



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

# Dimensionen nachhaltiger Ernährung – saisonal, regional, fair und ökologisch

### Zeitplan 15.07.2021:

8.30 – 8.45	Begrüßung/Fragen von gestern
8.45 – 12.00	Themenbereich Ernährung (Ernährungstrends, Herausforderungen, 7 Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung)
12.00 – 13.00	Mittagspause
13.00 – 15.45	Themenbereich Ernährung (Ausflugstipps, Vernetzung, Umsetzung in der eigenen Kita)
15.45 – 16.15	Auswertung und Feedback

## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

### Brainstorming:

- Wie sollen Lebens-Mittel beschaffen sein?
- ohne Pestizide
  - wenig Wasserverbrauch
  - kurze Transportwege
  - energieeffizient hergestellt
  - frisch
  - nährreich
  - regional, Hersteller\* in nah
  - Inhaltsstoffe transparent
  - Plastikfrei verpackt
  - ohne künstliche oder Geschmacksverstärker
  - optisch & geschmacklich ansprechend
  - Zuckerarm
  - gute Arbeitsbedingungen für Produzent\*innen  
+ fair + gerecht
  - umweltschonend hergestellt



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

### Essen und Trinken sind lebenswichtig:

z.B. für die Aufrechterhaltung der Körperwärme, der körperlichen und geistigen Funktionen, für Wachstum und Stoffwechsel.

Wir brauchen zum Leben Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine (fett- und wasserlöslich), Mineralien, Ballaststoffe und Wasser.

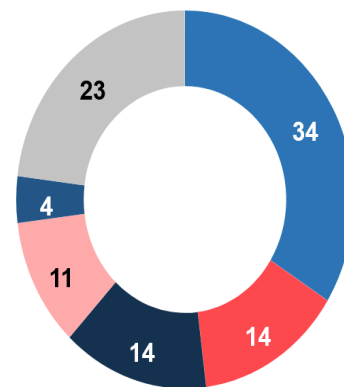
Dies alles in der richtigen Mischung und Menge, auf bekömmliche Weise zubereitet, mit Genuss gegessen, hält uns gesund.

# Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

## Was sind uns Lebensmittel wert?

### Konsumausgaben privater Haushalte 2019

Anteile in %, insgesamt: 2 574 Euro



■ Wohnen, Energie, Wohnungsinstandhaltung ■ Verkehr ■ Nahrungsmittel, Getränke, Tabakwaren  
■ Freizeit, Unterhaltung, Kultur ■ Bekleidung, Schuhe ■ Sonstige Konsumausgaben

Quelle: Laufende Wirtschaftsrechnungen

© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2021

Seit 2000 werden in Deutschland etwa 11-15% der Ausgaben privater Haushalte für Lebensmittel ausgegeben. 1900 waren es etwa 55%.

Dies ist auch auf die veränderte Landwirtschaft, z.B. eine industrielle Produktion zurückzuführen.

## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

Welche  
Ernährungs-  
Trends seht Ihr  
heute in den  
Industriestaaten?

- Ernährungstrends
- Vegetarisch
  - Vegan
  - Geiz ist geil
  - bio/regional/Hofladen
  - Nachhaltige Angebote bei Discounter
  - Convenience
  - to go
  - Exotische Nahrungsmittel
  - Super-Food
  - Food-Trend-Ketten (Bubble, Bowls)
  - Religiös bedingte Ernährungsgewohnheiten
  - zuckerfrei, low carb, ....
  - glutenfrei
  - Ersatzprodukte für Milch o.ä.
  - fasten
  - Fast-Food
  - Slow Food



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

### Herausforderungen weltweit, die auch mit der Nahrungsmittelproduktion zu tun haben:

- Klimawandel (Treibhausgasemissionen, ...)
- Verlust Biodiversität/Artenschwund (Studie Hallmann u.a. 2017: seit 1990 sind 75% der Biomasse von Insekten zurückgegangen. Problem: Chemische Dünge- und Pflanzenschutzmittel)
- Armut und Hunger/Überernährung
- Wasserknappheit, -verschmutzung (Nitrat, Mikroplastik, Arzneimittelrückstände)
- Bodenzerstörung (Überdüngung und Überweidung. Problem: „Noch 60 Erden und dann ist Schluß“, Helena Samedá 2015)
- Tierhaltung und -fütterung
- Überfischung der Meere



