

04.07.2016 | Thema der Woche

## Obst und Gemüse: "Sommer selber machen"



Foto: Gravitat-OFF / flickr.com / CC BY 2.0

Ein Eis im Freibad, eine erfrischende Limo nach der Radtour, Obstkuchen bei Oma im Garten: typische Sommergenüsse! Doch wie viel "Sommer" steckt eigentlich in den Lebensmitteln aus der Eistruhe oder dem Kühlschrank im Supermarkt? Die meisten gibt es das ganze Jahr über. Warum nicht mal Ausschau halten, was gerade wächst – und ausprobieren, was sich daraus machen lässt?

### Didaktischer Kommentar

Frische, saisonale Lebensmittel aus der Region spielen heute in vielen Haushalten kaum eine Rolle. Fast alle Obst- und Gemüsesorten sind in Supermärkten rund um das Jahr verfügbar. Dabei sind die Preise von importierten Lebensmitteln oft nicht höher als einheimische Produkte. Diese scheinbar unbegrenzte Verfügbarkeit hat jedoch mehrere nicht nachhaltige Aspekte. Zu den negativen Folgen zählen unter anderem Umweltbelastungen und soziale Probleme in den Erzeugerländern, Umweltbelastungen durch den Transport sowie kulturelle Folgen wie der Verlust des Wissens über frische Nahrungsmittel.

Der Konsum regionaler und saisonaler Produkte gilt als Beitrag zu einem nachhaltigen Lebensstil. Zudem wird er mit einer bewussten und gesunden Ernährung verbunden. Die unterrichtliche Auseinandersetzung mit dem Thema stellt demnach sowohl einen Beitrag zur Gesundheitserziehung als auch einen Beitrag zur Umwelt- und Verbraucherbildung dar. Kritisches Konsumverhalten steht hierbei im Mittelpunkt.

Die Auseinandersetzung mit Lebensmitteln hat einen engen Bezug zum Alltag von Kindern und Jugendlichen. Das Thema Sommer bringt dabei einen besonderen Aspekt mit sich: Es ist mit positiven Emotionen und Sinneswahrnehmungen verbunden. Produkte der Sommersaison haben mit Geschmack und Genuss zu tun! Es geht dabei auch um die Vorfreude auf die jeweiligen Produkte der Saison. Und der Genuss liegt auch – so paradox es klingen mag – im Wissen um die Begrenztheit: Viele Produkte gibt es nur einige Wochen oder Monate im Jahr, aber zum richtigen Zeitpunkt schmecken sie am besten.

So verbindet das Thema saisonale "Feinschmecker"-Erlebnisse mit ökologischem Denken und Handeln. Es fördert das Bewusstsein der Schüler/-innen für die Zeit, die Jahreszeiten und natürlichen Abläufe. Zudem ermöglicht es unmittelbares Handeln und lädt ein, den Umgang mit Lebensmitteln zu erproben und selbst aktiv zu werden.

Der Einstieg in das Thema für die **Sekundarstufe** beginnt mit einer offenen assoziativen Frage: "Wie

schmeckt der Sommer?", die sowohl Bezüge zur Ernährung als auch zum eigenen Konsumverhalten herstellt. Die Beiträge der Schüler/-innen werden in einer Mindmap gesammelt und im Verlauf des Unterrichts immer weiter ergänzt.

Anhand einer Analyse von Beispielprodukten aus dem Kühlregal wird klar, dass viele "Sommerprodukte" tatsächlich wenig mit dem heimischen, saisonalen Angebot an Nahrungsmitteln zu tun haben. Die Schüler/-innen überlegen gemeinsam, auf welche Weise verarbeitete Lebensmittel aus dem Supermarktangebot entstehen und was diese Produktionsweise kennzeichnet.

Im Anschluss recherchieren die Schüler/-innen zu Obst- und Gemüsesorten, die ab der Sommerzeit in Deutschland geerntet werden. Sie tragen in Form von Rezeptideen Möglichkeiten zusammen, wie dieses Angebot zu "echten" Sommerprodukten verarbeitet werden könnte. Dabei werden auch Möglichkeiten der Konservierung thematisiert. Es empfiehlt sich, ausgewählte Rezepte praktisch umzusetzen.

