

## 04.07.2016 | Unterrichtsvorschlag Wie schmeckt Sommer?

### Grundschule

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.

### Gehört zu:

Thema des Monats: Sommer-Spezial: nachhaltig entspannt!

Thema des Monats: Obst und Gemüse: "Sommer selber machen"

### Ziele

Die Schüler/-innen ...

- lernen Vor- und Nachteile der Ausrichtung des Konsumverhaltens an regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln kennen,
- erlangen Grundwissen über historische und moderne Bedingungen der Lebensmittelherstellung sowie Konsummuster,
- lernen unterschiedliche Verfahren der Verarbeitung und Konservierung von frischen Lebensmitteln kennen,
- tragen verschiedene Verfahren der Verarbeitung von Obst und Gemüse zusammen,
- reflektieren am Beispiel von Obst und Gemüse das eigene Konsumverhalten bei Nahrungsmitteln,
- führen eigene Interviews und werten diese themenorientiert aus.

### Umsetzung

Zum Einstieg sammeln die Schüler/-innen Assoziationen zum Sommer. Die Lehrkraft stellt zum Beispiel die Fragen:

- Was esst ihr im Sommer am liebsten?
- Was schmeckt für euch ganz typisch nach Sommer?

Die Antworten werden in Form einer Mindmap notiert. Die Lehrkraft kann als Impuls verschiedene als "Sommerprodukte" beworbene Lebensmittel mitbringen, zum Beispiel Erdbeereis (vor allem Fruchteis auf Wasserbasis, nicht Milchspeiseeis), Zitroneneistee, Maracuja-Limonade, Himbeerjoghurt oder Ähnliches.

Im Folgenden nehmen die Schüler/-innen diese Produkte genauer unter die Lupe. Sie sammeln mithilfe der Angaben auf der Verpackung Informationen und äußern Vermutungen zu folgenden Fragen:

- Welche Obst-/Gemüsesorten oder Kräuter stecken (angeblich) in diesen Lebensmitteln? (Diese können als Verzweigungen in der Mindmap angezeichnet werden)
- Welchen Eindruck erweckt die Verpackung über die Zutaten, und was steckt laut den aufgedruckten

Informationen in den Produkten? (zum Beispiel Prozentangaben zum Fruchtgehalt)

- Wo wachsen die Früchte?
- Wie werden sie transportiert/verarbeitet, wenn sie aus einem anderen Land kommen? (Hier kann darauf hingewiesen werden, dass die Früchte vor dem Transport häufig gefriergetrocknet oder zu Konzentrat verarbeitet werden)
- Bei Produkten mit geringem Fruchtgehalt: Wenn nur wenig echte Früchte enthalten sind, warum schmecken die Lebensmittel trotzdem danach? Warum haben sie die Farbe der Früchte?

Gegebenenfalls ergänzt die Lehrkraft Informationen über wichtige Zusammenhänge:

1. Einige typische "Sommerfrüchte" wie Zitronen oder Maracuja wachsen nicht in Deutschland.
2. Die Haupterntezeit einiger importierter Früchte – zum Beispiel Orangen – ist nicht im Sommer.
3. Manche Früchte oder Fruchterzeugnisse müssen aus Ländern, in denen sie reif sind, nach Deutschland transportiert werden.
4. Verarbeitete Lebensmittel werden in der Regel in Massenproduktion hergestellt; das ist mit Transport- und Energieaufwand verbunden (Transport der Zutaten oder Teilerzeugnisse vom Ort der Erzeugung zur Weiterverarbeitung und schließlich zum Verkauf; gegebenenfalls Energieaufwand für Kühlung).
5. Manche verarbeitete Lebensmittel enthalten nur wenig oder gar keine Früchte, stattdessen aber zusätzlich Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und andere Zusatzstoffe. Je nach gewünschtem Schwerpunkt kann dazu ein kurzer [Videoclip aus der Serie "Wissen vor Acht" über die Herstellung von Erdbeeraroma](#) gezeigt werden.

Im Folgenden sammeln die Schüler/-innen mit Blick auf ihre Mindmap:

- Welche dieser Produkte können aus einheimischen Früchten hergestellt werden?
- Welche Obst- und Gemüsesorten wachsen überhaupt in Deutschland und wann werden sie reif?

Danach setzen sich die Schüler/-innen mit der Frage auseinander, welche "echten" Sommerprodukte aus regionalen und saisonalen Zutaten hergestellt werden könnten. Dazu sammeln sie zunächst erneut Ideen, die wieder in Form einer Mindmap für alle sichtbar gesammelt werden.

Die Fragen lauten:

- Welche Früchte werden im Sommer/frühen Herbst in Deutschland reif?
- Wann genau können sie geerntet werden?

Falls die Gelegenheit besteht, kann bei einem gemeinsamen Marktbesuch oder im Supermarkt nach regionalen und saisonalen Produkten recherchiert werden.