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

### Herausforderungen II

- Agrarsubventionen der EU (6 Milliarden Euro pro Jahr für Deutschland, keine ökologischen Kriterien, 75% der Auszahlung wird gemessen an der Fläche)  
Landwirte werden in Industrieländern deutlich stärker unterstützt als in Entwicklungsländern
- Landgrabbing
- Saatgut und Patente
- Gesundheit (Ernährungsbedingte Krankheiten, z.B. Allergien)
- Gleichberechtigung/Soziales (Verlust an Lebensraum, Konflikte um Rohstoffe)
- Liberalisierung des Welthandels versus Ernährungssouveränität
- Bäuerliche und industrielle Landwirtschaft
- Problem Abfallentsorgung
- Plastik in der Umwelt, Mikroplastik im Körper



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

Unsere Ernährung ist heute  
global zu betrachten!



# Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2





# Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

## Die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen

Aus: UN-Dokument A70/L.1 der UN-Vollversammlung vom 18.9. 2015

**Ziel 1.** Armut in allen ihren Formen und überall beenden.

**Ziel 2.** Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.

**Ziel 3.** Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

**Ziel 4.** Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern.

**Ziel 5.** Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen.

**Ziel 6.** Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.

**Ziel 7.** Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern.

**Ziel 8.** Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.

**Ziel 9.** Eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, breitenwirksame und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen.

**Ziel 10.** Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern.

**Ziel 11.** Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten.

**Ziel 12.** Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.

**Ziel 13.** Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen.\*

**Ziel 14.** Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen.

**Ziel 15.** Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der biologischen Vielfalt ein Ende setzen.

**Ziel 16.** Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zur Justiz ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen.

**Ziel 17.** Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen.



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

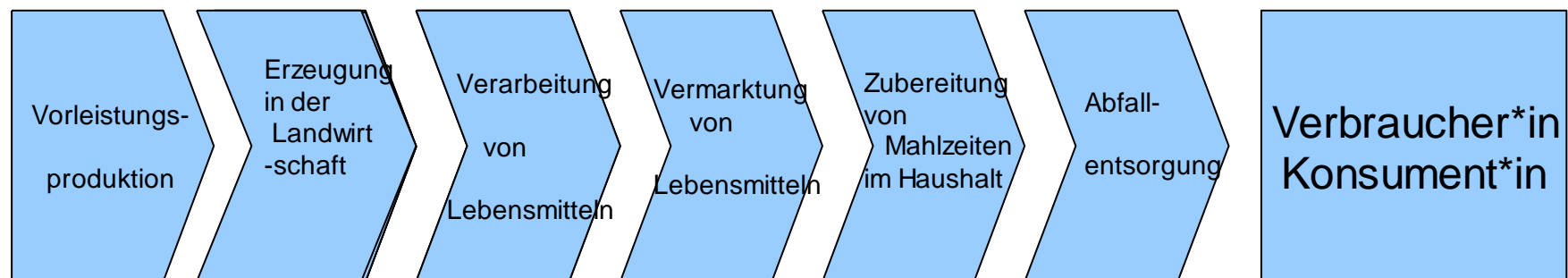
### SDG Ziel 2



Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern

## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

### Wertschöpfungskette der Lebensmittel:



Zitiert nach: Dr. Karl von Koerber, Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V., München



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

Was wir brauchen, ist eine Ernährung, die

- hohe Lebensqualität und Gesundheit fördert,
- Umwelt schont,
- faire Wirtschaftsbeziehungen und
- soziale Gerechtigkeit unterstützt.

Ziel ist, anzuerkennen, dass nachhaltig produzierte Lebensmitteln „ihren“ **Preis** haben, und unsere Nahrung **wertzuschätzen**.



