

Abfall und Konsum

Nachhaltige Ernährung



Kurzbeschrieb

Die Jugendlichen lernen 4 Geschichten von fiktiven Personen kennen, die aus ökologischen, ökonomischen oder sozialen Gründen Handlungen beim Thema Ernährung in ihren Alltag integriert haben. Dadurch soll das Thema Ernährung aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden. Die Schüler:innen sollen Handlungsansätze aus den Geschichten herauslesen und ihre eigene Geschichte schreiben.

Unterrichtsverlauf

Einführung

- Teilen Sie die Klasse in 4 Gruppen auf.
- Geben Sie pro Gruppe eine Geschichte (M1) zum Lesen ab.

Erarbeitung

- Jede Gruppe liest ihre Geschichte und diskutiert anschliessend, welche Handlungen ihr Charakter für mehr Nachhaltigkeit bei der Verpflegung umsetzt.
- Die Gruppe schreibt nun die Handlungen aus ihrer Geschichte auf grosse Post-Its/Karten (1 Handlung pro Post-It).
- Anschliessend stellen die Gruppen einander die aufgeschriebenen Handlungen vor.

Abschluss

- Die Jugendlichen überlegen sich anhand der Auswahl an der Tafel, mit welchen Handlungen sie sich identifizieren und welche sie auch selber umsetzen würden. Sie notieren das auf dem Arbeitsblatt (M2).
- Version für eine Lektion: Die Schüler:innen tauschen sich zu zweit aus und erzählen, was sie umsetzen würden und wieso.
- Version für zwei Lektionen oder als Hausaufgabe: Die Schüler:innen schreiben ihre eigene Geschichte anhand der vorher zusammengetragenen Handlungsmöglichkeiten.

Abfall und Konsum



Ernährung

Zyklus

Zyklus 3

Zeit

1-2 Lektionen oder
1 Lektion mit Hausaufgabe

Material

- Arbeitsblatt M1
- Arbeitsblatt M2
- Rund 30 grosse Post-Its/Karten (ca. 10 x 20 cm)

Lehrplan 21

WAH 2.3.a
WAH 4.1.c
WAH 4.2.c

SDG

Leistet einen Beitrag zu:



