



Oberstufe/Hauswirtschaft

Sammlung von Arbeitsblättern zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»

- Food Waste
- Saisonalität und einheimische Produkte
- Saisongemüse-Memory
- Schweizer Nahrungsmittel-Labels
- Warenkunde Milchprodukte
- Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Tipps für Koch- und Einkaufsplanung»
- Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»
- Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»

Bezug zum Lehrplan 21:

WAH.1.3. Produktion von Gütern und Dienstleistungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- c.) können unterschiedliche Produktionsweisen innerhalb einer Produktgruppe vergleichen (z.B. Kleider, tierische und pflanzliche Nahrungsmittel, elektronische Geräte). Produktionsweisen: landwirtschaftlich, handwerklich, industriell.

WAH.3.2. Konsumfolgen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- a.) können auf der Grundlage von Informationen (z.B. aktuelle Studien, Fachartikel, Zeitungsberichte) die Wirkung alltäglicher Konsumsituationen auf die Umwelt reflektieren (z.B. Ökobilanz). Einsatz von Ressourcen: Rohstoffe, Energie, Wasser; Entsorgung.
- b.) können ökonomische, ökologische oder soziale Folgen des Konsums aus verschiedenen Perspektiven betrachten (z.B. Konsument, Produzent, Arbeitnehmer, Gesellschaft). Folgen des Konsums: ökonomisch, ökologisch, sozial.
- d.) können erklären, wie persönliche Entscheidungen Folgen des Konsums beeinflussen.

WAH.3.3. Konsumententscheidungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- a.) können Konsumangebote unter Berücksichtigung von Produktinformationen und weiteren Kriterien vergleichen (z.B. Materialeigenschaften, Praktikabilität; ökologische Kriterien bei Herstellung, Nutzung, Entsorgung). Kriterienorientierter Angebotsvergleich.

WAH.4.5. Planung und Durchführung von Alltagsarbeiten

Die Schülerinnen und Schüler ...

- a.) können an exemplarischen Lebensmitteln globale Zusammenhänge der Lebensmittelproduktion aufzeigen (z.B. Produktionsstandorte, Produktionsprozesse, Umgang mit Ressourcen wie Luft, Boden, Wasser, Arbeits- und Einkommensbedingungen). Weltweite Produktion und Verteilung von Lebensmitteln.

WAH.5.1. Planung und Durchführung von Alltagsarbeiten

Die Schülerinnen und Schüler ...

- b.) können alltägliche Arbeiten planen und realisieren, gezielt mit Ressourcen, Geräten und Werkzeugen umgehen und dabei Sicherheitsaspekte berücksichtigen (z.B. Nahrungszubereitung, Reinigungsarbeiten, Textilpflege). Arbeitsplanung, Arbeitsausführung: Ressourcen, Sicherheit.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Food Waste

In der Schweiz werden jedes Jahr pro Person ca. 300 kg einwandfreie Lebensmittel weggeworfen. Hochgerechnet auf die gesamte Bevölkerung sind das 2,3 Millionen Tonnen. Diese Zahl ist bedenklich.



Aufgabe 1

In der ganzen Versorgungskette werden Lebensmittel weggeworfen. Welcher Bereich verursacht deiner Meinung nach am meisten Abfall? Kreise ein.

Gastronomie

Produktion

Haushalt

Detailhandel

Verarbeitung

Handel

Aufgabe 2

Überlege, warum die Schweizer Haushalte ihre Lebensmittel wegwerfen. Nenne 3 Gründe.

1 _____

2 _____

3 _____



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Food Waste



Aufgabe 3

Wie kann vermieden werden, dass Lebensmittel eingekauft werden, die gar nicht gebraucht werden?

Aufgabe 4

Welche Punkte können beim Einkaufen beachtet werden, damit zu Hause keine Lebensmittel im Abfall landen?

Aufgabe 5

Was hältst du von Aktionen, kurz vor Ablaufdatum preisreduzierten Lebensmitteln (25%, 50%), Familienpackungen und «3 für 2»-Angeboten?

Aufgabe 6

Auf den Lebensmittelverpackungen findest du folgende Angaben:

«mindestens haltbar bis»

«zu verbrauchen bis»

«zu verkaufen bis»

Was bedeuten diese Angaben? Und auf welchen Lebensmitteln findest du welche Information? Ergänze die Tabelle.

Haltbarkeit	Bedeutung	Information auf Lebensmitteln (Beispiele)
«mindestens haltbar bis»		
«zu verkaufen bis»		
«zu verbrauchen bis»		



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Food Waste



Aufgabe 7

Würdest du Lebensmittel auch nach dem Ablaufdatum konsumieren? Falls ja, welche? Begründe deine Antwort.