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

Karl von Koerber, Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e. V.,  
Beratungsbüro für Ernährungsökologie in München:

5 Dimensionen der nachhaltigen Ernährung:

- **Sozial**verträglich (global gerecht verteilt, ohne Kinderarbeit, keine Fehlernährung bedingend)
- **Wirtschafts**verträglich ("ehrliche" Preise, Folgekosten durch Schäden vermeidend, gerecht und bezahlbar für alle)
- **Umwelt**verträglich (Boden, Wasser, Luft möglichst wenig belastend)
- **Gesundheits**verträglich (Prävention und Wohlbefinden, keine Unter- oder Überernährung)
- **Kultur**: Ernährungskultur mit Genuss und Verantwortung



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

Karl von Koerber: Ernährung nach den 5 Dimensionen (Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft, Gesundheit und Kultur)

7 Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung:

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
5. Fair gehandelte Lebensmittel
6. Ressourcenschonendes Haushalten
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen





## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

# Gruppenarbeit zu den 7 Grundsätzen einer nachhaltigen Ernährung

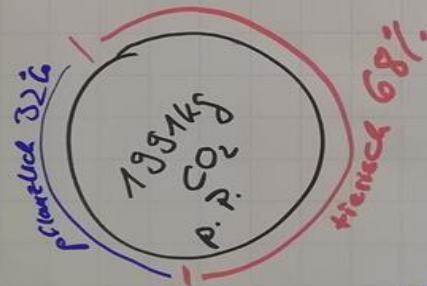




Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel

(überwiegend lakto-vegetabile Kost)

# CO<sub>2</sub> AUSSTOß



1kg Rindfleisch  
= 16.500 Liter Wasser  
→ pflanzlich weniger

GESUNDE

GÜNSTIGER

Anbau pflanzlicher Lebensmittel  
günstiger + Vorbeugung Armut + Hunger

tierisch → FLEISCHNAHMUNG → zu hohe Fettzufuhr  
pflanzlich → komplexe Kohlenhydrate  
CO<sub>2</sub>-Austausch minus 40%

Flächenkonkurrenz  
80% für Erzeugung tierischer Lebensmittel  
für 13% d. Energieversorgung d. Menschen

SICHERUNG DER WELTERNÄHRUNG

Verdrängung indigener Bevölkerung  
Lebensmittelsicherheit  
→ 65-90% Nahrungsenergie geht verloren  
→ bei Umwandlung von pflanzl. Fettsäuren



## Ökologisch erzeugte Lebensmittel

- Anbau von Feldfutter
- geringer Einsatz von Zukaufkraftfutter
- Stärkung pflanzeneigener Abwehrkräfte
- aktive Förderung u. Nützlingen (Insekten)

- ist das A und O im Ackerbau
- vermindert starken Unkrautwuchs

- Ausgangspunkt: gesunder Boden, gesunde Pflanzen
- richtiger Zeitpunkt
- schonend

- pflanzlicher u. tierischer Dünger
- wenig Nährstoffe von Außen werden zugeführt

- Tierhaltung ist an die zur Verfügung stehende Fläche gekoppelt

- Futter vom eigenen Betrieb ohne Leistungsfordern und Antibiotika  
- Tiere haben viel Auslauf  
- kurzen Lebensmitteltransport



**GRUNDWISSEN ÖKOLANDBAU**

**VERBÄNDE DES ÖKOLOGISCHEN LANDBAUS**

**BOLW e. V.**  
Das Bundesverbände Ökologischer Lebensmittel (BOLW) vertreten die Einzel-Landwirtschaften mit ökologischer Lebensmittelproduktion und sind Teil von 'Das BOLW' sind sind eine zentrale Vereinigungspunkt für die ökologische Lebensmittelproduktion und Akteure im Lebensmittelmarkt. In der Mitgliedschaft stehen Tierhalter, die sich für eine nachhaltige Produktion von Fleisch, Milch und Eiern einsetzen. [www.bolw.de](http://www.bolw.de)

**Bioland e. V.**  
Das ökologische Bioland verbindet mehr als 100000 kleine und mittlere Betriebe und unter anderem die 100% der Betriebe in Deutschland, die im Bereich der ökologischen Lebensmittelproduktion tätig sind. [www.bioland.de](http://www.bioland.de)