Weitere Angebote

Umweltunterricht
Unterrichtsmaterial
Weiterbildungen
Praxisbeispiele

Handlungsansätze aus den Geschichten

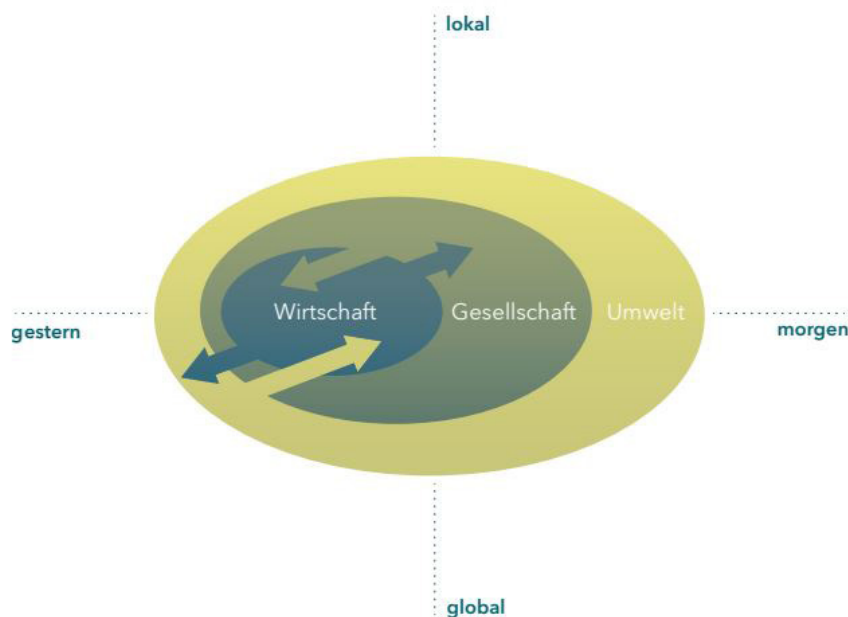
Geschichte	Handlungsansätze
Roberto: Der Gesundheitsbewusste 	• Saisonal und regional kochen • Auf Produktionsweise achten (z. B. Bio Suisse oder Demeter) • Seltene, alte und resistente Getreidearten neu entdecken (z. B. Dinkel, Roggen, Hafer) • Mehr Gemüse und proteinreiche Hülsenfrüchte essen • Weniger/keine hochverarbeiteten Produkte/Convenience-Food (gemäss «NOVA»-Tabelle) • Selbstgemachter Gemüse-Smoothie und Eistee statt Softdrinks trinken
Miguel: Der Sozialbewusste 	• Bewusste Berufswahl: engagiert sich ein Arbeitgeber für Mensch und Umwelt? • Kaffee und Kakao als Luxusprodukte reduziert konsumieren • Bei Früchten, Gemüse und Nüssen aus dem Ausland auf Fairtrade-Labels achten (faire Löhne & Arbeitsbedingungen) • Allgemein auf Labels achten: sich auf Labelinfo.ch informieren • Tierprodukte mit Bio-Suisse-Standard kaufen (Tierwohl) • Auf soziale Ungerechtigkeit aufmerksam machen (z. B. auf Social Media)
Sara: Klimabewusste 	• Bloggen/andere informieren • Mehr pflanzliche Proteine (z. B. Hülsenfrüchte) statt tierische (insbesondere Rindfleisch) • Fleischkonsum auf 2 Portionen pro Woche reduzieren • Auf Produktionsbedingungen achten (z. B. Bio-Suisse-Label) • Gesamtes Tier verwerten: Nose-to-tail • Nichts verschwenden • Saisonkalender verwenden (keine Produkte aus beheiztem Gewächshaus kaufen) • Sich politisch engagieren (abstimmen und wählen gehen)
Neira: Die Finanzbewusste 	• Einkauf planen und mit Liste einkaufen • Reste einfrieren • Resterezept kochen • Selber kochen statt auswärts kaufen • Übriggebliebene Menüs/Sandwiches vom Vortag essen (z. B. App «Too Good To Go» oder Sandwiches der «Ässbar») • Reste im Restaurant mitnehmen • Gemeinschafts-Kühlschränke benutzen

Hintergrundinformationen

Enge Verflechtung von Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft

Dieser Unterrichtsvorschlag soll aufzeigen, dass ökologische Themen eng mit wirtschaftlichen und sozialen verknüpft sind. Die Umwelt bildet mit einer begrenzten Kapazität die Grundlage des Systems, was dem Konzept der starken Nachhaltigkeit entspricht.

Dieser Unterrichtsvorschlag schneidet verschiedene Themen an, welche in anderen Unterrichtsmaterialien der Stiftung Pusch ausführlicher behandelt werden. Deshalb beschränken sich die Hintergrundinformationen in diesem Dokument auf die sozialen Auswirkungen der Lebensmittelherstellung. Für vertiefte Hintergrundinformationen zu den weiteren Themen verweisen wir Sie gerne auf [Materialien von Pusch](#).



Pusch orientiert sich am Konzept der starken Nachhaltigkeit. (www.education21.ch)

Lebensmittelherstellung und soziale Auswirkungen

Schlechte Arbeitsbedingungen sind bei der Lebensmittelherstellung keine Seltenheit. Die Gründe, warum Menschen in prekäre Arbeitsverhältnisse geraten, sind vielschichtig. Laut Bericht des Deutschen Global Compact Netzwerkes sind es vor allem wirtschaftliche, soziale, gesellschaftliche oder persönliche Rahmenbedingungen wie Armut, Ungleichheit, Diskriminierung oder Fremdheit und Entwurzelung, die die Menschen verwundbar gegenüber Ausbeutung machen. Diese Verwundbarkeit wird dann von den Arbeitgebern auf unterschiedliche Weise ausgenutzt. Hier zwei Fälle aus der Landwirtschaft:

Ausbeutung von Geflüchteten in Foggia, Süditalien:

Nach Foggia kommen gemäss einem Artikel der Frankfurter Allgemeinen Zeitung viele Geflüchtete aus Gambia, um Geld für ihre Familie und Verwandten in der Heimat zu verdienen. Meist arbeiten sie auf dem Feld bei der Ernte. Weil sie aber als Geflüchtete gemäss Zeitungsbericht fast keine Rechte besitzen, wird das von den Landwirten und korrupten Arbeitsvermittlern – sogenannte Caporali – ausgenutzt. Sie drücken die Löhne oder bezahlen sie teilweise gar nicht. Viele Geflüchtete arbeiten ohne Vertrag und kennen nicht einmal die Besitzer der Farmen, für die sie arbeiten. Für eine Unterkunft ist meist auch nicht gesorgt. So leben sie in selbst zusammengeziimmerten Ghettos oder verlassenen Ruinen nahe der Felder. Die Italienische Regierung kündigt immer wieder Massnahmen an, setzt aber nichts um.

Kinderarbeit auf Kakaoplantagen Ghanas und der Elfenbeinküste:

Gemäss eines Artikels des Deutschlandfunks arbeiten in Westafrika schätzungsweise 2,2 Millionen Kinder auf Kakaoplantagen. Vielen dieser 10-14-Jährigen wird ein guter Lohn für ihre Arbeit versprochen, mit dem sie ihre Familie unterstützen wollen. Oft arbeiten sie bis zu 12 Stunden täglich und können nicht zur Schule. Die Kakao-Bäuerinnen selbst nennen den tiefen Kakao-Preis als Ursache dafür, dass sie keine erwachsenen Erntehelfer bezahlen können und deshalb Kinder mithelfen müssen. Fairtrade-Labels versuchen den tiefen Kakaopreis auszugleichen, in dem sie den Bauern direkte Prämien zahlen. Dennoch ist die Situation schwierig und es muss viel mehr unternommen werden. Einerseits von den Unternehmen, andererseits von der Politik.

Weiterführende Informationen

Labels und Konsum:

- Infos zu verschiedenen Labels: www.labelinfo.ch/
- Tipps zum nachhaltigen Konsum www.werkzeugkastenumwelt.ch/meine-wahl-bei-der-ernaehrung/
- Ausstellung zum Thema nachhaltig konsumieren: www.clever-konsumieren.ch/

Nose to tail/leaf to root:

- www.kuhteil.ch/nose-to-tail
- Idee Exkursion: Besuch eines Schlachthofs/einer Metzgerei in der Nähe

Lebensmittelreste:

- Übriggebliebene Menüs aus Betrieben: toogoodtogo.ch/de-ch
- Kühlschrank zum Teilen von Lebensmittelresten: www.madamefrigo.ch/
- Kühlschrank zum Teilen von Lebensmittelresten: restessbar.ch/

Quellen

- Deutsches Global Compact Netzwerk (2018): Moderne Sklaverei und Arbeitsausbeutung - Herausforderungen und Lösungsansätze für deutsche Unternehmen. https://www.globalcompact.de/migrated_files/wAssets/docs/Menschenrechte/Studie_DGCN-ERGON_-DINA5-_20181129_WEB.pdf (abgerufen am 28.10.2021)
- Education21 (2014): Positionspapier Fachkonferenz Umweltbildung. https://www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-d/bne/dossiers_zugaenge/2011_FUB-REE_Positionspapier-Umweltbildung.pdf (abgerufen am 24.10.2021)
- Klaubert, D. (2018), Frankfurter Allgemeine: Die Tomate, Afrika und wir. https://www.faz.net/aktuell/race-to-feed-the-world/ausbeutung-von-fluechtlingen-bei-der-tomatenernte-in-italien-15776725.html?printPagedArticle=true#pageIndex_0 (abgerufen am 28.10.2021)
- Wildermann, M. (2018), Deutschlandfunk: Die bittere Seite der Schokolade. https://www.deutschlandfunk.de/kampf-gegen-kinderarbeit-die-bittere-seite-der-schokolade.886.de.html?dram:article_id=416667 (abgerufen am 28.10.2021)



