Wie viel CO₂ in der Portion enthalten ist, wird auf einen Aufkleber an der Unterseite der Dose geschrieben. Nun wird eine Spielzeug-Waage mit zwei Waagschalen aufgebaut. Indem die Teilnehmenden die Dosen auf die beiden Waagschalen stellen, können sie nun die Lebensmittel miteinander vergleichen.





Material

- **Vorlage** mit Lebensmittelauswahl, Portionsgrößen und zugehörigen CO₂-Mengen zum Befüllen der Dosen
- Kunststoffdosen (bzw. möglichst leichte, bestenfalls nicht durchsichtige Behälter)
- Sand
- Banderolen **Teil 1** und **Teil 2** zum Kennzeichnen der Dosen
- Aufkleber zum Beschriften der Dosen-Unterseiten



Vorbereitung

- Banderolen ausdrucken und Kunststoffdosen damit bekleben (oder Banderolen in den Dosenrand legen)
- Dosen wie in der Vorlage mit Sand befüllen
- Aufkleber mit den CO₂-Mengen beschriften und auf die Dosen-Unterseiten kleben
- Waage aufbauen



Gespräch

Vor dem Spiel wird gemeinsam besprochen:

- Was braucht man, um Lebensmittel herzustellen, wie z. B. Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fleisch? (z. B. *Gewächshäuser, Wärme, Maschinen, Ställe, Futtermittel...*) An welchen Stellen wird dabei Treibhausgas freigesetzt?
- Was braucht man, um Lebensmittel zu verarbeiten, wie z. B. Getreide, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Futtermittel? (z. B. *Maschinen, Transportmittel, wie Schiffe und entsprechenden Treibstoff...*) An welchen Stellen wird dabei Treibhausgas freigesetzt?

Nach dem Spiel werden die Ergebnisse reflektiert, z. B. mit diesen Fragen:

- Welche Lebensmittel brauchen viel CO₂, welche besonders wenig? Woran kann das liegen?
- Für Lebensmittel, die von Tieren kommen — also Fleisch, Käse usw. — braucht man mehr CO₂ als für pflanzliche Lebensmittel. Woran kann das liegen?
- Was können wir am besten essen, damit wir möglichst wenig CO₂ verursachen?
- Gibt es etwas, was du in deinem Alltag anders machen kannst, damit für dein Essen weniger CO₂ verursacht wird?



Hashtags

#Interaktive_Lernmaterialien #Klima #Treibhausgas #Bevorzugt_pflanzlich



Spiel: Memory



10–20 min Spiel



Platz an einem
Tisch



Ab 6 Jahren



2–4 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Ein Memory-Spiel besteht aus vielen Karten, von denen immer zwei als Paar zusammengehören. Die Karten werden verdeckt gemischt und auf dem Tisch ausgelegt. Reihum dreht nun immer ein*e Teilnehmende*r zwei Karten um und versucht dabei, ein Paar zu finden. Wenn die beiden Karten zusammenpassen, darf der/die Teilnehmer*in die beiden Karten zu sich nehmen und ist danach direkt noch einmal an der Reihe, zwei weitere Karten umzudrehen. Passen die beiden Karten nicht zusammen, werden sie wieder umgedreht und zurückgelegt. Der/die Nächste ist nun an der Reihe. Wenn alle Paare gefunden sind, gewinnt die Person, die die meisten Paare gesammelt hat.

Memorys sind gut zur spielerischen Annäherung an ein Thema geeignet. Im sprachsensiblen Bereich kann mit ihnen außerdem der Wortschatz aufgebaut und vertieft werden. Im KlimaFood-Downloadbereich sind drei verschiedene Memory-Spiele verfügbar:

- **Hülsenfrüchte:** Bilder und Namen verschiedener Hülsenfrüchtesorten werden kennengelernt.
- **Pflanzliche Lebensmittel:** Frucht und Pflanze werden einander zugeordnet.
- **Küchenutensilien:** Bilder und Worte werden einander zugeordnet.





Material

- Spielkarten für das [Hülsenfrüchte-Memory](#), [Pflanzliche Lebensmittel-Memory](#), [Küchenutensilien-Memory](#) oder eigene Memory-Karten



Vorbereitung

- Spielkarten ausdrucken, ausschneiden und ggf. laminieren



Gespräch

Vor oder nach dem Spiel wird das Thema des Memorys gemeinsam reflektiert. Mögliche Fragen sind:

Hülsenfrüchte

- Welche Hülsenfrüchte kennt ihr? Welche Hülsenfrüchte habt ihr schon mal gegessen?
- Was ist euer Lieblingsrezept mit Hülsenfrüchten?
- Sind Hülsenfrüchte eine Alternative zu tierischen Produkten?



Pflanzliche Lebensmittel

- Welches Lebensmittel mögt ihr am liebsten? Wie schmecken die einzelnen Lebensmittel?
- Wo wachsen die verschiedenen Lebensmittel?



Küchenutensilien

- Welche Küchenutensilien findet ihr in eurer Küche? Welches Küchenutensil darf in eurer Küche nicht fehlen?
- Welches Gericht kannst du mit diesem Küchenutensil zubereiten?



Hashtags

[#Gesellschaftsspiel](#) [#Mini-Spiel](#) [#Lebensmittel_kennenlernen](#) [#Wenig-verarbeitet](#) [#Bevorzugt_pflanzlich](#) [#Food_Literacy](#)





Aktion: Koch-Duell (Teil 1)



30 min Aufbau
3 h Aktion
30 min Abbau



Großer Raum
und Küche
(1 Kochmöglich-
keit pro Team)



Ab 14 Jahren



6–16 Teilnehmende
(in max. 4er-Teams)



2–4 Anlei-
tende



1 Betreuer*in



Grundlegende
Kochfertigkeiten

Aktion

Das Kochduell besteht aus zwei Teilen — **Spiel und Kochaktion** —, die direkt hintereinander oder mit etwas Abstand stattfinden können. Es werden 3 oder 4 Teams gebildet, die zuerst im Koch-Duell-Spiel gegeneinander antreten. Das Spiel wird von Anleitenden als Show-Master moderiert. Es gibt eine Aufgabenwand mit 5 Kategorien (s. Abb. auf der nächsten Karte), die jeweils 5 Aufgabenfelder in verschiedenen Schwierigkeitsstufen enthalten. Den Aufgaben sind Punktwerte von 1 bis 5 zugeordnet — je höher der Wert, desto schwieriger die Aufgabe. Das erste Team beginnt, indem es ein Aufgabenfeld auswählt. Hinter dem Aufgabenfeld verbirgt sich in der Regel eine Quizfrage, die dem Team nun vom Show-Master gestellt wird. Beantwortet die Gruppe die Frage richtig, gewinnt sie die Punkte, die das Aufgabenfeld wert ist. Schafft sie es nicht, bekommt das nächste Team (im Uhrzeigersinn) die Chance, die Frage zu beantworten und die Punkte zu gewinnen. Gelingt es ihm auch nicht, wird die Frage weitergegeben, bis alle Teams dran waren. Hinter einigen Aufgabenfeldern verbergen sich keine Quizfragen, sondern Action-Spiele. Hier spielen alle Teams gleichzeitig gegeneinander um die Punkte. Ist eine Aufgabe erledigt, ist die nächste Gruppe dran und wählt das nächste Aufgabenfeld aus. So geht es weiter, bis alle Aufgabenfelder gespielt wurden oder bis die Show-Master das Spiel vorzeitig beenden. Es kann auch vorab festgelegt werden, wie viele Runden gespielt werden sollen.

Aktion

Wenn ein Team Punkte gewonnen hat, kann es diese sofort nutzen, um damit **Zutaten zu kaufen**. Es kann seine Punkte aber auch sparen und zu einem späteren Zeitpunkt für Zutaten ausgeben, wenn es wieder dran ist. Die Zutaten sind auf einem Tisch aufgebaut und mit Schildern markiert, auf denen ihr Punktwert steht. Wenn eine Gruppe Zutaten kauft, holt sie sie vom Tisch ab und lagert sie bei sich, bis das Spiel beendet ist. Benötigt werden die Zutaten für den zweiten Teil des Koch-Duells: das Kochen.

Wenn das Spiel beendet ist, haben die Gruppen einen festen Zeitrahmen (z. B. 45 min), in dem sie mit ihren erspielten Zutaten ein Gericht herstellen. Für die Gruppen ist es also von Vorteil, sich die Zutaten schon vor dem Spiel gemeinsam anzusehen und zu überlegen, was für ein Gericht sie machen möchten.

Nach dem Kochen wird gemeinsam gegessen. Zum Abschluss geben sich die Gruppen gegenseitig Punkte für ihr Gericht. Dabei können einfach allgemein 1 bis 10 Punkte für jede andere Gruppe vergeben werden oder es werden Punkte in verschiedenen Kategorien verteilt (z. B. Geschmack, Aussehen, Kreativität, Nachhaltigkeit...). Die Gruppe, die die meisten Punkte erhält, gewinnt das Koch-Duell.

Die in der Vorlage vorbereiteten Kategorien und Aufgaben beinhalten ganz unterschiedliche Themen rund um Ernährung und Nachhaltigkeit. Sie sind als Beispiel gedacht und können kreativ ausgetauscht, erweitert oder reduziert werden. Auch die Zutatenliste kann flexibel verändert und an die Teilnehmendenzahl angepasst werden.

Ziele

- Entwicklung und Vertiefung von Ernährungswissen, Fertigkeiten zur Zusammenstellung und Zubereitung von einfachen Gerichten aus verschiedenen Zutaten
- Voneinander lernen beim gemeinsamen Spielen und Kochen in der Gruppe
- Inspiration und Aktivierung zum Selber-Kochen
- Verbindung von Kochen, Bewegung und Spaß beim Spiel

Hashtags

[#Aktion](#) [#Kochen](#) [#Quiz](#)
[#Großgruppenspiel](#)
[#Wenig-verarbeitet](#)
[#Themenflexibel](#)
[#Mehrere Themen](#)
[#Lernen durch Anleiten](#)



Aktion: Koch-Duell (Teil 2)

Materialien

- **Aufgabenwand** (PowerPoint-Vorlage oder auf Flipchart/Pinnwand aufgemalt)
- Ablaufplan mit Quizfragen und Lösungen (ausgearbeitete Beispiele mit jeweils **20 Fragen** oder **25 Fragen**)
- Materialien für die Action-Spiele
- Zutaten (siehe Ablaufplan)
- Punkte-Schilder für die Zutaten
- Ausreichend Arbeitsfläche, Koch- und/oder Backmöglichkeiten für 3-4 Gruppen
- Küchenausstattung für die Teilnehmenden (Schneidebretter, Messer, Sparschäler, Schüsseln, Töpfe, Pfannen, Messbecher, Rührlöffel...)
- Geschirr und Besteck zum Essen
- Stifte und Zettel für die finale Punktevergabe



Aufgabenwand

Für die Tonne	Ordnung muss sein	Da hast du den Salat	Versteck-Duell	Du hast die Wahl
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5

Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Fragen und Action-Spiele vorbereiten (oder Vorlage nutzen)
- Zutaten wählen und einkaufen

Direkt vor dem Koch-Duell:

- Aufgabenwand, Sitzgruppen für die Teams, Zutatentisch mit Zutaten und zugehörigen Punktschildern, Arbeitsflächen und Kochmöglichkeiten (ggf. mobile Kochplatten) aufbauen
- Quizfragen und Lösungen, Materialien für Action-Spiele und symbolische Punkte bereitlegen

▶ Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
0:00–0:10 (10 min)	Einstieg, Erklärung des Ablaufs und der Spielregeln	
0:10–1:40 (90 min)	Koch-Duell-Spiel (kann auch auf 60 min gekürzt werden)	Aufgabenwand, Fragen und Lösungen, Zutaten, Punkte, Materialien für Action-Spiele
1:40–2:25 (45 min)	Zubereitung der Gerichte in den Gruppen	Koch-/Backmöglichkeiten,
2:25–2:55 (30 min)	Gemeinsames Essen, Punktevergabe	Geschirr, Besteck, Zettel, Stifte
2:55–3:20 (25 min)	Gemeinsames Aufräumen	
3:20–3:30 (10 min)	Siegerehrung und Abschluss	

🗣️ Gespräch

Zum Abschluss können die verschiedenen Teile des Koch-Duells gemeinsam reflektiert werden. Mögliche Fragen dafür sind:

- Was hat euch am meisten Spaß gemacht?
- Was war schwierig/hat nicht so viel Spaß gemacht? Woran hat das gelegen?
- Gab es beim Quiz etwas, was euch überrascht hat? Welche Fragen waren einfach/schwierig?
- Mit welcher Strategie habt ihr eure Zutaten ausgesucht?
- Konntet ihr euer Gericht so machen, wie ihr es geplant hattet? Gab es Schwierigkeiten dabei und wie seid ihr damit umgegangen? Seid ihr zufrieden mit eurem Gericht?





Aktion: Snack-Station



Individuell



Stand mit
mobiler Küche,
drinnen oder
draußen



Ab 8 Jahren



2-8 Teilnehmende
gleichzeitig



2-4 Anleitende



1 Betreuer*in



Anleitende:
Grundlegende
Küchenfertig-
keiten

4 Aktion

Die Anleitenden eröffnen eine Snack-Station, an der Veranstaltungsbesucher*innen, Passant*innen o. Ä. ihren Snack selber herstellen können. Sie leiten die Teilnehmenden dabei an und zeigen ihnen, wie einfach und schnell man aus wenig verarbeiteten Zutaten selbst Snacks zubereiten kann.

Zusätzlich können thematisch passende Spielestationen aufgebaut und von den Anleitenden moderiert werden. Vorher statten sich die Anleitenden mit dem nötigen Hintergrundwissen aus, um den Besucher*innen zu erzählen, worum es geht und warum der Snack eine gute Wahl ist.

Die Snack-Station eignet sich gut als Stand auf einem Vereins-, Gemeinde- oder Stadtteilstfest, Adventsmarkt oder bei ähnlichen Veranstaltungen.

Varianten:

- Im Fokus der Snack-Station kann ein bestimmtes Thema stehen, z. B.:
 - Saisonale und regionale Lebensmittel: Die Anleitenden wählen das Snack-Rezept bzw. die Zutaten mit einem Saisonkalender passend zur Jahreszeit aus.
 - Pflanzliche Lebensmittel bevorzugen: Es wird ein Snack aus pflanzlichen Zutaten gemacht, den man häufig mit Fleisch oder Milchprodukten kennt – z. B. vegetarische Burger oder Frikadellen.



Ziele

- Entwicklung und Vertiefung von Ernährungswissen und Küchenfertigkeiten der Anleitenden durch die Vermittlung an Teilnehmende
- Inspiration der Anleitenden und Teilnehmenden zum Selber-Kochen
- Erarbeitung und Vermittlung von alltags-tauglichen Tipps für gesundheitsfördernde, nachhaltigere Ernährung



Material

- Mobile Küche
- Küchenausstattung abhängig vom Rezept
- Ggf. Geschirr und Besteck zum Essen
- Behälter für übrig gebliebenes Essen
- Ggf. Spielmaterialien



Hashtags

#Aktion #Kochen #Wenig-verarbeitet
#Saisonal #Regional #Bevorzugt_pflanzlich
#Lernen_durch_Anleiten #Mobile_Küche



Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Organisation des Standplatzes
- Auswahl des Themas und des Snack-Rezepts
- Ausprobieren des Rezepts
- Lebensmitteleinkauf
- Vorbereitung der Spiele und des Hintergrundwissens
- Vorbereitung von zusätzlichem Material, z. B. Saisonkalendar-Plakat, Rezeptflyer zum Mitnehmen...

Am Tag der Durchführung:

- Aufbau des Stands

Tipp:

Die Anleitenden sollten Spiele und Rezepte vorher ausprobieren. Dann können sie sie am besten erklären und die Materialliste auf Vollständigkeit prüfen.





Aktion: Bildung für alle (Teil 1)



Individuell


 Stand mit
mobiler Kü-
che, drinnen
oder draußen


Ab 15 Jahren


 4-10 Teilnehmende
gleichzeitig


2 Betreuende


 Keine
Vorkenntnisse

4 Aktion

Im Mittelpunkt der Aktion steht das gemeinsame Kochen an der Mitmach-Küche. Dabei können Sie eine vorhandene stationäre Küche nutzen oder eine mobile Küche genau dort aufbauen, wo sich Ihre Zielgruppe aufhält, z. B. vor der Kita, im Jugendzentrum oder an einem beliebten und belebten Platz im Stadtteil. Wegen des mobilen, aufsuchenden Charakters heißt die Aktion auch „Bildung für alle“. So kommt die Mitmach-Kochaktion in die Lebenswelten der ausgewählten Zielgruppe und erreicht auch Menschen, die sich nicht für einen Kochkurs anmelden würden. Alles, was Sie für die Durchführung brauchen, sind Kocherfahrungen der Betreuenden, ein paar Kochutensilien, ein schnelles und einfaches saisonales Rezept und ein paar Teilnehmende, die Lust haben, gemeinsam zu kochen.

Variation:

Die Aktion kann auch als Stationsarbeit stattfinden. Dies eignet sich z. B. besonders bei einem Straßenfest. Dazu sprechen Sie 2-3 Personen an und raspieln mit ihnen z. B. Gemüse. Im nächsten Schritt werden daraus mit Mehl und Ei Puffer geformt und zum Schluss gebraten. Sobald Sie beim Formen oder Braten sind, kann Ihr Kollege oder Ihre Kollegin bereits die nächsten Personen ansprechen.



Ziele

- Zum Selber-Kochen inspirieren und aktivieren: Kochen macht Spaß, ist nicht schwer und bietet Raum für Kreativität und Experimente.
- Erarbeitung und Vermittlung von alltags-tauglichen Tipps für gesundheitsfördernde, nachhaltigere Ernährung
- Küchen-Fertigkeiten erwerben durch Ausprobieren



Material

- Lebensmittel (je nach Rezept)
- Mobile Küche
- Kochutensilien (je nach Rezept)
- Geschirr und Besteck
- Wasserzugang und Seife
- Ggf. Haargummis, Schürzen, Einmalhandschuhe
- Ggf. eine Tafel oder Aufsteller für das Rezept oder Flyer, falls das Rezept vorher bekannt ist
- Ggf. Pavillon (Wetterschutz)
- Ggf. Sitzgelegenheiten zum Arbeiten und Essen



Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Organisation des Standplatzes
- Auswahl des Themas und des Rezeptes
- Ausprobieren des Rezeptes
- Lebensmitteleinkauf
- Vorbereitung von zusätzlichem Material, z. B. Spiele, Experimente, Saisonkalender-Plakat, Rezeptflyer zum Mitnehmen...



Am Tag der Durchführung:

- Aufbau der mobilen Küche und ergänzender Materialien



Gespräch

Während der Zubereitung und beim Essen können Sie mit Reflexionsfragen ein Gespräch zwischen den Teilnehmenden anregen und damit zum Wir-Gefühl beitragen:

- Welche Lebensmittel oder Zubereitungsschritte waren neu für euch? Was hat euch überrascht?
- Welche Zubereitung kennt ihr aus eurem Elternhaus/Heimatland?
- Würdet ihr das Gericht nachkochen?



Aktion: Bildung für alle (Teil 2)

▶ Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
0:00–0:30 (30 min)	Vorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Lebensmittel einkaufen (falls keine vorhanden sind oder keine von den Teilnehmenden mitgebracht werden) • Ggf. Flyer oder Aufsteller mit dem Rezept gestalten 	Ggf. Jutebeutel, Behältnisse, Lebensmittel PC, Drucker oder Aufsteller/ Tafel
0:30–1:00 (30 min)	Aufbau <ul style="list-style-type: none"> • <u>Mobile Küche</u> aufbauen • Persönliche <u>Hygiene</u> einhalten • Lebensmittel bei Bedarf waschen und bereitlegen • Kochutensilien bereitlegen • Ggf. Rezept auslegen 	Mobile Küche, Kochutensilien (Töpfe, Pfannen, Besteck, Geschirr usw.), Handtücher, Mülleimer, Lebensmittel, Gewürze, ggf. Pavillon, Rezept – Flyer, Aufsteller/Beach-Flag
1:00–1:10 (10 min)	Einstieg <ul style="list-style-type: none"> • Zielgruppe (z. B. Passant*innen) ansprechen und das Interesse für die Koch-Aktion wecken • Kurze <u>Hygieneunterweisung</u> für Teilnehmende 	Wasserzugang, Seife, Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Haargummis (für lange Haare)

▶ Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
1:10–3:10 (2 Std.)	Praxisphase <ul style="list-style-type: none">• Das Rezept mit den Teilnehmenden besprechen• Das Gericht mit der Gruppe zubereiten• Das Essen appetitlich anrichten und bewusst genießen	Mobile Küche, Kochutensilien (Küche, Töpfe, Pfannen, Besteck usw.), Lebensmittel
3:10–3:20 (10 min)	Reflexion und Gespräche Erfahrungen in der Gruppe reflektieren	
3:20–3:50 (30 min)	Abbau <ul style="list-style-type: none">• Lebensmittelreste unter den Teilnehmenden aufteilen• Utensilien reinigen sowie die mobile Küche abbauen und für die Lagerung verstauen• Abfälle entsorgen	Spülwasser, Lappen und Trockentuch, mobile Küche, Lebensmittel, Kochutensilien, ggf. Pavillon, Rezept-Flyer, Aufsteller oder Beach-Flag

🔍 Hashtags

[#Aktion](#) [#Kochen](#) [#Wenig-verarbeitet](#) [#Saisonal](#) [#Regional](#) [#Bevorzugt_pflanzlich](#) [#Mitmach-Küche](#)
[#Mobile_Küche](#)



Aktion: Video-Dreh „Snack-Check“



Individuell



Raum für den Video-
dreh (passender
Hintergrund, keine
Störgeräusche)



Ab 14 Jahren



2-10 Teilneh-
mende



2-4 Anleitende



1-2 Betreuende



Keine
Vorkenntnisse

4 Aktion

Die Anleitenden erstellen gemeinsam kurze Videos (z. B. für Social Media), in denen ein beliebter Snack unter die Lupe genommen wird (z. B. eine beliebte Kekssorte, Chips, Eistee, Energy-Drinks, Riegel...). Die Anleitenden werden so zu Vermittler*innen von Ernährungswissen. Sie erarbeiten sich neues Wissen, reflektieren und verinnerlichen es in besonderer Weise. Ggf. werden kleinere Teams gebildet, die sich jeweils mit einem Snack auseinandersetzen. Es wird auf Verpackungen nachgeschaut, welche Zutaten enthalten sind und wie das Nährwertprofil aussieht. Dann wird recherchiert, welche gesundheitlichen Vor- und Nachteile daraus entstehen. Dabei sollte man sich nicht mit pauschalen Aussagen, wie „Zucker ist ungesund“, zufriedengeben, sondern die Gruppe dazu motivieren, den Gründen auf die Spur zu gehen. Interessant ist es auch, sich darüber zu informieren, wie der Snack hergestellt wird (z. B. durch Videos der „Sendung mit der Maus“ und aus ähnlichen Formaten). Mit diesem Wissen werden Alternativ-Snacks gesucht, die besser für die Gesundheit sind. Jetzt überlegt die Gruppe, was sie im Video vermitteln möchte und wie sie ihre Botschaften darstellen will. Es empfiehlt sich, ein kleines Drehbuch zu schreiben, um den Videodreh möglichst stressfrei zu gestalten. Nun wird das Video gedreht, geschnitten, fertiggestellt und kann dann geteilt werden.



Material

- Kamera, Mikrofon etc.
- Videobearbeitungsprogramm
- Requisiten für den Dreh



Vorbereitung

- Geeignete Recherche-Quellen für die Anleitenden aussuchen, hilfreich sind:
 - [Bundeszentrum für Ernährung](#)
 - [FAQs der Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#)
- Recherche möglicher Snacks und Video-Beispiele



Ziele

- Aufbau und Vertiefung von alltagspraktischem Ernährungswissen nach eigenem Interesse
- Reflexion des Wissens durch den Austausch untereinander sowie die Entwicklung kreativer Darstellungsweisen und verständlicher Botschaften
- Inspiration und Aktivierung zur Auswahl gesundheitsförderlicherer Snacks im eigenen Alltag



Gespräch

Bei der Auswahl der Video-Themen, der Entwicklung des Plans/Drehbuchs für Videos und beim Dreh können immer wieder Wissen, Erfahrungen und Meinungen in der Gruppe ausgetauscht und dadurch voneinander gelernt werden. Fragen für den Austausch können z. B. sein:

- Welche Snacks esst ihr gerne? Woher kennt ihr sie? Wann und wie esst ihr sie normalerweise?
 - Welche Fragen findet ihr interessant?
 - Was habt ihr herausgefunden, was besonders spannend war?
 - Wie kann man das Herausgefundene im Alltag umsetzen? Was ist realistisch/alltagspraktisch für euch? Was wäre dabei herausfordernd und wie kann man mit den Herausforderungen umgehen?
- Wichtig ist es, dabei nie dogmatisch zu werden oder belehrend miteinander zu sprechen. Alle Meinungen und Vorlieben haben hier einen Platz. Gemeinsam



Hashtags

[#Aktion](#) [#Gesundheit](#) [#Wenig-verarbeitet](#) [#Themenflexibel](#) [#Lernen_durch_Anleiten](#)



Aktion: Café-Projekt



Individuell



Raum für das
Café-Angebot,
Küche



Ab 14 Jahren



Individuell



4-6 Anleitende



1-2 Betreuende



Keine
Vorkenntnisse

4 Aktion

Die Anleitenden organisieren ein Café-Angebot. Das kann z. B. ein regelmäßiges Angebot in der eigenen Einrichtung sein (z. B. monatlicher Café-Nachmittag oder Cocktail-Abende nach Veranstaltungen), ein Dienst für eine andere Gruppe (z. B. Unterstützung des Seniorencafés im Familienzentrum) oder ein einmaliges Angebot bei einem Event (z. B. Stand beim Gemeindefest). Je nach Alter und Kompetenzen entscheiden die Anleitenden gemeinsam, was sie anbieten möchten, planen den Ablauf und verteilen Aufgaben, suchen Rezepte aus, kaufen ein, bereiten Speisen zu und geben sie aus.

Nach Bedarf werden sie dabei von Betreuenden unterstützt, sollten aber die Gelegenheit bekommen, sich auszuprobieren und voneinander zu lernen.

Varianten:

- Es kann ein Schwerpunkt gewählt werden, z. B.:
 - Lebensmittelverschwendung: Verwendung von „geretteten“ Lebensmitteln, die im Supermarkt übrig geblieben sind
 - Saisonalität und Regionalität: Verwendung von regionalen Lebensmitteln
- Das Café-Angebot kann durch thematisch passende Spielestationen ergänzt werden.



Material

- Geeignete und ausreichende Möglichkeiten zum Kochen/Backen
- Küchenausstattung
- Geschirr und Besteck
- Passende Räumlichkeiten für das Café-Angebot



Ziele

- Entwicklung von alltagspraktischem Ernährungswissen und Fertigkeiten zur Organisation von Verpflegung, Rezeptauswahl und Speisezubereitung durch Ausprobieren und Voneinander-Lernen
- Entwicklung und Vertiefung von spezifischem Ernährungswissen zu ausgewählten Themen nachhaltiger Ernährung
- Inspiration und Aktivierung zum Selber-Kochen



Vorbereitung

- Ggf. Recherche von möglichen Schwerpunktthemen und Rezepten
- Ggf. Festlegen der Rahmenbedingungen, z. B.: Was ist der Anlass und die Zielgruppe des Café-Projekts? Wo, wann, wie oft soll es stattfinden?



Hashtags

#Aktion #Wenig-verarbeitet
#Themenflexibel #Kochen
#Lernen_durch_Anleiten



Gespräch

Während der Planung und Durchführung können Gespräche und Fragen genutzt werden, um zum Austausch von Wissen, Erfahrungen und Meinungen in der Gruppe anzuregen. So können die Teilnehmenden voneinander lernen.

Im Anschluss an ein Café können die Erlebnisse gemeinsam reflektiert werden. Mögliche Fragen dazu sind z. B.:

- Was hat bei der Vorbereitung und Durchführung Spaß gemacht?
- Was hat gut geklappt?
- Was war herausfordernd/ist schiefgelaufen? Was könnt ihr daraus für die Zukunft mitnehmen?
- Was war neu für euch? Was hat euch überrascht?



Spiel: Supermarkt-Rallye



60 min Spiel



Supermarkt



Ab 6 Jahren



Bis 12 Teilnehmende



2-3 Betreuende



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Im Supermarkt setzen sich die Teilnehmenden in der Alltagswelt mit Lebensmitteln auseinander – verbunden mit dem Wettkampf-Spaß einer Rallye. Zunächst werden die Teilnehmenden in Gruppen (2-3 Personen) aufgeteilt, die als Teams gegeneinander antreten. Dann werden die Laufzettel verteilt und – je nach Alter und Charakter der Gruppe – Spielregeln für den Supermarkt-Besuch besprochen (nichts unnötig anfangen etc.). Der vorbereitete Laufzettel ist für Gruppen im Grundschulalter gemacht und schneidet verschiedene Themen an, wie z. B. Regionalität und faire Lebensmittel. In erster Linie werden hier aber viele Lebensmittel entdeckt und kennengelernt. Die Rallye lässt sich je nach Gruppe und Schwerpunktthema beliebig abwandeln.

Im Supermarkt machen sich die Gruppen mit ihrem Laufzettel auf den Weg, um die Aufgaben zu lösen. Bei Herausforderungen mit den Aufgaben wie auch beim Lesen und Schreiben unterstützen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig oder holen sich Hilfe bei den Betreuenden. Nach Abschluss der Rallye werden die Lösungen besprochen und die Gruppe mit den meisten richtig gelösten Aufgaben zu den Sieger*innen gekürt.



Material

- Laufzettel



Vorbereitung

- Einholen der Erlaubnis und Absprache mit dem Supermarkt
- Laufzettel erstellen/ausdrucken

Gespräch

Vor der Rallye kann besprochen werden, was, wie und wo selber oder in der Familie normalerweise einge-
kauft wird. Wenn Sie als Betreuer*in ein bestimmtes Schwerpunktthema für die Rallye wählen, gehen Sie da-
rauf ebenfalls vorbereitend im Gespräch oder in vorherigen Aktionen/Gruppenstunden/... ein.

Nach der Rallye werden die Aufgaben gemeinsam reflektiert und Fragen, die währenddessen aufgekommen
sind, aufgegriffen. Mögliche Fragen für die Reflexion sind:

- Was hat euch besonders Spaß gemacht?
- Was war schwierig?
- Was kanntet/wusstet ihr schon?
- Was hat euch überrascht? Was habt ihr Neues herausgefunden?
- Welche Lebensmittel, die während der Rallye vorkamen, habt ihr noch nie probiert?

Wenn während der Rallye Fragen zu Obst- oder Gemüsesorten aufkommen, die den Teilnehmenden unbe-
kannt sind, können diese gekauft und zusammen probiert werden. Die Sinne der Teilnehmenden können

gefördert werden, indem gemein-
sam überlegt und benannt

wird, wie das Lebens-
mittel aussieht,
schmeckt, riecht,
sich anfühlt...

Tipps:

- Die Planung der Supermarkt-Rallye kann im Rahmen des Konzepts „Lernen durch Anleiten“ z. B. an Jugendliche übertragen werden— entweder als Programm für Gleichaltrige oder für eine Gruppe mit jüngeren Teilnehmenden. Indem sie ein Schwerpunktthema auswählen, Aufgaben planen und sich evtl. eine Rahmengeschichte für die Rallye ausdenken, setzen sich die Planenden besonders vertieft mit den Inhalten auseinander und erweitern zusätzlich ihre Organisations- und Leitungskompetenzen.
- Die Rallye kann genutzt werden, um z. B. einen Bio- oder Unverpackt-Laden kennenzulernen.

Hashtags

[#Großgruppenspiel](#)

[#Draußen](#)

[#Wenig-verarbeitet](#)

[#Lebensmittel_kennenlernen](#)



Spiel: Salzgehalte zuordnen



5-10 min Spiel



Platz am Tisch
für alle Teilneh-
menden



Ab 6 Jahren



Bis 5 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

Ablauf

Auf den Karten sind verschiedene Lebensmittel und Salzgehalte abgebildet. Aufgabe der Teilnehmenden ist es, die Lebensmittel und Salzgehalte einander zuzuordnen und die Karten-Paare in eine Reihenfolge vom höchsten zum niedrigsten Salzgehalt zu bringen.

In der Druckvorlage sind die Karten bereits in den richtigen Paaren angeordnet, sodass die Vorlage auch als Lösungsübersicht genutzt werden kann.

Der Orientierungswert für die Speisesalzzufuhr liegt bei 6 g Speisesalz pro Tag.¹



Material

- Lebensmittel- und Salzgehaltkarten



Vorbereitung

- Lebensmittel- und Salzgehaltkarten doppelseitig ausdrucken (sodass das grün-gelbe Muster auf den Rückseiten der Karten zu sehen ist), ausschneiden und ggf. laminieren
- Ggf. die Karten noch einmal als Lösungsübersicht ausdrucken

Gespräch

Vor dem Spiel wird besprochen, dass Salz als Geschmacksgeber und Konservierungsmittel für Lebensmittel eingesetzt wird, aber auch für den Körper eine wichtige Rolle spielt. Der Körper braucht z. B. Salz, um den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Dafür benötigt er allerdings die richtige Menge Salz – nicht zu viel, nicht zu wenig. Weil Salz in so vielen Lebensmitteln enthalten ist, essen wir im Alltag schnell zu viel davon. Empfohlen werden maximal 6 g Speisesalz pro Tag, das ist ungefähr ein gestrichener Teelöffel.

Nach dem Spiel können die Ergebnisse reflektiert werden, z. B. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht?
- Was kanntet ihr schon?
- Woran kann man erkennen, wie viel Salz in einem Lebensmittel enthalten ist?

Hashtags

[#Interaktive Lernmaterialien](#) [#Gesundheit](#) [#Wenig-verarbeitet](#) [#Mini-Spiel](#)





Spiel: Schätzspiel Zucker



2 min Aufbau
5 min Spiel



Platz an einem
Tisch



Alle ab 8
Jahren



Bis 6 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Kenntnisse
über metrische
Skalen (Kilo,
Gramm)



Ablauf

Dieses Spiel dient der Visualisierung von Zuckergehalten und der Einordnung von zuckerreichen Lebensmitteln als Anteil in der Ernährung.

Auf einem Tisch werden fünf verschiedene Lebensmittel aufgestellt. Pro Lebensmittel werden nun so viele Zuckerwürfel in jeweils eine kleine Schale gefüllt, dass sie dem Zuckergehalt des Lebensmittels entsprechen. Ein Zuckerwürfel enthält 3 g Zucker. Wenn ein Lebensmittel auf dem Tisch also z. B. 15 g Zucker enthält, werden dafür fünf Zuckerwürfel in ein Schälchen gelegt. Für jedes Lebensmittel gilt die gesamte Menge in der Verpackung (also z. B. die ganze Dose Eistee statt 100 ml Eistee).

Aufgabe der Teilnehmenden ist es nun, zu schätzen, wie viel Zucker in den Lebensmitteln enthalten ist, und ihnen die Zuckerwürfel in den Schälchen passend zuzuordnen.

Als Vergleichswert werden außerdem 50 g Zucker (ca. 17 Würfelzucker) in eine Schale gelegt. Das ist der empfohlene Grenzwert für die **maximale tägliche Aufnahme** von freiem Zucker¹. Das heißt: Mehr sollten wir am Tag nicht zu uns nehmen. Damit können die einzelnen Lebensmittel verglichen werden.

¹Ernst et al. 2018



Material

- 6 Schalen oder Untertassen
- Würfelzucker
- Lebensmittel (z. B. Eistee, Cola, Trinkpäckchen, Nuss-Nougat-Creme, Kakao, Schokoriegel, Ketchup...)



Vorbereitung

- Lebensmittel aufstellen
- Schalen oder Untertassen aufstellen
- Würfelzucker in die Schalen/Untertassen verteilen



Gespräch

Die **Auflösung des Spiels** kann gemeinsam erarbeitet werden, indem die Nährwertangaben auf den Lebensmittelverpackungen gelesen und in Zuckerwürfel umgerechnet werden.