**Ecoland e. V.**  
Ecoland ist ein Zusammenschluss von ökologischen Landwirten in der Region Ostbayern. [www.ecoland.de](http://www.ecoland.de)

**Demeter e. V.**  
Demeter ist ein Zusammenschluss von ökologischen Landwirten in der Region Ostbayern. [www.demeter.de](http://www.demeter.de)

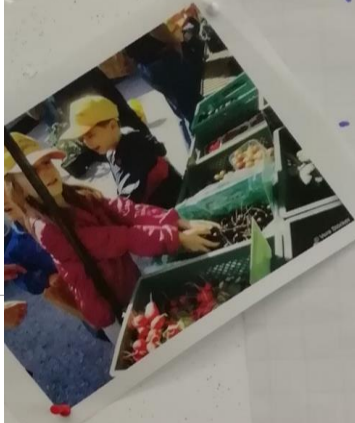
**Bio e. V.**  
Das Bundesverbände Ökologischer Lebensmittel (BIO) vertreten die Einzel-Landwirtschaften mit ökologischer Lebensmittelproduktion und sind Teil von 'Das BIO' sind sind eine zentrale Vereinigungspunkt für die ökologische Lebensmittelproduktion und Akteure im Lebensmittelmarkt. In der Mitgliedschaft stehen Tierhalter, die sich für eine nachhaltige Produktion von Fleisch, Milch und Eiern einsetzen. [www.bio.de](http://www.bio.de)

**BioBIO e. V.**  
Das Bundesverbände Ökologischer Lebensmittel (BioBIO) vertreten die Einzel-Landwirtschaften mit ökologischer Lebensmittelproduktion und sind Teil von 'Das BioBIO' sind sind eine zentrale Vereinigungspunkt für die ökologische Lebensmittelproduktion und Akteure im Lebensmittelmarkt. In der Mitgliedschaft stehen Tierhalter, die sich für eine nachhaltige Produktion von Fleisch, Milch und Eiern einsetzen. [www.biobio.de](http://www.biobio.de)





## REGIONALE + SAISONALE ERZEUGNISSE



- Klimaschutz durch möglichst kleine Transportwege (bes. Flugzeug!)
- heimische Betriebe werden unterstützt (Arbeitsplätze)
- Höhere Transparenz / Information für die Verbraucher
- Ernte von reifen Früchten und Gemüse ist möglich - gesünder und schmackhafter (Äpfel in Kühlhäusern!)
- Zusammenhang regional - saisonal: Regionale Produkte können nur zu bestimmten Zeiten geerntet werden, bzw. z. B. ohne Gewächshäuser
- Höherer persönlicher Bezug zu regionalem Obst / Gemüse (bes. für Kinder)
- Höhere Wertschätzung durch "nicht immer"-Verfügbarkeit
- Weniger Verpackungsmüll beim Einzelhändler - geringere Transportwege

Saisonkalender

Produkt	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Ok	Nov	Dek
Äpfel												
Birnen												
Kirschen												
Stachelbeeren												
Äpfel (rot)												
Äpfel (grün)												
Birnen (rot)												
Birnen (grün)												
Kirschen (rot)												
Kirschen (gelb)												
Stachelbeeren (rot)												
Stachelbeeren (gelb)												
Äpfel (rot) (Kühlhaus)												
Äpfel (grün) (Kühlhaus)												
Birnen (rot) (Kühlhaus)												
Birnen (grün) (Kühlhaus)												
Kirschen (rot) (Kühlhaus)												
Kirschen (gelb) (Kühlhaus)												
Stachelbeeren (rot) (Kühlhaus)												
Stachelbeeren (gelb) (Kühlhaus)												

Saisonkalender

Produkt	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Ok	Nov	Dek
Äpfel												
Birnen												
Kirschen												
Stachelbeeren												
Äpfel (rot)												
Äpfel (grün)												
Birnen (rot)												
Birnen (grün)												
Kirschen (rot)												
Kirschen (gelb)												
Stachelbeeren (rot)												
Stachelbeeren (gelb)												
Äpfel (rot) (Kühlhaus)												
Äpfel (grün) (Kühlhaus)												
Birnen (rot) (Kühlhaus)												
Birnen (grün) (Kühlhaus)												
Kirschen (rot) (Kühlhaus)												
Kirschen (gelb) (Kühlhaus)												
Stachelbeeren (rot) (Kühlhaus)												
Stachelbeeren (gelb) (Kühlhaus)												





## Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel

Nachhaltige Ernährung → profitieren Gesundheit,  
Umwelt, Genuss und Geldbeutel.