Als Unterrichtsfächer bieten sich vor allem naturwissenschaftliche Fächer wie Chemie und Biologie an; darüber hinaus Gesundheits- und Arbeitsmittellehre. In berufsbildenden Schulen können auch Lebensmitteltechnik, Hauswirtschaftslehre und Ernährungswissenschaften angesprochen sein.

Zum Einstieg in der **Grundschule** wird das eigene Konsumverhalten thematisiert: Was essen die Schüler gern im Sommer? Welche "Sommerprodukte" kennen sie aus dem Supermarkt oder aus der Werbung? Gemeinsam werden Beiträge gesammelt und in eine Mindmap eingetragen, die im weiteren Unterrichtsverlauf ergänzt wird.

Die Schüler/-innen lernen im Anschluss das heimische saisonale Angebot an Obst und Gemüse kennen. Dabei bietet sich außerschulisches Lernen an – zum Beispiel über Besuche auf einem Markt, im Gemüseladen oder in einem Supermarkt. Auch Materialien wie Saisonkalender können genutzt werden oder Arbeitsblätter. Anschließend sollen die Schüler/-innen ein Rezept auswählen und selbst praktisch mit Lebensmitteln arbeiten.

Das Thema bietet sich in besonderem Maße für einen handlungsorientierten Unterricht und eigene Experimente an. Die Schüler/-innen können sowohl Lebensmittel untersuchen als auch selbst die Zubereitung erproben.

Der Unterrichtsvorschlag für die Grundschule ist vor allem im Sachunterricht und fächerübergreifend einsetzbar. Themenbereiche sind vor allem die Gesundheitserziehung, Gesundheit und Körper sowie Hauswirtschaft.

### **Mehr zum Thema Ernährung bei Umwelt im Unterricht**

Woher kommt das Obst [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//wochenthemen/6/>] (10/2011)

Wie kommt es, dass Obst über tausende Kilometer in deutsche Supermärkte geliefert wird, und was bedeutet das für die Umwelt?

Apfel ist nicht gleich Apfel [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//wochenthemen/apfel-ist-nicht-gleich-apfel/>] (9/2012)

Bis zu 2.000 verschiedene Apfelsorten gibt es allein in Deutschland. Doch die bekannten Sorten aus dem Supermarkt, wie Granny Smith, Braeburn oder Gala, werden oft importiert. Alte, regionale Apfelsorten sind selten geworden. Welche Folgen hat das für die Umwelt? Und warum lohnt es sich, die Vielfalt alter Apfelsorten zu bewahren?

Was isst die Welt? [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//wochenthemen/was-isst-die-welt/>] (2/2016)

Um die wachsende Weltbevölkerung zu ernähren, muss die Landwirtschaft produktiver werden. Doch intensive Formen der Landwirtschaft können zu Umweltproblemen führen – zum Beispiel gehen fruchtbare Böden, artenreichen Urwälder und Wasservorräte verloren. Wie können eine nachhaltige Entwicklung und produktive Landwirtschaft vereinbart werden?

Das Klima isst mit [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//wochenthemen/das-klima-isst-mit/>] (1/2012)

Wie klimafreundlich Lebensmittel sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Welche Lebensmittel haben

eine gute Klimabilanz, welche schaden eher dem Klima? Was können Verbraucher/-innen tun?

Fleisch frisst Ressourcen [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//wochenthemem/fleisch-frisst-ressourcen/>] (1/2014)

Für viele Menschen gehört Fleisch zum täglichen Speiseplan - nicht nur in Deutschland. Mit der steigenden Nachfrage sind ethische Fragen verbunden, aber auch Auswirkungen auf Umwelt und Klima.

## Mehr zum Thema nachhaltiger Konsum bei Umwelt im Unterricht

Bei Umwelt im Unterricht liegt eine Vielzahl von Veröffentlichungen zum Thema Konsum vor. Die zugehörige Themenseite [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//themen/konsum/konsum-das-thema-im-ueberblick/>] bietet einen Überblick über die Inhalte, gegliedert nach verschiedenen Aspekten von Konsum (unter anderem Konsummuster, Lebensmittel, Elektrogeräte oder Wasser). Handreichungen für Sekundarstufe und Grundschule nennen die inhaltlichen Schwerpunkte und Lehrplanbezüge.

