



ESS-KULT-TOUR: ENTDECKE DIE WELT DER LEBENSMITTEL

Das Angebot an Lebensmitteln war noch nie so bunt und vielfältig wie heute. Doch gerade in diesem Schlaraffenland fällt vielen die Auswahl besonders schwer. Speziell Jugendliche lassen sich oft von schön gestalteten Verpackungen und modernen Slogans verführen und hinterfragen den zugehörigen Inhalt kaum. Wie bringt man diese Jugendlichen dazu, über ihr Kauf- und Essverhalten nachzudenken, Werbebotschaften zu durchschauen und Lebensmittel kritischer zu beurteilen?

Der Workshop „Ess-Kult-Tour: Entdecke die Welt der Lebensmittel“ ist ein interaktives Lernangebot, das allherhand Wissenswertes aus der Welt der Lebensmittel vermittelt. Im Stationsbetrieb setzen sich die Jugendlichen mit verschiedenen Themen von Kennzeichnung und Zusatzstoffen bis zu Nährstoffbedarf, Werbung und nachhaltigem Konsum auseinander. Es werden Spuren gesucht, Umweltfolgen bilanziert, Zutaten gecheckt oder in die Rolle eines Chefkochs geschlüpft. Das interaktive Lernen in der Gruppe motiviert die Schüler, ihr Einkaufs- und Essverhalten zu reflektieren. Ihre Konsumkompetenz soll gestärkt werden, um Produktinformationen besser bewerten und Kaufentscheidungen sicherer treffen zu können.



Format:	Workshop
Zielgruppe:	Lehrkräfte, Schüler ab 7. Klasse, Berufsschüler
Zeitbedarf:	Etwa 3 Unterrichtsstunden
Teilnehmerzahl:	Maximal 20
Kosten:	Nach Rücksprache
Kontakt:	lebensmittel@vzsa.de

Folgende Stationen können zum Einsatz kommen. Durch den flexiblen Einsatz der einzelnen Stationen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen kann das Niveau und der Umfang des Workshops den individuellen Bedürfnissen angepasst werden.



Station: "Der Chefkoch"

Speisen selbst zuzubereiten ist längst nicht für alle Jugendlichen eine Selbstverständlichkeit. Teilweise besteht eine gewisse Scheu vor dem Umgang mit frischen Zutaten. An dieser Station bereiten die Schüler ein Pesto aus frischen Zutaten zu, können dabei eine vorgegebene Rezeptur verfeinern und diese Kreation dann mit einem Pesto aus dem Supermarkt in puncto Geschmack und Zutaten vergleichen.

Station: "Der Selbsterkenner"

Das Essverhalten von Jugendlichen ist durch die Familie geprägt. Mit zunehmenden Alter haben jedoch Freunde und Mitschüler einen entscheidenden Einfluss. Zeit und Geld, aber auch persönliche Vorlieben spielen eine weitere wichtige Rolle. Was für ein Ess-Typ bin ich eigentlich? Mit Hilfe eines Fragebogens reflektieren die Jugendlichen an dieser Station einmal genauer ihr eigenes Essverhalten.



Station: "Der Snackchecker"

Der Bedarf an Nährstoffen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, je nach Alter, Geschlecht und körperlicher Tätigkeit in Beruf und Freizeit. Auf nahezu allen verpackten Lebensmitteln ist die Nährwertkennzeichnung Pflicht. Doch es ist gar nicht so einfach, diese Informationen zu bewerten und in Relation zum eigenen Tagesbedarf zu setzen. Die Station vermittelt spielerisch, welche Nährstoffe in unterschiedlichen Lebensmitteln stecken und wie hoch der Tagesbedarf je nach Alter, Geschlecht und Lebensstil ist. Denn jemand, der körperlich arbeitet hat einen anderen Bedarf, als jemand, der den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt. Mit Hilfe von Rollen- und Ereigniskarten wird aufgezeigt, wie die Ernährung für den jeweiligen "Typ" optimiert werden kann.

Station: "Der Spurensucher"

Über 300 Zusatzstoffe sind in Europa zugelassen – und es werden ständig mehr. Hersteller mischen sie in Lebensmittel, um beispielsweise deren Konsistenz zu verändern oder sie länger haltbar zu machen. Nahezu alle industriell hergestellten Lebensmittel enthalten Zusatzstoffe, und die müssen in der Zutatenliste stehen. An dieser Station analysieren die Schüler Zutatenlisten ausgewählter Lebensmittel und finden heraus, hinter welchen Begriffen und Nummern sich Zusatzstoffe verbergen. Zudem dürfen die Schüler mit einem Zusatzstoff experimentieren und so dessen Funktionsweise besser verstehen. Was passiert zum Beispiel, wenn man versucht Essig und Öl miteinander zu vermischen? Und was passiert, wenn man den Zusatzstoff Lecithin - auch bekannt unter dem Namen E322 - zur Hilfe nimmt?



Station: "Der Umweltexperte"

Wie sehr ein Lebensmittel die Umwelt belastet, hängt von vielen Faktoren ab: Produktionsart, Konservierung, Verpackung, Herkunft, Heimtransport, Lagerung, Zubereitung und Abfalltrennung. Beim „Umweltexperten“ wird mithilfe eines Ökobilanzrechners die Klimabelastung von Lebensmitteln vom Acker bis zum Teller ermittelt. Die Ergebnisse werden auf einem Plakat anschaulich dargestellt. Zudem können die Schüler mit Hilfe eines Saisonkalenders den Saisonexperten ermitteln. Experte ist, wer möglichst viel Obst und Gemüse kennt, das in Deutschland wächst und auch weiß, wann es geerntet wird.

Station: "Der Werbeprofi"

Kinder und Jugendliche sehen je nach Fernsehkonsum eine Vielzahl von Werbespots pro Jahr. Die positiven Aussagen der Werbung beeinflussen die Meinung zu einem Produkt und lenken so die Kaufentscheidung. Was hinter den Werbebotschaften steckt, hinterfragen Jugendliche nur selten. An dieser Station analysieren die Schüler Werbeclips und überprüfen kritisch ihren Wahrheitsgehalt. Im Mittelpunkt steht Produktwerbung, die mit speziellen Begriffen einen bestimmten Eindruck hinterlassen will. Anschließend beantworten die Jugendlichen Fragen zum Werbeclip und gestalten ein eigenes Werbeplakat.





Station: "Der Lebensmittelretter"

Jahr für Jahr landen in Deutschland mehrere Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll – viele davon noch originalverpackt und ungenutzt. Ein großer Teil dieser Lebensmittelabfälle ist vermeidbar. Durch geeignete Maßnahmen kann jeder zur Reduzierung beitragen. Der „Lebensmittelretter“ bringt Schülern die Problematik der Lebensmittelverschwendung entlang der Wertschöpfungskette näher und vermittelt Handlungsalternativen für den Alltag. Nach Einführung in die Thematik per Kurzfilm folgt ein Schätzspiel zur Beteiligung der verschiedenen Akteure der Lebensmittelkette an der Lebensmittelverschwendung. In einem magnetischen Kühlschrank sollen anschließend Lebensmittel dem richtigen Aufbewahrungsort zugeordnet werden. Ziel ist dabei die richtige Zuordnung zum Lagerplatz und diejenigen Lebensmittel zu identifizieren, die schnell verarbeitet werden müssen oder in den Müll gehören.