Aufgabe 8

Für welche Lebensmittel gibt es im Laden keine Angaben zur Haltbarkeit?

Aufgabe 9

Beobachte bei dir zu Hause während drei Tagen, ob Lebensmittel im Abfall landen. Falls ja, welche? Führe dazu ein Protokoll: Was wird weggeworfen? Wie viel wird weggeworfen? Weshalb wird etwas weggeworfen?

Aufgabe 10

Wie kann zu Hause das Wegwerfen von Lebensmitteln verhindert werden? Nenne vier Möglichkeiten.



Aufgabe 11

Was ist beim Kochen zu beachten, damit möglichst alle vorhandenen Lebensmittel verbraucht werden?

Aufgabe 12

Du hast Reste von gekochten Kartoffeln und Teigwaren. Nenne je zwei Gerichte, in welchen du diese verwerten kannst.

Gekochte Kartoffeln:

Teigwaren:



Hinweis

Unter www.swissmilk.ch/rezepte hat es über 8000 Gratisrezepte. Sicher findest du auch Gerichte, in denen du Reste prima verwerten kannst.





Lösung

Food Waste

Aufgabe 1

Die Haushalte verursachen mit einem Anteil von 45% den grössten Abfallberg in der Versorgungskette.

Aufgabe 2

- zu viel eingekauft
- Lebensmittel schmeckt nicht/Geschmack entspricht nicht den Vorstellungen
- Lebensmittel ist verdorben/Haltbarkeitsdatum ist abgelaufen
- zu grosse Packungen eingekauft

Aufgabe 3

Eine Einkaufsliste erstellen:

- längerfristig planen: Besuche, Abwesenheiten von Familienmitgliedern berücksichtigen
- Durch bewusstes Einkaufen werden nur Lebensmittel eingekauft, die auch wirklich gegessen werden
- spontane Einkäufe vermeiden
- für die Menüplanung einen Wochenplan erstellen

Aufgabe 4

- Regionale und saisonale Produkte einkaufen: Diese Produkte sind garantiert frisch und länger haltbar
- Haltbarkeitsdatum beachten
- Ansprüche an das Aussehen von Früchten und Gemüse senken

Aufgabe 5

Individuelle Antworten möglich.



Lösung

Food Waste

Aufgabe 6

Haltbarkeit	Bedeutung	Information auf Lebensmitteln (Beispiele)
«mindestens haltbar bis»	Gibt an, bis zu welchem Datum ein Produkt einwandfrei ist. Diese Lebensmittel sind meist über das angegebene Datum hinaus essbar.	Teigwaren, Reis, Zucker, Mehl, Dörrfrüchte, Konserven, Guetzli, Schokolade, Nüsse, Eier etc.
«zu verkaufen bis»	Gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt ein Produkt im Laden verkauft werden darf.	Eier, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch
«zu verbrauchen bis»	Gibt an, bis zu welchem Datum ein Lebensmittel konsumiert werden sollte. Nach Ablauf dieses Datums sollten diese Produkte nicht mehr gegessen werden.	leicht verderbliche Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch

Aufgabe 7

Individuelle Antworten möglich.

Aufgabe 8

Für Früchte und Gemüse gibt es im Offenverkauf keine Angaben zu Haltbarkeitsdaten. Sie werden ohne Verpackung verkauft. Daher lohnt es sich, saisonale und regionale Früchte und Gemüse einzukaufen, da diese durch kurze Transportwege frisch in den Laden gelangen und somit länger haltbar sind.



Lösung

Food Waste

Aufgabe 9

Die Informationen in der Klasse auswerten und besprechen.

Aufgabe 10

- Menge den Personen anpassen: Grundsätzlich sollte nur so viel gekocht werden, wie auch gegessen wird.
- Essensreste aufheben
- Reste wiederverwerten
- Lebensmittel, die nicht mehr lange haltbar/gut sind, in Gerichte integrieren. Improvisation und Phantasie sind gefragt!
- Den Überblick über die Lebensmittel behalten: Immer wieder kontrollieren
- Nach Ablaufdatum im Kühlschrank sortieren:
Zuerst zu verbrauchende Lebensmittel vorne platzieren
- Richtige Lagerung von Lebensmitteln beachten

Aufgabe 11

- Alle Lebensmittel verwerten und sparsam rüsten
- Die Menge gut planen: Übung macht den Meister
- Reste in der Menüplanung mitberücksichtigen: Aufwärmen, neue Rezepte zubereiten

Aufgabe 12

Gekochte Kartoffeln: z.B. Kartoffelgratin, Kartoffelsalat, Kartoffelstock

Teigwaren: z.B. Teigwaren-Auflauf, Teigwaren-Salat



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Saisonalität und einheimische Produkte



Echte Schweizer Lebensmittel mit Qualitätsgarantie

Zwetschgen-Zeit, Tomaten-Zeit, Trauben-Zeit. Alles Gute aus dem Garten oder vom Markt hat eine bestimmte Saison. Obst und Gemüse, die zur «richtigen Zeit» geerntet werden, sind besonders frisch, schmecken besser und haben mehr Vitamine.