## Weitere Materialien beim Bildungsservice des Bundesumweltministeriums

### Sekundarstufe

Umweltfreundlich konsumieren [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//medien/dateien/umweltfreundlich-konsumieren-schuelerheft-sek-archiv/>] (2013)

Anhand des 56-seitigen Hefts gehen Schüler/-innen Fragen zu den verschiedenen Bereichen des Konsums nach. Kapitel 6.1 "Müll oder Wertstoff" (ab Seite 44) behandelt den Wert und die Ökobilanz von PET-Einweg- und Mehrwegflaschen.

Hinweis: Es handelt sich um ältere Materialien, die nur noch im "Archiv" von Umwelt im Unterricht [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//materialien/archiv/>] verfügbar sind. Sie werden zwar nicht mehr aktualisiert, allgemeingültige Arbeitsblätter können jedoch weiterhin genutzt werden.

[Hintergrund](#) [Sekundarstufe](#) [Grundschule](#)

04.07.2016

### Moderne Konsummuster und saisonale Lebensmittel



Foto: Jens Jäpel / Wikimedia Commons / CC BY-SA 2.5

Die Jahreszeiten geben den Lebensrhythmus der Natur vor. Noch vor wenigen Generationen war die Ernährung der Menschen sehr stark daran gekoppelt. Heute scheint das Angebot in den Supermärkten der Industrieländer ganzjährig fast unverändert groß. Das ist eine Bereicherung für die Ernährung. Doch das Wissen über frische Lebensmittel nimmt ab. Das bringt Nachteile mit sich – für die Gesundheit, aber auch für die Umwelt.

[mehr lesen](#)

[Unterrichtsvorschlag](#) [Sekundarstufe](#)

04.07.2016

### Sommer aus dem Kühlregal?

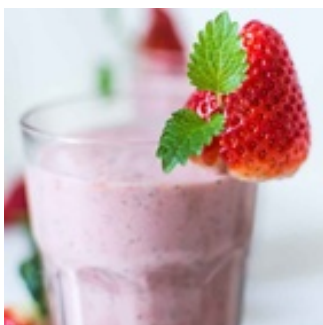


Foto: skeeze / pixabay.com / Public Domain

Die Schüler/-innen recherchieren, wie viele Früchte der Saison tatsächlich in typischen "Sommererfrischungen" aus dem Supermarkt stecken – zum Beispiel Limonaden, Fruchteis oder Fruchtyoghurts. Sie ermitteln, welche heimischen Obstsorten zur Sommerzeit reif sind und welche "echten" Sommererfrischungen daraus zubereitet werden können. Sie probieren ausgewählte Rezepte aus und diskutieren, welche Vor- und Nachteile die Ernährung mit saisonalen und regionalen Produkten mit sich bringt.

[mehr lesen](#)

04.07.2016

## Wie schmeckt Sommer?



Foto: Susanne Nilsson / flickr.com / CC BY-SA 2.0

Die Schüler/-innen untersuchen mithilfe der Angaben auf der Verpackung, wie viel saisonales Obst typische "Sommererfrischungen" aus dem Supermarkt tatsächlich enthalten – zum Beispiel Limonade, Fruchteis oder Fruchtojoghurt. Sie recherchieren, welche Obstsorten im Sommer in Deutschland geerntet werden und was daraus hergestellt werden kann. Die Schüler/-innen bereiten ausgewählte Sommererfrischungen selbst zu.

[mehr lesen](#)

## Material herunterladen

Obst und Gemüse: "Sommer selber machen" - GS / SK (PDF - 0 B)

### Hintergrund

Moderne Konsummuster und saisonale Lebensmittel - GS / SK (PDF - 64 KB)

### Unterrichtsvorschläge

Sommer aus dem Kühlregal? - SK (PDF - 75 KB)

Wie schmeckt Sommer? - GS (PDF - 73 KB)

---

## Schlagwörter

[Obst](#) | [Gemüse](#) | [Lebensmittel](#), [saisonale](#) | [Saisonkalender](#) | [Supermarkt](#) | [Einkaufen](#)

alle Themen der Woche [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//themen/>]

---