Quelle: Pixabay

Ich bin Roberto, 18 Jahre jung, habe gerade die Lehre als Koch abgeschlossen und betreibe seit der Sek zusammen mit meiner Kollegin Sara einen Foodblog zum Thema gesunde Ernährung und Klima. Für meinen Blog habe ich viele verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, gesunde und nachhaltige Mahlzeiten zuzubereiten. Vieles von dem, was ich gelernt habe, ist mittlerweile fester Bestandteil meines Alltags. Zum Beispiel koche ich nur noch mit saisonalem Obst und Gemüse aus der Region. Dann hat es die beste Qualität, weil es frisch und knackig vom Feld kommt. Wenn es auch noch aus biologischem Anbau stammt, kaufe ich das noch lieber.

Dann kann ich mir sicher sein, dass es nicht mit synthetischen Pestiziden belastet ist. Wegen meinem neuen Einkaufsverhalten habe ich viele «neue» Gemüsesorten kennen- und schätzen gelernt, die ich vorher noch nicht kannte. Und noch etwas habe ich entdeckt: Wir haben in der Schweiz viele alte Getreidesorten, wie etwa Dinkel oder Gerste. Die haben viele gesunde Ballaststoffe und sind in meiner Küche heute eine willkommene Abwechslung zu Reis oder Teigwaren.



Ich koche viel mit frischen Lebensmitteln und teile das auf meinem Food-Blog. (Quelle: Shutterstock)

Für genügend Proteine und Eisen in der Ernährung verwende ich jetzt mehr Hülsenfrüchte in meinen Gerichten, zum Beispiel in Form von Hummus oder als Dal-Curry. Nüsse und Samen sind auch wahre Proteinbomben und echt leckere Snacks. Darum kaufe ich keine Proteinriegel mehr und lasse auch alle anderen hochverarbeiteten Produkte in den Einkaufsregalen stehen. Anstelle von Softdrinks, die meist viel zu viel Zucker enthalten, trinke ich jetzt lieber selbstgemachte Gemüse-Smoothies oder selbst gebrauten Eistee mit eigenen Kräutern von meinem Balkon-Garten.

1. Was macht Roberto alles, um sich gesund zu ernähren? Streiche die Handlungen im Text an.
2. Vergleicht anschliessend die Handlungen in der Gruppe und haltet sie auf den Karten fest.
3. Stellt die Handlungen danach der Klasse vor und hängt sie an die Tafel.



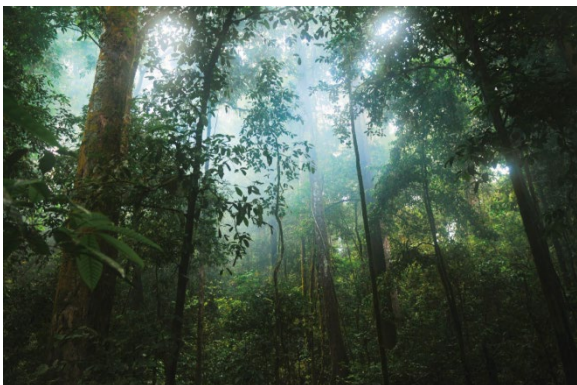
Die Klimabewusste



Quelle: Pixabay

Ich heisse Sara, mache eine Lehre als Landwirtin und blogge zusammen mit Roberto zum Thema Food und Klima. Seit ich mich beruflich mit der Nahrungsmittelherstellung befasse, sind mir viele Zusammenhänge zwischen dem Klimawandel und der Ernährung klargeworden. Denn was wir essen, hat einen direkten Einfluss aufs Klima. Zum Beispiel: Rinder stossen bei der Aufzucht viel Methan aus. Methan ist ein viel stärkeres Treibhausgas als CO₂ und wir müssen den

Ausstoss deshalb unbedingt vermeiden. Das mache ich, indem ich meinen Proteinbedarf vorwiegend aus Hülsenfrüchten, zum Beispiel mit Hummus, decke. Ganz auf Fleisch verzichten möchte ich nicht, aber ich esse nur noch zwei Portionen pro Woche.