Nach dem Spiel können die Ergebnisse reflektiert werden, z. B. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht? Was habt ihr erwartet?
- Wie viel von diesen Lebensmitteln könnte man essen, um die maximale Zuckermenge für den Tag aususchöpfen? Findet ihr das viel oder wenig?
- Warum ist überhaupt in so vielen Lebensmitteln Zucker enthalten?
- Warum gibt es überhaupt eine maximale Zuckermenge, die man am Tag nicht überschreiten sollte? Wieso soll man Zucker nur in kleinen Mengen essen?



Hashtags

#Interaktive Lernmaterialien #Mini-Spiel
#Gesundheit #Wenig-verarbeitet



Ist Fruchtzucker gesund? Ist Rohrzucker besser als Rübenzucker? Und was ist eigentlich Birkenzucker?

Antworten auf diese und andere Fragen rund um Zucker findest du z. B. beim [Bundeszentrum für Ernährung](#).



Spiel: Snacks laufen



5 min Spiel



Kleine Freifläche



Alle ab 6
Jahren



Ab 4 Personen



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Bei diesem Spiel geht es darum, beliebte Pausen-Snacks mit Ernährungswissen in Verbindung zu bringen. Jede*r Mitspielende wählt seinen/ihren Lieblingssnack aus den vorbereiteten Lebensmittelkarten (siehe Rückseite) aus. Es geht nun darum, vereinfacht zu veranschaulichen, dass die Snacks unterschiedlich viele Kalorien haben. Dafür befindet sich auf der Rückseite jeder Karte eine Zahl. Diese steht dafür, wie lange eine Bewegung ausgeführt werden muss. Die Form der Bewegung ist hierbei variabel: z. B. auf der Stelle laufen, Hampelmann oder hüpfen. Alle Mitspielenden starten gemeinsam. Die anleitende Person stoppt die Zeit und sagt an, wann die Zeit für die verschiedenen Snacks jeweils abgelaufen ist. Jede*r Mitspielende darf mit der Bewegung aufhören, wenn die Zeit für den eigenen Snack vorbei ist.



Material

- Lebensmittelkarten
- Stoppuhr



Vorbereitungen

- Karten drucken und ausschneiden, ggf. laminieren
- Stoppuhr auf Null setzen und bereitlegen

Gespräch

Je nach Thema kann der Zusammenhang von Ernährung und Bewegung so erklärt werden:

Energie: Jedes Lebensmittel enthält Energie. Besonders fett- und zuckerreiche Lebensmittel haben mehr Energie, deshalb können wir uns länger bewegen. Wenn wir zu viel von diesen Lebensmitteln essen, lagert unser Körper dieses Fett als Körperfett ein. Wir haben höhere Energiereserven und können bei Hungerzuständen davon zehren. Aber auf Dauer ist das nicht gesund, da wir immer mehr zunehmen und unserer Gesundheit damit nichts Gutes tun. Es ist besser, regelmäßig niedrig- bis mittel-kalorische Lebensmittel (und ab und zu hochkalorische Lebensmittel) zu essen, um gesund und vital zu bleiben.

Liste: Snacks und Bewegungszeit

Ein Apfel: 20 Sekunden	Ein Müsli-Riegel: 30 Sekunden	Gemüse-Käse-Spieß: 40 Sekunden
Ein Glas Kakao: 60 Sekunden	Ein Rosinenbrötchen: 60 Sekunden	Eine Snack-Wurst: 90 Sekunden
Ein Nutella-Brot: 90 Sekunden	Ein Schokoriegel: 90 Sekunden	

Hashtags

[#Interaktive Lernmaterialien](#) [#Gesundheit](#) [#Mini-Spiel](#)
[#Bewegungsspiel](#) [#Wenig-verarbeitet](#)

Achtung:

Um die Snacks „abzutrainieren“ und so viele Kalorien zu verbrauchen, wie im Snack enthalten sind, braucht man deutlich länger. Die Zeiten sind für das Spiel verkürzt.



Spiel: Vom Acker auf den Teller



10–15 min Spiel



Langer Tisch/
Fläche auf dem
Boden



Alle ab 8
Jahren



Bis 6 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse



Ablauf

Viele Lebensmittel durchlaufen einen langen Produktionsweg, bevor sie in den Supermarkt gelangen. Dafür sind verschiedene Arbeitsschritte nötig. Es werden Ressourcen, wie Energie, Wasser und Fläche, gebraucht und die Lebensmittel werden zu verschiedenen Stationen transportiert, wobei Treibhausgase entstehen. All diese Produktionsschritte haben Auswirkungen auf das Lebensmittel, die Umwelt und das Klima.

„Vom Acker auf den Teller“ besteht aus verschiedenen Kartensets, die diese Produktionsschritte sichtbar und nachvollziehbar machen. Jedes Kartenset enthält Bildkarten, die die verschiedenen Schritte von Herstellung, Verarbeitung und Transport eines bestimmten Lebensmittels zeigen — z. B. von Äpfeln, von Kakao oder von Eiern. In der linken unteren Ecke jeder Karte befindet sich ein Symbol, das zeigt, zu welchem Set die Karte gehört (z. B. ein Apfel). Das Spiel kann beliebig durch weitere Lebensmittel und ihre Produktionsketten ergänzt werden.

Alle Karten eines oder mehrerer Kartensets werden zunächst auf einem großen Tisch oder auf dem Boden verteilt. Aufgabe der Gruppe ist es, die Karten eines Sets in die richtige Reihenfolge zu bringen.

▶ Ablauf

Dabei werden die Karten aneinander gelegt oder auf eine Schnur aufgefädelt. Zur Orientierung steht auf der Rückseite, welcher Schritt der Lebensmittelproduktion auf dem Bild zu sehen ist.

Am Ende ergibt sich eine lange Bahn aus Karten, welche die komplette Produktionskette (Anbau, Transport und Verarbeitung) des Lebensmittels abbildet.

Die Kartenreihen können genutzt werden, um über ganz unterschiedliche Aspekte der Lebensmittelproduktion zu sprechen, z. B. Regionalität (Wo kommen unsere Lebensmittel her?), verarbeitete Lebensmittel (Was ist in unserem Essen enthalten?) oder Umwelt und Klima (Welche Ressourcen braucht unser Essen und wie können wir sparsam mit ihnen umgehen?).

📦 Materialien

- [Spielkarten-Sets](#)



🔑 Vorbereitung

- Karten ausdrucken, ausschneiden und ggf. laminieren
- Karten auf einem Tisch oder auf dem Boden verteilen

🔍 Hashtags

[#Interaktive Lernmaterialien](#)
[#Regional](#) [#Themenflexibel](#)
[#Wenig-verarbeitet](#) [#Klima](#)

💬 Gespräch

Mögliche Fragen für das Gespräch über die gelegten Kartenreihen sind z. B.:

- Was hat euch überrascht? Was war neu für euch?
- Was ist euch beim Legen der Karten leicht- bzw. schwergefallen?
- Habt ihr das Lebensmittel schon einmal auf dem Feld/am Baum/im Garten... gesehen?
- Esst ihr das Lebensmittel gerne? Wie wird es bei euch zu Hause gegessen? Was für Gerichte kann man daraus machen?
- Wo kaufst du gerne ein? Wie transportierst du deinen Einkauf nach Hause?
- Was wird für die einzelnen Produktionsschritte gebraucht? Bei welchen Karten (bzw. Produktionsschritten) wird Wasser verbraucht? Wo entstehen Abgase?



Spiel: Getreidesorten und ihre Ähren



5-10 min Spiel



Platz am Tisch
für alle Teilneh-
menden



Ab 6 Jahren



Bis 5 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse



Ablauf

Auf den Karten sind Getreidesorten und ihre Ähren abgebildet. Aufgabe ist es, Paare zu finden. In der Druckvorlage sind die Getreide- und Ährenkarten immer in den Paaren nebeneinander angeordnet. Sie kann deshalb auch als Lösungsübersicht genutzt werden.



Materialien

- Getreide- und Ährenkarten
- Lösungsblatt



Vorbereitung

- Karten beidseitig ausdrucken (grün-gelbes Muster auf der Rückseite), ausschneiden und ggf. laminieren
- Lösungsblatt ausdrucken



Gespräch

Nach dem Spiel werden die Ergebnisse reflektiert, z. B. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht? Was kanntet ihr schon?
- Welche Lebensmittel esst ihr, die aus Getreide bestehen? Wisst ihr, aus welcher Getreidesorte diese Lebensmittel bestehen?
- Was kann man aus den verschiedenen Getreidesorten außerdem machen?



Variante:

Statt der Bilder können auch richtige Getreide-Ähren und verschiedene Körner verwendet werden — z. B. vom Landwirt aus der Region. Das Spiel lässt sich auch mit einer Kocheinheit verbinden, um mit den Teilnehmenden direkt einzuüben, wie das Korn verarbeitet werden kann:

- Hafer-Bratlinge
- Müsli selbst mischen
- Schüttel-Brot
- Schüttel-Pancakes etc.

Um die Getreideverarbeitung zu veranschaulichen, können (handbetriebene) Kornquetschen oder Getreidemöhlen verwendet werden.

Das Spiel „Vom Acker auf den Teller“ ergänzt das Getreideähren-Raten vertiefend, indem es den Weg von Hafer und Weizen/Dinkel nachvollziehbar macht.

Hashtags

#Interaktive Lernmaterialien #Wenig-verarbeitet #Lebensmittel kennenlernen



Spiel: Obstsalat



10–25 min Spiel



Platz für einen
Stuhlkreis



Ab 8 Jahren



Ca. 9–30 Teil-
nehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse



Ablauf

Die Teilnehmenden sitzen in einem Stuhlkreis. Gemeinsam werden drei bis fünf Obstsorten ausgesucht und den Teilnehmenden durch Abzählen zugeteilt (Beispiel: Person 1 ist eine Erdbeere, Person 2 ein Apfel, Person 3 eine Weintraube, Person 4 wieder eine Erdbeere, Person 5 ein Apfel usw.).

Nun wird ein Stuhl aus dem Kreis herausgenommen, sodass eine Person keinen Sitzplatz hat. Diese Person steht in der Mitte und versucht, einen neuen Platz zu finden. Dazu ruft sie eine der Obstsorten auf. Nun stehen alle Teilnehmenden auf, die zur aufgerufenen Obstsorte gehören, und suchen sich einen neuen Platz. Die Person in der Mitte versucht, einen der freigewordenen Stühle zu ergattern, sodass jetzt jemand anderes ohne Sitzplatz in der Mitte stehen bleibt. Diese Person ruft die nächste Obstsorte auf usw. (Beispiel: Die Person in der Mitte ruft „Erdbeere“. Jetzt stehen alle Erdbeeren auf und suchen sich einen neuen, freien Platz.)

Wenn die Person in der Mitte „Obstsalat!“ ruft, suchen sich alle Teilnehmenden einen neuen Platz.

Durch das Spiel kann ein aktiver Einstieg in das Thema „Essen und Trinken“ gestaltet werden und es können verschiedene Obstsorten kennengelernt werden.



Materialien

- Stühle



Vorbereitung

- Keine



Gespräch

Das Spiel kann genutzt werden, um anschließend über Obst bzw. Gemüse oder andere Lebensmittel ins Gespräch zu kommen. Es kann ebenfalls geeignet sein, um einen Einstieg in das Thema „saisonal und regional“ zu gestalten. Dabei kann

z. B. über diese Fragen gesprochen werden:

- Welches Obst/Gemüse esst ihr am liebsten?
- Wie esst ihr das Obst/Gemüse gerne? Was kann man noch daraus machen?
- Welche Sorten, die im Spiel vorkamen, wachsen in Deutschland? Habt ihr sie schon einmal wachsen gesehen (z. B. auf dem Feld, im Garten etc.)? Zu welcher Jahreszeit kann man sie essen?
- Welche Sorten kommen aus anderen Ländern? Wie kommen sie hierher? Welche Auswirkungen könnte das auf die Umwelt haben?



Hashtags

[#Bewegungsspiel](#) [#Eisbrecher](#)

[#Großgruppenspiel](#) [#Wenig-verarbeitet](#) [#Saisonal](#)

[#Regional](#) [#Lebensmittel_kennenlernen](#)

Varianten:

- **Andere Lebensmittelgruppen:** Statt Obst kann das Spiel auch mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Getränken etc. gespielt werden, um andere Lebensmittelgruppen kennenzulernen bzw. zu thematisieren.
- **Obst-Eigenschaften:** Anstatt dass die Obstsorten einfach aufgerufen werden, ruft die Person in der Mitte eine mögliche Eigenschaft von Obstsorten auf, z. B. „rot“, „sauer“, „alle Obstsorten, die am Baum wachsen“. Dann stehen alle Teilnehmenden auf, auf deren Obst die Eigenschaft zutrifft. Bei dieser Variante können mehr verschiedene Obstsorten unter den Teilnehmenden verteilt werden, oder jede Person sucht sich zu Beginn des Spiels eine individuelle Obstsorte aus, damit es mehr Abwechslung im Spiel gibt. Auch diese Spielvariante kann z. B. auf Gemüsesorten erweitert werden.



Spiel: Kometenkartoffel



10-15 min Spiel



Platz für einen
Kreis



Ab 6 Jahren



Ca. 5-15 Teil-
nehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

„Kometenkartoffel“ ist ein gutes Spiel für den Beginn einer Aktion als Icebreaker und zum Kennenlernen. Jede Person nennt ein Lebensmittel mit dem Anfangsbuchstaben des eigenen Vornamens, bspw. Vanessa Vanille oder Lena Lauch. Wenn sich alle vorgestellt haben, bekommt die Person, die sich als Erste vorgestellt hat, eine Kartoffel von der Spielleitung. Sie sagt den Namen und das Lebensmittel einer beliebigen anderen Person und wirft ihr die Kartoffel zu. Diese Person nennt den Namen und das Lebensmittel einer anderen Person und wirft die Kartoffel weiter zu ihr. So wird das Spiel fortgesetzt, bis die Kartoffel wieder bei der ersten Person angelangt ist. Die Teilnehmenden prägen sich so spielerisch die Namen der anderen ein.

In einer zweiten Runde kann eine Zwiebel in umgekehrter Namen-Reihenfolge geworfen werden. Diese Runde beginnt also bei der Person, die die Kartoffel als letzte bekommen hat, und endet mit der Person, die die Kartoffel als erste geworfen hat. Um die Schwierigkeit weiter zu erhöhen, können gleichzeitig eine Kartoffel in die eine Richtung und eine Zwiebel in die andere Richtung geworfen werden. Wenn auch das gut klappt, kann gleichzeitig ein Apfel im Kreis herumgegeben werden. Auch dabei wird immer der Name und das Lebensmittel der Person genannt, an die der Apfel weitergegeben wird.

Dieses Spiel schult die Koordination und kann als Vorübung zum Jonglieren eingesetzt werden.



Materialien

- 1 Kartoffel
- Ggf. 1 Zwiebel
- Ggf. 1 Apfel



Vorbereitung

- Lebensmittel einkaufen



Gespräch

Das Spiel kann genutzt werden, um anschließend über Gemüse oder andere Lebensmittel ins Gespräch zu kommen. Es kann ebenfalls geeignet sein, um einen Einstieg in das Thema „saisonal und regional“ sowie „Lebensmittelverschwendung/-wertschätzung“ zu gestalten. Dabei kann z. B. über diese Fragen gesprochen werden:

- Welches Obst/Gemüse esst ihr am liebsten?
- Können die Lebensmittel, die wir gerade geworfen haben, noch gegessen werden? Welche Gerichte könnten wir daraus noch kochen?
- Mit welchen Obst-/Gemüsesorten sollten wir dieses Spiel am besten nicht spielen? (z. B. nicht mit Erdbeeren, weil sie zermatschen, wenn sie runterfallen)
- Welche Lebensmittel bleiben zu Hause oft übrig? Welche Rezepte fallen euch ein, um diese Reste zu verwerten?
- Wie sehen die Lebensmittel aus, die ihr gerade geworfen habt? Ggf. Überleitung dazu, dass Obst und Gemüse nicht perfekt aussehen muss, um zu schmecken.



Hashtags

[#Mini-Spiel](#) [#Eisbrecher](#) [#Großgruppenspiel](#) [#Wenig-verarbeitet](#) [#Saisonal](#)
[#Regional](#) [#Lebensmittel_kennenlernen](#) [#Lebensmittelverschwendung](#)





Spiel: Raumlaufen



10-15 min Spiel



Platz, um sich
im Raum zu
bewegen



Ab 8 Jahren



Ca. 5-15 Teil-
nehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Die Teilnehmenden verteilen sich im Raum und bekommen die Aufgabe, sich frei im Raum zu bewegen und mit der Aufmerksamkeit bei sich zu bleiben. Die Spielleitung gibt Anweisungen für die Gruppe.

Die Anweisungen könnten so aussehen:

- 1. Runde:** Gehe in Zeitlupe durch den Raum und spüre, wie deine Füße den Boden berühren. Werde langsam schneller und spüre, wie du dich dabei fühlst. Komme dann zu einem entspannten Gehen und überlege, wie es sich auf der Haut anfühlt, wenn du schneller oder langsamer gehst.
- 2. Runde:** Nimm nun den Raum wahr. Was kannst du hören? Was kannst du sehen? Bewege dich nun wie eine matschige Tomate, ein lustiger Lauch, ein knackiger Salat, sprudelndes Wasser durch den Raum (die Beispielspiele können nacheinander genannt oder noch ergänzt werden).
- 3. Runde:** Eine Person geht mit zwei Schalen mit einem regionalen und saisonalen Lebensmittel herum. Die Teilnehmenden haben die Aufgabe, diese mit all ihren Sinnen zu erkunden. Wie sieht das Lebensmittel aus, dass du in der Hand hältst? Wie riecht es? Macht es Geräusche? Wie fühlt es sich an? Wie schmeckt das Lebensmittel, wenn du es in Zeitlupe isst? In welcher Geschwindigkeit isst du normalerweise?



Gespräch

Wichtig ist, dass die Teilnehmenden nach jeder Anweisung kurz Zeit bekommen, um die Übung auszuführen. Dieses Spiel lässt sich gut als Einführung für weitere Sinnesübungen oder für das Thema „regional und saisonal“ nutzen. Nach der Übung können sich die Teilnehmenden noch einmal im Kreis zusammenfinden, um sich über das Erlebte auszutauschen.

Am Ende kann darüber gesprochen werden,...

...wie sich die Teilnehmenden bei der Übung gefühlt haben.

...ob sie die Lebensmittel vorher schon einmal gegessen haben.

...welches Lebensmittel ihnen besser geschmeckt hat.

...dass diese Lebensmittel gerade regional und saisonal verfügbar sind und was das bedeutet.



Materialien

- 2 regionale, saisonale Lebensmittel



Vorbereitung

- Lebensmittel einkaufen



Hashtags

#Bewegungsspiel #Eisbrecher #Wenig-verarbeitet #Lebensmittel_kennenlernen #Saisonal #Regional
#Sinne



Spiel: Wer ist es? (Teil 1)



10–20 min Spiel



Je nach Variante:
Platz an einem Tisch
oder auf einer großen
Fläche (Boden)



Ab 8
Jahren



2–6 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

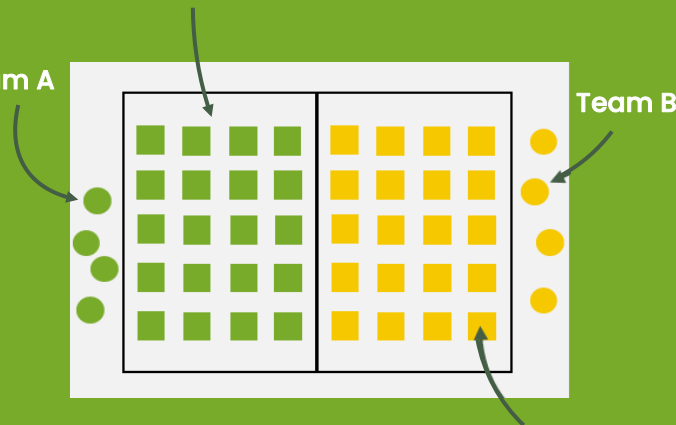
Bei diesem Spiel werden Obst- und Gemüsesorten kennengelernt.

Zwei Teams treten gegeneinander an. Beide Teams haben je ein Spielfeld, in dem 20 Schilder in Reihen aufgestellt sind, auf denen jeweils ein Obst oder Gemüse abgebildet ist. Die Schilder sind so aufgestellt, dass jedes Team die Bilder auf seinen eigenen Schildern sehen kann, die Bilder des gegnerischen Teams aber nicht.

Das Spiel kann mit kleinen Schildern auf einem Tisch gespielt werden. Für mehr Spielspaß können die Schilder auch auf stabiles Papier in DIN A3 oder DIN A4 gedruckt/aufgeklebt werden, die in großen Spielfeldern auf dem Boden aufgestellt werden.

Schilder von Team A

Team A



Schilder von Team B

► Ablauf

Beide Teams erhalten außerdem eine Liste mit allen 20 Obst- und Gemüsesorten. Nun suchen sie sich jeweils ihr „geheimes Obst“ oder „geheimes Gemüse“ aus und schreiben es auf.

Das Ziel des Spiels ist es, das geheime Obst/ Gemüse der anderen Gruppe zu erraten, indem man durch Ja-/Nein-Fragen ein Lebensmittel nach dem anderen ausschließt, bis das richtige übrig bleibt.

Dazu stellen sich die Teams nun abwechselnd Fragen zu ihrem geheimen Lebensmittel, z. B. „Ist es ein Obst?“, „Kann es gelb sein?“, „Kann man es roh essen?“, „Hat es Kerne?“. Das gegnerische Team antwortet mit „ja“ oder „nein“.

Die Gruppe, die die Frage gestellt hat, kippt nun alle Schilder in ihrem Spielfeld um, die sie durch die Antwort ausschließen kann. Dadurch bleiben die Schilder mit den Lebensmitteln stehen, die noch infrage kommen, das geheime Obst/ Gemüse der gegnerischen Gruppe zu sein.

Wenn nur noch ein Schild übrig ist und es tatsächlich das geheime Lebensmittel der gegnerischen Gruppe zeigt, ist das Spiel gewonnen.



Beispiel

Das geheime Lebensmittel von Gruppe B ist Zucchini. Gruppe A hat in ihrem Feld noch vier Schilder stehen – Banane, Apfel, Ananas und Zucchini. Dementsprechend geht Gruppe A davon aus, dass eines dieser vier Lebensmittel das geheime Lebensmittel von Gruppe B ist.

Gruppe A fragt: „Kann man euer Lebensmittel mit Schale essen?“ Gruppe B antwortet mit „ja“. Gruppe A kippt deshalb die Schilder von Lebensmitteln um, die man nicht mit Schale essen kann – Banane und Ananas. Es bleiben also Apfel und Zucchini stehen.

In der nächsten Runde versucht Gruppe A, eine Frage nach einer Eigenschaft zu stellen, die nur auf den Apfel oder nur auf die Zucchini zutrifft, um eins von beiden ausschließen zu können.



Spiel: Wer ist es? (Teil 2)



Materialien

- Kleine Lebensmittelschilder für das Spiel am Tisch
oder
- Große Lebensmittelschilder in DIN A4
- Lebensmittelliste



Vorbereitung

- Lebensmittelliste und Lebensmittelschilder, ggf. durch eigene Obst- und Gemüsesorten erweitern/ersetzen und in doppelter Ausführung drucken
- Die Schilder in der Mitte falten, sodass sie stehen können
- Das Spielfeld aufbauen



Tipp:

Statt Schilder einzeln aufzustellen, kann man für das Spiel auch die Kunststoff-Rahmen aus einem fertigen Personen-Ratespiel verwenden (wie links im Bild). Karten, die in die meisten dieser Rahmen passen, sind ebenfalls im [Down-loadbereich](#) zu finden.

Gespräch

Das Spiel kann genutzt werden, um einen Einstieg in das Thema „Obst und Gemüse“ bzw. „Essen und Trinken“ allgemein oder in das Thema „saisonal und regional“ zu gestalten. Anschließend kann zum Thema übergeleitet werden, z. B. mit Fragen wie:

- Welches Obst/Gemüse esst ihr am liebsten?
- Wie esst ihr das Obst/Gemüse gerne? Was kann man noch daraus machen?
- Wisst ihr, wo die Obst- und Gemüsesorten, die im Spiel vorkommen, herkommen?
- Welche Sorten wachsen in Deutschland? Habt ihr es schon einmal wachsen gesehen (z. B. auf dem Feld, im Garten etc.)? Zu welcher Jahreszeit kann man das essen?
- Welche Sorten kommen aus anderen Ländern? Wie kommen sie hierher? Welche Auswirkungen kann das auf die Umwelt haben?



Hashtags

[#Gesellschaftsspiel](#) [#Wenig-verarbeitet](#) [#Lebensmittel_kennenlernen](#) [#Saisonal](#) [#Regional](#)





Spiel: Finde die Lieferkette (Staffel-Spiel)



5 min Aufbau
15 min Spiel
5 min Abbau



Freie Fläche/
Sporthalle



Ab 8 Jahren



Bis 20 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Es werden zwei bis vier Teams gebildet, denen jeweils eine Farbe zugeordnet wird (Rot, Gelb, Grün, Blau). Auf der einen Seite der Fläche wird für jedes Team ein Startpunkt markiert. Auf der anderen Seite der Fläche werden die Spielkarten mit der Rückseite nach oben auf dem Boden verteilt. Die Spielkarten zeigen fünf verschiedene Schritte der Lebensmittel-Wertschöpfungskette: Produktion, Verarbeitung, Transport, Verkauf und Verbrauch. Aufgabe der Teams ist es, die fünf Karten der eigenen Team-Farbe zu sammeln und an ihrem Startpunkt in die richtige Reihenfolge zu bringen.

Die Teams stehen an ihrem Startpunkt. Nach einem Startsignal läuft jeweils eine Person aus jedem Team zu den verdeckten Karten. Pro Person darf nun eine Karte aufgedeckt werden. Findet der/die Spieler*in eine der fünf Karten in der eigenen Farbe, wird diese mit zum Startpunkt genommen. Wird eine Karte in einer anderen Farbe aufgedeckt, wird sie wieder umgedreht und der/die Spieler*in läuft ohne Karte zurück zum Startpunkt. Dort angekommen, klatscht er/sie mit der nächsten Person ab, die nun losläuft. Die Teammitglieder laufen abwechselnd so lange, bis sie alle Karten ihrer Farbe gesammelt haben. Anschließend werden die Karten in die richtige Reihenfolge gelegt. Das Team, dem das zuerst gelingt, gewinnt das Spiel.



Material

- Spielkarten



Vorbereitung

- Spielkarten doppelseitig ausdrucken (KlimaFood-Muster auf der Kartenrückseite), ausschneiden und ggf. laminieren



Gespräch

Vor dem Spiel wird das Prinzip der Lieferkette besprochen (*Lebensmittel durchlaufen verschiedene Stationen, bevor sie bei uns ankommen*). Dafür können die Karten bereits angeschaut und gemeinsam in die richtige Reihenfolge gebracht werden.

Nach dem Spiel werden die Lieferketten der Teams verglichen und das Thema wird vertieft, indem Lebensmittel-Beispiele besprochen werden (z. B.: Welche Schritte müssen durchlaufen werden, damit wir einen Apfel auf unserem Teller haben können? Welche Schritte sind notwendig für ein Glas Apfelmus?)

Weiterführend können z. B. diese Fragen angesprochen werden:

- Welche Personen oder Stationen könnten außerdem noch in der Lieferkette vorkommen?
- Bei welchen Lebensmitteln besteht die Lieferkette aus ganz wenigen Schritten? Bei welchen besteht sie aus besonders vielen?
- Welche Vor- und Nachteile kann eine Lieferkette mit vielen Schritten haben?

Variante:

Das Spiel wird schwieriger und länger, wenn die Karten nicht erst zum Schluss sortiert werden, sondern bereits in der richtigen Reihenfolge gesammelt werden müssen.



Hashtags

#Bewegungsspiel #Mini-Spiel #Großgruppenspiel
#Draußen #Wenig-verarbeitet



Spiel: Sinnesparcours (Teil 1)



10 min Aufbau
5-10 min Spiel
5 min Abbau



Großer Tisch



Ab 5 Jahren



1-5 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse



Ablauf

Beim Sinnesparcours geht es darum, seine fünf Sinne (Sehen, Fühlen, Hören, Riechen, Schmecken) in einfachen Rätselaufgaben auf die Probe zu stellen und gleichzeitig seine Lebensmittelkenntnisse zu erweitern.



Materialien

- Lebensmittel-Memory bestehend aus 6 Paaren
- 4 blickdichte Stoffsäckchen
- 4 Arten getrocknete Hülsenfrüchte, z. B. Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen, grüne Erbsen etc.
- 10 blickdichte Döschen (z. B. Filmdosen)
- 5 trockene Lebensmittel, z. B. Salz, Haferflocken, Nüsse, Kürbiskerne, getrocknete Kidneybohnen
- 4 Gewürze in blickdichten Dosen, z. B. mit Oregano, Rosmarin, Salbei, Zimt
- 3 blickdichte Karaffen/Thermoskannen
- Wasser und 3 frische Lebensmittel, z. B. Zitrone, Ingwer, Gurke, Minze, Basilikum, Orange etc.
- Kleine Aufkleber in unterschiedlichen Farben, um die Lösung zu markieren
- Becher



Station	Aufgabe	Material
Station 1 Sehen	Lebensmittel-Memory: Die Teilnehmenden ordnen die zusammengehörenden Bilder zu.	6 Memory-Paare (Apfelbaum und Apfel, Erdbeerpflanze und Erdbeere, Kartoffelpflanze und Kartoffel, Möhrenpflanze und Möhre, grüne Haselnuss am Strauch und Haselnuss, Linsenfeld und Linsen)
Station 2 Fühlen	Hülsenfrüchte ertasten: Die Teilnehmenden betasten die blickdichten Säckchen und erraten, welche Hülsenfrüchte sich darin befinden.	4 blickdichte Säckchen, gefüllt mit z. B. Linsen, grünen Erbsen, Kidneybohnen, Kichererbsen (getrocknet)
Station 3 Hören	Geräusch-Memory: Die Teilnehmenden schützen die Döschen am Ohr und finden die fünf Paare mit jeweils gleichen Geräuschen/Lebensmitteln. Als Zusatzübung wird auch das Lebensmittel erkannt bzw. erraten.	10 blickdichte Döschen, davon sind immer zwei gleich gefüllt mit z. B. Salz, Haferflocken, Nüssen, Kidneybohnen, Kürbiskernen
Station 4 Riechen	Gerüche erkennen: Die Teilnehmenden riechen an den blickdichten Gewürzdosen und nennen bzw. erraten die Gewürze.	4 Gewürze in blickdichten Dosen, z. B. Rosmarin, Salbei, Oregano, Zimt
Station 5 Schmecken	Wasser mit Geschmack verkosten: Die Teilnehmenden probieren 3 verschiedene Varianten von Wasser, das mit einer oder zwei frischen Zutaten versetzt wurde, und erraten, um welche Zutaten es sich handelt.	3 blickdichte Karaffen/Thermoskannen mit Wasser und z. B. Minze und Gurke, Zitrone und Ingwer, Apfel und Zimtstange, Zitrone und Basilikum, Becher



Spiel: Sinnesparcours (Teil 2)

Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Memory für Station 1 ausdrucken, ausschneiden und ggf. laminieren
- Säckchen und Dosen für Station 2-4 befüllen
- Die Dosen-Unterseiten mit Aufklebern markieren, die die Lösung anzeigen (z. B. Paare mit Aufklebern in der gleichen Farbe kennzeichnen)

Direkt vor dem Spiel:

- Karaffen mit Wasser und jeweils 1-2 der frischen Zutaten befüllen



Gespräch

Aus dem Sinnes-Parcours ergeben sich viele Fragen und Gesprächsanlässe, die spontan aufgegriffen werden können. Gespräche können außerdem mit Fragen angestoßen werden wie z. B.:

- „Kennst du dieses Lebensmittel?“
- „Hast du das Lebensmittel schon mal im Garten/am Baum/auf dem Acker gesehen?“
- „Wie fühlt sich das Lebensmittel an?“
- „Woher kennst du den Geruch oder den Geschmack?“
- „Erinnert dich der Geruch oder der Geschmack an etwas?“



Tipp:

Sie können die Stationen des Sinnesparcours auch einzeln verwenden. Die Station zum „Fühlen“ eignet sich z. B. als Einstieg in das Thema Hülsenfrüchte und die Station „Schmecken“ kann man gut nutzen, um über Alternativen zu süßen Getränken ins Gespräch zu kommen.



Hashtags

#Mini-Spiel #Sinne #Lebensmittel_kennenlernen
#Wenig-verarbeitet





Spiel: **Rettet die Schokolade! (Teil 1)**



20–40 min
Spiel



Platz für einen
Stuhlkreis um
einen Tisch
herum



Ab 14 Jahren, für
Menschen mit
Spaß an kom-
plexen Spielen



Ca. 6–10 Teil-
nehmende



1 Betreuer*in



Grundverständnis
vom Prinzip Wert-
schöpfungskette

Ablauf

„Rettet die Schokolade!“ ist ein kooperatives Spiel, in dem die Mitspielenden unterschiedliche geheime Rollen übernehmen, versuchen, die Rollen der anderen herauszufinden und mit ihren Verbündeten das Spiel zu gewinnen – ähnlich wie im Spiel „Werwolf“. Dieses Spiel ist dazu geeignet, am Beispiel der Schokolade über das Prinzip der Wertschöpfungskette sowie über (un)faire Produktionsbedingungen ins Gespräch zu kommen.

Spielaufbau

Der Spielplan wird in die Tischmitte gelegt. Die Wertschöpfungskarten werden gemischt und als verdeckter Nachziehstapel auf dem Spielplan platziert. Eine Spielleitung wird bestimmt, die durch den Ablauf führt. Außerdem wird eine beliebige Person als 1. Vorsitzender für den ersten Tag im Spiel bestimmt und erhält den „1. Vorsitzender“-Aufsteller. Der Aufsteller für den 2. Vorsitzenden wird bereitgelegt.

Alle Mitspielenden (außer der Spielleitung) ziehen nun verdeckt eine Rollenkarte. Sie bestimmt ihre geheime Identität für das Spiel und darf von niemand anderem gesehen werden als von dem*der Mitspielenden selbst. Jede*r darf über seine Rolle lügen.

Rollen

Alle Mitspielenden sind beteiligt an der Herstellung von und dem Handel mit einem wertvollen Gut: Schokolade. Deshalb befinden sie sich alle gemeinsam auf dem Welt-Schokoladen-Kongress, wo darüber entschieden wird, wie der Schokoladen-Handel in Zukunft aussehen soll.

Unter den Rollen gibt es zwei Gruppen mit gegensätzlichen Interessen:

- Die Gangster wollen ihre Schokoladen-Firmen so führen, dass sie den größtmöglichen Profit einheimsen. Sie wollen sich verbünden, um eine unfaire Wertschöpfungskette zu ihrem Vorteil aufzubauen.
- Die anderen Mitspielenden, die Gerechten, wollen sich gemeinsam dafür einsetzen, dass Schokolade gerecht hergestellt wird. Sie wollen den Gangstern das Handwerk legen.

Je nach Anzahl der Mitspielenden wird folgendes

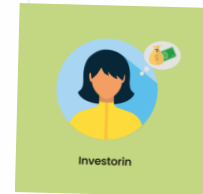
Rollenverhältnis empfohlen:

Spielende	Rollen
6	2 Gangster, 4 Gerechte
7	2 Gangster, 5 Gerechte
8	2 Gangster, 6 Gerechte
9	3 Gangster, 6 Gerechte
10	3 Gangster, 7 Gerechte

Gangster



Gerechte





Spiel: Rettet die Schokolade! (Teil 2)

Spielziel

Ziel des Spiels ist es, mit den Wertschöpfungskarten eine vollständige faire oder unfaire Wertschöpfungskette auf dem Spielplan zu legen und als Gruppe zu gewinnen.