- Lebensstil → weniger Zeit, immer schneller
  - länger hält → Konservierungsstoffe
  - Energieverbrauch → verursacht mehr Treibhausgas.  
→ Landwirtschaft der Region
  - Gesundheit! →  $\ominus$ weniger Fett, Zucker, Salz  
 $\oplus$ mehr Vitaminen, Mineral- Ballstoffe
  - Kochen als Soziales Erlebnis → macht glücklich
- 
- Zusammen kochen mit den Kindern
  - Lebensmittel vergleichen - Ausflüge zum Supermarkt  
Wochenmarkt  
Bauernhof
  - Auf die Zutaten achten
  - Kaufen oder selber machen?



Fair gehandelte Lebensmittel

# FAIR GEHANDELTE LEBENSMITTEL

WANN SIND LEBENSMITTEL  
"TATSÄCHLICH"  
FAIR GEHANDELT?

SDG 1 / 2 / 3 / 6 / 8 / 13



UMSATZENTW. NIMMT STETIG ZU  
(2008-17 VERDOPPELT)  
(266 Mio. → 1473 Mio.)  
WELTLÄDEN = UMSATZ RÜCKGANG  
KONSUMENTEN  
UM 50%  
MEHR FREIEN

KAFFEE	34,3%
SONSTIGE LEBENSMITTEL	14,7%
SÜßFRÜCHTE	10,8%
TEXTILIEN	9,0%
SCHOKOLADE	3,9%

ZIEL: MENSCHENRECHTLICHE SOZIALPFLICHT  
DT. UNTERNEHMEN MIT MEHR ALS 500 BESCHÄFT.  
BIS 2020 NICHT ERREICHT.

85% BEFRAGTE WÜNSCHEN VERBÄNDLICHE  
GESETZE

## GRÜNDE FÜR KAUF UND VERBRUCH VON FAIR TRADE PROD.

- VERZICHT AUF KINDERARBEIT
- UMWELTSCHONENDE PRODUKTION / BIOQUALITÄT

BIO-SIEGEL UND FAIR SIND NICHT  
GLEICH ZU SETZEN

## PROBLEM DES UNFAIREN HANDELS

- UNGLEICHE GEWINNVERTEILUNG  
(TAFEL SCHOKO: 6% DES VERKAUFSPREISES  
GEHT AN DIE ZIELER)
- WENIGE MONOPOLISTEN BESTIMMEN MARKT  
→ ABHÄNGIGKEIT
- KINDERARBEIT (ERLÖS Z. TAFEL)