Wer beim Einkaufen auf die Saison achtet, vermeidet weite, oft sinnlose Transporte aus fernen Ländern, spart Energie und schont die Umwelt. Denn Obst und Gemüse, die der Natur zur ungeeigneten Jahreszeit abgerungen werden, brauchen einen höheren Einsatz von allen benötigten Ressourcen wie Wasser, Luft, Boden, Düngemitteln und Energie.

Die Schweizer Landwirtschaft ist vielseitig und die Qualitätsstandards sind sehr hoch. Es ist also nicht notwendig, Käse, Äpfel und Zucchetti über Tausende von Kilometern durch Europa zu transportieren. Durch den Kauf von einheimischen Produkten werden überflüssige Transportkilometer und unnötige Schadstoffemissionen vermieden und viele Arbeitsplätze in der Produktion und Verarbeitung gesichert.

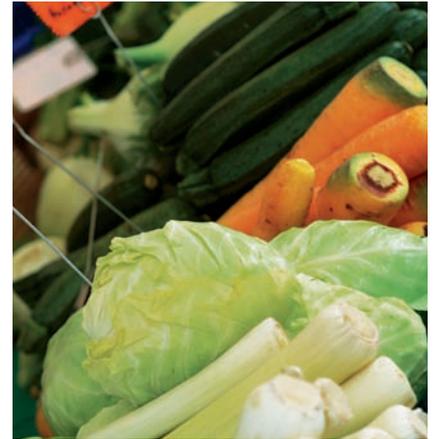
Trotz grosser Qualitätsvorteile müssen sich Schweizer Produkte der immer stärker werdenden ausländischen Konkurrenz stellen. Dafür, dass auch Schweiz drin ist, wo Schweiz draufsteht, verbürgt sich die Schweizer Landwirtschaft mit der Garantiemarke SUISSE GARANTIE. Die damit gekennzeichneten Produkte müssen hohe Anforderungen erfüllen, werden ohne Hilfe von gentechnisch veränderten Organismen (GVO) hergestellt und streng kontrolliert.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Saisonalität und einheimische Produkte



Produkte mit der Garantiemarke SUISSE GARANTIE werden in der Schweiz hergestellt: Die landwirtschaftliche Produktion und auch alle nachfolgenden Verarbeitungsschritte erfolgen in der Schweiz. Damit unterscheiden sie sich von vielen Nahrungsmitteln, die ein Schweizer Kreuz tragen, obwohl ein Grossteil ihrer Rohstoffe aus dem Ausland stammt. Denn das geltende Gesetz verlangt nur, dass ein Produkt in der Schweiz genügend bearbeitet worden ist, damit von einem einheimischen Produkt gesprochen werden kann. SUISSE GARANTIE hingegen steht für echte Schweizer Lebensmittel und bürgt dafür, dass die Produkte streng überprüft werden. Ein umfassendes Qualitätsmanagementsystem mit unabhängigen Kontrollen garantiert, dass die Vorschriften eingehalten werden und die Rückverfolgbarkeit der Produkte sichergestellt ist.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Saisonalität und einheimische Produkte

Aufgabe 1

Beim Kauf von Obst und Gemüse sollte auf die Saison geachtet werden. Welche Vorteile ergeben sich daraus? Stelle die wichtigsten Aspekte in einem Mind-Map dar.

Aufgabe 2

Erkläre den wesentlichen Unterschied zwischen Produkten, die die Garantiemarke SUISSE GARANTIE tragen, und Produkten, die «nur» mit einem Schweizer Kreuz gekennzeichnet sind.

Aufgabe 3

Erstelle für jede Jahreszeit einen Menüvorschlag mit drei Gängen: Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Berücksichtige die Saison der Früchte und Gemüse. Jedes Gericht soll mindestens eine Frucht oder ein Gemüse enthalten.



Hinweis

Über 8000 Gratis-Rezepte findest du unter www.swissmilk.ch/rezepte.



	Vorspeise	Hauptgang	Dessert
Frühling			
Sommer			
Herbst			
Winter			



Hinweis

Unter www.swissmilk.ch/saison findest du Saisontabellen zu Gemüsen und Früchten.

Aufgabe 4

Welches Gemüse hat im Januar Saison? Nimm eine Saisontabelle zu Hilfe.