Bei Fleisch mit dem Bio-Suisse-Logo wurde kein Soja aus dem Regenwald als Futter verwendet. (Quelle: Pixabay)

Wichtig ist mir auch, dass die Tiere vorwiegend mit Futter aus der Schweiz gefüttert werden. Denn oft erhalten Tiere als Kraftfutter Soja aus dem Ausland. Für den Anbau wird häufig Regenwald abgeholzt, was schlecht fürs Klima ist. Bei Bio-Suisse-Fleisch beispielsweise dürfen Bauern seit 2022 nur noch Soja aus der Schweiz als Tierfutter verwenden. So schütze ich den Regenwald.

Auch schaue ich darauf, möglichst viel vom Tier zu essen und nicht nur einen Teil davon – und natürlich nichts davon zu verschwenden. Deshalb koche ich hin und wieder Rindsleber und Kalbsmilke oder suche mir ein anderes «nose-to-tail»-Rezept. Es gibt unglaublich viele leckere Menüs von früher, welche wir gar nicht mehr kennen und wieder neu entdecken können!

Weiter verwende ich den Saisonkalender. So konsumiere ich frische Lebensmittel, die in der Region wachsen und auch kein beheiztes Gewächshaus brauchen. Denn das braucht ebenfalls Energie. Seit ich 18 Jahre alt bin, gehe ich auch abstimmen und gebe so dem Klima meine Stimme.

1. Was macht Sara alles, um sich klimaverträglich zu ernähren? Streiche die Handlungen im Text an.
2. Vergleicht anschliessend die Handlungen in der Gruppe und haltet sie auf den Karten fest.
3. Stellt die Handlungen danach der Klasse vor und hängt sie an die Tafel.



Der Soziale



Quelle: Pixabay

Ich bin Miguel. Ich mache eine Ausbildung zum Detailhändler in einem kleinen Lebensmittelgeschäft, das sich auf Fairtrade-Produkte spezialisiert hat. Mir ist es wichtig, meine Lehre in einem Betrieb zu machen, der soziale Gerechtigkeit fördert. Immer wieder lese ich in Zeitungen Artikel darüber, wie Menschen unter unwürdigen Verhältnissen schuften, damit wir gewisse südländische Produkte konsumieren können. In Süditalien zum Beispiel beschäftigen viele Landwirte Geflüchtete in Orangenplantagen, die sie dann meist schlecht oder gar nicht bezahlen. Oder für Kaffee und Kakao müssen oft auch Kinder aufs Feld. Deswegen konsumiere ich Schokolade und Kaffee nur noch selten und wenn, dann kaufe ich ausschliesslich Produkte, die entweder das Label «Max Havelaar», «Bio Knospe» oder «Demeter» tragen.



Fairtrade-Standards sollen den Kakaobäuerinnen und -bauern einen fairen Lohn ermöglichen. Man muss sich dennoch genau über das Label informieren.
(Quelle: Pixabay)

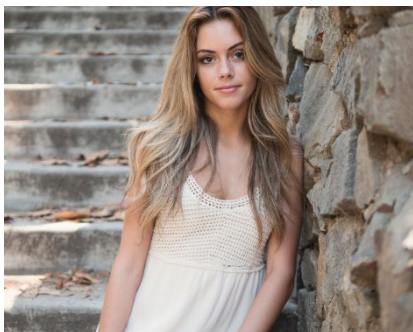
Auch bei Obst, Gemüse und Nüssen aus dem Ausland achte ich darauf, dass sie ein Fairtrade-Label haben. Verschiedene Labels weisen auf unterschiedliche Aspekte, wie Arbeitsbedingungen oder Umweltschutz hin. Wenn ihr mehr darüber wissen wollt, kann ich euch die Website labelinfo.ch empfehlen. Sie zeigt auf, worauf die verschiedenen Labels schauen und wie vertrauenswürdig sie sind. Bei tierischen Produkten achte ich darauf, dass sie aus der Schweiz kommen und nach den Richtlinien von Bio Suisse produziert wurden, denn auch das Tierwohl ist mir wichtig.