## FAIRE SIEGEL BEZIEHEN SICH AUF SOZIALE STANDARDS

- PRODUKTE MÖGLICH, WO ROHSTOFF FAIR  
GEHANDELT IST, WEITERVERARBEITUNG JEDOCHE  
NICHT

"FAIR" - KEIN RECHTLICH GESCHÜTZTER  
BEGRIFF

FAZIT: VERMITTLUNG GLOBALER ZUSAMMENHÄNGE UND  
HÖHERE WERTSCHÄTZUNG VON LEBENSMITTELN  
= MOTIVATION ZUM KAUF





## Ressourcenschonendes Haushalten

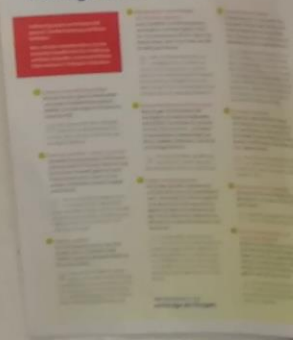
- Was will ich tatsächlich essen?
- Wochenplan + auf Vorrat kochen
- Nicht hungrig + mit Einkaufszettel einkaufen
- Zu Fuß / Fahrrad einkaufen + öffentlich
- Foodsharing z.B. WhatsApp Gruppe
- energiesparende Zubereitung
- Plastikfrei + nicht zusätz. verpackt in Brotlose
- eigene Behälter mitbringen (Einkaufen)
- unverpackt leben (z.B. Glas)
- neue Rezepte probieren (veget. + veg. + neue Kult.)
- zusammenkochen (Reste mitnehmen)
- weniger essen → langsam essen
- hochwertige Produkte direkt vom Markt
- Was passiert mit Resten? <sup>Nachbar + Hund</sup> <sub>Verwertung</sub>
- alles verwenden z.B. Blumenkohl chips
- Ökostrom / <sub>Verstärker</sub> Wertschätzung v. Lebensm.
- ist es wirklich abgelaufen?

## Grenussvolle & bekömmliche Speisen

- "Mode-Diäten" ignorieren
- keine künstlichen Zusatzstoffe
- Sättigungsgrenze wahrnehmen
- Neues ausprobieren
- abwechslungsreiche Speisen, saisonal, ausgewogen
- kein "to go"
- Gesellschaft beim Essen
- schön hergerichtet, gute Atmosphäre
- Slow food: bewusste Ernährung & langsame Mahlzeiten
- gute Gewürze, wenig Zucker & Salz
- möglichst frisch, kein Kühlhaus
- naturbelassen
- frei von Antibiotika & Pestiziden
- bewusst essen (nichts verteuflern)
- nicht zu fett
- bekömmlich  $\neq$  schnell verwertet
- gute Balance zwischen gekocht & roh



### 10 Regeln der DGE





## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

- Auswahl eines Themas im Bereich Ernährung
- Erarbeitung eines Projekts nach den 4 Dimensionen in Kleingruppen
- Diskussion mit Zusammenführung aller Ideen zu den einzelnen Dimensionen



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

### Vier Dimensionen der Bildung für nachhaltigen Entwicklung

#### Kulturelles

- Menschliches Bedürfnis nach Naturerfahrung
- Nachhaltige und gerechte Lebensstile
- Kulturelle Besonderheiten
- Traditionelles Wissen
- Kultur des Umgangs mit Dingen
- Konsumbewusstsein

#### Soziales

- Gesundheit
- Gemeinschaft
- Partizipation aller Beteiligten
- Kooperation
- Gleiche Rechte auf Entwicklung
- Innergesellschaftliche Gerechtigkeit

#### Ökonomie (nachhaltiges Wirtschaften)

- Ressourcenschonendes Produzieren und Verbrauchen
- Regionale Kreisläufe
- Vorsorgendes Wirtschaften
- Eco-Design (Nutzungsdauer, Entsorgungsfreundlichkeit, Ästhetik)
- Fairer Handel

#### Ökologie

- Naturerfahrung
- Natur nutzen
- Sorgsamer Umgang mit den Schätzen der Erde
- Zeitmaße der Natur
- Biodiversität
- Ökologische Kreislaufsysteme

Projektidee:

Mit Kindern Lebensmittel wertschätzen und genießen

## Kulturell

- Lebensmittelpyramide (wie viel braucht man?)
- Wie viel gibt es in anderen Kulturen? Wie viel von was?
- Essgewohnheiten
- Konsumbewusstsein → Wegwerfgesellschaft Deutschland
- traditionelles Wissen: Essen früher

## Sozial

- wie viel ist von was gesund?
- bewusster Essen, schöne Atmosphäre
- Kooperationspartner, Elternabende
- gemeinsam einkaufen, zubereiten, verzehren, aufräumen

## Ökonomisch

- virtuelles Wasser
- "Essensnormen - Geschmack vs. Aussehen
- Vorausschauendes Kochen & Einkaufen
- Resteverwertung → "Restegourmet" - App

## Ökologisch

- wie wachsen Lebensmittel?
- wo kommt d. Essen her?
- Saisonkalender!
- biologische Vielfalt → wie hängt alles zusammen
- Insekten & Pestizide



## Kulturell

- was wächst bei uns
- Beschaffenheit Erde, Klima, Region
- Geschichte (was wurde ursprünglich bei uns angebaut)
- Was wurde aus anderen Ländern eingeführt
- Wer baut es wo an
- 