- Die Gangster gewinnen, wenn
 - auf jedem Feld der **unfairen** (orangen) Wertschöpfungskette auf dem Spielplan eine **unfaire** (orange) Wertschöpfungskarte liegt oder
 - alle anderen Mitspielenden aus dem Spiel ausgeschieden sind.
- Alle anderen Mitspielenden gewinnen, wenn
 - auf jedem Feld der **fairen** (grünen) Wertschöpfungskette auf dem Spielplan eine **faire** (grüne) Wertschöpfungskarte liegt oder
 - alle Gangster aus dem Spiel ausgeschieden sind.

Achtung: Es befinden sich doppelt so viele unfaire Karten im Spiel wie faire.



Spielphasen

Das Spiel besteht aus zwei Phasen:

- Tage, an denen die Kongress-Teilnehmenden über die Zukunft des Schokoladen-Handels abstimmen,
- Nächte, in denen die Gerechten schlafen und die Gangster ihr Unwesen treiben.

Nacht

Nachdem die Teilnehmenden für den Welt-Schokoladen-Kongress angereist sind, beginnt das Spiel mit der ersten Nacht. Alle Mitspielenden schließen die Augen. Dann bittet die Spielleitung die Gangster, aufzuwachen und die Augen zu öffnen. Die Gangster wählen nun einen Gerechten aus, dessen Unternehmen sie sabotieren möchten, und zeigen auf die Person. So sieht die Spielleitung, für wen sie sich entschieden haben. Dabei sollten die Gangster keine Geräusche machen, um nicht von den Gerechten erkannt zu werden. Dann schließen die Gangster ihre Augen, die Spielleitung kündigt das Ende der Nacht an und alle Mitspielenden öffnen ihre Augen. Die sabotierte Person darf am kommenden Tag keine Aktion ausführen (Abstimmungen und Sitzungen), nicht sprechen und den Mitspielenden keine Hinweise geben. Nach der Sabotage ist sie nämlich den ganzen Tag damit beschäftigt, ihr Unternehmen zu retten und hat keine Zeit für den Kongress.

Tag

Ein Tag besteht aus **3 Schritten**, durch die die Spielleitung führt:

1. **Die Spielleitung verkündet, wer sabotiert wurde.**
2. **Eine Person wird für den ganzen Tag blockiert.** Dazu besprechen zunächst alle aktiven Mitspielenden (die nicht sabotiert wurden oder ausgeschieden sind), wen sie für einen Gangster halten und wegen illegaler Handelspraktiken anzeigen möchten. Die Gangster sollten hier versuchen, den Verdacht von sich zu lenken. Nachdem sich die Mitspielenden auf zwei bis drei Verdächtige geeinigt haben, wird per Handzeichen abgestimmt, wer von ihnen blockiert wird. Bei Unentschieden wird niemand blockiert. Die blockierte Person darf für den restlichen Tag keine Aktionen mehr ausführen, nicht mehr sprechen und keine Hinweise geben.



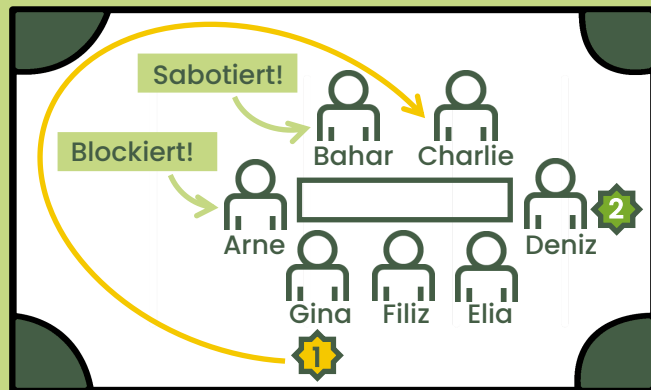
Spiel: **Rettet die Schokolade! (Teil 3)**

3. **Drei Kongress-Sitzungen finden statt.** Bei den Sitzungen wird über den Schokoladen-Handel entschieden. Die Entscheidungen treffen die beiden Vorsitzenden.
- Der **1. Vorsitzende** für die erste Sitzung des Spiels wurde vorab festgelegt und hat bereits den entsprechenden Aufsteller vor sich stehen. Nach jeder Sitzung gibt der 1. Vorsitzende seine Aufgabe und den Aufsteller an die Person links neben sich weiter. Diese Person ist nun 1. Vorsitzender für die nächste Sitzung. Blockierte, sabotierte und ausgeschiedene Mitspielende werden übersprungen. Sie können nicht Vorsitzende werden.
 - Der **2. Vorsitzende** wird vom 1. Vorsitzenden bestimmt und bekommt den passenden Aufsteller. Die beiden Mitspielenden, die in der letzten Sitzung Vorsitzende waren, können nicht ausgewählt werden. Außerdem dürfen keine blockierten, sabotierten und ausgeschiedenen Personen ausgewählt werden.

Wenn es keine Person gibt, die 2. Vorsitzender werden kann, wird die aktuelle Sitzung vorzeitig beendet.

Beispiel

In der letzten Sitzung war Gina 1. Vorsitzende und Deniz 2. Vorsitzender. Am Anfang der nächsten Sitzung gibt Gina ihr Amt nach links weiter. Weil Arne blockiert und Bahar sabotiert ist, wird Charlie 1. Vorsitzender. Er wählt nun den 2. Vorsitzenden. Gina und Deniz kann er nicht wählen, weil sie in der letzten Sitzung Vorsitzende waren. Zur Auswahl stehen ihm deshalb nur Filiz und Elia.



Jetzt haben die beiden Vorsitzenden die Möglichkeit, eine Wertschöpfungskarte in eine der beiden Wertschöpfungsketten auf dem Spielplan zu legen und damit auf den Sieg ihrer Gruppe – der Gangster oder der Gerechten – hinzuarbeiten.

Der 1. Vorsitzende zieht drei Karten vom verdeckten Nachziehstapel und schaut sie sich an. **Eine der drei Karten legt er/sie verdeckt auf den Ablagestapel. Die anderen beiden Karten werden verdeckt an den 2. Vorsitzenden weitergegeben.** Der 2. Vorsitzende schaut sich die beiden Karten an, legt **eine verdeckt auf den Ablagestapel und die andere offen** auf das passende Feld in den Wertschöpfungsketten **auf dem Spielplan**. Faire (grüne) Karten werden in der fairen (grünen) Wertschöpfungskette abgelegt, unfaire (orange) Karten in der unfairen (orange) Kette.

Von dem Zeitpunkt an, wo der 1. Vorsitzende die drei Karten zieht, bis zu dem Zeitpunkt, wo der 2. Vorsitzende eine Karte offen auf den Spielplan legt, dürfen die beiden Vorsitzenden nicht sprechen und keine Hinweise darüber geben, welche Karten sie gezogen haben. Erst wenn die Karte gelegt wurde, dürfen beide über die Karten sprechen. Dabei dürfen sie auch lügen oder keine Auskunft geben.

Wenn eine Karte gelegt wird, die bereits offen auf dem Spielplan liegt, kommt die Karte auf den Ablagestapel. Sie hat keine Auswirkungen auf die Wertschöpfungskette.

Damit ist die Sitzung beendet. Die Rolle des 1. Vorsitzenden wird nach links weitergegeben und die nächste Sitzung beginnt. Nach drei Sitzungen ist der Tag vorbei und es wird wieder Nacht.

Wenn der Nachziehstapel leer ist, werden die Karten vom Ablagestapel gemischt und wieder verwendet.

Ausscheiden von Mitspielenden

Mitspielende scheiden aus dem Spiel aus, wenn sie

- a) zweimal sabotiert wurden. Ihr Unternehmen ist nun ruiniert.
- b) zweimal blockiert werden. Gegen sie wird polizeilich ermittelt und sie sind vom Kongress ausgeschlossen.
- c) einmal sabotiert **und** einmal blockiert wurden.

Die Spielleitung sollte sich deshalb die Mitspielenden notieren, die sabotiert bzw. blockiert werden.

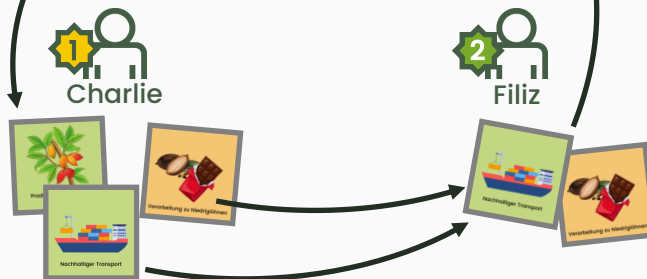
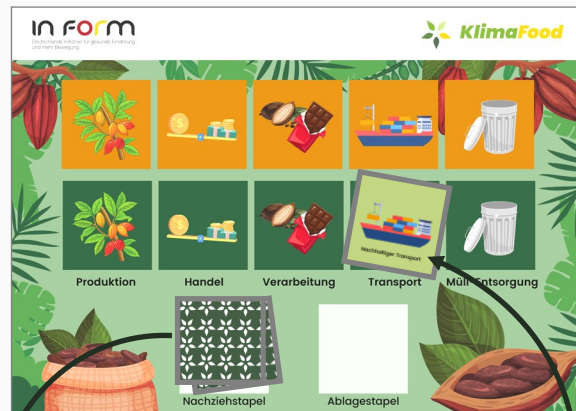


Spiel: Rettet die Schokolade! (Teil 4)

Beispiel

Charlie und Filiz gehören beide zu den Gerechten, wissen aber nicht, welche Rolle der/die jeweils andere hat.

Charlie ist 1. Vorsitzender und zieht drei Karten: zwei grüne (fair), eine orange (unfair). Er entscheidet sich, eine grüne Karte auf den Ablagestapel zu legen. Die anderen beiden gibt er an Filiz, die 2. Vorsitzende, weiter. Er lässt ihr damit die Wahl, ob sie grün oder orange legt. Denn er möchte herausfinden, ob sie vielleicht zu den Gangstern gehört und orange legt. Filiz entscheidet sich aber für die grüne, faire Wertschöpfungskette. Die orange Karte, die sie bekommen hat, legt sie auf den Ablagestapel.



Spielende

Das Spiel endet, wenn entweder die Gangster oder die Gerechten gewonnen haben. Das passiert, wenn ihre Wertschöpfungskette mit allen fünf Karten vollständig ist oder wenn alle Spieler*innen der anderen Gruppe ausgeschieden sind.



Material

- Spielkarten: Rollenkarten, Wertschöpfungskarten, Aufsteller für die Vorsitzenden
- Spielplan DIN A3 & DIN A4



Vorbereitung

- Spielkarten und Spielplan ausdrucken, ausschneiden, ggf. laminieren (Rollen- und Wertschöpfungskarten sollten auf dickes Papier oder Karton gedruckt/geklebt werden, damit die Farbe der Karte nicht durchscheint)
- Aufsteller an den gestrichelten Linien falten

Optional: Zusatz-Fähigkeiten für Gerechte

Wenn das Spiel noch etwas komplexer sein soll, können die Gerechten zusätzliche Fähigkeiten bekommen. Sie können frei erfunden und beliebig verteilt werden. Vorschläge gibt es hier:



Gespräch

Nach dem Spiel können z. B. diese Fragen zur Reflexion genutzt werden:

- Wie habt ihr euch in eurer Rolle gefühlt?
- Welche Personen tragen alle dazu bei, dass wir Schokolade im Supermarkt kaufen können?
- Angenommen eine Tafel Schokolade kostet einen Euro. Was schätzt ihr, wie viel davon die verschiedenen beteiligten Personen bekommen? Wenn ihr darüber bestimmen könntet, wie viel würdet ihr den verschiedenen Personen für ihre Mitarbeit geben? *Recherchiert zusammen, wie die Verteilung in der Realität aussieht.*
- Wie stellt ihr euch eine faire und eine unfaire Schokoladenherstellung in der Realität vor?
- Was können wir persönlich tun, um für faire Wertschöpfungsketten zu sorgen? (z. B. auf Fair Trade-Produkte achten, Produkte wie Schokolade seltener kaufen, auf das Thema aufmerksam machen...)



Hashtags

#Gesellschaftsspiel #Fair

Spiel: Stadt, Land, Lieferkette



10–20 min



Platz an einem
Tisch



Ab 9 Jahren



2–10 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Diese Version des Klassikers „Stadt, Land, Fluss“ bietet Gesprächsanlässe zum Thema Wertschöpfungskette mit ihren verschiedenen Schritten.

Jede*r bekommt eine Vorlage mit den Kategorien, zu denen Begriffe gesucht werden. Zu Beginn jeder Spielrunde fährt eine Person mit dem Zeigefinger und geschlossenen Augen über das abgedruckte Alphabet.

Ein*e Mitspieler*in ruft „Stopp“. Der Buchstabe, auf dem der Zeigefinger in dem Moment liegt, wird nun als Anfangsbuchstabe für alle Begriffe der aufgeführten Kategorien genutzt.

Nun ist Schnelligkeit gefragt! Wer zuerst in allen Kategorien einen passenden Begriff aufgeschrieben hat, ruft erneut „Stopp“. Die anderen Spieler*innen dürfen ihr Wort noch zu Ende schreiben. Anschließend ist die Runde beendet und die Begriffe werden verglichen. Wörter, die unter allen Spieler*innen nur einmal aufgeschrieben wurden, geben 10 Punkte. Bei Mehrfachnennung erhalten die Spieler*innen nur jeweils 5 Punkte. Hat jemand eine Kategorie als Einzige*r beantwortet, erhält diese Person für eine richtige Lösung 20 Punkte. Die gesammelten Punkte werden zusammengezählt und in die letzte Spalte eingetragen. Anschließend beginnt die nächste Runde. Gewonnen hat, wer nach allen Spielrunden die meisten Punkte gesammelt hat.



Material

- [Spielblatt](#)
- Stifte



Vorbereitung

- Vorlagen ausdrucken



Hashtags

[#Mini-Spiel](#) [# Gesellschaftsspiel](#)
[#Fair](#) [#Tierwohl](#)



Gespräch

Bereits während des Spiels kann es zu Diskussionen um korrekte Antworten kommen. Diese sollten zugelassen und auch gefördert werden. Auch **nach dem Spiel** können die Ergebnisse reflektiert werden, z. B. mit diesen Fragen:

- Welche Siegel und Labels kanntet ihr schon bzw. noch nicht? Auf welchen Lebensmitteln sind sie euch schon einmal aufgefallen?
- Welche Lebensmittel esst ihr, die aus anderen Ländern importiert werden? Kennt ihr die Ursprungsländer?
- Welche Beteiligten entlang der Lieferkette fallen euch noch ein?
- Inwiefern habt ihr euch schon mit den Wegen der Lebensmittel beschäftigt, die ihr täglich konsumiert?



Spiel: Positionierungsspiel



10 min Spiel



Raum zum Ste-
hen für alle Teil-
nehmenden



Ab 8 Jahren



5-20 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Im Verlauf des Spiels trifft der/die Betreuende verschiedene Aussagen. Zu jeder Aussage positionieren sich die Teilnehmenden im Raum: Ein Ende des Raumes steht für „ich stimme voll zu“, das andere Ende für „ich stimme gar nicht zu“. Die Teilnehmenden können sich ihrer Meinung entsprechend frei im Raum aufstellen. Wer eine starke Meinung hat, stellt sich ganz an den Enden des Raumes auf, wer unsicher ist, positioniert sich eher in der Raummitte.



Material

- Zwei Papierblätter mit den Aufschriften „Ich stimme zu“ und „ich stimme nicht zu“, um die Raumenden zu kennzeichnen
 - Liste mit Aussagen
- Mögliche Aussagen** zum Thema Tierwohl sind:
- Konventionelle Tierhaltung ist für mich artgerecht.
 - Biologische Tierhaltung ist artgerecht.
 - Ich habe schon einmal artgerechte Tierhaltung in der Realität gesehen.
 - 7 Legehennen pro Quadratmeter sind für mich artgerecht.
 - Ein Schwein pro Quadratmeter ist für mich artgerecht.
 - 15 Masthühner pro Quadratmeter sind für mich artgerecht.
 - Beim Essen ist mir egal, wie das Tier gehalten wurde.

Vorbereitung

- Ggf. eigene Aussagen vorbereiten
- Papierblätter mit „Ich stimme zu“ und „Ich stimme nicht zu“ im Raum aufhängen

Tipp:

Statt Aussagen können auch Fragen mit verschiedenen Antwortmöglichkeiten gestellt werden. Jeder Antwortmöglichkeit wird eine Ecke des Raumes zugeordnet. Die Teilnehmenden beantworten die Fragen, indem sie sich in die Ecke mit der Antwort aufstellen, der sie zustimmen.

Gespräch

Die Positionierungen der Teilnehmenden werden als Gesprächseinstieg genutzt und können gemeinsam diskutiert, reflektiert und eingeordnet werden. Mögliche Fragen dazu sind:

- Wieso hast du dich dort platziert?
- Für Teilnehmende, die ganz am Ende des Raumes stehen: Was macht deine Antwort so eindeutig? Was spricht für dich für diese Positionierung?
- Für Teilnehmende, die sich mittig positioniert haben: Warum stehst du in der Mitte? Was spricht für die eine und für die andere Seite?
- Wenn wir in einer perfekten Welt leben würden, wie würde Tierhaltung dann aussehen? Was können wir persönlich dazu beitragen, dass Tierhaltung mehr so wird wie in unserer perfekten Vorstellung?

Hashtags

[#Mini-Spiel](#) [#Eisbrecher](#) [#Großgruppenspiel](#) [#Fair](#) [#Bio](#) [#Tierwohl](#) [#Themenflexibel](#)



Spiel: Tier-Suche (wie Schiffe versenken)



10-15 min
Spiel



Platz an einem
Tisch



Alle ab 8
Jahren



2-4 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Es wird einzeln oder in zwei Zweierteams gegeneinander gespielt. Beide Teams haben die ausgedruckte Spielfläche vor sich liegen. Zwischen ihnen wird ein Sichtschutz aufgestellt, sodass die gegnerische Spielfläche nicht zu sehen ist. Auf der Spielfläche sind zwei Raster abgebildet, die den eigenen Stall („Mein Stall“) und den der Gegner*innen („Dein Stall“) darstellen. Beide Teams entscheiden nun, wie viele Tiere welcher Art sie in ihrem Stall unterbringen möchten. Auf der Vorlage ist aufgeführt, welche Tiere zur Wahl stehen und wie viel Platz sie im „Stall“ brauchen. Insgesamt sollen zwölf Kästchen des Rasters mit Tieren besetzt sein – wo und durch welche Tiere ist den Mitspielenden überlassen. Die Tiere möchten allerdings nicht dicht an dicht stehen, daher dürfen ihre Felder nicht direkt aneinander angrenzen (auch nicht diagonal). Die verschiedenen Tierarten sowie „Bio-“ und konventionell gehaltene Tiere dürfen mehrfach verwendet und im Stall gemischt werden. Die gewählten Tiere werden nun in den Stall eingezeichnet, indem die Felder markiert werden. Welche Tiere man gewählt hat, wird den Gegner*innen nicht verraten. Nun wird versucht, die Tiere im gegnerischen „Stall“ zu finden. Dazu fragen sich die Spielenden abwechselnd nach Planquadraten im Stall (z. B. „Steht ein Tier auf G4?“) und markieren im Raster „Dein Stall“ die Kästchen, in denen sie Tiere gefunden haben. Wer zuerst alle Tiere gefunden hat, gewinnt.



Material

- Spielblatt „Tier-Suche“
- Stifte, ggf. Folienstifte



Vorbereitung

- Vorlagen ausdrucken
- Ggf. laminieren für
mehrfache Nutzung



Hashtags

#Mini-Spiel #Gesellschafts-
spiel #Fair #Bio #Tierwohl



Gespräch

Mögliche Fragen, die im Anschluss an die Tier-Suche besprochen werden können, sind:

- Habt ihr schon einmal einen Hühner-, Schweine- oder Kuhstall gesehen? Wie sah es dort aus? Was ist euch aufgefallen?
- Was denkt ihr, wie viel Platz Tiere (Hühner, Schweine, Kühe) haben sollten? Wie und wo sollte man sie halten, damit es fair für die Tiere ist?
- Wie viel Platz haben die Tiere tatsächlich? Was ist gesetzlich vorgeschrieben? Was ist für Bio-Höfe vorgeschrieben? *(Zu diesen Fragen kann kurz gemeinsam im Internet recherchiert werden. Greifbar wird es, wenn der Platz gemeinsam im Raum abgemessen wird.)*
- Welche Unterschiede könnte es außerdem zwischen konventioneller und Bio-Tierhaltung geben? Ist „Bio“ immer fairer und artgerechter für die Tiere?
- Wie wäre eure Traumvorstellung von der perfekten Tierhaltung? Was können wir persönlich dafür tun, dass die Traumvorstellung mehr zur Wirklichkeit wird?

Alternativ kann das Gespräch mit der Frage begonnen werden, mit welchen Tieren man das Spiel am besten gewinnen kann. In der Regel ist man im Spiel erfolgreicher, wenn man viele konventionell gehaltene Tiere auf seinem Spielfeld verteilt, statt wenige „Bio“-Tiere zu wählen. Von hier lässt sich die Brücke zur Tierhaltung schlagen: Hat man hier ebenfalls mehr Erfolg, wenn man Tiere weniger artgerecht hält? Und ist Erfolg haben und gewinnen das Wichtigste?

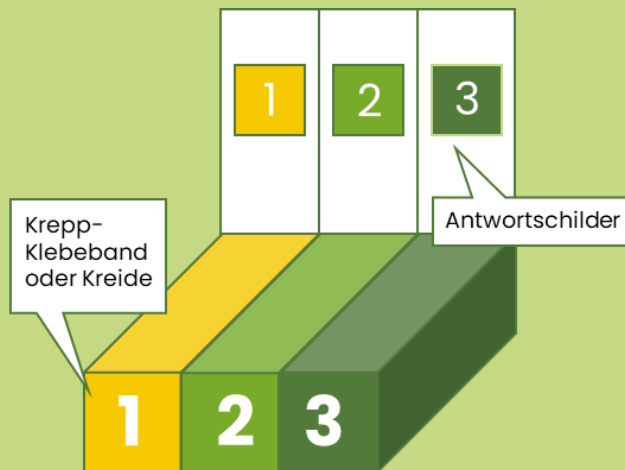


Spiel: 1, 2 oder 3 (Bio-Label)

10 min Aufbau	Raum mit		 Bis 20 Teilnehmende	 Keine Vorkenntnisse
 10-15 min Spiel	 Platz zum Bewegen	 Ab 10 Jahren	 1 Betreuer*in	
10 min Abbau				

▶ Ablauf

Wie in der Kinder-Sendung „1, 2 oder 3“ treten die Teilnehmenden in Teams gegeneinander an. Es werden Quizfragen mit je drei Antwortmöglichkeiten gestellt. Die Nummern 1, 2 und 3 werden auf Schildern an einer Wand befestigt oder per Beamer angeworfen. Auf dem Boden vor der Wand ist je ein Feld markiert, das der Antwortmöglichkeit zugeordnet ist. Der/die Betreuende stellt eine Frage und die Teilnehmenden laufen los, springen von Feld zu Feld und stellen sich schließlich auf das Feld der Antwort, die sie für richtig halten. Wer auf dem richtigen Feld steht, bekommt einen Punkt. Die Punkte werden per Strichliste gezählt oder es werden, wie beim Original-„1, 2 oder 3“, kleine Bälle als Punkte ausgegeben. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.



Material

- Beispiel für Fragen und Antworten
- Zahlenschilder oder PowerPoint-Folien zum Anwerfen für Beamer
- Krepp-Klebeband oder Kreide zum Markieren der Antwort-Felder
- Flipchart und Stift/Bälle zum Punkte zählen
- Ggf. Hintergrundmusik (siehe Tipps)



Vorbereitung

- Fragen und Antworten vorbereiten/ausdrucken
- Antwortfelder auf dem Boden aufmalen/aufkleben
- Zahlenschilder ausdrucken und aufhängen bzw. an die Wand werfen
- Flipchart/Bälle zum Punkte-Zählen bereitstellen

Gespräch

Vor dem Spiel werden (je nach Vorwissen der Gruppe) die verschiedenen Label besprochen (*EU- und staatliches Siegel sind jeweils von der EU bzw. Deutschland gesetzlich geregelt, die Regeln von Bioland-, Demeter- und Naturland-Siegel werden von Anbauverbänden festgelegt*).

Nach dem Spiel werden die Ergebnisse reflektiert, z. B. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht? Was war neu für euch? Was wusstet ihr schon?
- Würdet ihr eher Lebensmittel mit den Bio-Siegeln oder ohne kaufen? Was spricht dafür/dagegen? Für welche Siegel würdet ihr euch beim Einkaufen am ehesten entscheiden?

Tipps:

- Musik läuft, während die Teilnehmenden hin- und herspringen. Stoppt die Musik, müssen sich alle schnell für ein Feld entscheiden.
- Das Spielprinzip kann für jedes beliebige Thema genutzt werden – z. B. zum Kennenlernen von Lebensmitteln mit Fragen wie „Welches Bild zeigt die Zwiebel?“ und drei Bildern von verschiedenen Gemüsesorten als Antwortmöglichkeiten. Ein weiteres „1, 2 oder 3“ zum Thema Saisonalität ist in dieser Sammlung zu finden.

Hashtags

#Bewegungsspiel #Quiz
#Mini-Spiel #Fair #Bio
#Tierwohl



Spiel: Müllparcours



10 min Aufbau
15 min Spiel
10 min Abbau



Freie Fläche in
einem großen
Raum / draußen



Ab 8 Jahren



4-20 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

🔍 Ablauf

Auf einer großen Fläche wird eine Parcoursstrecke aufgebaut. Am Anfang des Parcours befindet sich der Startpunkt. Am Ende der Strecke stehen vier Behälter, die mit „Altpapier“, „Gelbe Tonne“, „Restmüll“ und „Altglas“ beschriftet sind.

Die Teilnehmenden werden in gleich große Teams eingeteilt. Jedes Team erhält fünf bis zehn Lebensmittelverpackungen, die in verschiedene Mülltonnen gehören, z. B.

- Altpapier: Obst-Pappschalen, Müslikartons etc.
- Gelbe Tonne/gelber Sack: Joghurtbecher und ihre Deckel (separat), Obst-Plastikschalen, Kunststoff-Brottüten, Konservendosen etc.
- Restmüll: Backpapier, Servietten etc.
- Altglas: Marmeladengläser etc.

Dabei bekommt jede Gruppe gleichartige Verpackungen (z. B. jede Gruppe bekommt einen Joghurtbecher, einen Karton usw.). Die Verpackungen werden vorab mit verschiedenen Farben markiert, sodass zugeordnet werden kann, zu welchem Team sie gehören.

Ablauf

Aufgabe der Teams ist es nun, ihre Verpackungen durch den Parcours in die richtige Mülltonne zu bringen. Dabei darf immer nur ein Teammitglied durch den Parcours laufen und jeweils nur eine Verpackung zu transportieren.

Wenn das erste Team alle seine Verpackungen in die Mülltonnen gelegt hat, ist das Spiel vorbei. Nun wird überprüft, welche Verpackungen in die verschiedenen Mülltonnen geworfen wurden. Das Team, das die meisten Verpackungen richtig einsortiert hat, gewinnt.

Material

- Lebensmittelverpackungen (ggf. ausgewaschen)
- Verschiedenfarbige Klebepunkte oder Stifte, um die Verpackungen den Teams zuzuordnen
- Materialien für den Parcours
- 4 Behälter als Mülltonnen mit Beschriftungen

Vorbereitung

- Verpackungen farbig markieren
- Parcours und „Mülltonnen“ aufbauen

Gespräch

Je nach Vorwissen der Gruppe wird **vor dem Spiel** besprochen, welche verschiedenen Mülltonnen es gibt und was in diese hineinkommt.

Nach dem Spiel wird das Ergebnis reflektiert, z. B. mit diesen Fragen:

- Was war leicht zuzuordnen? Was war schwer?
- Was hat euch überrascht?
- Wie läuft die Mülltrennung bei euch zu Hause ab? Welche Mülltonnen gibt es dort?
- Warum wird Müll überhaupt getrennt?

Hashtags

[#Bewegungsspiel](#) [#Mini-Spiel](#) [#Draußen](#)
[#Großgruppenspiel](#) [#Verpackung](#)



Spiel: Für die Tonne (Teil 1)



30–45 min
Spiel



Platz an einem
Tisch



Ab 8 Jahren



2–9 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse



Ablauf

In diesem Kartenspiel geht es darum, für umweltschädliche Verpackungen von Obst und Gemüse zu sensibilisieren und über Einsparungsmöglichkeiten ins Gespräch zu kommen.

Das Spiel umfasst 100 fortlaufend nummerierte Karten, auf denen Obst und Gemüse in verschiedenen Verpackungen abgebildet ist. Zu Beginn werden die Karten gemischt. Dann erhält jede*r Mitspielende zehn Handkarten. Zusätzlich werden vier Karten offen untereinander in die Tischmitte gelegt. Die vier Karten sind jeweils der Beginn einer Kartenreihe. Die Reihen dürfen höchstens fünf Karten lang werden. In jeder Reihe müssen die Kartennummern aufsteigend sein, dabei dürfen jedoch Nummern übersprungen werden. Alle Mitspielenden wählen nun eine ihrer Handkarten aus, die sie an einer der vier Kartenreihen anlegen möchten. Diese legen sie verdeckt vor sich ab. Haben alle eine Handkarte abgelegt, werden die Karten gleichzeitig umgedreht. Dann wird die niedrigste der ausgelegten Karten zuerst an eine der Reihen angelegt. Manchmal passt diese Karte an mehrere Reihen, weil am Ende der Reihe jeweils eine Karte liegt, die niedriger als die Handkarte ist. Dann wird an die Reihe angelegt, die zu dem Zeitpunkt mit der höchsten Karte endet.

▶ Danach legt der/die Mitspielende mit der zweitniedrigsten Karte, dann der/die mit der drittniedrigsten usw.

Haben alle ihre Karten angelegt, wählt jede*r Mitspielende erneut eine Handkarte, die er/sie ablegen will, und legt diese verdeckt auf den Tisch. Wieder werden die Karten gleichzeitig aufgedeckt und der/die Mitspielende mit der niedrigsten Karte beginnt, anzulegen. So geht es weiter, bis alle Mitspielenden ihre zehn Handkarten ausgespielt und angelegt haben.

Wenn man die sechste Karte in eine Reihe legt, muss man die fünf Karten, die bereits in der Reihe lagen, aufnehmen und als Stapel neben sich legen. Die gerade abgelegte Handkarte wird die Startkarte einer neuen Reihe.

Wenn man eine Karte legen will, die an keine Reihe passt, weil sie zu niedrig ist, muss man eine beliebige Reihe aufnehmen und als Stapel neben sich legen. Die abgelegte Handkarte wird nun ebenfalls die Startkarte für eine neue Reihe.

Je nachdem, wie viel Verpackung auf den Karten abgebildet ist und wie umweltschädlich das Verpackungsmaterial ist, sind am oberen Rand der Karten bis zu fünf kleine Mülltonnen abgebildet. Die Mülltonnen sind Minuspunkte. Eine Ausnahme sind die Gemüsenetze: Dadurch, dass man sein eigenes Gemüse zum Einkufen mitnimmt, kann man aktiv Verpackungsmüll einsparen. Deshalb ist auf diesen Karten ein Stern abgebildet, der als Pluspunkt zählt. Am Ende des Spiels zählt jede*r Mitspielende die Minuspunkte zusammen, die er/sie aufnehmen musste. Wer die wenigsten Minuspunkte gesammelt hat, gewinnt.



Material

- **Spielkarten**



Vorbereitung

- Spielkarten ausdrucken, ausschneiden und ggf. laminieren



Tipp:

Das Spiel funktioniert nach dem Prinzip des Kartenspiels „6 nimmt!“.



Spiel: Für die Tonne (Teil 2)

Gespräch

Nach dem Spiel kann z. B. mit diesen Fragen weiter auf das Thema Verpackungen eingegangen werden:

- Warum haben einige Karten mehr und andere Karten weniger Minuspunkte?
- Warum gibt das Gemüsenetz einen Pluspunkt?
- Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Verpackungen für uns als Verbraucher*innen und für die Umwelt?
- Welche Erfahrungen macht ihr im Alltag mit Verpackungen? Habt ihr schon einmal darauf geachtet, wie das Obst und Gemüse verpackt ist, das ihr kauft bzw. eure Familien kaufen?
- Mit welchen Tricks kann man es schaffen, weniger Verpackung zu benutzen?

Hashtags

[#Gesellschaftsspiel](#) [#Verpackung](#)



Spiel: Energiespar-Quiz



15–20 min
Spiel



Platz zum Zu-
sammensitzen
für vier Teams



Ab 12 Jahren



4–20 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Etwas Vorwissen
zum Thema Energie-
nutzung im Haushalt



Ablauf

Die Teilnehmenden treten in Teams oder einzeln im Quiz gegeneinander an. Jedes Team bekommt vier Schilder mit jeweils einem A, B, C und D darauf.

In der ersten Runde werden Multiple-Choice-Fragen mit vier Antwortmöglichkeiten gestellt. Die Spielleitung liest die Fragen vor und gibt den Teams etwas Zeit, um sich zu beraten. Auf ein Signal der Spielleitung hin halten alle Teams jeweils das Schild zu der Antwort hoch, die sie geben möchten. Nun nennt die Spielleitung die richtige Lösung und die Teams, die richtig geantwortet haben, bekommen einen Punkt.

Wenn alle Multiple-Choice-Fragen beantwortet wurden, folgt die zweite Runde. Hier treten nur noch die beiden Teams an, die bisher die meisten Punkte gesammelt haben, und kämpfen um den Sieg.

In dieser Runde werden vier Entweder-Oder-Fragen gestellt, bei denen sich die Teams zwischen zwei Antworten entscheiden müssen. Auch hier können beide Teams gleichzeitig antworten, indem sie die A- und B-Schilder hochhalten, oder beiden Teams werden abwechselnd jeweils zwei der vier Fragen gestellt.

Das Team mit den meisten richtigen Antworten in der zweiten Runde gewinnt das Quiz.



Material

- Quizfragen (Beispielfragen)
- 4 Schilder/Karten pro Team mit den Aufschriften A, B, C und D
- Ggf. Preis für das Gewinner-Team



Vorbereitung

- Quizfragen vorbereiten oder ausgearbeitete Beispiel-Fragen ausdrucken



Gespräch

Nach dem Spiel werden die Fragen und Antworten auf den Alltag übertragen, z. B. mit diesen Fragen:

- Welche Energiespartipps kanntet ihr schon? Welche setzt ihr zu Hause um?
- Was war neu für euch? Was hat euch überrascht?
- Welchen Tipp würdet ihr gerne in Zukunft umsetzen? Wie würdet ihr das konkret machen?
- Welchen Tipp sollten wir als Einrichtung/Gruppe/... umsetzen? Was können wir dafür konkret tun?
- Warum ist es sinnvoll, Energie zu sparen?



Hashtags

#Mini-Spiel #Großgruppenspiel #Quiz #Energiesparen
#Themenflexibel

Tipp:

Die vorbereiteten Multiple-Choice-Fragen können auch

- für das Spiel „1, 2 oder 3“ genutzt werden, wenn jeweils eine Antwortmöglichkeit weggelassen wird, oder
- als Teil des Koch-Duells verwendet werden.



Aktion: Kreative Reste-Challenge (Teil 1)

30-60 min Aufbau 5-6h Aktion und Essen 60 min Abbau	Platz zum Kochen	Ab 12 Jahren	8-12 Teilnehmende 2-3 Betreuende	Erste Koch- erfahrung
---	------------------	--------------	-------------------------------------	--------------------------

Aktion

Gemeinsam werden Lebensmittel aus einem Supermarkt o. Ä. „gerettet“, die dort nicht verkauft wurden und weggeworfen werden sollen. Die Aufgabe besteht darin, aus diesen Lebensmitteln ein Menü zuzubereiten. Dazu werden Teams eingeteilt (2-3 Personen), die für die verschiedenen Gänge des Menüs zuständig sind. Möglichst selbstständig suchen die Teams Rezepte aus, entscheiden untereinander über die Verteilung der Lebensmittel und bereiten sie zu. Zum Abschluss wird gemeinsam gegessen.