Lösung

Saisonalität und einheimische Produkte

Aufgabe 1

Produkte:

- frisch(er)
- schmecken besser
- enthalten mehr Vitamine
- etc.

Umwelt:

- wird geschont (Wasser, Luft, Boden)
- weniger Dünger wird eingesetzt
- kürzere Transportwege
- Energie sparen
- etc.

Standort Schweiz:

- Sicherung von einheimischen Arbeitsplätzen
- Produktion und Verarbeitung
- etc.

Individuelle Darstellung möglich. Das Mind-Map soll zur Diskussion innerhalb der Klasse anregen.

Aufgabe 2

Produkte mit der Garantiemarke SUISSE GARANTIE:

Sie werden in der Schweiz hergestellt. Dies umfasst alle Phasen der landwirtschaftlichen Produktion und die gesamte nachfolgende Verarbeitung. SUISSE GARANTIE steht für echte Schweizer Lebensmittel.

Produkte, die ein Schweizer Kreuz tragen:

Das geltende Gesetz verlangt nur, dass ein Produkt in der Schweiz genügend bearbeitet worden ist, damit von einem einheimischen Produkt gesprochen werden kann. Es kann also sein, dass das Nahrungsmittel selbst aus dem Ausland stammt.

Aufgabe 3

Individuelle Lösungen möglich.

Aufgabe 4

Bodenkohlrabi	Knoblauch	Radieschen	Topinambur
Chicorée	Knollensellerie	Randen	Weisskabis
Chinakohl	Kürbis	Rosenkohl	Wirz
Cicorino rosso	Lauch	Rotkabis	Zuckerhut
Federkohl	Nüsslisalat	Rüebli	Zuckermis
Gartenkresse	Pastinake	Schalotte	Zwiebel
Herbstrübe	Portulak	Schwarzwurzel	



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Saisongemüse-Memory



Hinweis

Saisontabellen zu Gemüsen und Früchten:

www.swissmilk.ch/saison

Weitere Informationen zu Gemüse:

www.gemuese.ch

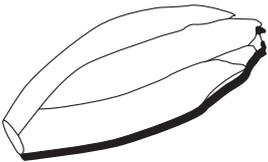
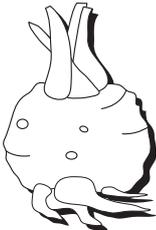
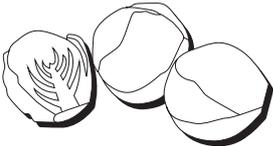
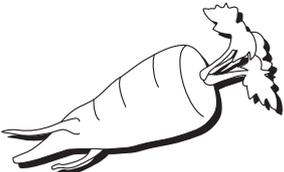
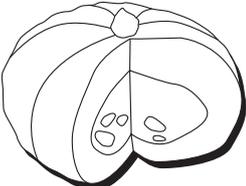
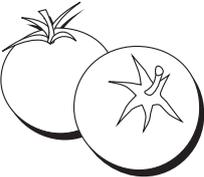
Aufgabe 1

Male alle Fruchtgemüse rot, alle Wurzelgemüse blau und alle Blattgemüse grün aus.

Aufgabe 2

Wann hat einheimisches Gemüse Saison? Schneide die Gemüse- und die Monatskärtchen aus. Finde zu jedem Gemüse die passende Zeitspanne.



 Chicorée	März – November	 Knollensellerie	April – Juni
Januar – Dezember	 Aubergine	Januar – Dezember	 Rosenkohl
 Pastinake	Mai – November	 Kürbis	Juni – Oktober
Juni – September	 Tomate	September – Februar	 Kefe

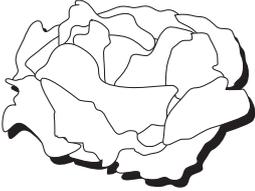
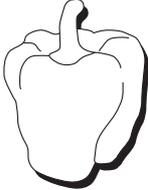
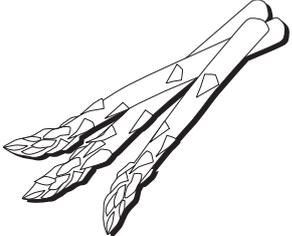
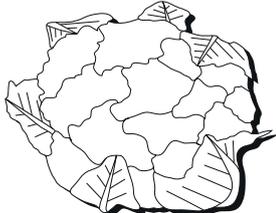
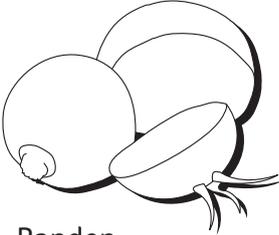
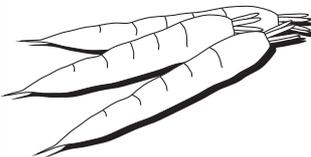


Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Saisongemüse-Memory



 Spinat	Juni – September	 Kopfsalat	September – Februar
Juni – Oktober	 Peperoni	Januar – Dezember	 Spargel
 Radieschen	Mai – November	 Blumenkohl	April – November
Mai – Oktober	 Randen	Juli – März	 Zucchini
 Rucola	März – November	 Rüebli	Januar – Dezember



Lösung

Saisongemüse-Memory

Aufgabe 1

Fruchtgemüse: Aubergine, Kefe, Kürbis, Peperoni, Tomate, Zucchini

Wurzelgemüse: Knollensellerie, Pastinake, Radieschen, Randen, Rüebli

Blattgemüse: Blumenkohl, Chicorée, Kopfsalat, Rosenkohl, Rucola, Spargel, Spinat

Aufgabe 2

Aubergine: Juni – Oktober

Blumenkohl: Mai – November

Chicorée: Januar – Dezember

Kefe: Juni – September

Knollensellerie: Januar – Dezember

Kopfsalat: Februar – Dezember

Kürbis: August – Februar

Pastinake: Juli – März

Peperoni: Juni – Oktober

Radieschen: Januar – Dezember

Randen: Januar – Dezember

Rosenkohl: September – Februar

Rucola: März – November

Rüebli: Januar – Dezember

Spargel: April – Juni

Spinat: März – November

Tomate: April – November

Zucchini: Mai – Oktober



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Schweizer Nahrungsmittel-Labels



Hinweis

Eine Übersicht über alle Labels kann beim Landwirtschaftlichen Informationsdienst (LID) bestellt oder als PDF-Dokument heruntergeladen werden:

www.lid.ch > Konsumenten > Minibroschüren zur Schweizer Landwirtschaft > Labels im Schweizer Lebensmittelmarkt

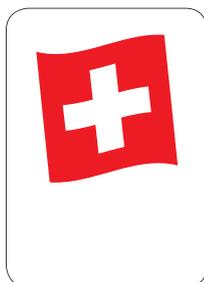
Schweizer Nahrungsmittel werden mit Qualitätslabels ausgezeichnet. Sie kennzeichnen Produkte, die über die gesetzlichen Mindestanforderungen bezüglich Qualität, Tierschutz, Umweltschutz und Ähnliches hinausgehen. In der Schweiz gibt es bereits rund 140 Kennzeichnungen. Einige Labels, die wir häufig beim Einkaufen antreffen, werden auf diesem Arbeitsblatt kurz vorgestellt.

Aufgabe

Welche Labels erkennst du? Und um welche Richtlinien handelt es sich dabei? In jedem Label fehlt der Schriftzug. Schreibe ihn direkt in das Label.

Folgende Schriftzüge fehlen in den Labels:

- AGRI NATURA
- AOP IGP
- Aus der Region.
Für die Region.
- BIOSUISSE
- IP-SUISSE
- Natura-Beef
- Pro Montagna
- SUISSE GARANTIE
- Swiss milk inside



Unser bestes Stück Natur.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Schweizer Nahrungsmittel-Labels

Schweizer Nahrungsmittel-Labels – eine Auswahl



SUISSE GARANTIE

Mit SUISSE GARANTIE werden Produkte gekennzeichnet, die in der Schweiz erzeugt und verarbeitet wurden. SUISSE-GARANTIE-Produzenten erbringen den ökologischen Leistungsnachweis, arbeiten ohne Hilfe von gentechnisch veränderten Organismen und werden von unabhängigen Stellen kontrolliert.



Swiss milk inside

«Swiss milk inside» zeichnet Lebensmittel aus, die Schweizer Milch und Milchprodukte enthalten. Dieses Label gibt Ihnen die Gewissheit, dass Sie ein Produkt kaufen, das ausschliesslich mit Milch von Schweizer Bauernhöfen hergestellt wird.



AOP und IGP

«AOP» (Appellation d'Origine Protégée, deutsch: geschützte Ursprungsbezeichnung) kennzeichnet Produkte, die ausschliesslich in einer bestimmten Gegend erzeugt, verarbeitet und veredelt werden. Die Produktionsmethoden sollen sich an lokalen Traditionen orientieren.

«IGP» (Indication Géographique Protégée, deutsch: geschützte geografische Angabe) steht für Spezialitäten aus einem traditionellen Produktionsgebiet. Im Gegensatz zu «AOP» muss nur ein Verarbeitungsschritt im Ursprungsgebiet stattfinden.