## Ökonomie

- Wachstumsprozess beobachten
- Wieviel Wasser brauche ich für die verschiedenen Sorten
- wieviel Arbeitskraft

## Sozial

- Kosten / Verdienst / Nutzen
- Solidargemeinschaft
- (Erntehelfer, Ernte gerecht verteilen, gemeinsam etwas schaffen)
- jeder hilft dem Anderen
- zusammen zubereiten
- zusammen ausprobieren
- Gemeinsam Erfolge und Misserfolge erleben

## Ökologie

- Haptik → Erde, Nützlinge, Schädlinge
- Natur nutzen  
→ Sonne, Wasser, Erde, was kann ich nebeneinander anbauen
- Fruchtfolge
- Kreislauf (Wachstum)

Obst Gemüse selbst anbauen



## Ökologisch

- Naturerfahrung: wie lange braucht das Wachsen d. Kartoffel
- natürlicher Pflanzenschutz
- Kompost
- Kennenlernen des Kreislaufsystems
- Besuch beim Ökobauern

## Ökonomisch

- Planung / Mengenerfassung bei Zubereitung
- achtsames Schöpfen von Essen
- Kooperation mit Kartoffelkombinat
- Weiterverwendung von Resten (Foodsharing + andere Rezepte)

## Kulturelles

- historischer Hintergrund Kartoffel
- kulturspezifische Zubereitung Kartoffel
- medizinischer Nutzen Kartoffel-Wickel  
Anlagen
- Kartoffelstärke als Kleber / Bindemittel
- Kartoffel-Druck (antik)
- Entdeckung → Kartoffelfest
- andere Rezepte aus anderen Kulturen
- Kartoffelkönig

## sozial

- Fotoprojekt **Speisenahmen**
- fantasievolle Zubereiten
- gemeinsames Zubereiten
- gemeinsamer Anbau (alte Sorten)
- Kennenlernen verschiedenster Kartoffelspeisen
- Beschaffenheit von natürlichen Kartoffeln kennenlernen



# Ausflugsziele zum Thema Ernährung

- Kartoffelkombinat
- Stadtgüter / Krautgärten ....
- Patenschaft übernehmen
- Kinderbauernhof
- Wochenmarkt
- Supermarkt
- Kinder- und Jugendfarm
- Bund Naturschutz (Kräuterpädagogik)
- ÜBZ
- Molkerei
- Bäckerei
- Wald erlebniszentrum Grünwald + Freising
- Fischbetrieb / Angeln
- Gärtnerei
- Unverpackt-Läden
- Gewürzladen Schuhbeck
- Viktualienmarkt
- Foodshare-App
- Schokoladenladen Westendniederstf.
- Kartoffelmuseum
- Beerencafé
- Maislabyrinth
- Förster\*in
- Jäger\*in



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

### Kooperation/Vernetzung:

- Wilma-Portal der LHM, Abo Seite: „Pro Klima - Contra CO2“ oder „Klimaschutz und Nachhaltigkeit“
- Tollwood: Bio für Kinder
- Ernährungsrat
- Naturschutz-, Ökoverbände, Ökobetriebe
- Büchereien
- Slow Food, Slow Food Junior
- Ökologisches Bildungszentrum
- Kartoffelkombinat



Foto: Pixabay

— *Händl. Träger: Fachberatung*  
— *Verbraucherzentrale*  
— *Krankenkasse, z.B. AOK*  
— *Ernährungsberater\*innen*  
— *Kneipp-Gesellschaft, Kräuter, Beratung...*  
— *Kinderärzt\*innen*  
— *Ökotropholog\*innen (Elternarbeit)*



## Zusatzqualifikation „Kinder gestalten die Zukunft“ - Modul 2

### Feedback und Auswertung

1. Das hat mich berührt/nachdenklich gemacht!
2. Das möchte ich ausprobieren!
3. Davon berichte ich meinem Team!
4. Rückmeldung zum Seminar heute

Nächstes Modul: Die/Mi 26. und 27.10.2021  
im PI