Während der Aktion werden Lebensmittelwertschätzung, -verschwendung und das Wegwerfen von Lebensmitteln im Alltag thematisiert. Dazu können als Einstieg Spiele zum Thema gespielt und es kann über persönliche Erfahrungen gesprochen werden. Am besten kommen die Inhalte an, wenn Jugendliche aus der Gruppe die Spiele anleiten (siehe Konzept „[Lernen durch Anleiten](#)“). Sie können an der Auswahl der Spiele beteiligt werden oder sie vorher erklärt bekommen und dann die Rolle der „Spiel-Master“ übernehmen.

Alternativ können Spielestationen aufgebaut werden, die in der Phase des Kochens von den Teams genutzt werden, wenn zwischendurch Leerlauf entsteht.



Materialien

- Küchenausstattung
 - 1 Messer und 1 Schneidebrett pro Person
 - 1 Kochmöglichkeit pro Team (z. B. zusätzliche mobile Kochplatten)
 - Töpfe, Pfannen, Schüsseln, Koch – und Rührlöffel, Besteck, Messbecher, Küchenwaage
 - Geschirr und Besteck zum Essen
- Taschen/Kisten zum Lebensmitteltransport
- Behälter für Reste
- Internetzugang für die Rezeptsuche (ggf. auch Laptop/Tablet)
- Spielmaterialien (z. B. Lagerungs-Puzzle, Haltbarkeits-Zeitstrahl, Roll-Duell)



Hashtags

#Aktion #Kochen #Lebensmittelverschwendung
#Lernen_durch_Anleiten



Ziele

- Zum Selber-Kochen inspirieren und aktivieren: Kochen macht Spaß, ist nicht schwer und bietet Raum für Kreativität und Experimente.
- Küchen-Fertigkeiten erwerben durch Ausprobieren, Voneinander-Lernen und durch etwas Anleitung durch Betreuende
- Zum Ausprobieren unbekannter Lebensmittel ermutigen
- Für den Wert von Lebensmitteln und für Lebensmittelverschwendung im Alltag sensibilisieren
- Alltagstaugliche Tipps zur Vermeidung von Verschwendung vermitteln



Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Absprache mit einem Supermarkt/Marktständen/Tafel-Ausgabe, wo übrig gebliebene Lebensmittel von der Gruppe abgeholt werden können
- Beschaffung von haltbaren Basis-Zutaten, wie Nudeln, Reis, Öl, Salz, Gewürzen etc., als Ergänzung

Am Tag der Durchführung:

- Aufbau von ausreichend Arbeitsfläche, Kochmöglichkeiten und Küchenausstattung
- Aufbau der Spiele



Aktion: Kreative Reste-Challenge (Teil 2)

▶ Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
0:00–0:30 (30 min)	Einstieg <ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Vorstellungsrunde mit Einstiegsfrage(n), z. B.: Was ist dein Lieblingsessen? Was hast du schon einmal gekocht? • Überblick über Thema und Ablauf • Einteilung der Teams für die verschiedenen Gänge • Thematischer Einstieg mit Spielen 	Spielmaterialien
0:30–1:30 (60 min)	Lebensmittel-Rettung Gemeinsames Abholen der Lebensmittel im Supermarkt ö. Ä., möglichst mit der ganzen Gruppe (individuelle Zeitplanung abhängig vom Weg)	Tragetaschen/ Kisten

▶ Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
1:30–4:30 (3 Std.)	Kochen <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittel gemeinsam auf einem Tisch ausbreiten und sortieren • Aufteilung der Lebensmittel unter den Teams und selbstständiges Aussuchen von Rezepten (mithilfe der Betreuenden bei Bedarf) • Freies Kochen: In erster Linie lernen die Teilnehmenden hier neue Zubereitungs- Fertigkeiten wie Schneide- oder Kochtechniken durch Ausprobieren und gegenseitiges Zeigen, Anleiten und Unterstützen. Die Betreuenden haben ein Auge darauf und unterstützen bei Bedarf. • Optional: Spielestationen Wenn beim Kochen zwischendurch Leerlauf entsteht, können die Spielestationen genutzt werden. Die Spiele werden zunächst von Be- treuenden angeleitet. Am besten wird an das Team, das das Spiel ge- rade gespielt hat, die Aufgabe weitergegeben, die anderen Teilneh- menden anzuleiten. Dadurch werden die Inhalte des Spiels noch ein- mal durchdacht und besser eingepägt. 	Gerettete Lebensmittel, Küchenausstat- tung, Internetzugang
4:30–5:30 (60 min)	Essen und Abschluss Gemeinsames Tischdecken und Essen Abschlussreflexion: Was hat Spaß gemacht? Was war nicht so gut? Was war neu für dich? Anschließendes Aufräumen und Abschluss	Geschirr, Besteck, Behälter für Reste



Aktion: **Ladenhüter** schmackhaft machen (Teil 1)



30-60 min Aufbau
2 h Aktion und Essen
45 min Abbau



Mobile Küche



Jedes Alter



2-30 Personen



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

Aktion

Bei dieser Aktion kommt die Mitmach-Küche während der Tafelausgabe zum Einsatz. Hier sollen den Kund*innen der Tafel leckere und einfache Rezeptideen während der Mitmachkochaktion nähergebracht werden. Die Aktion findet bestenfalls während der Wartezeit der Kundschaft statt. Zum Kochen kannst du Lebensmittel der Tafelausgabe verwenden, die oft übrig bleiben und deshalb als „Ladenhüter“ gelten.

Um rechtzeitig von dem Angebot zu erfahren, wird die Kundschaft durch eine zielgruppengerechte Ansprache oder Öffentlichkeitsarbeit informiert. Dafür kannst du Aushänge und Flyer z. B. in deutscher, englischer und arabischer Sprache erstellen.

Ist die Küche aufgebaut und liegen alle Lebensmittel bereit, können anwesende Kund*innen angesprochen und zum Mitkochen eingeladen werden.



Tipp:

Um die Verbindlichkeit zu erhöhen, ist es sinnvoll, einzelne Personen aus der Zielgruppe direkt zu den Aktionen einzuladen oder ihnen wichtige Aufgaben zu übertragen.



Ziele

- Zum Selber-Kochen inspirieren und aktivieren: Kochen macht Spaß, ist nicht schwer und bietet Raum für Kreativität und Experimente
- Küchenpraktische Fertigkeiten erwerben durch Ausprobieren, Voneinander-Lernen und durch die Anleitung des/der Betreuenden
- Zum Ausprobieren unbekannter Lebensmittel ermutigen
- Für den Wert von Lebensmitteln und für Lebensmittelverschwendung im Alltag sensibilisieren
- Alltagstaugliche Tipps zur Vermeidung von Verschwendung vermitteln



Materialien

- Lebensmittel entsprechend dem Rezept
- Mobile Küche
- Kochutensilien entsprechend dem Rezept
- Geschirr und Besteck
- Wasserzugang, Seife
- Ggf. Haargummi, Schürzen, Einmalhandschuhe
- Ggf. eine Tafel oder Aufsteller für das Rezept oder Flyer, falls es vorher bekannt ist
- Ggf. Pavillon (Wetterschutz)
- Ggf. Sitzgelegenheiten zum Arbeiten und Essen



Vorbereitung

- Die mobile Küche aufbauen und Lebensmittel bereitlegen
- Rezept vorab auswählen oder am Aktionstag spontan mit den vorhandenen Lebensmitteln festlegen
- Ggf. zusätzliche Lebensmittel einkaufen
- Ggf. Rezept-Flyer oder Aufsteller mit Anleitung gestalten



Gespräch

Während der Zubereitung sowie beim Essen können folgende Reflexionsfragen ein Gespräch zwischen und mit den Teilnehmenden anregen:

- Was hat euch überrascht?
- Welche Lebensmittel oder Zubereitungsschritte waren für dich neu? Wie bereitest du die Lebensmittel üblicherweise zu?
- Welche Zubereitung kennst du aus deinem Elternhaus/Heimatland?
- Würdest du das Gericht zu Hause nachkochen? Was würdest du an dem Rezept ändern?



Aktion: **Ladenhüter schmackhaft machen (Teil 2)**

Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
0:00–0:30 (30 min)	Vorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Rezept festlegen und Lebensmittel einkaufen (falls nicht spontan mit den Lebensmitteln der Tafel gekocht wird) 	ggf. Jutebeutel, Behältnisse, Lebensmittel
0:30–1:00 (30 min)	Aufbau <ul style="list-style-type: none"> • Mobile Küche aufbauen • Persönliche <u>Hygiene</u> einhalten • Lebensmittel bei Bedarf waschen und bereitlegen • Kochutensilien bereitlegen • Ggf. Rezept auslegen 	Mobile Küche, Kochutensilien (Töpfe, Pfannen, Besteck, Geschirr usw.), Handtücher, Müll-eimer, Lebensmittel, Gewürze, ggf. Pavillon, Rezept-Flyer, Aufsteller/Beach-Flag
1:00–1:10 (10 min)	Einstieg <ul style="list-style-type: none"> • Zielgruppe (z. B. Tafel-Kund*innen) direkt ansprechen und Interesse für die Aktion wecken • Kurze <u>Hygieneunterweisung</u> 	Wasserzugang, Seife, Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe, Haargummis (für lange Haare)

Beispielablauf


Zeit	Aktion	Material
1:10–3:10 (2–3 h)	Praxisphase <ul style="list-style-type: none">• Das Rezept mit den Teilnehmenden besprechen• Das Gericht mit der Gruppe zubereiten• Das Essen appetitlich anrichten und bewusst genießen	Mobile Küche, Kochutensilien (Küche, Töpfe, Pfannen, Besteck usw.), Lebensmittel
3:10–3:20 (10 min)	Reflexion und Gespräche <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen in der Gruppe reflektieren	
3:20–3:50 (30 min)	Abbau <ul style="list-style-type: none">• Lebensmittelreste unter den Teilnehmenden aufteilen• Utensilien reinigen, die mobile Küche abbauen und für die Lagerung verstauen• Abfälle entsorgen	Spülwasser, Lappen und Trockentuch, mobile Küche, Lebensmittel, Kochutensilien, ggf. Pavillon, Rezept-Flyer, Aufsteller oder Beach-Flag


Hashtags



[#Aktion](#) [#Kochen](#) [#Lebensmittelverschwendung](#) [#Mobile_Küche](#) [#Mitmach-Küche](#)




Aktion: Lebensmittel-Rettung (Teil 1)

 30-60 min Aufbau
2-3 h Aktion und Essen
60 min Abbau

 Platz zum
Kochen und
Bewegen

 Ab 12 Jahren
 8-30 Teil-
nehmende

 3-5 Anleitende
 1-2 Betreuende

 Anleitende: etwas
Kocherfahrung,
grundlegende
Küchen-Fertigkeiten

Aktion

Am Tag vor der Aktion werden von bzw. mit den Anleitenden Lebensmittel aus einem Supermarkt o. Ä. „gerettet“, die dort nicht verkauft wurden und weggeworfen werden sollen. Die Anleitenden entscheiden, welche Gerichte daraus gekocht werden sollen, und suchen die Rezepte aus.

Zu Beginn der Aktion zeigen die Anleitenden der Gruppe die geretteten Lebensmittel und erzählen kurz von der Lebensmittelrettung. Nun wird die Gruppe in Teams eingeteilt, die an verschiedenen Aufgaben bzw. Rezepten arbeiten. Die Anleitenden betreuen die Teams. Abschließend wird gemeinsam gegessen.

Vor dem Kochen oder in Leerlaufphasen (z. B. während das Essen ggf. im Ofen ist) werden thematisch passende Spiele von den Anleitenden durchgeführt und das Thema Verschwendung wird weiter besprochen.

Tipp:

Die Aktion kann genutzt werden, um einen Snack-Vorrat für die Gruppe/Einrichtung anzulegen und z. B. Suppen in Gläsern einzukochen oder einzufrieren. So schafft die Gruppe ein Produkt, über das sie sich später wieder gemeinsam freuen kann, und es wird ein Impuls für bewusstes Snacken gegeben.



Materialien

- Küchenausstattung abhängig vom Rezept, in der Regel:
 - 1 Messer und 1 Schneidebrett pro Person
 - Ausreichend Kochmöglichkeiten (z. B. Herd plus mobile Kochplatten)
 - Töpfe, Pfannen, Schüsseln, Koch- und Rührlöffel, Besteck, Messbecher, Küchenwaage
 - Geschirr und Besteck zum Essen
- Behälter für übrig gebliebenes Essen
- Spielmaterialien (z. B. [Lagerungs-Puzzle](#), [Haltbarkeitszeitstrahl](#), [Roll-Duell](#))



Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Absprache mit einem Supermarkt/Marktständen/Tafel-Ausgabe, wo übrig gebliebene Lebensmittel von der Gruppe abgeholt werden können
- Abholung und Sichtung der Lebensmittel
- Beschaffung von zusätzlich benötigten Zutaten
- Vorbereitung („Wer sagt was?“) von Koch-Anleitung, Spielen und Informationen zum Thema Verschwendung für die Gruppe

Am Tag der Durchführung:

- Aufbau von ausreichend Arbeitsfläche, Koch-Möglichkeiten und Küchenausstattung
- Aufbau der Spiele



Ziele

- Zum Selber-Kochen inspirieren und aktivieren: Kochen macht Spaß und ist nicht schwer.
- Küchen-Fertigkeiten erwerben durch gegenseitiges Anleiten und Ausprobieren
- Zum Ausprobieren neuer Lebensmittel ermutigen, z. B. selten gegessene Obst- und Gemüsesorten
- Für Lebensmittelwert und Lebensmittelverschwendung sensibilisieren
- Alltagstaugliche Tipps zur Vermeidung von Verschwendung vermitteln



Aktion: Lebensmittel-Rettung (Teil 2)

▶ Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
0:00–0:15 (15 min)	Einstieg <ul style="list-style-type: none"> • Zeigen der Lebensmittel und Erzählen von der Lebensmittelrettung • Einteilen der Teams und Aufgaben • <u>Händewaschen und –desinfizieren</u> 	Gerettete Lebensmittel
0:15–1:05 (50 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Zubereiten der Gerichte in den Teams 	Küchenausstattung
1:05–1:25 (20 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Gespräch und Spiele (z. B. <u>Roll-Duell</u>) zum Thema Lebensmittelwertschätzung/-verschwendung; währenddessen kümmern sich einzelne Anleitende um das Essen im Ofen/auf dem Herd 	
1:25–2:00 (35 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Zubereitungsdauer der Gerichte ein Bewegungsspiel (z. B. <u>Obstsalat</u>) zur Überbrückung, bis das Essen fertig ist • Umbau, Tisch decken, gemeinsames Essen 	Ggf. Spielmaterialien, Geschirr und Besteck
2:00	<ul style="list-style-type: none"> • Abschluss 	



Hashtags

[#Aktion](#) [#Kochen](#) [#Lebensmittelverschwendung](#) [#Lernen_durch_Anleiten](#)



Aktion: Lebensmittel-Zirkus (Teil 1)


 <p>30 min Aufbau 3 h Umsetzung 30 min Abbau</p>	 <p>Turnhalle oder ggf. Außenge- lände</p>	 Kinder  ca. 10 Teil- nehmende	 2-3 Betreuende	 <p>Betreuende: Kennt- nisse im Bereich Zirkus</p>
---	---	--	--	---

Aktion

Der Lebensmittel-Zirkus verbindet das Thema Ernährung mit Bewegung und Zirkusübungen. Die Aktion kann einmalig oder als Projektwoche durchgeführt werden. Letzteres ist empfehlenswert, damit sich die Teilnehmenden als Gruppe finden können und ausreichend Zeit bleibt, um sich vertiefend mit den Themen zu beschäftigen.

Die möglichen Zirkusübungen reichen von Boden-Akrobatik über Jonglieren bis hin zu kleinen Pyramiden. Auch das Turnen in der Luft, am Trapez oder am Vertikaltuch kann ausprobiert werden. Verknüpft werden die Übungen mit Spielen und theoretischen Inputs zum Thema Verpackungen, Lebensmittelverschwendung und Fairtrade.

Zum Ende der Aktion soll eine kleine Zirkusaufführung eingeübt und aufgeführt werden.

 Es sollte bei der Aktion mindestens eine der durchführenden Personen Erfahrungen im Bereich Zirkus haben, um die Übungen anzuleiten und Hilfestellung geben zu können.



Beispielhafter Wochenplan

Zeit	Aktion
Montag	Fokus: Ankommen und Kennenlernen <u>Spiel: Kometenkartoffel</u> , Kurzinput Lebensmittelwertschätzung, verschiedene Zirkusübungen ausprobieren
Dienstag	Fokus: Schokolade und Fairness Aufwärmspiel, Kurzinput Schokolade und Fairtrade, <u>Spiel: Vom Acker auf den Teller</u> Schokolade, Pyramiden bauen, Zirkusübungen und Proben für Aufführung
Mittwoch	Fokus: Regional, Saisonal und Lebensmittelwertschätzung Aufwärmspiel, <u>Spiel: Raumlaufen</u> , <u>Spiel: Einmal um die Welt</u> , Zirkusübungen und Proben für Aufführung
Donnerstag	Fokus: Verpackungen <u>Spiel: Müllparcours</u> , Kurzinput Verpackungen und Lebensmittelverschwendung, Jonglage- und Balanceübungen mit Verpackungen, Kartoffeln und Lauch, Zirkusübungen und Proben für Aufführung
Freitag	Fokus: Aufführung und Abschluss Generalprobe, Aufführung für Eltern und Freund*innen der Teilnehmenden, Abschluss



Aktion: Lebensmittel-Zirkus (Teil 2)



Materialien

- Materialien für Spiele
- Lebensmittel
- Matten
- Materialien für Zirkusübungen



Vorbereitung

- Spielmaterialeien ggf. drucken und aufbauen
- Raum zum Einüben der Zirkusübungen vorbereiten
- Ggf. Lebensmittel einkaufen, waschen, schneiden für Sinnesübungen und Jonglage



Ziele

- Für die Herkunft sowie die Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln vom Acker auf den Teller sowie die Arbeitsbedingungen entlang der Wertschöpfungskette sensibilisieren
- Für Lebensmittelwert und Lebensmittelverschwendung sensibilisieren
- Alltagstaugliche Tipps zur Vermeidung von Verschwendung vermitteln
- Die Sinne der Teilnehmenden für unverarbeitete Lebensmittel schulen
- Spaß an Bewegung vermitteln

▶ Beispielhafter Ablauf Donnerstag

Zeit	Aktion	
0:00–0:30	Ankommen und Aufwärmspiel <u>Müllparcours</u>	Lebensmittelverpackungen Verschiedenfarbige Klebpunkte/Stifte Materialien für den Parcours 4 Behälter als Mülltonnen mit Beschriftung
0:30–0:45	Kurzinput zu Verpackungen und Lebensmittelverschwendung. Gesprächsimpuls: Wie können Verpackungen eingespart werden?	Ggf. Lebensmittelverpackungen zum Veranschaulichen
0:45–1:00	Frühstückspause mit Gespräch über die mitgebrachten Frühstücksdosen	
01:00–1:30	Jonglage- und Balanceübungen mit Verpackungen und Lebensmitteln (z. B. Jonglieren mit Kartoffeln, Lauch balancieren)	Kartoffeln, Lauch Ggf. Jonglage-Bälle Verpackungen
1:30–2:45	Zirkusübungen und Proben für Aufführung mit Hilfestellung durch die Betreuenden	
2:45–3:00	Abschluss	

🔍 Hashtags

[#Aktion](#) [#Lebensmittelverschwendung](#) [#Sinne](#) [#Regional](#) [#Saisonal](#) [#Kreativ-Werkstatt](#) [#Bewegungsspiel](#)



Spiel: Roll-Duell (Lebensmittelverschwendung)



10 min Aufbau
10-15 min Spiel
10 min Abbau



Tische, Platz
zum Bewe-
gen



Ab 12 Jahren



Bis 6 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Verständnis für
die Bedeutung von
Prozentwerten

▶ Ablauf

Pro Jahr werfen wir in Deutschland 75 kg Lebensmittel pro Person weg. Oft ist uns das gar nicht bewusst: Es scheint in Deutschland alltäglich, dass Lebensmittel auch mal im Müll landen. Um sich besser vorstellen zu können, worum es dabei konkret geht, wird in diesem Spiel geschätzt, welche Lebensmittel am häufigsten weggeworfen werden.

Dazu bekommt die Gruppe Tischtennisbälle, die mit Lebensmittelgruppen beschriftet sind. Ein Tisch wird an der kurzen Seite auf Büchern o. Ä. „aufgebockt“, sodass die Tischplatte schräg ist. An der hohen Tischkante werden Schilder mit Prozentzahlen befestigt. Sie entsprechen dem Anteil der Lebensmittelgruppen an den weggeworfenen Lebensmitteln. Darunter wird ein Streifen doppelseitiges Klebeband geklebt (siehe Abb.).

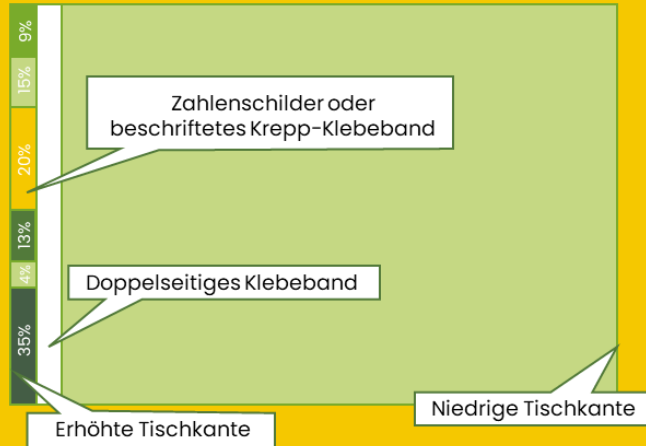
Die Teilnehmenden sollen die Tischtennisbälle von der niedrigen Tischkante so hochrollen, dass sie am Klebeband vor dem richtigen Schild kleben bleiben. Pro richtig angeklebtem Ball gibt es einen Punkt.

Noch mehr Spaß macht es, wenn es außerdem Punkte für Schnelligkeit gibt. Dabei können auch zwei Teams an zwei separaten Tischen parallel gegeneinander spielen. Statt des doppelseitigen Klebebands können auch vier Behälter unter die erhöhte Tischkante gestellt werden, in die die Bälle gerollt werden müssen.



Materialien

- 1 Tisch (pro Gruppe)
- Bücher o. Ä., um Tischbeine zu erhöhen
- [Lösungsübersicht](#)
- [Prozentwert-Karten](#)
- 6 Tischtennisbälle
- Geeigneter Stift zum Beschriften der Bälle
- Doppelseitiges Klebeband oder sechs verschieden breite Behälter
- Klebestreifen



Vorbereitung

- Tischtennisbälle mit Lebensmittelgruppen beschriften: Obst & Gemüse, Fleisch & Fisch, Brot & Backwaren, Fertigprodukte & Getränke, Zubereitetes, Milchprodukte
- Prozentwert-Karten ausdrucken und ggf. laminieren
- Karten und Klebeband wie in der Abb. am Tisch aufkleben bzw. Behälter unter der Tischkante aufstellen
- Tisch an der beklebten Seite erhöhen
- Fotos vom Aufbau befinden sich im [Downloadbereich](#)



Gespräch

Nach dem Spiel wird das Thema im Gespräch auf den eigenen Alltag bezogen. Dazu eignen sich z. B. diese Fragen:

- Stimmt das mit euren Erfahrungen überein? Was wird bei euch zu Hause am meisten weggeworfen?
- Woran liegt es, wenn bei euch zu Hause Essen weggeworfen wird? Wie könnte man das verhindern?

Dabei können Beispiele aus dem eigenen Alltag gesammelt werden (z. B. Gemüse wird auf Vorrat gekauft und nicht verbraucht, Reste werden oft weggeworfen...).



Hashtags

[#Bewegungsspiel](#) [#Mini-Spiel](#) [#Lebensmittelverschwendung](#)



Spiel: Lagerungs-Puzzle



5 min Aufbau

10-15 min Spiel

5 min Abbau



Wand zum

Aufhängen

der Poster



Ab 8 Jahren



Bis 6 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine

Vorkenntnisse

Ablauf

Es werden zwei Poster an die Wand gehängt. Darauf sind ein Kühlschrank und ein Küchenschrank abgebildet. Auf dem Rand der beiden Poster werden kleine Lebensmittelkärtchen befestigt, die durch abziehbare Klebepads auf den Postern haften.

Aufgabe der Teilnehmenden ist es, die Lebensmittelkärtchen an die Stelle im Schrank oder Kühlschrank zu kleben, an der das Lebensmittel am besten gelagert ist und am längsten hält.

Anschließend wird die Lösung gemeinsam besprochen und die Lebensmittelkärtchen auf dem Plakat werden ggf. an die richtige Stelle verschoben.

Varianten:

- Die ganze Gruppe arbeitet zusammen.
- Zwei Teams/Teilnehmende treten gegeneinander an und kleben abwechselnd ein Lebensmittel auf. Für jedes richtig platzierte Lebensmittel gibt es einen Punkt.
- Zwei Teams/Teilnehmende treten gegeneinander an. Dabei hat jedes Team seine eigenen Poster mit Kühlschrank und Küchenschrank. Wer zuerst die richtige Lösung hat, gewinnt.



Materialien

- Kühlschrank- und Küchenschrank-Plakat in [DIN A1](#) oder [DIN A3](#)
- [Lebensmittelkärtchen](#) vom BZfE
- [Lösungsgrafik](#)
- Doppelseitige, abziehbare Klebepads



Vorbereitung

- Poster ausdrucken und ggf. laminieren (lassen)
- Lebensmittelkärtchen ausdrucken, ausschneiden und ggf. laminieren
- Rückseiten der Lebensmittelkärtchen mit Klebepads versehen
- Poster aufhängen und Lebensmittelkärtchen am Rand aufkleben



Gespräch

Nach dem Spiel kann das Thema im Gespräch auf den eigenen Alltag bezogen werden. Dazu eignen sich z. B. diese Fragen:

- Wie kennt ihr das von zu Hause? Was lagert ihr genauso, was lagert ihr anders?
- Was hat euch überrascht?
- Was könntet ihr in eurem Alltag bei der Lebensmittel-lagerung zu Hause umsetzen? Könnte man hier (in der Gruppe/in der Einrichtung/...) etwas aus dem Spiel umsetzen?



Hashtags

[#Interaktive Lernmaterialien](#) [#Mini-Spiel](#) [#Lebensmittelverschwendung](#) [#Lagerung](#)



Spiel: Haltbarkeits-Zeitstrahl



10 min Aufbau
10-15 min Spiel
10 min Abbau



3-6 m lange,
freie Fläche



Ab 8 Jahren



1-4 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Auf dem Boden befindet sich ein 3-6 Meter langer Zeitstrahl (mit Klebeband aufgeklebt oder mit Kreide aufgemalt). Er beginnt mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) – also dem Tag, an dem ein Lebensmittel „abläuft“. Von da an läuft er weiter vorwärts. Das Ende des Zeitstrahls ist ein Jahr nach dem MHD. Aufgabe ist es, zu erraten, wie lange unterschiedliche Beispiel-Lebensmittel nach Ablauf des MHD durchschnittlich noch haltbar sind, und sie dort auf den Zeitstrahl zu stellen. Das kann gemeinsam als Gruppe gemacht werden, wobei die Teilnehmenden untereinander diskutieren und Erfahrungen austauschen können. Alternativ können zwei Personen/Teams gegeneinander antreten und abwechselnd Lebensmittel auf den Zeitstrahl stellen. Wenn alle Lebensmittel stehen, wird das Ergebnis mit der Lösung verglichen und die Lebensmittel werden ggf. an die richtige Stelle gestellt.



Materialien

- Für den Zeitstrahl: Krepp-Klebeband und ausgedruckte **Beschriftungen** oder Straßenkreide
- Lebensmittel bzw. Verpackungen (z. B. Schinken, Weichkäse, Schnittkäse, Eier, Tiefkühlgemüse, Marmelade, Mehl, Reis, Nudeln, Dosen-Mais, Tomatensoße)
- **Lösungen**
- **Übersichtsplakat**



🔑 Vorbereitung

- Der Zeitstrahl (3–6 m) wird wie in der Abbildung entweder mit dem Klebeband auf den Boden geklebt oder mit Straßenkreide aufgemalt. Die Schritte auf dem Zeitstrahl sind erst klein und werden dann größer: Am Anfang sind sie wochenweise, später nur noch im Abstand von zwei Monaten.
- Die Lebensmittel/-Verpackungen, Lösung und Übersicht werden bereitgestellt.

🗣️ Gespräch

Vor dem Spiel wird die Bedeutung von Haltbarkeitsdaten mit dem Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum kurz besprochen. Dazu können gemeinsam Haltbarkeitsdaten auf Verpackungen angesehen werden und Fragen besprochen werden, wie:

- Von welchen Lebensmitteln kennt ihr Haltbarkeitsdaten? Was bedeuten sie?
- Was macht ihr zu Hause mit Lebensmitteln, wenn sie abgelaufen sind?
- Wie kann man erkennen, ob man Lebensmittel noch essen kann oder ob sie wirklich schlecht geworden sind?
- Aus dem Gespräch wird zum Spiel übergeleitet: Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, sind viele Lebensmittel trotzdem noch erstaunlich lange essbar und lecker. Könnt ihr herausfinden, was man noch wie lange essen kann?

Nach dem Spiel werden die Ergebnisse reflektiert, z. B. mit diesen Fragen:

- Was hat euch überrascht?
- Was könntet ihr jetzt, nachdem ihr euch mit den Haltbarkeitsdaten beschäftigt habt, zu Hause anders machen? Was können wir als Gruppe anders machen?

🔍 Hashtags

[#Interaktive Lernmaterialien](#) [#Mini-Spiel](#) [#Draußen](#) [#Lebensmittelverschwendung](#)





Aktion: Familienfest



1-2 h Aufbau
4-5 h Aktion
1 h Abbau



Außen-
gelände



Familien



20-100 Teil-
nehmende



3-5 Betreuende



Betreuende:
Grundlegende
Küchenfertigkeiten

Aktion

Beim Familienfest können unterschiedliche Aktionen und spielpädagogische Materialien rund um das Thema klimafreundliche und gesundheitsfördernde Ernährung individuell und passend zur Institution zusammengestellt werden.

Ein Beispiel:

Bei einer Tafel wird ein Familienfest für Tafel-Kund*innen und Tafel-Aktive sowie deren Familien organisiert. Die Gäste können bei der Mitmach-Küche eigenständig Mehl mahlen und daraus Pancakes zubereiten. Dazu werden ein Sinnesparcours mit Rätselaufgaben und Spiele, z. B. zur Lebensmittelwertschöpfungskette oder zur Saisonalität oder Regionalität von Lebensmitteln, angeboten. Wichtig ist, dass der Spaß nicht zu kurz kommt und das Thema Ernährung niederschwellig vermittelt wird.



© Elena Heymann



Möglichkeiten für das Familienfest:

Infostand

Ein Infostand bietet den Gästen die Möglichkeit, Fragen zur Institution o. Ä. zu stellen, und dient der Institution gleichzeitig als Werbung in eigener Sache.

Sinnesparcours

Beim Sinnesparcours werden die Sinne der Gäste auf die Probe gestellt. Wer löst die Rätsel durch Sehen, Fühlen, Hören, Riechen und Schmecken?

Mitmach-Küche

Bei der Mitmach-Küche können die Gäste praktische Kocherfahrungen sammeln und ganz nebenbei erfahren, wie lecker nachhaltige Ernährung schmeckt.

Spiele

In ein Fest lassen sich wunderbar spielpädagogische Materialien rund um das Thema klimafreundliche und nachhaltige Ernährung integrieren. Out-Door-Spiele eignen sich besonders gut für ein Familienfest im Freien.



Hashtags

#Aktion #Kochen #Themenflexibel



Aktion: Infoveranstaltung „Nachhaltige und gesunde Brotdose“



90 min Aktion



Platz für einen
Stuhlkreis



Eltern von
Kita- und
Schulkindern



10–30 Teilneh-
mende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse



Ablauf

Bei dieser Infoveranstaltung, die z. B. als Elternabend stattfinden kann, werden Eltern für das Thema gesundheitsfördernde und klimafreundliche Ernährung sensibilisiert. Die Teilnehmenden

- lernen die sieben KlimaFood-Tipps für eine klimafreundliche Ernährung kennen,
- erhalten Anregungen und Beispiele dafür, wie sie bei Kindern beliebte Gerichte durch das Austauschen von Zutaten gesundheitsfördernder und nachhaltiger zubereiten können und
- bekommen praktische Tipps und Inspiration für die Gestaltung gesunder und nachhaltiger Brotdosen.

Anschließend wird das Gehörte praktisch umgesetzt, indem in Kleingruppen Beispiel-Brotdosen zusammengestellt und im Plenum besprochen und verkostet werden. Dadurch werden den Eltern Zweifel an der Umsetzbarkeit genommen und sie werden dazu motiviert, das Gelernte im Alltag anzuwenden.

Wichtig ist dabei, nicht belehrend zu werden und zu betonen, dass nicht von heute auf morgen alles verändert und perfekt gemacht werden soll. Stattdessen geht es darum, herauszufinden, welche kleinen Veränderungen im Alltag in der eigenen Familie möglich sind, um die Ernährung der Kinder gesünder und nachhaltiger zu gestalten.

Ziele

- Die Teilnehmenden können den Gesundheitswert und die Klimafreundlichkeit von Lebensmitteln einschätzen und haben Ideen, wie sie Gerichte gesundheitsfördernder und klimafreundlicher gestalten können.
- Die Teilnehmenden wissen, wie sie die Brotdosen der Kinder abwechslungsreich, gesundheitsfördernd und nachhaltig gestalten können.

Materialien

- Grafik „7 Tipps“
- Checkliste zur gesunden und nachhaltigen Brotdose
- Beispiele für Brotdosen
- Beispiele zur gesünderen und nachhaltigeren Zubereitung beliebter Gerichte
- Lebensmittel für die Zusammenstellung der Brotdosen
- Notwendige Küchenausstattung (z. B. Messer und Schneidebrett)
- Brotdosen
- Ggf. Laptop und Beamer zum Anzeigen der Grafik



Vorbereitung

Im Vorfeld:

- Grafik „7 Tipps“, Handout und Beispiele für die Teilnehmenden ausdrucken
- Zutaten (und ggf. Rezepte) für die Brotdosen auswählen und einkaufen



Direkt vorher:

- Küchenausstattung, Zutaten und ggf. Rezepte bereitstellen
- Ggf. Beamer und Laptop aufbauen

Hashtags

#Aktion #Infoveranstaltung #Gesundheit





Aktion: Infoveranstaltung „Nachhaltige und gesunde Brotdose“



Beispielablauf

Zeit	Aktion	Material
0:00–0:30 (30 min)	Begrüßung, Überblick über Thema und Ablauf <ul style="list-style-type: none"> • „7 Tipps“ vorstellen, erläutern und Grafik austeilern • Fragen und Diskussionsbedarf klären 	Grafik „7 Handlungsfelder“
0:30–0:45 (15 min)	Theoretische Einheit Vorstellung von Möglichkeiten für die gesundheitsfördernde und klimafreundliche Gestaltung von Brotdosen und beliebten Gerichten anhand des Handouts und der Beispiele	Handout zur Brotdosengestaltung, Beispiele für Brotdosen und abgewandelte Gerichte
0:45–1:30 (45 min)	Praktisches Zubereiten <ul style="list-style-type: none"> • Zubereitung von Beispiel-Brotdosen in Kleingruppen • Gegenseitiges Vorstellen der Brotdosen und Verkostung im Plenum • Gemeinsamer Abschluss 	Lebensmittel, Küchenutensilien, Brotdosen, ggf. Geschirr, Besteck



Aktion: Actionbound



Individuell



Innenraum



Ab 14 Jahren



4-10 Personen



1-2 Betreuende



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Actionbound¹ ist eine Online-Anwendung, in der Rallyes erstellt werden können, die mit mehreren Personen gespielt werden können. Das kann man sich wie eine Schnitzeljagd vorstellen, die durch digitale Elemente unterstützt werden. Interaktiv können Anweisungen, Hinweise und Rätsel in Form von QR-Codes, Videos, Audiodateien, Quizen und kleine Spiele eingebettet werden. Bei dieser Aktion liegt der Fokus darauf, eigene Bounds mit den Teilnehmenden zu erstellen, bei denen es um ein Thema der [7 Tipps für gesundheitsfördernde, klimafreundliche Ernährung](#) geht.