Aus der Region. Für die Region. (Migros)

Im Rahmen von Aus der Region (AdR) vermarkten die regionalen Migros-Genossenschaften Produkte aus ihren Einzugsgebieten. Mit den regionalen Artikeln unterstützen sie die lokale Landwirtschaft. Produkte ohne weitere Zutaten (z.B. Milch, Gemüse, Fleisch) müssen zu 100 Prozent aus dem Einzugsgebiet von AdR stammen. Zutaten für verarbeitete Produkte (z.B. Fruchtejogurt oder Wurst) müssen gesamthaft zu 75 Prozent aus der Region kommen, wobei die wichtigste Zutat vollständig aus der Region stammen muss. Mindestens zwei Drittel der Wertschöpfung eines Produktes müssen im Einzugsgebiet erfolgen.



IP-SUISSE

Für IP-SUISSE, das Zeichen von integriert produzierenden Bauern, gelten der ökologische Leistungsnachweis, die Auflagen von SUISSE GARANTIE sowie weitergehende Bestimmungen bezüglich Pflanzenschutz, Düngung, Tierhaltung und -fütterung, Fruchtfolge, Sortenvielfalt und Biodiversität.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Schweizer Nahrungsmittel-Labels



Bio-Knospe

Die Knospe ist das Label von Bio Suisse, der Vereinigung Schweizer Biolandbau-Organisationen. Knospe-Produkte stammen aus vollumfänglich biologisch bewirtschafteten Betrieben. Die Bio-Knospe kennzeichnet in- und ausländische Produkte. Stammen die Rohstoffe zu mindestens 90 Prozent aus der Schweiz, trägt das Produkt den Zusatz «Suisse».



Pro Montagna (Coop)

Produkte von Pro Montagna werden im Berg- oder Alpgebiet (Sömmerungsgebiet) produziert und verarbeitet. Die Aufzucht der Tiere, der Anbau der Pflanzen sowie die Verarbeitung erfolgen in der Bergregion. Ein Teil des Verkaufspreises geht an Patenschaften für Berggebiete.



AGRI NATURA (Landi)

AGRI NATURA ist ein Fleisch-Label der Unternehmensgruppe fenaco-LANDI und orientiert sich an den IP-Richtlinien. Vorgeschrieben sind besonders tierfreundliche Stallhaltungssysteme und regelmässiger Auslauf im Freien.



Natura-Beef

Natura-Beef verweist bei Rindfleisch darauf, dass die Kälber zusammen mit den Muttertieren gehalten und mit Muttermilch, Gras und Heu ernährt werden. Vorgeschrieben sind Freilandhaltung im Sommer und täglicher Auslauf im Winter. Die Jungtiere werden im Alter von zehn Monaten geschlachtet.



naturafarm (Coop)

Das Coop-Eigenlabel kennzeichnet Fleisch und Eier von Tieren, die in der Schweiz aufgezogen wurden, aus tierfreundlicher Freiland- sowie Auslaufhaltung stammen und ohne gentechnisch veränderte Futtermittel gefüttert wurden.



TERRASUISSE (Migros)

Die Migros führt mit TERRASUISSE ihr eigenes Label nach den gleichen Anforderungen wie IP-SUISSE.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Schweizer Nahrungsmittel-Labels



Nature Suisse (Aldi)

Nature Suisse ist das Label von Aldi für Fleisch. Es garantiert Schweizer Herkunft, artgerechte Aufzucht und Fütterung, natürliches Wachstum und schonende Tiertransporte. Die Produkte werden von unabhängiger Stelle kontrolliert und sind lückenlos rückverfolgbar.



Natur pur (Spar)

Natur pur ist ein Eigenlabel von Spar. Damit gekennzeichnete Produkte erfüllen die gesetzlichen Vorschriften der Schweizer Bio-Verordnung. Für Importe gelten die Bestimmungen der europäischen Bio-Verordnung.



demeter

Zu biologisch produzierten Lebensmitteln regte 1924 der Anthroposoph Rudolf Steiner an. Bis heute werden sie in Bioläden und Reformhäusern unter dem Namen demeter angeboten. Demeter ist das Qualitätslabel der biodynamisch angebauten Lebensmittel. Es ist das älteste Öko-Label und verfügt über die strengsten Richtlinien.



MIGROS BIO (Migros)

Migros führt Bioprodukte unter ihrem Label MIGROS BIO. Für Rindfleisch aus Weidehaltung gibt es das Migros-Eigenlabel BIO Weide-Beef.



naturaplan (Coop)

Das Label für Bioprodukte von Coop heisst naturaplan.



fidelio

Fidelio-Fleisch wird nach den Richtlinien von Bio Suisse produziert. Die Tiere dürfen nur mit Biofutter gefüttert werden und müssen in Gruppen gehalten werden. Täglicher Auslauf ist Pflicht.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Lösung

Schweizer Nahrungsmittel-Labels





Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Warenkunde Milchprodukte

Aufgabe

Ordne die Produktbezeichnung und den Produktbeschrieb den Bildern auf dem zweiten Blatt zu. Ordne anschliessend die Herstellungsschritte zu.