Die gesammelten Antworten können mit einem Saisonkalender abgeglichen und ergänzt werden. Es gibt eine Vielzahl von kostenlosen Saisonkalendern im Internet, zum Beispiel beim Dachverband der deutschen Erzeugerorganisationen für Obst und Gemüse [<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/immer-frisch/saisonkalender/>] als Online- und Druckversion. Das Bundeszentrum für Ernährung bietet eine kostenlose Saisonkalender-App [<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/app-der-saisonkalender/>] für iOS (iPhone) und Android. Auch viele Kochbücher enthalten Saisonkalender.

Im nächsten Schritt sammeln die Schüler/-innen Ideen dazu, was aus diesen heimischen Obst- oder Gemüsesorten im Sommer alles hergestellt werden kann. Sie erhalten den Auftrag, in Kleingruppen jeweils einen Beitrag für ein gemeinsames Rezeptheft zu erstellen. Die Schüler/-innen notieren zunächst Rezepte, die sie selbst kennen. Anschließend kann in Kochbüchern, im Internet (siehe Linktipps) oder anhand einer Befragung älterer Familienmitglieder oder anderer Zeitzeugen recherchiert werden.

Sie erhalten folgende Aufgabenstellungen und Recherchetipps:

1. Stellt euch vor, es gäbe keine Möglichkeit, fertige "Sommerprodukte" im Supermarkt zu kaufen. Notiert Vorschläge, was ihr aus dem frischen Obst und Gemüse selbst herstellen könntet.

Hinweise und Recherchetipps im Internet:

- Welche "Sommererfrischungen" fallen euch ein, in denen die heimische Ernte verarbeitet werden kann? (Zum Beispiel: Erdbeershake, Limonade/Fruchtschorlen, Smoothies)

- [Schule und Familie: Rezepte für Kinder](#)

2. Überlegt euch, was mit dem Teil der Ernte passieren sollte, der nicht direkt verzehrt werden kann.

Hinweise und Recherchetipps:

- Was haben eure Großeltern oder Urgroßeltern mit der Sommerernte gemacht? Wie haben sie sie für den Winter haltbar gemacht? (zum Beispiel: Marmelade und Sirup kochen, Kräuter trocknen, Kirschen einkochen, Obst und Gemüse einkellern oder einfrieren)

- Zahlreiche Marmeladenrezepte finden sich in der [Marmeladenfibel](#), die unter anderem vom Entwicklungsdienst der evangelischen Kirchen, Brot für die Welt, herausgegeben wird

- Informationen zum Thema [Haltbarmachen mit Rezepten vom Bundeszentrum für Ernährung](#)

Die Schüler/-innen stellen ihre Ergebnisse in der Klasse vor. Gemeinsam einigen sie sich auf ein Rezept, das sie gemeinsam zubereiten. Besonders gut eignen sich dazu Produkte wie Apfelringe, Marmelade, Pesto oder getrocknete Kräuter, die später auf einem Schulbasar oder Ähnlichem verkauft oder verkostet werden können. Falls keine Schulküche vorhanden ist, kann dafür auch die Nutzung der Mensa, eine mobile Kochplatte oder das Mieten eines Kochstudios in Betracht gezogen werden.

## Erweiterung

- Die Schüler/-innen dokumentieren die Zubereitung und die Ergebnisse und gestalten daraus ein eigenes Rezeptheft zum Thema "Sommer selber machen". Als Anregungen dazu kann das [Kochbuch "Klimaschutz beginnt im Kochtopf"](#) dienen.

- Im Sachunterricht können Küchenexperimente durchgeführt werden, die die Schüler/-innen an die Grundlagen der Lebensmittelchemie heranführen. Das Handbuch ["Die Küche als Lernort für naturwissenschaftliche Erfahrungen"](#) des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR) bietet hierzu grundlegende Anregungen. Speziell zum Haltbarmachen findet sich auf Seite 57 der [Marmeladenfibel](#) ein einfaches Zuckerexperiment.

[<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>] Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz. [<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>]

Sie dürfen diesen Text unter anderem ohne besondere Genehmigung verwenden und bearbeiten, z.B. kürzen oder umformulieren, sowie weiterverbreiten und vervielfältigen. Dabei müssen [www.umwelt-im-unterricht.de](http://www.umwelt-im-unterricht.de) [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/>] als Quelle genannt sowie die oben genannte Creative Commons-Lizenz verwendet werden. Details zu den Bedingungen finden Sie auf der Creative Commons-Website [<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>].

[<http://www.unesco.de/oer-faq.html>] Umwelt im Unterricht unterstützt die Erstellung von Bildungsmaterialien unter offenen Lizenzen im Sinne der UNESCO [<http://www.unesco.de/oer-faq.html>].

Hintergrund | Sekundarstufe | Grundschule

04.07.2016

## Moderne Konsummuster und saisonale Lebensmittel

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



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

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](#)

## Material herunterladen

Wie schmeckt Sommer? - GS (PDF - 0 B)

### Hintergrund

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

---

### Zielgruppe

Grundschule

---

### Fächer

Sachunterricht

---

### Schlagwörter

Obst | Gemüse | Einkaufen | Supermarkt | Lebensmittel, saisonale | Saisonkalender

---