Je nach Gruppengröße können Sie einen Bound mit der Gesamtgruppe erstellen oder Untergruppen einteilen, die jeweils einen eigenen Bound erstellen oder einzelne Aufgaben entwickeln, die später zu einer gemeinsamen Rallye zusammengesetzt werden. Für diese Aufgabe sollte genügend Zeit eingeplant werden. Es bietet sich z. B. an, die Bounds in einer Projektwoche zu entwickeln oder über mehrere Wochen regelmäßig daran zu arbeiten.

Ein Beispiel für einen Actionbound ist die Rallye „[Food for future](#)“.



Materialien

- Laptop, Netzkabel
- Ggf. Tablet
- Smartphones – am besten nutzt jede Person das eigene Smartphone, wenn vorhanden
- Ggf. Kreativmaterialien
- Ggf. Flipchart/Pinnwand
- Moderationskoffer

Vorbereitung

- Um den Teilnehmenden helfen zu können, sollten Sie sich als Betreuer*in mit der App „Actionbound“ und mit dem Ernährungs-Thema beschäftigen, auf dem der Fokus liegen soll. Schauen Sie sich dazu gerne die digitale Selbst-lerneinheit zu dem Thema an.
- App „Actionbound“ herunterladen

Am Tag der Durchführung:

- Digitale Geräte prüfen – funktioniert alles?
- Ggf. Kreativmaterialien bereitstellen für Brainstorming etc.

Ziele

- Thema „gesundheitsfördernde, klimafreundliche Ernährung“ spielerisch erarbeiten und kreativ umsetzen
- Mehrwert für Dritte schaffen, indem das Actionbound auch von anderen gespielt werden kann
- Digitale Kompetenzen der Teilnehmenden stärken
- Teamarbeit üben

Ausgangsfragen für das Finden eines Themas:

- Welches Thema der 7 Tipps spricht euch am meisten an?
- Welcher Ort in der Umgebung passt zum Thema? Z. B. Hofladen, landwirtschaftlicher Betrieb, Unverpackt-Laden, Markt....

Damit sich alle erst einmal mit dem Programm vertraut machen können, kann zunächst an einem fiktiven Beispiel gearbeitet werden.

Hashtags

[#Lernen_durch_Anleiten](#) [#Kreativ-Werkstatt](#) [#Draußen](#)
[#Online](#) [#Themenflexibel](#) [#Aktion](#)



Aktion: **Escape-Spiel (Teil 1)**



Individuell



Innenraum



Ab 14 Jahren



Ab 3 Teilnehmenden



1 Betreuende*r



Keine

Vorkenntnisse/
themenabhängig

Ablauf

In einer Projektzeit (z. B. Projektwoche oder wöchentliche Termine) wird gemeinsam oder in Kleingruppen ein eigenes Escape-Spiel erstellt. Das Spiel kann analog oder digital sein. Es versetzt die Spielenden in eine Geschichte hinein, in der sie innerhalb einer begrenzten Zeit (z. B. eine Stunde) aus einem (imaginären) Raum oder einer Situation entkommen bzw. ein Problem lösen müssen. Dazu müssen Rätsel gelöst werden. Ernährungsthemen können in die Hintergrund-Geschichte des Spiels und in die einzelnen Rätsel eingebunden werden.

Zwei **KlimaFood-Escape-Spiele** stehen zum Spielen und als Inspiration zur Verfügung:

1. „Das einsame Schloss“

- Analoges Spiel mit Spielmaterialien zum Ausdrucken: [Anleitung](#), [Spielbrett](#), [Codierscheiben](#), [Zahlenkarten](#), [Raumkarten](#), [Kochbuch](#) und [Hilfekarten](#) (**Achtung:** Lesen Sie zuerst die Anleitung, bevor Sie sich die anderen Materialien ansehen!)
- Themen: Lebensmittel kennenlernen, Saisonalität, Regionalität, Tischkultur, Rezepte anwenden



2. „Der Brief im Kühlregal“

- **Digitales Spiel**, erstellt mit dem Tool H5P
- Themen: Saisonalität, Regionalität, Hülsenfrüchte, Klimaauswirkungen und Wasserverbrauch von Lebensmitteln, faire/ökologische Produktion, Verpackungsmüll



Vorgehen zur Gestaltung des Escape-Spiels:

1. Als Erstes sollte das Format des Spiels festgelegt werden (z. B. Online-Spiel, kartenbasiertes Spiel, Brettspiel...). Möglichkeiten für die digitale Gestaltung bietet z. B. das Programm H5P. Inspiration für analoge Spiele kann in Escape-Spielen für zu Hause gesammelt werden.
2. Themen bzw. Botschaften zu gesundheitsfördernder und nachhaltiger Ernährung werden gewählt, die das Spiel beinhalten soll. Um die Teilnehmenden zu inspirieren, kann es helfen, als Betreuer*in einen größeren Themenbereich vorzuschlagen und gemeinsam Fragen dazu herauszuarbeiten und zu beantworten, die die Gruppe besonders wichtig und interessant findet.

3. Nun wird die Hintergrundgeschichte festgelegt und ein Grundgerüst festgehalten:

- Was ist das Problem, das die Spielenden lösen müssen, bzw. der Grund, warum sie ausbrechen müssen?
- Welche und wie viele Meilensteine müssen sie dazu erreichen? (z. B. mehrere Schlösser öffnen, mehrere Bestandteile einer Karte finden, Zutaten sammeln...)
- Wie viele Rätsel werden gebraucht und welches Format müssen die Lösungen haben? (z. B. dreistellige Zahlencodes, Passwörter, Farbcodes...)
- Was ist das Ziel des Spiels? Wie wird die Geschichte aufgelöst, wenn das Ziel erreicht wurde?

4. Die einzelnen Rätsel werden in Kleingruppen entwickelt.

5. Die Kleingruppen tauschen ihre Rätsel untereinander, um sie testen zu lassen.

6. Die Rätselmaterialien und ggf. Karten, Spielpläne, digitale Elemente, Videos, Bilder... werden erstellt und zu einem Spiel zusammengefügt.

Abschließend wird das Spiel gemeinsam mit Freund*innen, Familien, Gruppenmitgliedern etc. ausprobiert.



Aktion: **Escape-Spiel (Teil 2)**

Beispiel-Ideen für Hintergrundgeschichten:

- Gefangen im Supermarkt: Die Spielenden wurden abends versehentlich eingeschlossen und müssen den Ausweg finden.
- Gefährliche Spionage: Die Spielenden wurden angeheuert, um das Geheimrezept eines Lebensmittelherstellers zu finden. Sie haben nur 60 Minuten, um in den Konzern einzubrechen und den Tresor zu öffnen, bevor sie erwischt werden.
- Saboteur im Sterne-Restaurant: Die Spielenden müssen den Übeltäter aufhalten, bevor der Restaurantkritiker eintrifft.
- Zeitreise: Bei einem Ausflug zu einer historischen Ausgrabungsstätte werden die Spielenden in der Zeit zurückbefördert. Sie müssen das Rezept finden, das sie in ihre Zeit zurückbringt – und dabei einiges darüber herausfinden, wie die Menschen in der Vergangenheit Lebensmittel angebaut, zubereitet und haltbar gemacht haben.

Ziele

- Ein Teilthema im Bereich „gesundheitsfördernde, klimafreundliche Ernährung“ spielerisch erarbeiten
- Das Thema reflektieren, indem Botschaften für Dritte formuliert und kreativ umgesetzt werden
- Mehrwert für Dritte schaffen, indem das Escape-Spiel auch von anderen gespielt werden kann
- Digitale Kompetenzen, Kreativität und Teamarbeit schulen



Materialien

- Papier, Stifte und ggf. Moderationskoffer für die Ideensammlung
- PCs/Tablets und Internetzugang für Recherchen und ggf. zur Erstellung des digitalen Spiels
- Ggf. Programme für die Gestaltung von digitalen Spiel-Elementen (z. B. H5P) und Grafiken, Spielkarten etc. (z. B. Canva)
- Ggf. Bastelmaterialien zur Gestaltung analoger Spielmaterialien



Vorbereitung

- Ggf. Hintergrundrecherche und Auswahl eines Themenbereichs
- Ggf. Ausprobieren der PC-Programme



Hashtags

[#Aktion](#) [#Kreativ-Werkstatt](#) [#Lernen_durch_Anleiten](#) [#Themenflexibel](#)



Aktion: App-Gestaltung



Projektwoche oder
regelmäßige Pro-
jektzeiten



Gruppenraum



Ab 14 Jahren



3-8 Teilnehmende



1-2 Betreuende



Keine
Vorkenntnisse

Aktion

Zusammen mit Betreuenden, die Expert*innen in der App-Gestaltung und -Programmierung sind, erstellen die Teilnehmenden eine eigene App oder einen App-Bereich für sich, ihre Freunde, ihre Jugendgruppe o. Ä., wodurch spielerisch Ernährungswissen und Alltagstipps vermittelt werden.

Das kann z. B. durch Herausforderungen geschehen, die die Nutzer*innen dazu motivieren, gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährungs-Verhaltensweisen auszuprobieren, sowie durch Quizfragen, Rätsel, Rezepte und ähnliche interaktive Inhalte.

Die Teilnehmenden recherchieren zunächst und entscheiden, welche Botschaften und Themen ihnen besonders wichtig sind. Dann wird eine gemeinsame Struktur festgelegt, die notwendigen Ernährungsinformationen werden zusammengestellt und die Inhalte erarbeitet. Mit Unterstützung der Betreuenden werden die Entwürfe der Teilnehmenden in die App eingepflegt und zum Leben erweckt. Anschließend wird die App bei einem feierlichen App-Release Freund*innen, Gruppenmitgliedern etc. präsentiert und ausprobiert.

Ziele

- Die Teilnehmenden erarbeiten sich Ernährungswissen nach eigenem Interesse.
- Das Wissen wird reflektiert und vertieft, indem es mit anderen Teilnehmenden geteilt und als App-Inhalte aufbereitet wird.

Materialien

- Smartphones und PCs/Tablets zur Recherche von Informationen, zur Gestaltung der App-Inhalte und zum Ausprobieren der App
- Ggf. notwendige Programme

Vorbereitung

- Ggf. Auswahl möglicher Themen und Rubriken für die App (wie z. B. Quizfragen, Rezepte etc.) als Vorschläge und Inspiration für die Teilnehmenden
- Ggf. Vorbereitung von Templates, in die die Teilnehmenden ihre Inhalte einpflegen können

Hashtags

[#Aktion](#) [#Themenflexibel](#) [#Kreativ-Werkstatt](#)

Beispiel:

In Zusammenarbeit mit der App [H.O.P.E.](#) (Humans on Planet Earth) haben Pfadfinder*innen ein App-Modul für ihre Pfadfindergruppe entwickelt. Es besteht aus vier Themenwochen zu verschiedenen selbstgewählten Themen: Lebensmittelverpackungen, pflanzliche Lebensmittel, Saisonalität und essbare Pflanzen der Umgebung.

Jede Themenwoche besteht aus täglichen Herausforderungen, z. B. „Ernähre dich einen Tag lang nur von pflanzlichen Lebensmitteln!“ oder „Sammle wilde Kräuter für einen leckeren Salat!“ Passend zum Thema der Woche gibt es zusätzlich jeden Tag eine Quizfrage, eine interessante Information oder ein Rezept zu entdecken.





Spiel: Treibhauseffekt-Spiel



5 min Aufbau

15 min Spiel

5 min Abbau



Freie Fläche/
Sporthalle ö. Ä.



Ab 10 Jahren



10-25 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

Ablauf

Es wird ein Spielfeld mit zwei Linien an den Enden und einer Mittellinie markiert (siehe Abb.). Eine oder zwei Personen werden als CO₂-Moleküle (Fänger*innen innerhalb des Spiels) ausgewählt. Sie stellen sich an der Mittellinie auf. An einem Ende des Spielfelds befinden sich alle anderen Mitspielenden, die nun „Sonnenstrahlen“ sind. Ziel des Spiels ist, dass die Sonnenstrahlen das gegenüberliegende Ende des Spielfelds erreichen, ohne vom CO₂-Molekül gefangen zu werden. Die CO₂-Moleküle dürfen sich frei auf der Mittellinie bewegen und versuchen, so viele Sonnenstrahlen wie möglich zu fangen. Wurde eine Person gefangen, verwandelt sie sich in ein CO₂-Molekül, stellt sich ebenfalls auf die Mittellinie und versucht, in der nächsten Runde ebenfalls weitere Sonnenstrahlen zu fangen. Je mehr CO₂-Moleküle es gibt, desto schwerer ist es für die Sonnenstrahlen, auf die gegenüberliegende Seite zu gelangen. Das Spiel ist vorbei, wenn nur noch drei Sonnenstrahlen übrig sind. Sie sind die Gewinner*innen.



Materialien

Drei Seile o. Ä. (Holzklötze, Schlauch, Kreide...), um drei Linien zu markieren

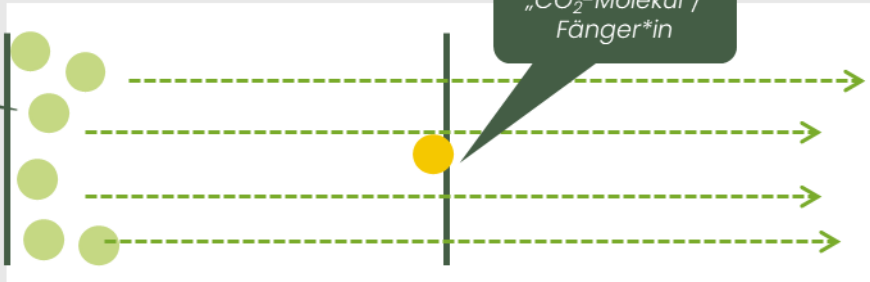


Vorbereitung

Auf einem großen Gelände/einer Wiese werden in einem Abstand von ca. 10 m drei Linien parallel zueinander markiert. Die Linien sollten mindestens 3 m lang sein.

„Sonnenstrahlen“/
Läufer*innen

„CO₂-Molekül“/
Fänger*in



Gespräch

Vor dem Spiel wird (je nach Vorwissen der Gruppe) besprochen, dass CO₂ ein Gas in der Atmosphäre ist, die die Erde wie eine Hülle umgibt. Das CO₂ ist wie ein Wächter in der Atmosphäre. Es lässt die Sonnenstrahlen von draußen hinein zur Erde. Wenn die Sonnenstrahlen aber von der Erdoberfläche zurück in die Atmosphäre reflektiert werden, werden sie teilweise vom CO₂ eingefangen und festgehalten, sodass sie nicht wieder aus der Atmosphäre heraus ins Weltall kommen. Genauso ist es im Spiel: Die Sonnenstrahlen versuchen, über die Mittellinie (die Atmosphäre) zu kommen, und werden von den CO₂-Molekülen eingefangen.

Nach dem Spiel kann die Aktivität weiter auf das Klima bezogen werden, z. B. mit diesen Fragen:

- In den letzten Jahren hat sich immer mehr CO₂ in unserer Atmosphäre angesammelt. Was passiert dann auf der Erde? (*Es wird wärmer.*) Welche Folgen kann die Erwärmung der Erde haben?
- Wo kommt das CO₂ eigentlich her?
- Was können wir dagegen tun, dass sich immer mehr CO₂ in der Atmosphäre sammelt?



Hashtags

[#Bewegungsspiel](#) [#Mini-Spiel](#) [#Großgruppenspiel](#) [#Draußen](#) [#Klima](#) [#Treibhausgas](#)



Spiel: Chaos-Spiel



30 min Aufbau
60 min
30 min Abbau



Viel Platz im
Gelände oder
im Gebäude



Ab 6 Jahren



4-20 Teilnehmende



2-3 Betreuende



Keine
Vorkenntnisse



Ablauf

Das Chaos-Spiel ist eine Mischung aus Geländespiel und Brettspiel. Auf dem Spielplan führt ein Weg aus nummerierten Feldern vom Start zum Ziel. Die Nummern der Felder finden sich auf Karten wieder, die vorab auf dem Gelände/im Gebäude versteckt werden. Jedem Feld ist außerdem eine Aufgabe zugeordnet. Das kann z. B. eine Quizfrage, ein Mini-Spiel oder eine andere Herausforderung sein.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen von bis zu 6 Personen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält eine Spielfigur. Ziel der Teilnehmenden ist es, mit ihrer Spielfigur als Erste das Ziel auf dem Spielplan zu erreichen.

Dazu würfelt jede Gruppe und zieht mit ihrer Spielfigur um die gewürfelte Augenzahl auf dem Spielfeld vor. Nun muss sie die versteckte Karte mit der Nummer des Feldes suchen, auf dem sie gelandet ist. Auf der Rückseite der Karte befindet sich ein Bild. Das merkt sich die Gruppe, läuft zurück zum Spielplan und nennt der Spielleitung ihre Feldnummer und das zugehörige Bild. Wenn das richtige Bild genannt wurde, bekommt die Gruppe die Aufgabe, die zu dem Feld gehört, auf dem sie steht. Wenn sie die Aufgabe richtig gelöst hat, würfelt die Gruppe erneut. Sie geht auf dem Spielplan vor, sucht die nächste Karte usw. Wenn sie die Aufgabe nicht richtig lösen konnte, muss die Gruppe ein Feld auf dem Spielplan zurückgehen, die zugehörige Karte...

▶ Ablauf

...suchen und die Aufgabe lösen. Dabei spielen alle Gruppen gleichzeitig. Je nach Teilnehmendenzahl sollten also ausreichend Betreuende als Spielleitung zur Verfügung stehen, um lange Wartezeiten der Gruppen zu vermeiden. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass Gruppen, die eine Aufgaben noch nicht gelöst haben, die Lösungen nicht von anderen Gruppen mitbekommen.



📦 Materialien

- Spielbrett
- Zahlenkarten zum Verstecken
- Würfel und Spielfiguren
- Aufgaben und Lösungen (ausgearbeitetes Beispiel)
- Zusätzliches Material für Aufgaben im Spiel (z. B. Regenbogenkarten)

Das ausgearbeitete Beispiel umfasst 40 Aufgaben für Grundschulkinder zu verschiedenen Themen rund um gesundheitsfördernde und klimafreundliche Ernährung. Sie können flexibel und kreativ an verschiedene (Alters-)Gruppen und Schwerpunktthemen angepasst, gekürzt oder erweitert werden. Auch der Spielplan ist für 40 Aufgaben ausgelegt und muss deshalb ggf. ebenfalls verändert werden.

🔑 Vorbereitung

- Zahlenkarten drucken, ausschneiden und ggf. laminieren
- Zahlenkarten auf dem Gelände/im Gebäude verstecken (so viele, wie es Felder auf dem Spielplan gibt), draußen windsicher befestigen
- Spielplan, Spielfiguren, Würfel, Aufgaben, zugehörige Materialien und Lösungen bereitlegen

💬 Gespräch

Nach dem Spiel sollten Fragen und Diskussionen, die sich während des Spiels in den Gruppen ergeben haben, mit der ganzen Gruppe besprochen werden. Außerdem können die Themen, die im Spiel angesprochen wurden, z. B. mit diesen Fragen vertieft werden:

- Was war am spannendsten? Was hat euch überrascht?
- Welche Aufgaben waren einfach? Welche waren schwer?
- Welche Aufgabe hat am meisten Spaß gemacht?

🔍 Hashtags

#Bewegungsspiel #Großgruppenspiel #Draußen
#Themenflexibel #Mehrere Themen



Spiel: Malen nach Zahlen



15 min Aufbau
15–30 min Spiel
15 min Abbau



Freie Fläche/
Sporthalle



Ab 8 Jahren



Bis 25 Teilnehmende



1 Betreuer*in
pro Team



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Die Gruppe wird in Teams aufgeteilt. Jedes Team erhält Buntstifte und einen Ausmalbogen mit verschiedenen Lebensmitteln. Ziel des Spiels ist es, alle Lebensmittel auszumalen. Das Team, das als Erstes damit fertig ist, gewinnt.

Die Reihenfolge, in der die Lebensmittel ausgemalt werden, kann jedes Team frei wählen. Um ein Lebensmittel ausmalen zu dürfen, muss allerdings immer zuerst eine Bewegungsaufgabe bewältigt werden. Die Schwierigkeit der Aufgaben ist abhängig davon, wie viel CO₂ die Herstellung der entsprechenden Lebensmittelportion verursacht: Viel CO₂ bedeutet eine schwierige Aufgabe, wenig CO₂ eine einfache. Welche Aufgabe das Team lösen muss, erfährt es erst, wenn es sich für ein Lebensmittel entschieden hat.

Alternativ zu unterschiedlichen Aufgaben können auch für jedes Lebensmittel Runden gelaufen werden — je größer die CO₂-Menge, desto mehr Runden.

Tipp:

Statt der CO₂-Emission kann das Spiel z. B. auch genutzt werden, um den Wasserverbrauch oder den Flächenbedarf (je mehr für das Lebensmittel gebraucht wird, desto schwieriger die Aufgabe) oder den Zuckergehalt (je mehr Zucker, desto schwieriger die Aufgabe) von Lebensmitteln zu thematisieren.



Material

- [Ausmalbogen](#)
- [Beispielaufgaben](#)
- Ggf. Materialien, die für die Aufgaben benötigt werden (für die Beispielaufgaben: Material für einen Hindernisparcours, Tischtennisbälle, Löffel)
- Buntstifte



Vorbereitung

- 1 Ausmalbogen pro Team ausdrucken
- Beispielaufgaben ausdrucken oder eigene erstellen
- Materialien für die Aufgaben aufbauen



Gespräch

Vor dem Spiel wird besprochen, dass bei der Herstellung von Lebensmitteln CO₂ entsteht. Fragen, die dazu angesprochen werden können, sind z. B.:

- Was ist eigentlich CO₂? Was passiert, wenn wir Menschen einen hohen CO₂-Ausstoß verursachen?
- Wodurch entsteht CO₂ generell? Wodurch entsteht CO₂ bei der Herstellung von Lebensmitteln?

Nach dem Spiel sollten eventuelle Fragen aus der Gruppe zu den Lebensmitteln und/oder zur Zuordnung der Aufgaben aufgegriffen werden.

Anschließend wird gemeinsam reflektiert, welche Lebensmittel mit schwierigeren Aufgaben und höherem CO₂-Ausstoß verbunden waren als andere. Mögliche Fragen für das Gespräch sind:

- Welche Aufgabe war am leichtesten? Welche war am schwersten?
- Was denkt ihr, welche Lebensmittel viel und welche wenig CO₂ verursachen?
- Woran könnte das liegen?



Hashtags

[#Bewegungsspiel](#) [#Großgruppenspiel](#) [#Draußen](#) [#Klima](#) [#Treibhausgas](#) [#Gesundheit](#) [#Flächennutzung](#)
[#Wasserverbrauch](#)



Spiel: Rätselgeschichten



5–15 min Spiel



Keine
räumlichen
Anforderungen



Ab 10 Jahren



Bis 10 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

▶ Ablauf

Rätselgeschichten (auch bekannt als „Black Stories“) beginnen damit, dass die Spielleitung eine kurze Geschichte vorliest, in der eine rätselhafte, teilweise skurrile Situation beschrieben wird. Aufgabe der Teilnehmenden ist es nun, herauszufinden, welche Umstände und Geschehnisse zu dieser Situation geführt haben. Dazu dürfen die Teilnehmenden jedoch nur Fragen stellen, die die Spielleitung mit „ja“ oder „nein“ beantworten kann (z. B. „Hat es in der Geschichte geregnet?“ statt „Wie war das Wetter in der Geschichte?“).

In den Downloadmaterialien stehen Beispiele für Rätselgeschichten zur Verfügung, die mit verschiedenen Themen der sieben KlimaFood-Handlungsfelder verbunden sind. Sie eignen sich als Themeneinstieg, um das Interesse und die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden zu gewinnen. Um die Geschichten spannend zu machen, sind die beschriebenen Situationen allerdings oft überzogen und dramatisch. Im anschließenden Gespräch sollte das klargestellt und gemeinsam überlegt werden, welche Inhalte der Geschichte relevant sind und wo sie sich im Alltag wiederfinden.



Material

- Rätselgeschichten



Vorbereitung

- Ggf. Hintergrundrecherche zum Thema der Geschichte



Gespräch

Die Rätselgeschichten können genutzt werden, um **anschließend** das Thema gemeinsam herauszuarbeiten, z. B. mit diesen Fragen:

- Welchen Fehler hat die Person in der Geschichte gemacht? Wie hätte man das Problem in der Geschichte vermeiden können?
- Was aus der Geschichte war unrealistisch? Was können wir daraus trotzdem für unseren Alltag mitnehmen?
- Was könnte das Thema unserer heutigen Gruppenstunde/unseres Treffens/... sein?
- Welche Fragen ergeben sich aus der Geschichte?



Hashtags

#Mini-Spiel #Eisbrecher #Mehrere_Themen #Themenflexibel



Spiel: Fruchtalarm (Teil 1)



15-45 min
Spiel



Platz zum
Schreiben



Ab 10 Jahren



3-20 Teilnehmende



1 Betreuer*in



Keine
Vorkenntnisse

Ablauf

In diesem Quizspiel treten Teilnehmende einzeln oder (bei mehr als 5 Personen) in Teams gegeneinander an und versuchen, Karten mit möglichst vielen verschiedenen Obstsorten zu sammeln. Die Obstsorten sind auf den Rückseiten der Spielkarten abgebildet.

Auf der Vorderseite befindet sich eine Quizfrage mit mehreren richtigen Antworten. Sie sind unter der Frage aufgelistet. Einige der Antworten sind in Lila hervorgehoben. Sie sind etwas schwieriger zu finden und heißen Fruchtalarm-Antworten.

Wenn es im Kampf um eine Karte zum Gleichstand kommt, herrscht Fruchtalarm. Dann wird die Fruchtalarm-Frage unten auf der Karte gestellt. Das ist eine Schätzfrage, mit der sich entscheidet, wer die Karte gewinnt.

Vorderseite

Welche sind laut einer Statista-Erhebung die acht beliebtesten regionalen Wintergemüse in Deutschland in 2021?

<input type="checkbox"/> Möhren	<input type="checkbox"/> Feldsalat
<input type="checkbox"/> Kürbis	<input type="checkbox"/> Grünkohl
<input type="checkbox"/> rote Beete	<input type="checkbox"/> (Knollen-)Sellerie
<input type="checkbox"/> Pastinaken	<input type="checkbox"/> Steckrüben

Wie viel Prozent der Befragten gaben an, kein regionales Wintergemüse zu kaufen?

Lösung: 14,3%

Quizfrage

Richtige Antworten

Lilafarbene
Fruchtalarm-
Antwort

Fruchtalarm-
Stichfrage

Rückseite

*Freches
Früchtchen!*



▶ Ablauf

Alle Karten werden gemischt und mit der Obst-Seite nach oben auf dem Tisch gestapelt. Jede Person erhält einen Zettel und einen Stift.

Die Teams sind abwechselnd an der Reihe, die Spielleitung zu übernehmen, eine Karte zu ziehen und die Fragen vorzulesen. Nun haben alle anderen Teams 30 Sekunden Zeit, um so viele mögliche Antworten auf die Frage aufzuschreiben, wie ihnen einfallen. Wenn die 30 Sekunden abgelaufen sind, nennt ein Team nach dem anderen im Uhrzeigersinn jeweils eine Antwort, die es aufgeschrieben hat. Das Team links von den aktuellen Spielleiter*innen beginnt. Die Spielleiter*innen prüfen die Antworten auf der Karte:

- Ist die Antwort falsch, ist das Team für diese Frage ausgeschieden. (Es darf erst wieder mitspielen, wenn die nächste Karte gezogen und die nächste Frage gestellt wird.)
- Hat das Team keine Antwort aufgeschrieben, die noch nicht genannt wurde, ist es ebenfalls für diese Frage ausgeschieden.
- Ist eine Antwort richtig, bleibt das Team im Spiel. Es darf erneut antworten, wenn es wieder an der Reihe ist.
- Ist die Antwort richtig und eine lilafarbene Fruchtalarm-Antwort, muss das Team in dieser Runde keine weiteren Antworten geben, sondern ist direkt für das Stechen am Ende der Runde qualifiziert.

Es werden so lange reihum Antworten gegeben, bis

- a) nur noch ein Team eine richtige Antwort nennen kann und alle anderen Teams ausgeschieden sind. Dieses Team gewinnt die Karte.
- b) alle Teams entweder ausgeschieden oder durch eine Fruchtalarm-Antwort für das Stechen qualifiziert sind. Die qualifizierten Teams treten nun im Stechen um die Karte gegeneinander an.
- c) nur noch ein Team eine richtige Antwort nennen kann und sich mindestens ein anderes Team durch eine Fruchtalarm-Antwort für das Stechen qualifiziert hat. Diese Teams treten nun im Stechen um die Karte gegeneinander an.
- d) alle richtigen Antworten gegeben wurden. Alle Teams, die noch nicht ausgeschieden sind oder sich für das Stechen qualifiziert haben, treten nun im Stechen gegeneinander an.



Spiel: **Fruchtalarm (Teil 2)**

▶ Ablauf

Im Stechen wird die Fruchtalarm-Frage gestellt. Alle teilnehmenden Teams haben 30 Sekunden Zeit, um ihre Antwort auf die Frage aufzuschreiben. Wer der richtigen Antwort am nächsten ist, gewinnt die Karte. Nun wird die Rolle der Spielleitung im Uhrzeigersinn weitergegeben und die nächste Karte wird gezogen. Das Spiel endet, wenn ein Team eine vorab festgelegte Anzahl verschiedener Obstsorten (z. B. drei) gesammelt und damit gewonnen hat.

📦 Materialien

- Fertige [Spielkarten](#)
- [Druckvorlage](#) für eigene Spielkarten
- 1 Stift und 1 Zettel pro Person
- Stoppuhr



🔑 Vorbereitung

- Spielkarten aus den fertigen Beispielen auswählen
 - Spielkarten beidseitig drucken (grün-gelbes Muster auf der Rückseite), ausschneiden und ggf. laminieren
- oder**
- Eigene Fragen vorbereiten
 - Karten-Vorlage ausdrucken und ausschneiden, Fragen eintragen und Karten ggf. laminieren



Gespräch

Während des Spiels sollten Fragen und Diskussionen, die sich ergeben, aufgegriffen werden. Dazu können Meinungen und Erfahrungen ausgetauscht und es kann gemeinsam im Internet recherchiert werden, um Fragen zu klären.

Nach dem Spiel können die Themen, die im Spiel angesprochen wurden, z. B. mit diesen Fragen vertieft werden:

- Was war am spannendsten? Was hat euch überrascht?
- Welche Fragen waren einfach? Welche waren schwer?
- Was hat euer Interesse geweckt? Worüber würdet ihr gerne mehr wissen?



Hashtags

[#Gesellschaftsspiel](#) [#Quiz](#) [#Großgruppenspiel](#) [#Mehrere_Themen](#) [#Themenflexibel](#)

Küchenpraxis

Tipps rund ums Kochen



Kochen mit Gruppen

Gemeinsames Kochen und Essen lohnt sich. Es bereitet Freude, schult die Teamarbeit und schafft Gemeinschaft. Außerdem wird durch das praktische Tun viel über Ernährung gelernt. Kochen ist der perfekte Ausgangspunkt, um über Essen und Trinken ins Gespräch zu kommen, sich über Essgewohnheiten auszutauschen und über Nachhaltigkeit zu diskutieren. Oft ergeben sich Fragen ganz von selbst aus der Gruppe heraus, die man aufgreifen kann.

Teilnehmende und Anleitende lernen durch den Austausch über ihre Kocherfahrungen voneinander. Das stärkt auch das Selbstbewusstsein.

Teilnehmende bekommen die Gelegenheit, Lebensmittel zu probieren, die sie zu Hause nicht essen (wollen).

Es werden praktische Fertigkeiten der Lebensmittelzubereitung gelernt, die den Teilnehmenden in ihrem Alltag nützen.

Theoretisches Wissen wird praktisch und erlebbar. Teilnehmende machen die Erfahrung, dass gesundheitsförderndes, nachhaltiges Essen lecker und einfach umsetzbar ist.

Kostengünstig einkaufen und kochen:

Lebensmittel kosten Geld. Oftmals werden mit einer gesunden und nachhaltigen Ernährung auch hohe Kosten verbunden. Es gibt jedoch ein paar Tipps und Tricks für die Essensplanung, den Einkauf, die Lagerung und die Verwertung von Lebensmitteln, die es möglich machen, Geld einzusparen. So kommen auch mit knappen finanziellen Ressourcen gesunde Mahlzeiten auf den Tisch. Hier finden Sie Tipps für die Essens- und Einkaufsplanung^{1,2}:

Wochenplan erstellen

- Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten für die gesamte Woche festlegen
- Tipp: Achten Sie darauf, dass die benötigte Zubereitungszeit im Alltag mit Ihren Terminen zusammenpasst.

Einkaufsliste schreiben

- Welche Vorräte habe ich noch zu Hause? Was muss ich einkaufen?
- Tipp: Ordnen Sie die Lebensmittel auf der Einkaufsliste nach Lebensmittelgruppen und schreiben Sie sie in der Reihenfolge auf, in der Sie sie im Laden finden (z. B. Obst und Gemüse zusammen und direkt an den Anfang)

Großeinkauf erledigen

- An die vorbereitete Einkaufsliste halten, um Spontankäufe zu vermeiden
- Tipp: Bringen Sie eine eigene Tasche, Tüte oder Kiste mit, damit Sie keine neuen Einkaufsstüten kaufen müssen.



Hashtags

[#Einkaufen](#) [#Kochen](#) [#Low_Budget](#)



Wie finde ich gute Rezepte?

Manchmal scheint es, als ob ein Rezept alles auf einmal können muss: Es soll allen schmecken, schnell gehen, kostengünstig sein, sich für große Gruppen eignen, ausreichend Beschäftigungsmöglichkeiten für alle Mit-Kochenden bieten, außerdem noch möglichst nachhaltig sein... Wie kann man alles unter einen Hut bringen und das passende Rezept finden?


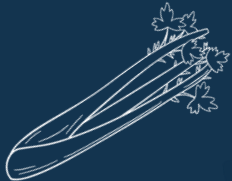
Hier sind ein paar Tipps, wie Sie an die Suche herangehen können:

Startpunkt: Rezept-Datenbanken
Internetseiten, auf denen Sie nach Rezepten suchen können, sind z. B.:
www.inform-rezepte.de
www.eatbetter.de
www.slowlyveggie.de

Startpunkt: Was hat Saison?
Holen Sie sich Inspiration aus Saisonkalendern. Suchen Sie Gemüse- oder Obstsorten aus, die gerade Saison haben und die Sie sich gut zusammen vorstellen können. Womit möchten Sie diese kombinieren (Nudeln, Kartoffeln, Reis, Hirse oder etwas anderes)? -, und schon ist das Gericht fast fertig geplant.

Tipp:
Lassen Sie sich auch von unseren KlimaFood-Rezepten inspirieren. In jedem Rezept finden Sie Fotos von den Zutaten und dem Endprodukt. Vier Rezepte sind auch als Schritt-für-Schritt-Fotoanleitung aufgearbeitet. Hier geht's zu den [Rezepten](#):






Startpunkt: Was mögen Sie? Was mag die Gruppe?