Um auch andere Menschen zu einem faireren Konsumverhalten zu bewegen, widme ich meinen Instagram-Account voll und ganz diesem Thema. In meinen Posts weise ich auf Missstände unseres Lebensmittelanbaus hin und mit welchen Kaufentscheidungen man sie verhindern kann.

1. Was macht Miguel alles, um sich sozialverträglich zu ernähren? Streiche die Handlungen im Text an.
2. Vergleicht anschliessend die Handlungen in der Gruppe und haltet sie auf den Karten fest.
3. Stellt die Handlungen danach der Klasse vor und hängt sie an die Tafel.



Die Finanzbewusste



Quelle: Pixabay

Hi, ich heisse Neira, bin 18 Jahre alt und im 3. KV-Lehrjahr. Seit ich in der Lehre bin, esse ich häufiger auswärts oder kaufe selber Lebensmittel ein. Ich muss in der Lehre gut aufs Geld achten, aber dennoch ist es mir wichtig, mich nicht von Junk-Food zu ernähren. Die gute Nachricht: Es ist möglich! Durch einige Tipps und Tricks kann ich beim Thema Essen Geld sparen.

Sehr wichtig ist der Einkauf. Was haben wir noch zu Hause, was brauchen wir wirklich? Seit ich eine Einkaufsliste verwende, kaufe ich nur noch ein, was ich wirklich brauche.



Eine Einkaufsliste hilft, nur einzukaufen, was man braucht. (Quelle: Pusch)

Haben wir mal zu viel Brot zu Hause, schneiden wir es in Scheiben und frieren es ein oder kochen ein Altbrot-Rezept. Generell koche ich meist selber und nehme das Essen am nächsten Tag mit, womit ich viel Geld spare.

Esse ich doch mal auswärts, verwende ich häufig die App «Too Good To Go», wo ich leckere Menüs zu vergünstigten Preisen erhalte, oder hole mein Mittagessen in der «Ässbar», welche Sandwiches, Wähen und vieles mehr vom Vortag verkauft. Die schmecken praktisch gleich gut, sind aber nur etwa halb so teuer. Beim Take-Away bringe ich mein eigenes Tupperware mit. So kann ich allfällige Reste gut mit nach Hause nehmen und vermeide erst noch Verpackungsmüll. Auch im Restaurant lasse ich Reste einpacken und nehme sie mit nach Hause – schliesslich habe ich das Essen ja auch bezahlt!

Manchmal schaue ich auf dem Nachhauseweg auch im Gemeinschaftskühlschrank in unserem Quartier vorbei. Dort kann jeder seine noch geniessbaren Lebensmittel vorbeibringen. Das ist super, zum Beispiel bevor man in die Ferien geht. Andere Leute können sich bei Bedarf bedienen. So komme ich auch mit meinem kleinen Budget zu hochwertigem und gesundem Essen.

1. Was macht Neira alles, um bei Lebensmitteln sparsam zu sein? Streiche die Handlungen im Text an.
2. Vergleicht anschliessend die Handlungen in der Gruppe und haltet sie auf den Karten fest.
3. Stellt die Handlungen danach der Klasse vor und hängt sie an die Tafel.



1. Schau dir die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten an der Tafel an.
2. Wähle 3-4 Handlungen aus, welche du auch umsetzen möchtest, und notiere sie hier.

3. Stell dir vor, du bist 2 Jahre älter: Was hast du beim Thema Ernährung verändert und wieso? Schreibe, was du in 2 Jahren beim Thema Essen machen wirst!