Produkte

Mascarpone, Quark, Ziger, Buttermilch, Molke, Jogurt, Butter, Rahm

Produktebeschrieb

- 1 Fettanteil der Milch.
- 2 Feiner, weisslicher Frischkäse mit leicht milchsau-rem Geschmack. Mit steigendem Fettgehalt wird er immer cremiger.
- 3 Ein Streichfett, das ausschliesslich aus Milchfett (Rahm) hergestellt wird. Es ist ein gesundes Naturprodukt und ökologisch sinnvoll, denn im Gegensatz zu den meisten pflanzlichen Fetten wird es weder kompliziert und energieaufwändig produziert noch muss es weit transportiert werden.
- 4 Flüssigkeit, die nach der Gerinnung der Milch bei der Käseherstellung anfällt.
- 5 Flüssigkeit, die bei der Herstellung von Butter ent-steht. Sie ist ein erfrischendes, fett- und kalorienarmes Milchgetränk.
- 6 Fettarmes Erzeugnis, das aus der Molke/Sirte herge-stellt wird, die beim Käsen anfällt.
- 7 Cremiger Frischkäse (dreifache Rahmstufe), der durch das Zentrifugieren von Rahm hergestellt wird.
- 8 Durch ausgewählte Milchsäurebakterien verdickte Milch. Es ist ein Sauermilchprodukt.

Herstellung

- A Der Milch werden Milchsäurebakterien (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*) beigefügt. Sie bauen den Milchzucker teilweise zu Milchsäure ab. Dadurch flockt das Milcheiweiss aus und es entsteht ein dickliches Milchprodukt.
- B Durch das mechanische Schlagen des Rahms tritt das Milchfett aus und schliesst sich zu Körnern zusammen. Zurück bleibt der wässrige Anteil.
- C Rahm wird auf 90 °C erhitzt und mit Säure (Zitronen-, Wein- oder Essigsäure) zum Gerinnen gebracht.
- D Die vom Käsen zurückbleibende Sirte/Molke wird zunächst in der Zentrifuge entrahmt. Die Magersirte wird anschliessend erhitzt und angesäuert. Sie gerinnt. Das geronnene Milcheiweiss wird abgeschöpft, das Restwasser gut ausgepresst und die Masse zu Ballen oder Blöcken geformt.
- E Bei der Herstellung von Labkäse (z.B. Hartkäse, Halbhartkäse) wird die Milch mit Labenzym versetzt und so das Kasein ausgefällt. Zurück bleibt die Flüssigkeit.
- F Durch das mechanische Schlagen des Rahms tritt das Milchfett aus und schliesst sich zu Körnern zusammen. Die Körner werden mehrmals gewaschen, dann verknetet und vom Restwasser befreit.
- G In der Molkerei werden in der Zentrifuge die schweren Milchkomponenten (Eiweiss, Milchzucker, Wasser) von den leichteren (Milchfett) getrennt. Weil das frische Milchfett nicht lange haltbar ist, wird es anschliessend pasteurisiert.
- H Pasteurisierte Magermilch wird durch Milchsäurebakterien und wenig Lab zur Gerinnung gebracht. Der Bruch (das ausgefällte Eiweiss) wird durch Zentri-fugieren von der Molke getrennt.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: _____

Warenkunde Milchprodukte

Beispiel



Produkt **Quark**



Produkt



Produkt



Produkt



Produkt



Produkt



Produkt



Produkt





Lösung

Warenkunde Milchprodukte



Produkt **Quark**

2 H

Produkt **Buttermilch**

5 B



Produkt **Jogurt**

8 A



Produkt **Molke**

4 E



Produkt **Ziger**

6 D



Produkt **Butter**

3 F



Produkt **Mascarpone**

7 C



Produkt **Rahm**

1 G



Oberstufe/Hauswirtschaft

Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Tipps für Koch- und Einkaufsplanung»



Schweizer Lebensmittel haben es in sich

Ausgewogen essen – das schmeckt gut und tut gut: Am Anfang steht die Idee, dann brauchen Sie entsprechende Zutaten und etwas Können. Achten Sie beim Einkaufen auf einheimische, gesunde und saisonale Produkte. Wer einheimisch und saisonal wählt, kauft automatisch Genuss und Gesundheit. Tomaten schmecken im Sommer am besten und enthalten reif geerntet und nur kurz transportiert am meisten Vitamine und andere Nährstoffe. Je kürzer die Transportwege, desto frischer und gehaltvoller sind die Nahrungsmittel.