Überlegen Sie, was Sie zu Hause oder in der Mensa gerne essen, und fragen Sie Ihre Gruppe, was sie gerne mag. Auch Unverträglichkeiten, alternative Ernährungsweisen etc. sind zu beachten. Dann können Sie an den

„Lieblingsgerichten“ kleine Änderungen vornehmen, um sie z. B. günstiger oder pflanzlicher zu gestalten. Tipps und Ideen dazu gibt es [hier](#):



Oder machen Sie zusammen mit der Gruppe eine Liste mit Wunsch-Zutaten und überlegen Sie mit den Teilnehmenden gemeinsam, wie man diese kombinieren kann.



Startpunkt: „Baukastengerichte“

Praktisch sind Gerichte, in denen die Zutaten flexibel ausgetauscht werden können, sodass sie sich an jede Gruppe anpassen lassen. Das sind z. B.:

- Nudeln mit Tomatensoße oder Nudelauflauf kombiniert mit beliebigem Gemüse (z. B. Möhren, Paprika, Zucchini, Erbsen...)
- Ofengemüse und Kartoffeln mit verschiedensten Gemüsesorten
- Curry mit Reis: In der Basis-Curry-Soße aus etwas Currypaste und Sojasahne/Kokosmilch/Crème fraîche/... kann jedes beliebige Gemüse gekocht werden.



Hashtags

[#Kochen](#) [#Rezepte](#)



Planung für kostengünstiges Kochen

Bei der Essenszubereitung können mit diesen Tipps Kosten gespart werden:

- **Grundnahrungsmittel verwenden:** Fertigprodukte sind oftmals deutlich teurer als die selbst zubereitete Variante des Gerichts (z. B. Kartoffelpüree, Pancakes, Porridge). Die Zutatenliste von Fertigprodukten ist häufig lang. Dabei lassen sich viele Fertigprodukte ganz einfach selbst zubereiten und sind somit für die Gesundheit und den Geldbeutel besonders günstig. Am besten achtet man darauf, eine Vielfalt an Lebensmitteln zu verwenden. Kochen Sie nach dem Regenbogen-Prinzip: je bunter, desto besser.
- **Weniger Fisch und Fleisch verwenden:** Fisch und Fleisch sind vergleichsweise teure Lebensmittel. Gute Alternativen sind Hülsenfrüchte, z. B. für einen Linsenbolognese. Fisch und Fleisch sollten am besten nur ein bis zweimal in der Woche auf dem Teller landen.
- **Größere Mengen zubereiten:** Es spart Zeit und Geld, wenn Speisen in größerer Menge zubereitet und entweder eingefroren oder für das nächste Mittagessen eingeplant werden. Es lohnt sich auch, Saisonware in größerer Menge einzukaufen und zu verarbeiten oder einzufrieren, z. B. Kohlrabi einfrieren, Erdbeeren zu Marmelade einkochen oder aus Äpfeln in der Saison Apfelmus auf Vorrat kochen.
- **Meal Prepping¹:** So lassen sich Kosten für regelmäßige Kantinenbesuche reduzieren. Außerdem sparen Sie in der Woche Zeit und können Lebensmittelverschwendung reduzieren.



¹Schon 2020



Idee für einen Wochenspeiseplan:

Montag: Spaghetti mit Linsenbolognese

Dienstag: Couscous-Salat

Mittwoch: Hafer-Bratlinge mit Dip

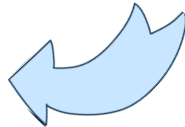
Donnerstag: Gemüsesuppe (z. B. Kürbis) mit Vollkornbrot

Freitag: Reste-Tag

Samstag: Pfannkuchen-Wrap mit Gemüse

Sonntag: Chili sin Carne

Die [Rezepte](#) finden Sie im Downloadbereich:



Tipp:
Ordnen Sie die Wochentage einem bestimmten „Thema fürs Hauptgericht“ zu: Montag gibt es etwas mit Nudeln, dienstags ist Auflauf, Donnerstag ist Suppentag etc.

Tipp:
Planen Sie 1-2 Reste-Tage pro Woche ein, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. So schulen Sie sich auch immer wieder im kreativen Kochen.



Hashtags

[#Kochen](#) [#Einkaufen](#) [#Low_Budget](#) [#Rezepte](#)

Snacks für unterwegs: gut und kostengünstig

Snacks „to go“ planen

Jede*r kennt's: Man ist unterwegs und plötzlich überrascht einen der Hunger oder auch der Durst. Da greift man doch gerne mal zum belegten Brötchen beim Bäcker oder kauft eine Limo am Kiosk. Die Preise für solche Snacks „to go“ sind oftmals hoch. Besser ist es deshalb, die eigene kostengünstige Zwischenmahlzeit parat zu haben. Dafür eignen sich Snacks, die ohne Kühlung auskommen und sich (in einer Dose verstaute) gut transportieren lassen.



- Belegtes Brot/Brötchen
- Obst, z. B. Apfel, Birne, Weintrauben,...
- Gemüse, z. B. Möhre, Gurke, Paprika, Radieschen, Tomaten, ...
- Nüsse, Trockenfrüchte, ...
- Schichtmüsli im Glas, z. B. mit Haferflocken, Nüssen, Haferdrink, Früchten etc.
- Schichtsalat im Glas, z. B. mit Couscous, Gemüse, Rucola, Nüssen etc.
- Selbstgemachte Müsliriegel

Getränke „to go“ planen

Um ausreichend Getränke parat zu haben, ist es außerdem gut, stets eine eigene Trinkflasche oder einen Thermobecher im Gepäck zu haben, gefüllt z. B. mit:

- Leitungswasser,
- Saftschorle aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser,
- „Infused water“, z. B. mit ein paar Scheiben Zitrone, Ingwer oder Gurke, einer kleinen Hand voll Beeren oder einem Stängel Minze oder
- dem favorisierten Heißgetränk (z. B. Tee, Kaffee).



Hashtags

[#Kochen](#) [#Low_Budget](#)





Kostengünstiges Einkaufen (Teil 1)

Um kostengünstig einzukaufen, können diese Tipps helfen¹:

- **Eigenmarkenprodukte/No-Name-Produkte:** Diese Produkte sind oft kostengünstiger als Markenprodukte.
- **Bück- und Streckware:** Die günstigen Produkte stehen meist ganz oben oder ganz unten im Supermarkregal.
- **Quengelware an der Kasse:** Die Produkte werden bewusst dort präsentiert und sind im Einzelpack meist sehr teuer. Ein voller Magen und bewusstes Wegschauen können helfen.
- **Spontaneinkäufe vermeiden:** Schreiben Sie eine Einkaufsliste und halten Sie sich beim Einkaufen daran. Auch hier der Tipp: Nicht mit leerem Magen einkaufen gehen.
- **Wochenmarkt:** Auf dem Wochenmarkt werden Obst und Gemüse kurz vor Verkaufsschluss oft besonders günstig angeboten, da die Händler*innen ihre Ware gerne noch verkaufen möchten.
- **Reduzierte Lebensmittel einkaufen:** Lebensmittel mit bald ablaufendem Mindesthaltbarkeitsdatum (MDH) werden meist günstiger verkauft, sind aber noch einwandfrei essbar.
- **Angebote wahrnehmen:** Schauen Sie Wochenangebote oder Prospekte durch und berücksichtigen Sie Angebote beim Einkauf.



Saisonal einkaufen:

Obst und Gemüse aus der Saison sind oft kostengünstiger aufgrund des Überangebots und schmecken besonders lecker.

Welches Obst und Gemüse zu welcher Jahreszeit in Deutschland Saison hat, kann z. B. im Saison-Kalender des Bundeszentrums für Ernährung (BzFE) nachgesehen werden.

Saisonkalender als [Print](#)²:



Saisonkalender als App:

[Apple](#)³:



[Android](#)⁴:



Kostengünstig Einkaufen(Teil 2)

Lebensmittel kann man teils sehr kostengünstig oder kostenlos erhalten... wenn man weiß, wie.
Hier kommen ein paar Initiativen und Plattformen, die es sich zu kennen lohnt!

...zum Beispiel Pflaumen sammeln und zu Marmelade einkochen oder Äpfel pflücken und einen Vorrat an Apfelmus zubereiten.



Mundraub

Die Online-Plattform „mundraub.org“ besteht bereits seit 2009. Ihr Herzstück ist die **Mundraub-Karte**. Auf der Karte sind öffentlich zugängliche Obst- und Nuss-Bäume und -Sträucher sowie Kräuter kartiert. Mundraub will damit das Entdecken und Nutzen erleichtern und gleichzeitig ein Bewusstsein für Regionalität und Saisonalität schaffen.¹

Alle Informationen gibt es unter:

<https://mundraub.org>

¹Mundraub o. J.

too good to go

Die Initiative „too good to go“ setzt sich für den Kampf gegen Lebensmittelverschwendung ein. Über die „too good to go“-App bieten Betriebe – z. B. Cafés, Restaurants, Supermärkte, Bäckereien oder Hotels – ihre unverkauften Lebensmittel in Form einer Überraschungstüte zu einem vergünstigten Preis an.²

Alle Informationen gibt's unter:
www.toogoodtogo.com/de



foodsharing

foodsharing ist eine Initiative, die 2012 gegründet wurde und Lebensmittelverschwendung beenden will. Über eine Landkarte kann man sogenannte „Fairteiler“ ausfindig machen. Dies sind Regale oder Kühlschränke, an denen man Lebensmittel kostenlos abholen oder zu denen man sie bringen kann. Die Lebensmittel stammen aus der Foodsharing-Gemeinschaft oder von Betrieben (z. B. Supermärkte, Restaurants, Kantinen, ...).³

Alle Informationen gibt's unter:
<https://foodsharing.de>



Hashtags

[#Kochen](#) [#Low_Budget](#) [#Einkaufen](#)



Lebensmittellagerung

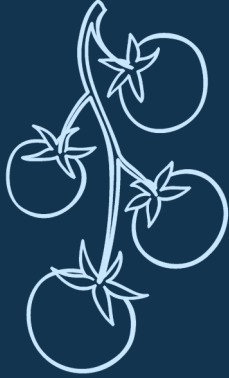
Auf die richtige Lagerung von Lebensmitteln sollte man achten, denn sonst verderben die schneller und landen vielleicht sogar in der Tonne. Dann wurde ganz umsonst Geld für sie ausgegeben. Es gibt einige Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln, z. B. Kartoffeln dunkel und kühl lagern, Äpfel und Tomaten separat von anderem Obst und Gemüse aufbewahren.

Weitere Tipps gibt es [hier](#)¹:



Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD):
„...gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem der Hersteller garantiert, dass das ungeöffnete Lebensmittel bei durchgehend richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften, wie Geruch, Geschmack und Nährwert, behält.“²

Verbrauchsdatum:
„...nennt den letzten Tag, an dem das Lebensmittel noch verkauft und verzehrt werden darf.“²
Ist das Verbrauchsdatum abgelaufen, muss das Lebensmittel entsorgt werden und darf auf keinen Fall mehr gegessen werden.



Woran erkenne ich, dass ein Lebensmittel schlecht ist?³

1. Sehen:

Sieht das Lebensmittel aus wie immer? Oder kann man Flecken, Schädlinge, Flocken, faule, schmierige Stellen, Schimmel sehen?

2. Riechen:

Riecht das Lebensmittel wie immer? Oder riecht es muffig, ranzig, faulig, stechend, streng, vergoren, süßlich, unangenehm?

3. Schmecken:

Schmeckt das Lebensmittel wie immer? Oder schmeckt es sauer, ranzig, muffig, schal, untypisch bitter, verändert?



Hashtags

[#Kochen](#) [#Lagerung](#) [#Lebensmittelverschwendung](#)



Sicherheit und Hygiene (Teil 1)

Beim pädagogischen Kochen gelten nicht die gleichen Hygieneregeln, wie in Lebensmittelbetrieben. Dennoch ist es wichtig, ein paar grundlegende Regeln zu beachten. Der Grund dafür ist, dass bei der Zubereitung von Essen mit mehreren Leuten leicht Krankheitserreger übertragen werden können. Als Leiter*in oder Betreuer*in übernimmt man ein Stück weit Verantwortung dafür, dass es allen Teilnehmenden gut geht und sie vor Infektionen durch Lebensmittel geschützt sind. Davon abgesehen lernen die Teilnehmenden dadurch einen guten und verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln kennen.¹ Personen, die regelmäßig mit anderen Menschen kochen, müssen an einer **Hygieneschulung** teilnehmen. Das ist im **Infektionsschutzgesetz (§ 43)** festgelegt¹. Die Hygienebelehrungen werden vom **örtlichen Gesundheitsamt** regelmäßig angeboten.



Grundvoraussetzungen:²

- Die Erstbelehrung nach Infektionsschutzgesetz (§ 43) liegt vor.
- Wasser, Seife und Papiertücher zum Händewaschen sowie Mittel zur Händedesinfektion sind vorhanden.
- Kühlmöglichkeiten (Kühlschrank, Kühlta-sche) für leicht verderbliche Lebensmittel (insbesondere Fleisch, Fisch, Milchproduk-te) sind vorhanden. Auch ein Thermometer, um die Temperatur zu kontrollieren, sollte angeschafft werden.
- Speisen werden nur gemeinsam verzehrt und nicht an Dritte abgeben.

¹BZfE 2022a, ²BMJ o. J.

Personalhygiene

- Ringe, Armbänder und Uhren abnehmen
- Hände gründlich mit **Seife** waschen und mit **Papiertüchern** abtrocknen und ggf. **desinfizieren** (bevor es mit dem Kochen losgeht, nachdem rohes Ei/Fleisch/Fisch oder ungewaschenes Obst/Gemüse angefasst wurde, nachdem eine Pause gemacht wurde oder man auf der Toilette war, nach dem Finger ablecken, Husten, Niesen, etc.)
- Wunden mit einem **Pflaster** abkleben und darüber **Einmalhandschuhe** tragen
- Lange **Haare zusammenbinden** und ggf. hochstecken
- Zum **Probieren** immer einen **sauberen Löffel** verwenden
- **Wer krank ist** (also z. B. Bauchschmerzen, Durchfall oder eine Erkältung hat), kann beim Kochen leider nicht mitmachen, um andere nicht anzustecken.

Mobiles Handwaschbecken

Wenn die Kochaktion im Freien stattfinden soll und keine sanitären Anlagen zur Verfügung stehen, können Sie ein mobiles Handwaschbecken benutzen. Diese gibt es z. B. im Campingbedarf oder Sie „bauen“ sich Ihr eigenes. Dazu brauchen Sie nur einen Wasserkarister mit Wasserhahn und einen Tisch, auf den Sie den Karister stellen können, sowie umweltfreundliche Seife. Oder Sie fangen das Schmutzwasser auf und entsorgen es später fachgerecht.



Sicherheit & Hygiene (Teil 2)

Arbeitsplatzhygiene

- Arbeitsflächen vor und nach dem Kochen mit **Wasser und Spülmittel reinigen**
- Flächen, die mit rohem Fisch, Fleisch oder Eiern in Kontakt gekommen sind, gründlich säubern und danach am besten desinfizieren
- **So wenig Holz wie möglich** in der Küche verwenden (Bretter, Messer etc.), da sich in den aufquellenden Rillen Keime festsetzen können



Umgang mit Messern:

- Messerübergabe durch Ablegen und Aufnehmen
- Messerübergabe mit Griff nach vorne und Schneide nach unten
- Nicht mit Messer herum laufen
- Vom Körper weg und nicht zum Körper hin schneiden



Umgang mit Lebensmitteln

- Obst und Gemüse vor der Zubereitung waschen.
- Lebensmittel, die in den Kühlschrank gehören, sollten nach der Verwendung direkt zurück in den Kühlschrank gestellt/gelegt werden.
- Bei **rohem Fleisch, Fisch und Eiern** besteht besondere Gefahr durch Krankheitserreger. Deswegen...
 - ...beim Kochen immer komplett durcherhitzen.
 - ...die rohen und gegarten Lebensmittel nicht mit einander in Kontakt bringen (z. B. nicht nacheinander auf den gleichen Teller legen).
- Lagerfähige Produkte, wie z. B. Mehl, regelmäßig auf Schädlingsbefall überprüfen und gut verschlossen aufbewahren. Auch das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist regelmäßig zu prüfen.
- Gekochtes **Essen** sollte bald gegessen oder gut verpackt im Kühlschrank verstaut werden (nach dem Auskühlen).

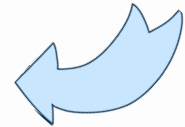
Weitere Informationen zur hygienischen Zubereitung von Lebensmitteln finden

Sie [hier](#)²:



Einkauf

Damit **kühlpflichtige Lebensmittel**, wie z. B. Fleisch und Milchprodukte, durchgehend gekühlt bleiben, sollten sie in einer **Kühltasche** transportiert und die Lagertemperatur dokumentiert werden. Auch eine Kühlmöglichkeit in der mobilen Küche sollte bedacht werden. Nach dem Einkauf sollten die Lebensmittel direkt im Kühlschrank verstaut werden. Weitere Tipps zur Lagerung gibt es [hier](#)³:



Hashtags

[#Kochen](#) [#Hygiene](#)

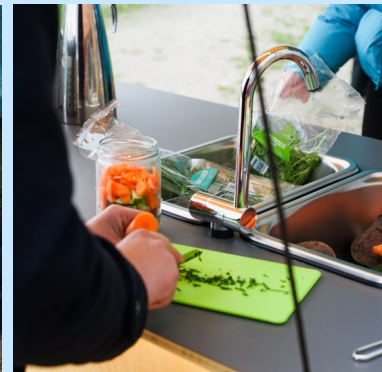


Mobile Küchen: Fahrradküche

Für viele KlimaFood-Konzepte und -Aktionen benötigen Sie Kochutensilien oder Küchen für die Umsetzung. Falls Sie keine Küche zu Verfügung haben, können mobile Küchen eine Lösung für Sie sein.

Auf den folgenden Karten stellen wir Ihnen drei verschiedene Küchen inkl. ihrer Vor- und Nachteile und der Beschaffungsmöglichkeiten vor.

Die Fahrradküche ist eine Küche auf einem Lasten-fahrrad, -dreirad oder -anhänger (Cargo-Bike). Im Projekt KlimaFood haben wir einen Lastenfahrradanhängers gewählt. Dieser Anhänger kann mit dem Fahrrad zum Einsatzort gezogen und vor Ort ausgeklappt und in Betrieb genommen werden.



Ausstattung:

- Der Küchenaufbau ist mit einem Gas-Kochfeld, einem Waschbecken inkl. 10 l Frisch- und Abwassertank sowie einem Akku für die Wasserpumpe und das Licht ausgestattet.
- Zusätzlich befinden sich Kisten mit selbst zusammengestellten Kochutensilien im Korpus der Küche.

Kostenfaktor:

~ 10.000 € für den Küchenaufbau
~ 3.500 € für den Lastenfahrradanhängers
~ 6.000 € für das E-Bike
~ 200-1.500 € für Kochutensilien

ca. 21.000 €



Hashtags

[#Kochen](#) [#Mobile_Küche](#)



Mobile Küchen: Mobiler Küchenblock

Der mobile Küchenblock ist ein Block auf Industrierollen, der mit einer Arbeitsfläche, zwei Kochstellen sowie Schubladen für Besteck und weiteres Zubehör ausgestattet ist.

Der mobile Küchenblock kann an den Haushaltsstrom angeschlossen werden, um die Kochstellen zu nutzen. Zusätzlich beinhaltet er ein bis zwei weitere Steckdosen für elektrische Geräte (z. B. Pürrierstab oder Waffeleisen), die ebenfalls durch den Anschluss mit Strom versorgt werden.

Der Küchenblock ist für den Indoor-Betrieb ausgelegt. Deshalb beinhaltet er keinen eigenen Wasseranschluss — die Waschbecken vor Ort sollten genutzt werden.

Für möglichst gute Beweglichkeit ist der Block maximal 80 cm breit und 120 cm lang.



Je nach Hersteller sind die kleinen mobilen Küchenblöcke echte Stauraumwunder. Mit der entsprechenden Beschriftung auf den Schubladen oder Kisten finden auch alle Beteiligten auf Anhieb alle benötigten Arbeitsmaterialien.

Kostenfaktor:

~ 5.000–6.000 € mobiler
Küchenblock

~ ggf. 200–2.000 € zusätzliche
Ausstattung

ca. 5.000–8.000 €



Hashtags

[#Kochen](#) [#Mobile](#) [Küche](#)

Mobile Küchen: Baukasten-Küche

Die **Baukasten-Küche** kann aus verschiedenen Elementen individuell zusammengestellt werden. Für das Kochen im Freien eignet sich ein Gaskocher und eine Küche aus dem Campingbedarf. Dabei handelt es sich um einen Kochschrank, der aus Aluminiumstangen, einer strapazierfähigen Textilbespannung und einer Arbeitsfläche aus einer Aluminium-Rollplatte besteht. Dadurch ist die Küche zusammenklappbar und nimmt wenig Platz ein. Mit zusätzlichen klappbaren Tischen und Bänken (z. B. Bierzeltgarnitur) sowie weiteren Kochutensilien (z. B. Töpfe, Schneidebretter und Messer) ist die Küche einsatzbereit.

Zur besseren Organisation eignen sich transparente Kunststoffboxen, sodass der Inhalt schnell zu erkennen ist. Als Wetterschutz kann ein Pavillon die Küche ergänzen. Zum Waschen von Lebensmitteln oder Händen eignen sich Waschbecken in angrenzenden Räumen oder alternativ eine mobile Waschstation.





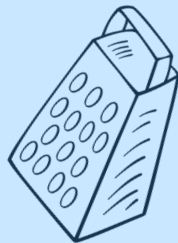
Ausstattung und Beschaffung:

Die Ausstattung kann ganz individuell gestaltet werden. Für den Outdoorbereich empfiehlt sich beispielsweise ein Gaskocher und du benötigst Sitz- und Arbeitsflächen. In einem Klassenraum reichen Kisten mit Kochutensilien (Töpfe, Pfannen, Schneidebretter, Geschirr usw.) sowie ein elektrisches Kochfeld.

Kostenfaktor:

- ~ 200-1.500 € für Kochutensilien
- ~ 150-1.500 € Pavillon (einfache Ausführung oder schwer entflammbar)
- ~ 100 € Bierzeltgarnitur
- ~ 100 € Camping-Küche

ca. 550-3.200 €



Hashtags

[#Kochen](#) [#Mobile_Küche](#)

Mobile Küchen: Übersicht und Vergleich

Küche	Fahrradküche	Mobiler Küchenblock	Baukasten-Küche
Platzbedarf	Groß (z. B. Schuppen, Garage)	Mittel (z. B. Raumecke, Flur)	Gering (z. B. Abstellkammer, Lagerraum)
Anschaffungskosten	15.000–21.000 €	5.000–8.000 €	550–3.200 €
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Autark • Hingucker • Viel Arbeitsfläche 	<ul style="list-style-type: none"> • Viel Stauraum • Schneller Aufbau 	<ul style="list-style-type: none"> • Sehr flexibel • Einfacher Transport • Niedrige Kosten
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • Transport nur inner- halb eigener Stadt • Hohe Kosten • Nur begrenzt Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwieriger Transport • Benötigt Stromzugang • Benötigt zusätzlich ein Waschbecken 	<ul style="list-style-type: none"> • Benötigt Zusatz- ausstattung (z. B. Tisch, Waschstation)

 **Hashtags**

[#Kochen](#) [#Mobile_Küche](#)

Gesundheitsfördernd und nachhaltig kochen

Tipps und Rezepte



Paprika-Frischkäse

Zutaten

- 200 g Frischkäse
- 15 g Schnittlauch
- ½ Paprika
- 2 EL Ajvar
- Salz
- Pfeffer

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel
- Löffel
- Waage

Anleitung

1. Paprika und Schnittlauch waschen.
2. Die Paprika in sehr feine Würfel schneiden.
3. Den Schnittlauch fein kleinschneiden.
4. Frischkäse, Schnittlauch, Paprika und Ajvar in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Paprika und Petersilie enthalten viel Vitamin C. Das stärkt unser Immunsystem und hilft dabei, dass wir gesund bleiben. Unser Körper kann Vitamine nicht selbst herstellen (außer Vitamin D). Deshalb brauchen wir Obst und Gemüse, um ihn gut zu versorgen.¹

¹DGE o.J.d

Kräuter-Frischkäse

Zutaten

- 200 g Frischkäse
- 15 g (3 EL) Schnittlauch
- 15 g (3 EL) Petersilie
- Ca. 10 g (2 EL) Kresse
- Salz
- Pfeffer

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel
- Löffel
- Waage

Anleitung

1. Schnittlauch, Petersilie und Kresse waschen und möglichst fein schneiden.
2. Frischkäse und Kräuter in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Der Frischkäse schmeckt auch mit vielen anderen Kräutern, der Experimentierfreude sind hier keine Grenzen gesetzt.



Milchprodukte wie Frischkäse enthalten Eiweiß (auch Protein genannt). Das brauchen wir, um die Zellen herzustellen, aus denen unser Körper besteht. Eine andere Eiweißquelle sind Hülsenfrüchte, wie z. B. Linsen und Bohnen.^{2,3,4}



Friskäse-Sandwiches

Zutaten für zwei Sandwiches

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Ca. 90 g Kräuter- oder Paprika-Frischkäse
- Ca. 40 g Gurke (10 dünne Scheiben)
- Für Kräuterfriskäse-Sandwiches zusätzlich ca. 40 g Tomate (4 dünne Scheiben)

Anleitung

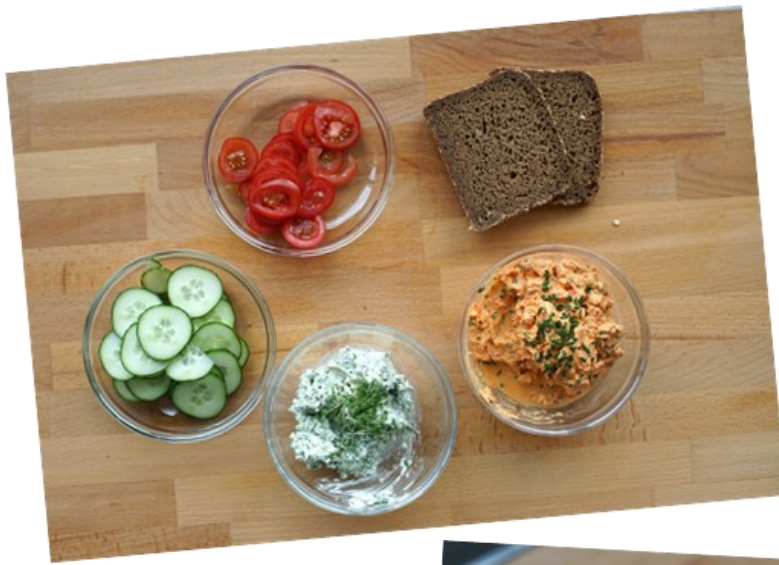
1. Gurke und ggf. Tomate waschen und in möglichst dünne Scheiben schneiden.
2. Ein bisschen Friskäse auf die jeweils obere Brotscheibe des Sandwiches streichen, den Rest auf die jeweils untere Scheibe.
3. Die untere Brotscheibe mit Gurke und ggf. Tomate belegen, die Brotscheiben zusammenklappen und in der Mitte durchschneiden.

Material

- Schneidebrett
- Besteckmesser
- Löffel
- Waage

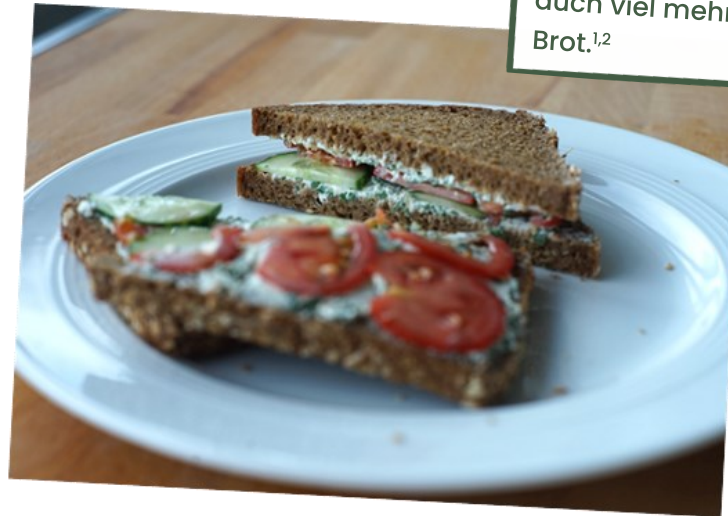
Tipp:

Statt Gurke und Tomate kann auch anderes Gemüse für die Sandwiches verwendet werden, z. B. geraspelte oder dünn gehobelte Möhren (das funktioniert z. B. mit einem Sparschäler) oder Salatblätter.



Wenn helles Mehl hergestellt wird, wird die Schale von den Getreidekörnern abgetrennt und nur das Innere vom Korn benutzt.²

In Vollkornmehl ist dagegen das ganze Korn enthalten. Und weil in der Schale der Getreidekörner die meisten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind, hat Vollkornbrot auch viel mehr davon als helles Brot.^{1,2}





Hummus

Zutaten

- 400 g gekochte Kichererbsen (selbst gekocht aus 250 g getrockneten Kichererbsen oder aus der Dose)
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tahini (Sesam-Mus)
- ½ TL Salz
- Kreuzkümmel
- Pfeffer

Material

- Große Schüssel
- Hoher Kochtopf
- Sieb
- Hohe Schüssel zum Pürieren
- Pürierstab
- Zitronenpresse
- Kleines Küchenmesser

Anleitung

1. Wenn getrocknete Kichererbsen verwendet werden, werden sie zuerst für 12 Stunden in einer großen Schüssel mit viel Wasser eingeweicht. Anschließend werden sie in einen hohen Topf gegeben, mit Wasser bedeckt und eine Stunde gekocht. Vorsicht: Es entsteht viel Schaum, der leicht überkocht.
2. Die Kichererbsen werden zum Abtropfen in ein Sieb gegeben und kurz abgespült.
3. Kichererbsen, geschälten Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Tahini, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel werden in einer hohen Schüssel püriert, bis eine cremige Masse entsteht.

Tipp:

Mit verschiedenen Gemüsesorten oder Kräutern kann dieses Basisrezept abgewandelt werden. Probieren Sie doch mal getrocknete Tomaten, gebratene Paprika, Spinat oder Kürbis aus.



Kichererbsen enthalten wichtige Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin B6. Das ist wichtig, damit unser Nervensystem funktionieren kann. Mithilfe von Vitamin B6 stellt unser Körper nämlich Stoffe her, die Informationen durch unsere Nerven und durch unser Gehirn schicken. Andere Lebensmittel, in denen es zu finden ist, sind Vollkornprodukte, Kohl, Fisch und Fleisch.^{1,2}





Hummus-Sandwiches

Zutaten für zwei Sandwiches

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- ¼ Zucchini (mittelgroß)
- Handvoll Rucola
- 2-3 EL Hummus
- 1 TL Rapsöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer

Material

- Sieb
- Schneidebrett
- Besteckmesser
- Esslöffel
- Pfanne
- Waage

Anleitung

1. Den Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittene Zucchini darin von beiden Seiten je ca. zwei Minuten anbraten.
4. Die Brotscheiben mit dem Hummus bestreichen, mit Rucola und Zucchini belegen und zu Sandwiches zusammenklappen.

Tipp:

- ✓ Unser Hummus-Rezept aus 400 g gekochten Kichererbsen reicht für ca. 12 Sandwiches.
- ✓ Statt Zucchini passen auch Tomatenscheiben gut zu Hummus. Für zwei Sandwiches braucht man etwa eine halbe Tomate.



Vollkorntoast und andere Lebensmittel aus Vollkornmehl enthalten viel mehr Ballaststoffe als Lebensmittel, die aus hellem Mehl gemacht sind.¹

Ballaststoffe sind Stoffe aus Pflanzen, die dafür sorgen, dass unsere Verdauung reibungslos läuft und dass unser Darm gesund bleibt. Außerdem können Ballaststoffe Wasser aufnehmen. Deswegen dehnen sie sich im Magen aus. Dadurch sind wir schneller und länger satt.¹



Tomatiger Linsenbrotaufstrich

Zutaten

- 50 g rote Linsen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Tomate
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 5 getrocknete Tomaten
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 TL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 EL frischer Basilikum

Tipp:

Experimentieren Sie gerne mit anderen Gewürzen und Kräutern!

Material

- Sieb
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel
- Löffel
- Kleiner Topf
- Pürierstab

Anleitung

1. Die Linsen abwiegen und in einem Sieb waschen.
2. Tomate und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in heißem Öl in einem Topf anbraten.
4. Linsen und geschnittene Tomaten hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Dann 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
5. Trockene Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und mit einem Pürierstab mixen.
6. Zum Schluss das frische Basilikum gehackt unterheben.



Rot, Gelb, Braun, Schwarz —
Linsen gibt es in ganz
verschiedenen Farben.

Aus roten und gelben Linsen kann man vor
allem Suppen, Currys und pflanzliche Dips
herstellen, weil sie beim Kochen sämig
werden. Braune Linsen wie die Tellerlinse
werden häufig für deftige Eintöpfe ver-
wendet. Schwarze Linsen, auch Beluga-
Linsen genannt, eignen sich perfekt für Sa-
late, weil sie bissfester bleiben als die an-
deren Sorten.¹





Möhrengrün-Pesto

Zutaten

- 150 g Möhrengrün
- 1–2 Zehen Knoblauch
- 50 g Hartkäse, z. B. Parmesan
- 150 g Nüsse/Kerne, z. B. Mandeln oder Cashewnüsse
- 120 ml Öl (Oliven- oder Rapsöl)
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

Material

- Sieb
- Evtl. Salatschleuder
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Reibe
- Messbecher
- Standmixer

Anleitung

1. Das Möhrengrün in einem Sieb abwaschen und möglichst trocken schütteln. Wenn vorhanden, kann das Möhrengrün in der Salatschleuder trockengeschleudert werden.
2. Das Möhrengrün grob kleiner schneiden und in den Standmixer geben.
3. Den Käse reiben und dazugeben.
4. Die Nüsse/Kerne hinzufügen und alles pürieren.
5. Das Öl dazugeben und kurz mitpürieren.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
7. Das Pesto in heiß ausgewaschene Schraubgläser füllen und im Kühlschrank lagern. Wenn das Pesto zum Schluss mit einer dünnen Schicht Öl bedeckt wird, ist es luftgeschützt und hält länger.

Tipp:

Statt Möhrengrün können auch Kräuter, wie z. B. Basilikum, oder Rucola-Salat verwendet werden.



Unser Körper braucht Fett, um damit neue Körperzellen aufzubauen und um viele unserer Organe zu schützen – zum Beispiel das Herz, die Nieren und die Haut.¹

Von den Fetten in unserer Nahrung sind einige gesund und nützlich für den Körper, andere sind weniger gesund. Wertvoll für uns sind Fette in pflanzlichen Ölen (z. B. Rapsöl oder Olivenöl), Nüssen und Fisch. Weniger gesunde Fette befinden sich in Süßigkeiten, Kuchen und Fleisch. Sie sind vom Körper nicht so gut als Bausteine für die Zellen zu gebrauchen, sondern sind für ihn eher belastend.¹



Schüttel-Brot

Zutaten

- 700 g Vollkornmehl
- 2 TL Salz
- Ggf. 1 TL Gewürze (z. B. Brotgewürz, Kräuter, Muskatnuss ...)
- ½ Liter lauwarmes Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Zucker
- Etwas Öl

Material

- Getreidemühle (optional)
- Teelöffel
- Große verschließbare Dose
- Kleine verschließbare Dose
- Messbecher
- Backform (Kasten)
- Ggf. Teigschaber

Anleitung

1. Hefe mit dem Zucker in einer kleinen durchsichtigen verschlossenen Dose flüssig schütteln (bei acht Personen ca. drei Runden je 10– bis 20–mal schütteln).
2. Mehl, Salz und Gewürze in einer durchsichtigen großen Schüssel vermischen und flüssige Hefe mit dem lauwarmen Wasser hinzugeben. Mit dem Deckel gut verschließen und erneut schütteln (bei acht Personen ca. 10– bis 20–mal pro Person in zwei Runden).
3. Teig kurz durchkneten und mit den Händen oder dem Teigschaber in die geölte Brotbackform geben.
4. Teig kurz gehen lassen (ca. 15–30 Minuten; kann bei Zeitmangel auch ausgelassen werden).
5. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 1 Stunde backen.



Beim Kauf von Brot
nicht von der Farbe
täuschen lassen!

Nicht jedes dunkle, schwarze oder
körnige Brot ist ein echtes Voll-
kornbrot. Der Begriff „Vollkorn“ ist
ein geschützter Begriff. Nur wo
„Vollkorn“ draufsteht, ist auch Voll-
korn drin. Vollkornprodukte müs-
sen mindestens 90 % Vollkornmehl
oder -schrot enthalten.¹



Pfannenbrot

Zutaten für ca. 6 Portionen

- 300 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- 200 ml Wasser
- Oliven- oder Rapsöl zum Braten

Material

- | | |
|------------------|-----------------|
| • Waage | • Unterlage zum |
| • Messbecher | Teigausrollen |
| • Große Schüssel | • Pfanne |
| • Esslöffel | • Pfannenwender |
| • Teelöffel | • Küchenrolle |
| • Nudelholz | • Teller |

Anleitung

1. Mehl und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren.
2. Salz, Wasser und 1 EL Öl hinzugeben.
3. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren.
4. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.
5. Ausrollunterlage und Nudelholz mit etwas Mehl bestäuben.
6. Den Teig in acht Portionen teilen. Jede Portion mit dem Nudelholz zu einem dünnen Fladen ausrollen.
7. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen.
8. Die Herdplatte auf mittlere Hitze herunterdrehen und die Brotfladen nacheinander in der Pfanne von beiden Seiten braten, bis sie braun werden. Vorsicht: Die Brote können schnell anbrennen.
9. Einen Teller mit einem Blatt Küchenpapier auslegen und die fertigen Brote darauf ablegen. So wird überschüssiges Öl vom Papier aufgesaugt. Anschließend am besten warm servieren.



Was bedeuten eigentlich die verschiedenen Zahlen auf den Mehlverpackungen? Die Zahl gibt den Mineralstoffgehalt in 100 g Mehl in Milligramm an. In Weizenmehl Type 405 stecken beispielsweise nur 405 mg Mineralstoffe, in Roggenmehl Type 1370 dagegen 1370 mg Mineralstoffe.¹ Je höher die Typenahl, desto höher ist also der Mineralstoffgehalt und desto gesünder das Mehl.¹



Fladenbrot

Zutaten für ca. 1 Brot

- 220 ml lauwarmes Wasser
- ½ Würfel Frischhefe
- 1 EL Zucker
- 2 EL Rapsöl
- 360 g Vollkornmehl
- 1 TL Salz
- Etwas Olivenöl
- Etwas Milch

Material

- Waage
- Messbecher
- Große Schüssel
- Esslöffel
- Teelöffel
- Backblech
- Backpapier

Anleitung

1. Die Hefe in das lauwarme Wasser bröseln und mit dem Zucker zusammen darin auflösen. Dazu ggf. vorsichtig umrühren.
2. Mehl, Öl und Salz in einer Schüssel vermischen.
3. Das Hefe-Wasser-Zucker-Gemisch dazugeben und alles in ca. 7 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten.
4. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen.
5. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen.
6. Den Teig noch einmal kurz kneten und dann auf dem Backblech mit den Händen zu einem Fladenbrot auseinanderziehen. Der Teig sollte dann ca. 1,5 cm dick sein.
7. Den Teig mit etwas Milch und Olivenöl bestreichen und ggf. mit Sesam bestreuen.
8. Noch einmal 30 Minuten auf dem Backblech gehen lassen.
9. 8-10 Minuten bei 200 °C Umluft oder 230 °C Ober-/Unterhitze backen.



Vielleicht kennen Sie das: Sie essen einen Schokoriegel und fühlen sich kurze Zeit später müde und schlapp. Das liegt daran, dass der hohe Zuckergehalt unseren Blutzucker stark ansteigen und schnell wieder abfallen lässt. Je mehr Zucker wir essen, desto stärker steigt und fällt der Blutzuckerspiegel.^{1,2}



Die Ballaststoffe im Vollkorn sorgen dafür, dass unser Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt und langsamer wieder abfällt. Dadurch fallen wir nach dem Essen nicht in ein Tief. Wir können uns länger konzentrieren und werden nicht so schnell schlapp.^{1,2}



Burger-Brötchen

Zutaten für ca. 8 kleinere Brötchen

- 250 g Dinkelmehl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 20 g frische Hefe
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 80 g weiche Margarine
- Etwas Milch
- evtl. Sesam zum Bestreuen

Material

- | | |
|------------------|------------------------|
| • Große Schüssel | • Backblech |
| • Waage | • Backpapier |
| • Esslöffel | • 2 kleinere Schüsseln |
| • Teelöffel | zum Abwiegen von |
| • Messbecher | Zutaten |
| • Geschirrtuch | |

Anleitung

1. Das lauwarme Wasser in einem Messbecher abmessen, die Hefe dazu bröseln, den Zucker dazugeben. Die Hefe soll sich im Wasser auflösen, ggf. vorsichtig umrühren.
2. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
3. Die Margarine dazugeben.
4. Das Wasser mit Zucker und Hefe mit in die Schüssel geben und alles in 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.
5. Zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde gehen lassen.
6. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen.
7. Den Teig in 8 Portionen teilen und zu runden Brötchen formen. Die Brötchen aufs Backblech setzen und zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.
8. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Die Brötchen kurz flachdrücken, mit etwas Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.



In Getreide stecken viele Vitamine und Mineralstoffe, die wichtige Nährstoffe für unseren Körper sind. Die befinden sich allerdings fast alle in den Randschichten des Getreidekorns. Je stärker das Korn gemahlen wird, desto weniger ist davon am Ende im Mehl übrig.^{1,2} Das bedeutet: Vollkornmehl, in dem das komplette Korn drinsteckt, ist besser für uns als feines, helles Mehl, aus dem die Randschichten vom Korn herausgefiltert wurden.^{1,2}



Falafel-Burger-Patties

Zutaten für 4 Stück

- 250 g gekochte Kichererbsen (selbstgeköcht oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- 3 EL kleingeschnittene Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander-Pulver
- ½ TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- 9 EL Mehl (Weizen-/Dinkelvollkorn)
- 1 gestrichener TL Backpulver
- Rapsöl zum Braten

Material

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| • Sieb | • Pürierstab |
| • Schneidebrett | • Löffel |
| • Kleines Messer | • Pfanne |
| • Hohe Schüssel zum Pürieren | • Pfannenwender |
| | • Küchenpapier |
| | • Teller |

Anleitung

1. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Petersilie waschen und kleinschneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden.
4. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriander-Pulver und Kurkuma in einen Messbecher (oder eine hohe Schüssel) geben, mit einem Pürierstab pürieren.
5. Die Masse in eine Schüssel füllen, das Mehl nach und nach dazugeben und unterrühren. Zum Schluss das Backpulver untermischen, bis ein glatter Teig entstanden ist.
6. Zu Burger-Patties formen und plattdrücken (die Patties werden beim Braten noch etwas höher).
7. Rapsöl in eine Pfanne geben, sodass der Boden gerade so bedeckt ist, und auf dem Herd auf hoher Stufe erhitzen.
8. Wenn das Öl heiß ist, den Herd auf mittlere Hitze herunter drehen, die Patties in die Pfanne legen und einige Minuten von beiden Seiten braten, sodass sie von außen knusprig sind.
9. Die Patties aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das Küchenpapier saugt überschüssiges Öl auf.



Kichererbsen gehören zu den Hülsenfrüchten, genau wie Linsen und verschiedene Bohnensorten. Sie sind gute Quellen für Eiweiß. Eiweiß besteht aus verschiedenen Bausteinen, die je nach Lebensmittel unterschiedlich zusammengesetzt sind. Weil unser Körper alle verschiedenen Bausteine braucht, ist es wichtig, abwechslungsreich zu essen. So können wir alle unterschiedlichen Eiweiß-Bausteine bekommen.¹



Wenn Kichererbsen zusammen mit Getreide gegessen werden, nehmen wir alle wichtigen Eiweiß-Bausteine auf einmal zu uns. Das heißt: Ein Falafel-Burger versorgt unseren Körper genauso gut und sogar besser mit Eiweiß-Bausteinen als ein Burger mit Fleisch-Patty.¹



Kidneybohnen-Burger-Patties

Zutaten für 4 Stück

- 250 g gekochte Kidneybohnen (selbstgekocht oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch (optional)
- 60 g zarte Haferflocken
- 25 g Vollkornmehl
- 2 TL Sojasauce und 2 TL Senf
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/8 TL Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

Material

- | | |
|------------------|-----------------|
| • Große Schüssel | • Sieb |
| • Schneidebrett | • Teelöffel |
| • Knoblauch- | • Löffel |
| presse | • Pfanne |
| • Küchenmesser | • Pfannenwender |
| • Gabel | |

Anleitung

1. Die Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Anschließend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, sodass eine Masse entsteht.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse pressen.
4. In einer Pfanne ca. 1 Esslöffel Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin einige Minuten anbraten, bis sie leicht bräunlich werden. Den Knoblauch dazugeben und noch einmal ca. eine Minute braten.
5. Zwiebel und Knoblauch zu den Kidneybohnen in die Schüssel geben. Haferflocken, Mehl, Sojasauce, Senf, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer dazugeben.
6. Alles zu einer Masse verkneten und dann 4 Patties formen.
7. Rapsöl in eine Pfanne geben, sodass der Boden gerade so bedeckt ist, und auf dem Herd auf hoher Stufe erhitzen.
8. Wenn das Öl heiß ist, den Herd auf kleine Hitze herunterdrehen, die Patties in die Pfanne legen und ca. 10 Minuten von beiden Seiten braten, sodass sie von außen knusprig sind.
9. Die Patties aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Das Küchenpapier saugt überschüssiges Öl auf.



Manchmal machen Bohnen Probleme bei der Verdauung. Das liegt an Stoffen in den Bohnen, die sich als Nahrung für die Bakterien in unserem Dickdarm eignen. Wenn die Bakterien sich davon ernähren, erzeugen sie Gase. Das kann Blähungen verursachen.¹

Es gibt aber eine gute Nachricht: Wir können unseren Körper trainieren, weniger Gase zu bilden, indem wir regelmäßig Bohnen und Linsen essen. Die gasbildenden Bakterien gehen dann langsam zurück. Außerdem kann es helfen, Bohnen und Linsen selber einzuweichen und zu kochen. Wenn man getrocknete Bohnen und Linsen erst 24 Stunden in Wasser einweicht und dann kocht, sind darin weniger Bakterien-Nährstoffe enthalten. Dann können wir sie besser verdauen.¹



Gemüsespieße

Zutaten für 4 Spieße

- 16 Champignons
- 3 Paprika
- 1 Zwiebel
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Estragon

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Knoblauchpresse
- Grillspieße/Schaschlikspieße
- Große Schüssel
- Teller zum Ablegen der Spieße

Anleitung

1. Champignons putzen, Paprika waschen, Zwiebel schälen.
2. Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden, Champignons bei Bedarf halbieren.
3. Das Gemüse in eine Schüssel geben, Öl und Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und Estragon dazugeben.
4. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit in die Schüssel geben.
5. Alles vermischen und möglichst eine Weile durchziehen lassen (ca. 30 Minuten).
6. Das marinierte Gemüse auf die Grillspieße/Schaschlikspieße aufspießen.
7. Die Spieße 10–20 Minuten grillen ODER in der Pfanne auf dem Herd braten ODER 20–30 Minuten im Ofen backen.

Tipp:

Je nach Saison und Geschmack können z. B. auch Zucchini, Kirschtomaten, Aubergine und Tofuwürfel mit auf die Spieße.



Champignons
enthalten Mag-
nesium. Das brauchen un-
sere Muskeln, um sich zu
bewegen, und die Nerven
in unserem Gehirn, damit
wir denken können.¹

Champignons und andere
Pilze haben beeindruckenden
Talente: Sie können auf
ganz verschiedenen Böden überleben
und nehmen Nährstoffe aus Holz, Stroh
oder welken Blättern auf. Deshalb besitzen
sie viele verschiedene Vitamine. Vitamin D
können Champignons sogar
selbst bilden – genauso wie wir Menschen,
wenn Sonnenlicht auf unsere Haut trifft.² Wir brauchen Vitamin D z. B.
für starke, stabile Knochen.³



Hafer-Gemüse-Bällchen

Zutaten für 2 Portionen

- 160 g Haferflocken
- 200 ml heißes Wasser
- 50 g geriebene Möhre
- 50 g geriebene Zucchini
- Pfeffer und Salz
- Kräuter/Gewürze nach Wahl
- Öl

Material

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| • Korn-Quetsche (optional) | • Sparschäler |
| • Küchenwaage | • Messer |
| • Wasserkocher | • Reibe |
| • Messbecher | • Löffel |
| • Schüssel | • Pfanne |
| | • Pfannenwender |

Anleitung

1. Heißes Wasser und Haferflocken in eine Schüssel geben und ca. 5-8 Minuten einweichen lassen.
2. Möhren schälen und fein reiben. Zucchini waschen und ebenfalls fein reiben.
3. Fein geriebene Möhren und Zucchini zu den Haferflocken geben, mit einem Löffel vermengen und nach eigenen Vorlieben mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern verfeinern.
4. Mit angefeuchteten Händen Bällchen formen.
5. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und die Bällchen von allen Seiten goldbraun backen.

 **Tipp:**

Je nach Saison kann auch anderes Gemüse, z. B. Kohlrabi, Pastinake, Kürbis oder Rote Beete, verwendet werden. Fein gehackte Zwiebeln oder Knoblauch sind auch eine gute Ergänzung. Besonders lecker schmecken die Gemüsebällchen mit einem Quark- oder Joghurt-Dip.



Hafer hat von allen Getreidearten den höchsten Anteil an Fett, Eiweiß und Calcium. Das bekannteste Hafererzeugnis sind Haferflocken. Sie werden hergestellt, indem Haferkörner gepresst, plattgewalzt und getrocknet werden.¹





Kürbissuppe

Zutaten für 6 Portionen

- 1,4 kg Hokkaido-Kürbis
- 3–4 kleine Kartoffeln
- 4 Möhren
- 1 Pastinake
- 2 Zwiebeln
- 1 L Wasser
- 2 EL Mehl
- 2 EL Öl
- 200 g (pflanzliche) Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Material

- | | |
|---------------|----------------|
| • Küchenwaage | • Suppenkelle |
| • Kochtopf | • Messer |
| • Sparschäler | • Schneidbrett |
| • Pürierstab | • Esslöffel |
| • Kochlöffel | |

Anleitung

1. Kürbis waschen, in 4 Teile teilen, entkernen und klein schneiden.
2. Kartoffeln, Pastinaken und Möhren waschen, schälen und klein schneiden.
3. Zwiebeln schälen und klein schneiden.
4. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln im Öl anbraten.
5. Kürbis, Kartoffeln, Möhren und Pastinake in den Topf geben und rühren.
6. Mehl über das Gemüse verteilen und umrühren.
7. Wasser und (pflanzliche) Sahne in den Topf gießen. Die Suppe ca. 25 Minuten bei geringer Hitze mit Deckel köcheln lassen.
8. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
9. Die Suppe in eine Schüssel geben und nach Geschmack mit den Toppings bestreuen.

Tipp:

Als Topping eignen sich Sonnenblumenkerne und Brotwürfel.



In Kürbis und vielen anderen orangenen, gelben und dunkelgrünen Obst- und Gemüsesorten ist Beta-Carotin enthalten. Diesen Stoff kann unser Körper in Vitamin A umwandeln. Damit wir Beta-Carotin möglichst effektiv nutzen können, sollte es allerdings immer mit ein wenig Fett gegessen werden. Dann können wir unseren Tagesbedarf an Vitamin A leicht decken. Dafür reichen zum Beispiel 150 g Kürbis und 150 g Karotten zusammen mit 12 g Rapsöl.¹ Vitamin A braucht unser Körper beispielsweise, damit wir sehen können und unser Immunsystem gut funktioniert.¹



Türkische Linsensuppe

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 2 große Tomaten
- 125 g rote Linsen
- Etwas Oliven- oder Rapsöl
- 75 g Tomatenmark
- 750 ml Wasser
oder Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll frische Minze

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Sparschäler
- Waage
- Feines Sieb
- Messbecher
- Esslöffel
- Teelöffel
- Großer Kochtopf
mit Deckel
- Kochlöffel

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Möhre und Tomaten waschen, die Möhre schälen und beides in kleine Stücke schneiden.
3. Die roten Linsen im Sieb abwaschen.
4. Wenn Minze gewünscht ist, die Minze waschen.
5. Etwas Öl im Kochtopf erhitzen und die Zwiebelstücke darin anbraten.
6. Knoblauch, Tomatenstücke, Tomatenmark und die Hälfte der Minze dazugeben und mitbraten.
7. Möhrenstücke, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben. Alles ca. 5 Minuten anbraten. Häufig umrühren.
8. Linsen und Wasser/Gemüsebrühe dazugeben und alles mit geschlossenem Deckel 15–20 Minuten kochen.
9. Die Suppe pürieren.
10. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Minze garnieren.



Zu den Hülsenfrüchten zählen Kichererbsen, Linsen, Erbsen und Bohnen. Besonders günstig kann man sie oft in getrockneter Form kaufen. Aber wie bereitet man getrocknete Hülsenfrüchte zu?

Als Faustregel gilt: Bohnen, Erbsen und Kichererbsen werden über Nacht mit der dreifachen Menge Wasser eingeweicht. Danach wird das Wasser weggegossen. Geschälte Linsen und Erbsen müssen nicht eingeweicht werden. Dann werden die Hülsenfrüchte wieder mit der dreifachen Menge Wasser in einem großen Topf (wichtig, denn beim Kochen schäumt es sehr stark) gekocht. Die Garzeit hängt von der Größe der Hülsenfrüchte ab. Rote Linsen brauchen nur etwa 10 Minuten, Kichererbsen bis zu 2 Stunden.¹



Couscous-Schicht-Salat

Zutaten für 1 Portion

Für den Salat

- 50 g Couscous
- ½ TL Salz
- 1 TL Olivenöl
- 50 ml kochendes Wasser
- ½ Rote Beete
- ½ Gurke
- 1 Möhre
- Salat, z. B. Feldsalat, Rucola, Spinat

Für das Dressing

- ½ EL Essig
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Schnittlauch

Material

- Schüssel
- Wasserkocher
- Esslöffel
- Gefäß für Dressing
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schneebesen
- Ggf. Sieb

Anleitung

1. Den Couscous mit Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Den Couscous ca. 5 Minuten quellen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern.
2. Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
3. Abwechselnd den Couscous und das Gemüse in einem hohen Glas schichten.
4. Für das Dressing den Essig in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen das Öl unter Rühren zugeben. Gut verquirlen und mit ¼ TL Salz, Pfeffer, Kräutern und Honig würzen und abschmecken.



In der roten Beete sind viele gesundheitsförderliche sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Pflanzen bilden diese Stoffe, um sich z. B. gegen Schädlinge und Krankheiten zu schützen. Wenn wir diese Pflanzen oder ihre Früchte essen, nehmen wir auch diese Stoffe zu uns. Dann können wir auch von ihrer Schutzwirkung profitieren. Zum Beispiel können uns sekundäre Pflanzenstoffe gegen Krebs schützen.^{1,2}

Couscous ist in Teilen Nordafrikas Grundnahrungsmittel und so beliebt wie hierin Deutschland Kartoffeln oder Nudeln. Couscous besteht zu 70 % aus Kohlenhydraten und ist daher besonders sättigend. Ein weiterer Vorteil von Couscous sind der für ein Getreide hohe Proteingehalt von 11 % und der geringe Fettgehalt von 2-3 %. Der in Deutschland erhältliche Couscous besteht aus Hartweizengrieß und enthält daher Gluten. Aus Hartweizengrieß werden beispielsweise auch Nudeln hergestellt.³





Herzhafter Porridge

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 EL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
- 400 g Pilze (z. B. Champignons)
- 300 g Spinat
- 200 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 700 ml Wasser oder Haferdrink oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 100 g Feta

Material

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Schüssel(n)
- Topf
- Kochlöffel
- Messbecher
- Durchschlag
- Probierlöffel

Anleitung

1. Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin kurz anschwitzen.
3. Die Pilze putzen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Kurz mit anschwitzen lassen.
4. Den Spinat waschen (oder auftauen), ebenfalls dazugeben und kurz mit dämpfen lassen, bis er etwas in sich zusammenfällt. Ggf. anfallende Flüssigkeit abschöpfen.
5. Die Haferflocken in den Topf geben, das Wasser, den Haferdrink oder die Gemüsebrühe dazu gießen und zum Kochen bringen.
6. Bei niedriger Hitze bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Muskat oder weiteren Gewürzen abschmecken.
8. Den Feta zerbröseln und unter das Gericht mischen.



Was ist der Unterschied zwischen Feta, Hirtenkäse und Schafskäse?

Der Begriff „Feta“ ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung, was bedeutet, dass Feta immer in bestimmten Gebieten in Griechenland erzeugt wird. Feta besteht größtenteils aus Schafsmilch, darf aber auch bis zu 30 % Ziegenmilch enthalten. Schafskäse hingegen besteht zu 100 % aus Schafsmilch. Im Gegensatz dazu wird Hirtenkäse, häufig auch Balkankäse genannt, aus Kuhmilch hergestellt und schmeckt milder.¹



Gemüserösti

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Kartoffeln
- 200 g Gemüse (z. B. Möhre, Pastinake, Sellerie)
- 2 EL Vollkornmehl
- 1-2 EL Leinsamen
- 3-5 EL Flüssigkeit (z. B. Wasser oder Sud von Kichererbsen)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili usw.)
- Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)

Anleitung

1. Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen und raspeln.
2. Geraspeltetes Gemüse und Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Mehl, Leinsamen und etwas Flüssigkeit zu einem Teig verarbeiten.
3. Die Konsistenz anpassen (z. B. mehr Mehl oder Flüssigkeit hinzugeben).
4. Mit Gewürzen abschmecken.
5. Die Pfanne auf dem Kochfeld mit etwas Öl erhitzen.
6. Den Teig in kleinen Portionen in die Pfanne geben. Nach etwa 4-5 Minuten den Gemüserösti wenden.
7. Wenn beide Seiten angebraten sind, den Gemüserösti aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp ablegen. Das Küchenkrepp saugt überschüssiges Fett auf.
8. Auf einem Teller anrichten.

Material

- Messer
- Sparschäler
- Schneidebrett
- Gemüsereibe
- Schüssel
- Löffel
- Pfanne
- Pfannenwender

Tipp:

Zu Rösti passt klassisch Apfelkompott, aber auch gebratene Pilze und ein Salat.



Kartoffelrösti ist ein Schweizer National-Gericht und auch hierzulande eine beliebte Mahlzeit. Selbst die Schweizer sind sich aber nicht einig, ob für die Zubereitung der Rösti rohe oder gekochte Kartoffeln verwendet werden. Wer gekochte Kartoffeln verwendet, sollte sie gut abkühlen lassen, damit sie sich leichter raspeln lassen.^{1,2}





Pfannkuchen-Wraps

Zutaten für ca. 20 Wraps

- 480 g Dinkelvollkornmehl
- 120 g (Mais-)Stärke
- 2 TL Salz
- 1,2 l Sprudelwasser
- 4 EL Oliven- oder Rapsöl
- Rapsöl zum Anbraten
- 500 g Speisequark
- 600 g Naturjoghurt
- 5 Möhren
- 2 Bund Radieschen
- 175 g Rucola
- 6 Frühlingszwiebeln
- Ca. 2 Bund gemischte Kräuter
- 4 EL Rapsöl
- 5–6 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Material

- Schüssel
- Schneidebrett
- Kleines Messer
- Schneebesen
- Pfannenwender
- Großes Messer
- Reibe
- Sparschäler
- Teelöffel (TL)
- Esslöffel (EL)
- Suppenkelle
- Pfanne
- Großer Teller
- Kleiner Teller

Anleitung

Für den Teig

1. Mehl, Stärke, Salz und Öl abwiegen und in der Schüssel vermengen.
2. Sprudelwasser hinzugeben und verrühren.
3. Teig glatt rühren und kurz quellen lassen.
4. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und portionsweise Teig in die Pfanne geben und den Teig ausbacken.
5. Pfannkuchen-Wrap einmal wenden.
6. Auf einem Teller auskühlen lassen.

Für die Füllung

1. Kräuter waschen, klein schneiden und hacken.
2. Quark, Joghurt, Senf, Öl und Kräuter verrühren.
3. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
4. Möhren waschen, schälen und reiben.
5. Frühlingszwiebeln, Radieschen und Rucola waschen und klein schneiden.
6. Pfannkuchen mit dem Quark-Aufstrich bestreichen.
7. Gemüse gleichmäßig auf dem Pfannkuchen-Wrap verteilen und den Wrap aufrollen.



Milchprodukte wie zum Beispiel Naturjoghurt sind die größten Calciumlieferanten. Calcium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der vor allem in unseren Zähnen und Knochen enthalten ist. Der Knochen speichert das Calcium und kann es bei Bedarf an das Blut abgeben. So bleibt die Calciumkonzentration im Blut immer gleich.^{1,2}





Chili sin Carne

Zutaten für ca. 6 Portionen

- 200 g Sojaschnetzel (fein)
- 6 EL Sojasoße
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 800 g gehackte Tomaten
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 Dose Mais (400 g)
- 800 g Kidneybohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)
- 400 g schwarze Bohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 3 TL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Material

- Schüssel
- Messbecher
- Esslöffel
- Sieb
- Schneidebrett
- Kleines Küchenmesser
- Großer Kochtopf
- Kochlöffel

Anleitung

1. Die Sojaschnetzel mit der Sojasauce in eine Schüssel geben. Mit 500 ml heißem Wasser übergießen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist und die Sojaschnetzel weich geworden sind.
2. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
3. Rapsöl in einen großen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten dünsten.
4. Knoblauch, Paprikapulver und Tomatenmark hinzugeben und kurz anbraten.
5. Die eingeweichten Sojaschnetzel dazugeben und einige Minuten anbraten.
6. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten und passierten Tomaten hinzugeben und auf mittlerer bis kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
7. Mais und Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Unser Körper braucht jeden Tag Nahrung mit Eiweißen. Eiweiße bestehen aus verschiedenen Bausteinen, die unser Körper benutzt, damit unsere Organe ihrer Arbeit nachgehen und ihre Funktion erfüllen können. Weil die Organe unterschiedlich aufgebaut sind und unterschiedlich funktionieren, brauchen sie auch unterschiedliche Bausteine. Deshalb ist es sinnvoll, abwechslungsreich zu essen.^{1,2}

Wenn der Körper mehrere Eiweiße zusammen im Paket bekommt, ergänzen sie sich oft so, dass er sie besser nutzen kann. Reis mit Linsen, Mais und Bohnen ist zum Beispiel eine gute Kombination, bei der wir viel aus den Eiweißen herausholen können.^{1,2}



Linsen-Bolognese

Zutaten für 6 Portionen

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 200 g Gemüse der Saison (z. B. Möhren, Lauch und Knollensellerie im Winter)
- 2 EL Rapsöl
- 70 g Linsen
- 200 g gehackte Tomaten
- 400 g passierte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- Parmesankäse (optional)

Material

- Schneidebrett
- Messer
- Sparschäler
- Kochlöffel
- Messbecher
- Feines Sieb
- Reibe

Anleitung

1. Das Gemüse waschen und putzen. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Möhren und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Dann das Gemüse ebenfalls dazugeben und mitdünsten.
4. Die Gemüsebrühe sowie die gehackten und passierten Tomaten dazugeben.
5. Die Linsen abwägen, in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und mit in den Topf geben. Alles kochen lassen, bis die Linsen weich geworden sind (ca. 20–35 Minuten je nach Sorte der Linsen). Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken.
6. Mit Nudeln anrichten und nach Wunsch mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.



Zwiebeln, Lauch, Sellerie und viele andere Gemüsesorten besitzen sekundäre Pflanzenstoffe. Die sind nicht nur für die Gemüse-Pflanzen sehr nützlich, sondern auch für uns. Sie wirken gegen Entzündungen und stärken unser Immunsystem. Außerdem wirken sie gegen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze.^{1,2,3}





Pancakes mit Apfelmus

Zutaten für 2 Portionen

Für den Teig

- 120 g Vollkornmehl
- ¼ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 ml Pflanzendrink (z. B. Hafer)
- Rapsöl (zum Braten)

Für das Apfelmus

- 2 Äpfel
- 100 ml Apfelsaft
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 EL Zucker

Material

- | | |
|------------------|---------------------|
| • Esslöffel | • Schneidebrett |
| • Große Schüssel | • Schneidemesser |
| • Schüttelbecher | • Sparschäler |
| • Teelöffel | • Kochtopf |
| • Bratpfanne | • Kochlöffel |
| • Pfannenwender | • Kartoffelstampfer |
| • Getreidemühle | • Schraubglas |

Anleitung

Für die Pancakes

1. Getreide mit der Getreidemühle mahlen.
2. Alle Zutaten in einen Schüttelbecher geben und gut durchschütteln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig ausbacken. Zwischendurch wenden.

Für das Apfelmus

1. Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Dann die Apfelstücke zusammen mit dem Apfelsaft in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Die Äpfel so lange (ca. 5 Minuten) weich dünsten, bis die Flüssigkeit etwas verdampft ist und sich das Kompott mithilfe eines Kartoffelstampfers leicht zerdrücken lässt.
3. Das Kompott mit Zimt und Zucker (je nach gewünschter Süße) verfeinern, ins Schraubglas füllen und abkühlen lassen.



Zimt wird aus der Rinde von Bäumen hergestellt. Sie wird vom Baum abgeschält, in Streifen geschnitten und getrocknet. Dabei rollt sie sich ein und wird zu den Zimtstangen, die wir kennen. Der echte Zimtbaum wächst nur in Sri Lanka. Deswegen ist Zimt schon immer ein teurer Rohstoff. Außer dem echten Ceylon-Zimt („Ceylon“ ist der alte Name von Sri Lanka) gibt es auch noch Cassia-Zimt von der Zimtkassie. Dieser Baum wächst in China, Vietnam und Indonesien.¹



¹Lobitz o.J.

Apple Crumble

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Äpfel
- 140 g Mehl (z. B. Dinkelmehl)
- 70 g Zucker
- 70 g Margarine
- Zimt

Material

- Küchenwaage
- Sparschäler
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Auflaufform
- Schüssel
- Löffel



Anleitung

1. Die Äpfel waschen und schälen, das Kerngehäuse herausschneiden und die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Die Apfelstücke in die Auflaufform füllen.
2. Mehl, Zucker, Margarine und etwas Zimt in die Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln verkneten.
3. Die Streusel über den Äpfeln verteilen.
4. Bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.



Äpfel liefern uns Vitamin C. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem und beim Aufbau von Bindegewebe. Außerdem brauchen wir es, damit unser Körper Eisen gut aufnehmen kann. Die meisten Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sitzen direkt in oder unter der Schale. Deshalb ist es gut, den Apfel mit Schale zu essen.^{1,2,3}

Schüttel-Pancakes

Zutaten für 1 Portion

Für den Teig

- 60 g Vollkornmehl
- 1/8 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50–70 ml Pflanzen-
drink (z. B. Hafer)
- Rapsöl (zum Braten)

Anleitung

1. Getreide mit der Getreidemühle mahlen.
2. Alle Zutaten in einen Schüttelbecher geben und gut durchschütteln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig ausbacken. Zwischendurch wenden.

Material

- Esslöffel
- Große Schüssel
- Schüttelbecher
- Teelöffel
- Bratpfanne
- Pfannenwender
- Getreidemühle



Tipp

Die Pancakes schmecken herzhaft mit einem Frischkäse-Kräuter-Dip und Salat oder in der süßen Variante mit Apfelmus oder Beerenkompott (je nach Saison).

Organisatorisches



Möglichkeiten der Finanzierung

Bei Ernährungsbildungsaktionen können Kosten entstehen, die auf den ersten Blick als Hürde erscheinen. Davon sollte man sich aber auf keinen Fall abschrecken lassen! Es gibt vielfältige Möglichkeiten, Ernährungsbildung zu finanzieren.

- Wissenswertes zum Thema Versicherungen**
- Wollen Sie als Angestellte*r oder Ehrenamtliche*r Kochaktionen durchführen? Klären Sie mit Ihre*m Arbeitgeber*in bzw. mit Ihrer Einrichtung, inwieweit Sie und die Teilnehmenden versichert sind.
 - Arbeiten Sie selbstständig? Fragen Sie bei Ihrer Versicherung nach, was durch die Berufshaftpflichtversicherung abgesichert ist.
 - Nutzen Sie eine (mobile) Küche? Klären Sie mit Ihrer Einrichtung, inwiefern Schäden an der Küche (durch Leitung oder Teilnehmende) und Diebstahl abgesichert sind.

Wodurch können Kosten entstehen?

- Hygienebelehrungen gemäß § 43 IfSG
- Lebensmittel
- Küchenausstattung (kleine Küchengeräte, Geschirr, Besteck...)
- Feste oder mobile Küche (z. B. Campingküche oder Fahrradküche)
- Lern- und Spielmaterialien (z. B. auch Druckkosten)
- Bezahlung von zusätzlichem Personal, das Ernährungsbildungsaktionen durchführt/unterstützt
- Standgebühren o. Ä. bei Aktionen außerhalb der eigenen Einrichtung
- Versicherungen

Woher kann man finanzielle Mittel bekommen?



Fördermöglichkeiten

Auf Bundes-, Landes-, Kreis- und kommunaler Ebene gibt es viele Fördermöglichkeiten. Ansprechpartner sind die Verwaltungen.

- Eine Datenbank für Förderprogramme des Bundes gibt es [hier](#).
- Die Förderstrukturen sind in jedem Bundesland unterschiedlich. In Schleswig-Holstein gibt es z. B. eine [Förderplattform für gemeinnützige Projekte aller Art](#).
- Gibt es vor Ort Ernährungs- bzw. Klimaräte o. Ä.? Hier kann nach Unterstützung gefragt werden.
- Infos über lokale Fördermöglichkeiten gibt es oft bei zielgruppenspezifischen Verbänden, z. B. bei den Jugendringen für Kinder- und Jugendarbeit.
- Eine Internetrecherche mit dem Begriff „Förderprogramme“ der Region und Zielgruppe hilft, um einen ersten Überblick zu bekommen.

Stiftungen & Sozialorganisationen

... fördern Projekte für verschiedenste Zielgruppen und Zwecke. Ein bundesweites Beispiel ist „Aktion Mensch“.



Sponsoren

Fördervereine (z. B. Service Clubs) und Unternehmen (z. B. Banken) vor Ort geben oft Geld zu sozialen Projekten dazu.

Crowdfunding

... ist eine Möglichkeit, online Spenden zu sammeln. Plattformen dafür sind z. B. [hier](#) zu finden.



Weitere Tipps:

- Wenn es mit einer Fördermöglichkeit nicht auf Anhieb klappt, sollte man es im nächsten Jahr wieder versuchen!
- Es gibt viele Möglichkeiten, Lebensmittel günstig zu bekommen. Tipps dazu sind im Kapitel „Küchenpraxis“ zu finden.



Hashtags

[#Finanzen](#) [#Versicherung](#)



Öffentlichkeitsarbeit

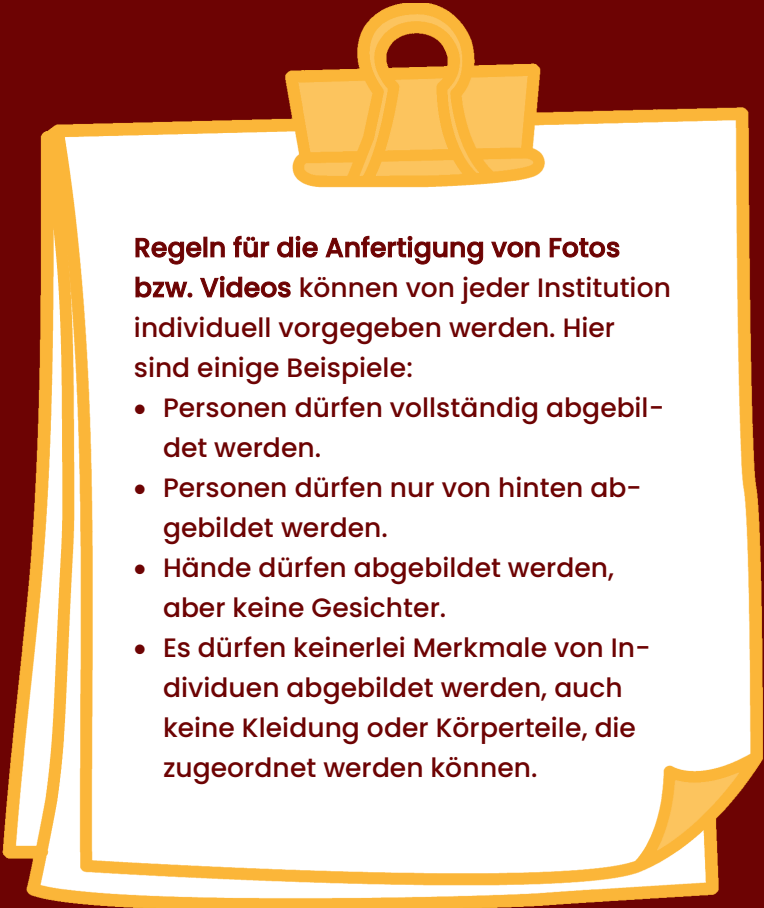
Der Bereich Öffentlichkeitsarbeit umfasst die **Werbung** für Aktionen, aber auch die **Absprachen und Genehmigungen zur Erstellung und Nutzung von Foto-, Video- und Tonaufnahmen** sowie das **Berichten** über Aktionen, z. B. auf Social Media oder der eigenen Webseite.

Um Teilnehmende für ein Angebot zu gewinnen, sollte frühzeitig Werbung für das geplante Event gemacht werden, z. B. mit Postern, Flyern und Posts in Social Media.

Bevor Foto-, Video- oder Tonaufnahmen im Rahmen einer Aktion gemacht werden, sollten alle Teilnehmenden eine **Einwilligungserklärung** ausfüllen und unterschreiben.

Damit Fotos, Videos oder Tonaufnahmen, die von den Teilnehmenden angefertigt werden, von der Institution oder der durchführenden Person genutzt werden können, ist es notwendig, dass alle beteiligten Personen eine **Nutzungsvereinbarung** ausfüllen und unterschreiben.

Für Videoaufnahmen ist je nach Drehort ggf. eine schriftliche **Drehgenehmigung** von dem/r Inhaber*in des Drehortes einzuholen.



Regeln für die Anfertigung von Fotos bzw. Videos können von jeder Institution individuell vorgegeben werden. Hier sind einige Beispiele:

- Personen dürfen vollständig abgebildet werden.
- Personen dürfen nur von hinten abgebildet werden.
- Hände dürfen abgebildet werden, aber keine Gesichter.
- Es dürfen keinerlei Merkmale von Individuen abgebildet werden, auch keine Kleidung oder Körperteile, die zugeordnet werden können.

Instagram:

Verlinke unser Projekt [@klimafood_in_form](#), wenn du auf Instagram von Aktionen berichtest, oder schicke uns Fotos per E-Mail (evb@uni-flensburg.de) und wir posten diese auf unserem Instagram-Kanal (Einwilligungserklärung muss vorliegen).



Hashtags

[#Öffentlichkeitsarbeit](#)

Quellenverzeichnis

- Actionbound GmbH (Hrsg.) (2023).** Gestalte spannende Schatzsuchen und lehrreiche Führungen für Mobilgeräte. <https://de.actionbound.com/>. Zugriff am [29.08.2023].
- Amt für Statistik Berlin-Brandenburg (Hrsg.) (o. J.).** Verlässliche Zahlen für Berlin und Brandenburg. <https://www.statistik-berlin-brandenburg.de/>. Zugriff am [04.07.2022].
- Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V. (Hrsg.) (o. J.).** Grundsätze. <https://www.nachhaltigeernaehrung.de/Grundsaeetze.40.0.html>. Zugriff am [14.08.2022].
- BDEW (Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft e.V.) (Hrsg.) (2021).** Zahl der Woche zum Tag des Energiesparens: Mehr als ein Viertel des Stromverbrauchs von Haushalten... entfällt auf Computer, Fernseher, Spielekonsole und Co. <https://www.bdew.de/presse/presseinformationen/mehr-als-ein-viertel-des-stromverbrauchs-von-haushalten/>. Zugriff am [18.08.2022].
- Beermann , A.-C. & Grahl, V. (2021, Dezember).** Ernährungsarmut in Zahlen (Policy Brief, Teil 2). Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft. Verfügbar unter: https://foes.de/publikationen/2021/2021-12_FOES_Ernaehrungsarmut_Teil_2.pdf. Zugriff am [29.02.2024].
- BFN (Bundesamt für Naturschutz) (Hrsg.) (o. J.).** Auswirkungen, Gefahren und Bedeutung. <https://neobiota.bfn.de/grundlagen/auswirkungen-gefahren-und-bedeutung.html>. Zugriff am [18.08.2022].

- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2023a).** Ernährungspyramide. Was esse ich? <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-was-esse-ich/>. Zugriff am [17.08.2023].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2023b).** Ernährungspyramide: Wie esse ich vegetarisch? <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-wie-esse-ich-vegetarisch/>. Zugriff am [17.08.2023].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2022a).** Wasserfußabdruck: Wie viel Wasser steckt in landwirtschaftlichen Produkten? Bundesinformationszentrum Landwirtschaft. <https://www.landwirtschaft.de/diskussion-und-dialog/umwelt/wie-viel-wasser-steckt-in-landwirtschaftlichen-produkten>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2022b).** Wer wirft wie viel weg? Poster. Zu gut für die Tonne. <https://www.ble-medianservice.de/7700/wer-wirft-wie-viel-weg-poster-zu-gut-fuer-die-tonne>. Zugriff am [30.08.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2022c).** Was werfen wir weg? Poster. Zu gut für die Tonne. <https://www.ble-medianservice.de/7701/was-werfen-wir-weg-poster-zu-gut-fuer-die-tonne>. Zugriff am [30.08.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2021a).** Tierwohl-Kennzeichnung: Fleisch aus artgerechter Haltung? Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/tierwohl-kennzeichnung/>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2021b).** Warum sind Hülsenfrüchte so wertvoll? Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/bildung/unterrichtsmaterial/sekundarstufe/warum-sind-huelсенfruechte-so-wertvoll/>. Zugriff am [06.09.2023].

Quellenverzeichnis

- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2021c).** Orientierung für den bewussten Einkauf. Gesund, nachhaltig und preiswert – So kann es gehen. Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2021/januar/orientierung-fuer-den-bewussten-einkauf/>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2020a).** Regional einkaufen: Schauen Sie, was möglich ist! Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/regional-einkaufen/>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2020b).** Saisonzeiten bei Obst und Gemüse: Der Saisonkalender. Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese/>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2020c).** Vegetarisch essen: Wie bekomme ich alle Nährstoffe, die ich brauche?. Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/einfache-sprache/vegetarisch-essen/>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2020d).** Bio-Lebensmittel: Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung. Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/bio-lebensmittel/>. Zugriff am [06.07.2023].

- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2020e).** Verpackungsmüll vermeiden. Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/verpackungsmuell-vermeiden/>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2020f).** Das ABC der Vitamine. Bundeszentrum für Ernährung. <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/september/das-abc-der-vitamine/>. Zugriff am [05.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2019a).** Buchstäblich fit – Besser lesen und schreiben mit den Themen Ernährung und Bewegung (2. Aufl.). Bundeszentrum für Ernährung.
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (2019b).** Häppchenweise Deutsch (1. Aufl.). Bundeszentrum für Ernährung.
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (o. J. a).** Wie lange leben Rind, Schwein, Schaf und Huhn? Bundesinformationszentrum Landwirtschaft. <https://www.landwirtschaft.de/landwirtschaft-verstehen/haetten-sies-gewusst/tierhaltung/wie-lange-leben-rind-schwein-schaf-und-huhn#:~:text=Milch%20werden%20in%20der%20landwirtschaftlichen,etwa%20sechs%20bis%20sieben%20Monate>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (o. J. b).** So retten Sie Lebensmittel bereits beim Einkauf vor der Tonne: Gut planen. Zu gut für die Tonne. <https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/gut-planen>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (o. J. c).** So finden Lebensmittel den richtigen Platz in der Küche: Richtig lagern. Zu gut für die Tonne. <https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/richtig-lagern>. Zugriff am [04.07.2022].

Quellenverzeichnis

- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (o. J. d).** Mit diesen Tricks haben die Lebensmittel ein langes Leben: Haltbar machen. Zu gut für die Tonne. <https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/haltbar-machen>. Zugriff am [04.07.2022].
- BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) (Hrsg.) (o.J. e).** Tag der Hülsenfrüchte: 10 gute Gründe für Erbsen und Co . IN FORM. <https://www.in-form.de/wissen/lebensmittel/tag-der-huelsenfruechte-10-gute-gruende-fuer-erbsen-und-co>. Zugriff am [30.09.2021].
- BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (Hrsg.) (2022a).** Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz. <https://www.bmel.de/DE/ministerium/organisation/beiraete/agr-organisation.html>. Zugriff am [06.07.2022].
- BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (Hrsg.) (2022b).** Biologische Vielfalt: Bienen und Insekten schützen. <https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/artenvielfalt/insekten-biologische-vielfalt.html>. Zugriff am [18.08.2022].
- BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (Hrsg.) (2022c).** Spitz die Löffel. Folge 6. Low-Budget-Küche: Gesund essen trotz steigender Preise. Verfügbar unter: <https://www.bmel.de/SharedDocs/Audio/DE/Podcast-inform-spitz-die-loeffel-folge6.html>. Zugriff am [25.10.2022].

- BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (Hrsg.) (2021).** Milch: Gesunde Vielfalt mit hoher Qualität. <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/milch-zusammenfassung.html>. Zugriff am [30.09.2021].
- BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (Hrsg.) (2021a).** Was bedeutet der Code auf dem Ei? <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/eierkennzeichnung.html>. Zugriff am [18.08.2022].
- BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (Hrsg.) (2021b).** EU-Bio-Logo. BMEL. <https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/oekologischer-landbau/eu-bio-logo.html>. Zugriff am [22.06.2022].
- BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (Hrsg.) (o. J.).** Ernährungswirtschaft. Nahrungsmittelverbrauch (SJT-4010500-0000). BMEL-Statistik. <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen>. Zugriff am [04.07.2022].
- BMJ (Bundesministerium der Justiz) (Hrsg.) (o. J.).** Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen (Infektionsschutzgesetz—IfSG) § 43 Belehrung, Bescheinigung des Gesundheitsamtes. Verfügbar unter: https://www.gesetze-im-internet.de/ifsg/_43.html. Zugriff am [26.10.2022].
- BMWK (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz) (Hrsg.) (2022a).** Den Kühlschrank richtig einräumen. <https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Redaktion/DE/NTRI/Standardartikel/kuehlen-gefrieren-einr%C3%A4umen.html>. Zugriff am [18.08.2022].
- BMWK (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz) (Hrsg.) (2022b).** Spülmaschine: Bei Wasserverbrauch und Stromkosten sparen. <https://www.energiewechsel.de/KAENEF/Redaktion/DE/Standardartikel/Dossier/A-geschirrspueler.html>. Zugriff am [18.08.2022].

Quellenverzeichnis

- BMZ (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) (Hrsg.) (o. J.).** Vulnerabel. Verfügbar unter: <https://www.bmz.de/de/service/lexikon/70568-70568>. Zugriff am [05.09.2023].
- Brandes, S. & Stark, W. (2021).** Empowerment/Befähigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://leitbegriffe.bzga.de/systematisches-verzeichnis/kernkonzepte-und-entwicklungen-der-gesundheitsfoerderung/empowerment-befaehigung/>. Zugriff am [06.02.2024].
- Buchter-Weisbrodt, H. (1998).** Der Apfel. Thieme Verlag und Institut für Chemie und Biologie (ICB) in der ehemal. Bundesforschungsanstalt für Ernährung.
- Buyken, A. (2004).** Schutz durch volles Korn. UGB-Forum, 2004 (5), 225–227. <https://www.ugb.de/ernaehrung-bei-diabetes/vollkorn-vollkornprodukte/druckansicht.pdf>. Zugriff am [27.06.2022].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2022a).** Hygiene beim Pädagogischen Kochen. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/bildung/praxiswissen-schule/hygiene-beim-paedagogischen-kochen/>. Zugriff am [25.10.2022].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2022b).** MHD abgelaufen? Kein Grund zum Wegwerfen! Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/bildung/unterrichtsmaterial/infografiken/mhd-abgelaufen/>. Zugriff am [25.10.2022].

- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2021a). App Store: Saisonkalender. Verfügbar unter: <https://apps.apple.com/de/app/saisonkalender/id507424639>. Zugriff am [25.10.2022].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2021b). Google Play: Saisonkalender. Verfügbar unter: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appmagine.saisonkalender>. Zugriff am [25.10.2022].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2020a). Kühlen. Lebensmittelretter Kühlschrank. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/haltbares-aus-der-eigenen-kueche/kuehlen/>. Zugriff am [15.02.2023].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2020c). Lebensmittel hygienisch zubereiten. Einfache Regeln für Zuhause. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/lebensmittel/hygiene/lebensmittel-hygienisch-zubereiten/>. Zugriff am [15.02.2023].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2020d). Lebensmittel richtig lagern. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/lebensmittel-richtig-lagern/>. Zugriff am [25.10.2022].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2020e). Saisonzeiten bei Obst und Gemüse. Der Saisonkalender. Verfügbar unter: https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf. Zugriff am [25.10.2022].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2019). Rote Bete. Neue Sorten für bunte Vielfalt. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2019/dezember/rote-bete/>. Zugriff am [07.03.2024].

Quellenverzeichnis

- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2018a). Kompetenzmodell Food & Move Literacy, Bonn. http://www.bzfe.de/_data/files/Kompetenzmodell_Food_Move_Literacy.pdf. Zugriff am [04.03.2022].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (2018b). Kompetenzraster Food & Move Literacy, Bonn. http://www.bzfe.de/_data/files/1735_2018_Kompetenzraster.pdf. Zugriff am [19.04.2021].
- BZfE (Bundeszentrum für Ernährung) (Hrsg.) (o. J.). Getrocknete Hülsenfrüchte küchenfertig machen. <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/februar/getrocknete-huelsenfruechte-kuechenfertig-machen/>. Zugriff am [22.02.2023].
- Carr, A.C. & Lykkesfeldt, J. (2018). Vitamin C in Health and Disease. MDPI. <https://www.mdpi.com/books/reprint/690-vitamin-c-in-health-and-disease>. Zugriff am [27.06.2022].
- Çelik, I., Işık, F. & Gürsoy, O. (2004). Couscous, a traditional Turkish food product: production method and some applications for enrichment of nutritional value. International Journal of Food Science & Technology. 39 (2). <https://doi.org/10.1111/j.1365-2621.2004.00780.x>
- Daum, M. & Johannsen, U. (2018). Mit Food & Move Literacy lesen und schreiben lernen. ALFA Forum. Zeitschrift für Alphabetisierung und Grundbildung (93), S. 48–51.
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (Hrsg.) (2022). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Magnesium. <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-magnesium/>. Zugriff am [05.07.2022].

- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (Hrsg.) (2019a). Ballaststoffe – wertvoll für Ihre Gesundheit. https://www.dge-ernaehrungskreis.de/fileadmin/public/doc/fs/ekreis/Ballaststoffe_wertvoll_fuer_Ihre_Gesundheit_190917.pdf. Zugriff am [30.09.2021].
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (Hrsg.) (2019b). Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln. Verfügbar unter: <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/getreide-getreideprodukte-und-kartoffeln/>. Zugriff am [30.09.2021].
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (Hrsg.) (2019c). Milch und Milchprodukte. <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/milch-und-milchprodukte/>. Zugriff am [30.09.2021].
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (Hrsg.) (2014). Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit – Eine Aktualisierung anhand des Ernährungsberichts 2012. DGEinfo, 2014 (12), 178–186. <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/#c1697>. Zugriff am [27.06.2022].
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (Hrsg.) (2015). Farbenfrohe Vielfalt mit Potential. Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf die Gesundheit. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/presse/meldungen/2011-2018/farbenfrohe-vielfalt-mit-potenzial/>. Zugriff am [07.03.2024].
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) (Hrsg.) (2012). Vitamin D. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-d/>. Zugriff am [06.02.2024].
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (Hrsg.) (o. J.a). Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>. Zugriff am [11.03.2024].
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (Hrsg.) (o. J.b). DGE-Ernährungskreis. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>. Zugriff am [11.03.2024].

Quellenverzeichnis

- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (Hrsg.) (o. J.c). Speisesalz. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/speisesalz/#c3351>. Zugriff am [04.09.2023]
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) (Hrsg.) (o. J.d). Vitamin C. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/vitamin-c/>. Zugriff am [06.02.2024].
- Ernst, J. B., Arens-Azevêdo, U., Bitzer, B., Bosy-Westphal, A., de Zwaan, M., Egert, S., Fritsche, A., Gerlach, S., Hauner, H., Heseker, H., Koletzko, B., Müller-Wieland, D., Schulze, M., Virmani, K., Watzl, B., & Buyken, A. E. für Deutsche Adipositas-Gesellschaft, Deutsche Diabetes Gesellschaft und Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2018). Quantitative Empfehlung zur Zuckerzufuhr in Deutschland. Bonn.
- EUF (Europa-Universität Flensburg) (Hrsg.) (2023). Evaluation der Spielbox "Aufgetischt!". <https://www.uni-flensburg.de?28810>. Zugriff am [23.08.2023].
- Fairtrade Deutschland e.V. (Hrsg.) (o. J.): FAIRTRADE-Siegel. Auf einen Blick. fairtrade-deutschland. <https://www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade/fairtrade-siegel>. Zugriff am [23.08.2023].
- FAO, IFAD, UNICEF, WFP & WHO (Hrsg.) (2022). The State of Food Security and Nutrition in the World. Verfügbar unter: <https://www.fao.org/3/cc3017en/cc3017en.pdf>. Zugriff am [05.09.2023].
- FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (Hrsg.) (2012). Sustainable Diets and biodiversity. Verfügbar unter: <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>. Zugriff am [05.09.2023].

- Fischer, C. & Miglietta, P. (2020).** The Links between Human Diets and Health and Climate Outcomes in the World's Macro-Regions during the Last 50 Years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1219), 1–10. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/4/1219>. Zugriff am [04.07.2022].
- foodsharing (Hrsg.) (2022).** Willkommen bei foodsharing. Verfügbar unter: <https://foodsharing.de/>. Zugriff am [25.10.2022].
- GBD 2017 Diet Collaborators (Hrsg.) (2019).** Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*, 393(10184), 1958–1972. [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext). Zugriff am [04.07.2022].
- Godfray, H., Beddington, J. R., Crute, I. R., Haddad, L., Lawrence, D., Muir, J. F., Retty, J., Robinson, S., Thomas, S. M. & Toulmin, C. (2010).** Food Security: The Challenge of Feeding 9 Billion People. *Science*, 327(5967), 812–818. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1185383>. Zugriff am [04.07.2022].
- GWA (GWA – Gesellschaft für Wertstoff- und Abfallwirtschaft Kreis Unna mbH) (Hrsg.) (o. J.).** Sortierhilfe: Wohin gehört mein Abfall? <https://www.gwa-online.de/beratung/abfallentsorgung/>. Zugriff am [06.02.2024].
- Haltungsform.de (Gesellschaft zur Förderung des Tierwohls in der Nutztierhaltung mbH) (Hrsg.) (o. J.).** Haltungsform. <https://www.haltungsform.de/>. Zugriff am [06.09.2022].
- Hartung, S. & Rosenbrock, R. (2022).** Settingansatz – Lebensweltansatz. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/settingansatz-lebensweltansatz/>. Zugriff am [16.08.2023].
- Hauck, M., Leuschner, C. & Homeier, J. (2019).** Globaler Klimawandel: die Grundlagen. In: Hauck, M., Leuschner, C. & Homeier, J.: *Klimawandel und Vegetation – Eine globale Übersicht*, 1–36 Berlin/Heidelberg: Springer Spektrum.

Quellenverzeichnis

- Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e.V. (Hrsg.) (o. J.a).* Was ist der natürliche Treibhauseffekt? Helmholtz Klima Initiative. <https://www.helmholtz-klima.de/faq/was-ist-der-natuerliche-treibhauseffekt>. Zugriff am [16.08.2023].
- Hermann von Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren e.V. (Hrsg.) (o. J.b).* Was sind Emissionen und wie entstehen sie? Helmholtz Klima Initiative. <https://www.helmholtz-klima.de/faq/was-sind-emissionen-und-wie-entstehen-sie>. Zugriff am [16.08.2023].
- IPCC (Hrsg.) (2021).* Zusammenfassung für die politische Entscheidungsfindung. In: Masson-Delmotte, V., Zhai, P., Pirani, A., Connors, S. L., Péan, C., Berger, S., Caud, N., Chen, Y., Goldfarb, L., Gomis, M. I., Huang, M., Leitzell, K., Lonnoy, E., Matthews, J. B. R., Maycock, T. K., Waterfield, T., Yelekçi, O., Yu, R. & Zhou, B. (Hrsg.): Naturwissenschaftliche Grundlagen. Beitrag von Arbeitsgruppe I zum Sechsten Sachstandsbericht des Zwischenstaatlichen Ausschusses für Klimaänderungen. https://www.de-ipcc.de/media/content/AR6-WGI-SPM_deutsch_barrierefrei.pdf. Zugriff am [04.07.2022].
- Johannsen, U., Schlapkohl, N. & Kaiser, B. (2019).* Food & Move Literacy in der Erwachsenenbildung. Zeitschrift für Weiterbildungsforschung, 42, 265–287. <https://doi.org/10.1007/s40955-019-0128-x>.
- Jukanti, A., Gaur, P., Gowda, C. & Chibbar, R. (2012).* Nutritional quality and health benefits of chickpea (*Cicer arietinum* L.): A review. British Journal of Nutrition, 108 (S1), 11–S26. doi:10.1017/S0007114512000797.

- Jungbluth, N., Nowack, K., Eggenberger, S., König, A. & Keller, R. (2016).** Untersuchungen zur umweltfreundlichen Eiweissversorgung – Pilotstudie. ESU-services GmbH und Karin Nowack Beratung für nachhaltige und gesunde Ernährung für das Bundesamt für Umwelt (BAFU). https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/de/dokumente/wirtschaft-konsum/externe-studien-berichte/untersuchungen_zurumweltfreundlicheiweissversorgung-pilotstudi.pdf.download.pdf/untersuchungen_zurumweltfreundlicheiweissversorgung-pilotstudi.pdf. Zugriff am [27.06.2022].
- KLUG (Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.) (Hrsg.) (o. J.).** FactSheet: Ernährung.Klimawandel-Gesundheit. https://klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2022/12/2022_Factsheet-Planetary-Health-Diet.jpg. Zugriff am [06.02.2024].
- Knöpfel, C. (2016).** Erst agil, dann fragil. Der Übergang vom <<dritten>> zum <<vierten>> Lebensalter bei vulnerablen Menschen. Verfügbar unter: https://www.zfg.uzh.ch/static/2016/knoepfel_agil-fragil%E2%80%9393vulnerabel_2016.pdf. Zugriff am [05.09.2023].
- Koch, F., Heuer, T., Krems, C. & Claupein, E. (2019).** Meat consumers and non-meat consumers in Germany: a characterisation based on results of the German National Nutrition Survey II. *Journal of Nutritional Science*, 8 (21), 1-13.
- Koerber, v. K., Kretschmer, J., Prinz, S. & Dasch, E. (2009).** Globale Nahrungssicherung für eine wachsende Weltbevölkerung – Flächenbedarf und Klimarelevanz sich wandelnder Ernährungsgewohnheiten. *Journal für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit*, 2009(4), 174-189. https://www.nachhaltigeernaehrung.de/fileadmin/Publikationen/Globale_Nahrungssicherung-JVL.pdf. Zugriff am [04.07.2022].
- Kraut, H., Kofrányi, E., Mohr, E. & Wirths, W. (1981).** Bestimmung des Proteinbedarfs und der biologischen Wertigkeit. In: Kraut, H. (Hrsg.), *Der Nahrungsbedarf des Menschen* (53-175). Steinkopff. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-72338-4_26. Zugriff am [27.06.2022].

Quellenverzeichnis

- Leitzmann C. & Keller, M. (2010). Vegetarische Ernährung (2. Aufl.). Ulmer.*
- Markl, J., Sadava, D., Hillis, D. M., Heller, H. C. & Hacker, S. (2019). Ökosysteme. In: Markl, J. (Hrsg.). Purves Biologie, 1755–1786. Berlin/Heidelberg: Springer Spektrum.*
- MRI (Max Rubner-Institut) (Hrsg.) (2008). Ergebnisbericht Teil 2: Nationale Verzehrsstudie II –Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen, Karlsruhe: Max Rubner-Institut.*
- Mundraub (Hrsg.) (o. J.). Über uns. Verfügbar unter: <https://mundraub.org/%C3%BCber-uns>. Zugriff am [05.09.2023].*
- NAHhaft e.V. (Hrsg.) (o. J.). Klimateller. <https://www.klimateller.de/essen-klima/>. Zugriff am [04.07.2022].*
- NDR (2021). Richtig einfrieren – so geht's. <https://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/Lebensmittel-einfrieren-Gemuese-Fleisch-Fisch-Brot,einfrieren101.html>. Zugriff am [04.07.2022].*
- Reichert, I. (2022). Haushaltsmüll: Das solltest du über Recycling wissen. <https://www.quarks.de/umwelt/muell/das-solltest-du-ueber-recycling-wissen/#1%C3%B6sung1>. Zugriff am [05.09.2022].*
- Rienks, J., Barbaresko, J., Oluwagbemigun, K., Schmid, M. & Nöthlings, U. (2018). Polyphenol exposure and risk of type 2 diabetes: dose-response meta-analyses and systematic review of prospective cohort studies. American Journal of Clinical Nutrition, 108 (1), 49–61.*

Rockström, J., Steffen, W., Noone, K., Persson, Å., Chapin III, F. S., Lambin, E., Lenton, T. M., Scheffer, M., Folke, C., Schellnhuber, H. J., Nykvist, B., de Wit, C. A., Hughes, T., van der Leeuw, S., Rodhe, H., Sörlin, S., Snyder, P. K., Costanza, R., Svedin, U., Falkenmark, M., Karlberg, L., Corell, R. W., Fabry, V. J., Hansen, J., Walker, B., Liverman, D., Richardson, K., Crutzen, P. & Foley, J. (2009). Planetary boundaries: exploring the safe operating space for humanity. *Ecology and Society*, 14(2).

Schmidt, T., Schneider, F., Leverenz, D. & Gerold, H. (2019). Lebensmittelabfälle in Deutschland: Baseline 2015. Johann Heinrich von Thünen-Institut, Thünen-Report 71. https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/zgfdt/inhalt/hintergrund/Baseline_bf.pdf. Zugriff am [04.07.2022].

Schon, H. (2020). Meal Prepping. Vorkochen neu entdeckt. Verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/meal-prepping/>. Zugriff am [30.08.2023].

Spiller, A. (o. J.). Die „Big Four“ einer nachhaltigen Ernährung. Politik für eine nachhaltigere Entwicklung. <https://gutachtenwbae.org/blog/die-big-four-einer-nachhaltigeren-ernaehrung/>. Zugriff am [06.02.2024].

Statista (Hrsg.) (2022). Statistiken zur Armut in Deutschland. Verfügbar unter: <https://de.statista.com/themen/120/armut-in-deutschland/#topicOverview>. Zugriff am [15.02.2023].

Tafel Deutschland e. V. (Hrsg.) (2024). Hintergrundinformationen. Verfügbar unter: https://www.tafel.de/fileadmin/media/Presse/Hintergrundinformationen/2024-02-06_Zahlen_und_Fakten.pdf. Zugriff am [07.03.2024].

Tafel Deutschland e. V. (Hrsg.) (2022). Krieg in der Ukraine und Inflation werden für die Tafeln zur Belastungsprobe. Verfügbar unter: <https://www.tafel.de/ueber-uns/aktuelle-meldungen/aktuelle-meldungen-2022/krieg-in-der-ukraine-und-inflation-werden-fuer-die-tafeln-zur-belastungsprobe>. Zugriff am [05.09.2023].

Quellenverzeichnis

- Tafel Deutschland e. V. (Hrsg.) (2019). Kundinnen und Kunden. Verfügbar unter: https://www.tafel.de/fileadmin/media/Presse/Hintergrundinformationen/2019-11-05_Faktenblaetter_gesamt.pdf. Zugriff am [05.09.2023]*
- Tafel Deutschland e. V. (Hrsg.) (o. J.). Das Mindesthaltbarkeitsdatum. <https://www.tafel.de/themen/themen/lebensmittel-retten/das-mindesthaltbarkeitsdatum>. Zugriff am [06.02.2024].*
- Teichmann, A., Dutta, P. C., Staffas, A. & Jägerstad, M. (2007). Sterol and vitamin D₂ concentrations in cultivated and wild grown mushrooms: Effects of UV irradiation. LWT–Food Science and Technology. <https://doi.org/10.1016/j.lwt.2006.04.003>*
- Too Good To Go International (Hrsg.) (o. J.). Lasst uns Lebensmittel retten. Verfügbar unter: www.toogoodtogo.de Zugriff am [25.10.2022].*
- Umweltbundesamt (Hrsg.) (2022a). Wassernutzung privater Haushalte. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/wassernutzung-privater-haushalte#direkte-und-indirekte-wassernutzung>. Zugriff am [06.09.2023].*
- Umweltbundesamt (Hrsg.) (2022b). Verpackungsabfälle. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/ressourcen-abfall/verwertung-entsorgung-ausgewaehlter-abfallarten/verpackungsabfaelle#verpackungen-uberall>. Zugriff am [04.07.2022].*

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2020a). Treibhausgase und Treibhauseffekt [Video]. Umweltbundesamt. <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimaschutz-energiepolitik-in-deutschland/treibhausgas-emissionen/die-treibhausgase>. Zugriff am [04.07.2022].

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2020b). Von der Welt auf den Teller. Kurzstudie zur globalen Umwelteinanspruchnahme unseres Lebensmittelkonsums. https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/5750/publikationen/uba_210121_kurzstudie_nahrung_barr.pdf. Zugriff am [04.07.2022].

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2020c). Wasserfußabdruck. Umweltbundesamt. <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wasser/wasser-bewirtschaften/wasserfussabdruck#was-ist-der-wasserfussabdruck>. Zugriff am [04.07.2022].

Verbraucherzentrale Bundesverband (Hrsg.) (2022). Haltungsform-Kennzeichnung im Handel: Die Auswahl bleibt mangelhaft. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/haltungsformkennzeichnung-im-handel-die-auswahl-bleibt-mangelhaft-25484>. Zugriff am [18.08.2022].

Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V. (Hrsg.) (2021). Die Fairtrade-Siegel: Durchblick im Label-Dschungel. <https://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/themen/ernaehrung-lebensmittel/durchblick-im-label-dschungel-die-neuen-fairtrade-siegel>. Zugriff am [18.08.2022].

Verbraucherzentrale NRW e.V. (Hrsg.) (2024). Steigende Lebensmittelpreise: Fakten, Ursachen, Tipps. Verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/steigende-lebensmittelpreise-fakten-ursachen-tipps-71788>. Zugriff am [29.02.2024].

Quellenverzeichnis

- Verbraucherzentrale NRW e.V. (Hrsg.) (2023a).** Gesunde Ernährung mit wenig Geld – so geht's. Verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gesunde-ernaehrung-mit-wenig-geld-so-gehts-72321>. Zugriff am [25.10.2022].
- Verbraucherzentrale NRW e.V. (Hrsg.) (2023b).** Gut planen und clever einkaufen für das gemeinsame Essen zu Hause. Verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gut-planen-und-clever-einkaufen-fuer-das-gemeinsame-essen-zu-hause-10740>. Zugriff am [25.10.2022].
- Wang, N., Hatcher, D. W., Tyler, R. T., Toews, R. & Gawalko, E. J. (2010).** Effect of cooking on the composition of beans (*Phaseolus vulgaris* L.) and chickpeas (*Cicer arietinum* L.). *Food Research International*, 43 (2), 589–594.
- Watzl, B. (2011).** Fundort Pflanzenzelle. Aktuelle Ernährungsmedizin, 36, S2–S5. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0030-1265995>. Zugriff am [27.06.2022].
- WBAE (Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim BMEL) (Hrsg.) (2020).** Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten – Kurzfassung des Gutachtens. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung-kurzfassung.pdf?__blob=publicationFile&v=2. Zugriff am [25.10.022].

Welthungerhilfe (Hrsg.) (2022). Preisanstieg der Lebensmittel verschärft Hunger. <https://www.welthungerhilfe.de/hunger/lebensmittelpreisanstieg-hunger/>. Zugriff am [04.07.2022].

Willett, W., Rockström, J., Brent, L., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., DeVries, A., Sibanda, L. A., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Augustina, R., Branca, R., Lartey, A., Fan, S., Crona, B., Fox, E., Bignet, V., Troell, M., Lindahl, T., Singh, S., Cornell, S. E., Srinath Reddy, K., Narain, S., Nishtar, S. & Murray, S. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*, 393(10170), 447–492.

WCRF (World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research) (Hrsg.) (2018). Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications. <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/01/Recommendations.pdf>. Zugriff am [04.07.2022].

WWF (Hrsg.) (2022). Kochen & Backen. <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/haushalt-und-gesundheit/kochen-backen>. Zugriff am [18.08.2022].

WWF (Hrsg.) (2012). Klimawandel auf dem Teller. https://www.wwf.de/static/content/e-learning/data/studie_klimawandel_auf_dem_teller.pdf. Zugriff am [29.06.2022].

WWF Deutschland (Hrsg.) (2021). So schmeckt Zukunft: Der kulinarische Kompass für eine gesunde Erde: Klimaschutz, landwirtschaftliche Fläche und natürliche Lebensräume.

Zoo Osnabrück gGmbH (Hrsg.) (o. J.). Was ist der Treibhauseffekt und warum ist er so schlimm? Klimatopia. <https://www.klimatopia-os.de/index.php?id=18>. Zugriff am [29.06.2022].

Impressum

KlimaFood-Ideenkiste

2. Auflage, Stand März 2024

Ausführende Stelle

Europa-Universität Flensburg
Fakultät I

Abteilung Ernährung und
Verbraucherbildung

Auf dem Campus 1
24943 Flensburg

Web: [https://www.uni-
flensburg.de?50700](https://www.uni-flensburg.de?50700)

E-Mail: evb@uni-flensburg.de

Lektorat: Ingrid Kalali

Logogestaltung: Julia Vicentini

Druck & Box-Gestaltung:
Johannes Medienmanufaktur
GmbH, Bianca Claußen

Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung

Frau Prof. Dr. Ulrike Johannsen

Projektlaufzeit

01.11.2020 – 31.03.2024

Gefördert und finanziert durch:

Das IN FORM-Projekt, welches
durch das Bundesministerium für
Ernährung und Landwirtschaft
(BMEL) aufgrund eines Beschlus-
ses des Deutschen Bundestages
gefördert wird.

Autor*innen

Edwina Ludewig

Vanessa Lüder

Lisa Rück

Katrin Lütjen

Marion Jensen

Elena Stiel

Ulrike Johannsen

Piktogramme:

Bild Schlüssel: [Made by
Made Premium](#)

Bild Glühbirne: [Freepik](#)

Unter Mitarbeit von:

Lina Bader

Paul Denkhäus

Pauline Falke

Jonna Gander

Duong Hai Ngoc Nguyen

Hannah Hattemer

Annika John

Friederike Korte

Lena Kruit

Bernadette Lange

Emma Langner

Tristan Ludwigkeit

Marvin Marx

Andrea Petzold

Josefine Reimer

Bente Schmidt

Irina Tabarentseva

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