Mögliche Aufträge für Schülerinnen und Schüler zum Thema Koch- und Einkaufsplanung:

- Zeit- und Arbeitsplanung für ein Menü, z.B. Mittagessen aufschreiben (Gruppenarbeit): Wer macht wann was?
- Küchentipps auflisten (Einzelarbeit, im Plenum Ergebnisse zusammentragen): z.B. Knoblauch ungeschält durch Knoblauchpresse pressen, Guetzliteig auf Klarsichtfolie auswallen, Schnittlauch oder Petersilie mit Schere schneiden etc.
- Das Auge isst mit (Hausaufgabe): Einen Tag lang aufschreiben, was optisch (Farbe, Form, Art der Anrichtung) im Teller ist.
- Vorräte zu Hause kontrollieren (Hausaufgabe): Was kann damit spontan gekocht werden? Ein Gericht damit kochen und von den Eltern Bestätigung unterschreiben lassen.
- Wochenplan (Mittag- oder Abendessen) unter Berücksichtigung der Ernährungspyramide und Schweizer Saisonfrüchten und -gemüsen erstellen (Einzel- oder Gruppenarbeit).
- Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit aus? Was gehört auf den Teller? Drei Beispiele für eine ausgewogene Mahlzeit, evtl. mit Zeichnung (Einzel- oder Zweierarbeit).
- Einkaufsliste für ein Menü (z.B. Wunschkochen im Hauswirtschaftsunterricht) erstellen und einkaufen (Gruppenarbeit).
- Einkaufen ohne Verpackung: Was ist möglich/unmöglich? Rundgang im Laden (Einzel- oder Zweierarbeit).
- Preise von bestimmten Lebensmitteln schätzen, dann im Laden überprüfen (Zweier- oder Gruppenarbeit).
- Haltbarkeit von Lebensmitteln: Welche Lebensmittel sind wie lange haltbar? Kategorisieren in lange, nicht lange haltbar (Zweierarbeit).
- Verbrauchsdatum von Milch und Milchprodukten genauer untersuchen (Einzel- oder Zweierarbeit).





Oberstufe/Hauswirtschaft

Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Tipps für Koch- und Einkaufsplanung»



- Aufbewahrung im Kühlschrank: Kühlschrank zu Hause überprüfen und skizzieren, wo was eingeräumt ist. Mit der Klasse vergleichen. Gibt es ein System beim Einräumen? Wie wäre die konkrete Ordnung? (Einzelarbeit, im Plenum Ergebnisse zusammentragen)
- Resteverwertung: Beispiele aufzählen, was z.B. mit gekochten Kartoffeln oder altem Brot zubereitet werden kann (Einzelarbeit).
- Improvisationskochen im Hauswirtschaftsunterricht: Mit Resten ein 3-Gang-Menü zubereiten, z.B. vor den Ferien zum Aufbrauchen von Lebensmitteln, des Vorrats (Gruppenarbeit).
- Qualität einkaufen: Welche Nahrungsmittel-Labels finde ich im Laden? Was bedeuten sie? (Gruppenarbeit, im Plenum Ergebnisse zusammentragen)

Weiterführende Infos zum Thema:

Saisontabelle von Schweizer Früchten und Gemüse:

www.swissmilk.ch/saison

Über 8000 Gratis-Rezepte auf:

www.swissmilk.ch/rezepte



Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Tipps für Koch- und Einkaufsplanung»

Kühlen mit System

Tür 10 bis 15 °C

Für Produkte, die nur eine leichte Kühlung benötigen: Eier, Getränke, Fertigsaucen, Senf und Mayonnaise, Konfitüre und Butter.

Oberstes Fach ca. 8 °C

Getränke, Eingemachtes sowie kälteempfindliche Nahrungsmittel (z.B. Südfrüchte)

Mittlere Fächer 4 bis 5 °C

Milchprodukte wie Jogurt, Milch oder Rahm, Gebäck und Desserts sowie Produkte mit der Aufschrift «Nach dem Öffnen kühl lagern»

Unterstes Fach ca. 2 °C

Frisches Fleisch, Fisch, Wurst, Aufschnitte und Speisereste.

Gemüsefach bis zu 10 °C

Gemüse, Salate, Obst





Oberstufe/Hauswirtschaft

Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»



Was kaufe ich ein?

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Lebensdauer von Produkten immer kürzer wird. Neue Dinge werden schneller angeschafft und alte weggeworfen. Dies zeigt sich auch im Umgang mit Lebensmitteln: Viele werden weggeworfen, obwohl sie noch essbar sind. Wie kann die Umwelt weniger belastet und der Ressourcenverbrauch gesenkt werden? Nachhaltiges Konsumverhalten ist ein wichtiges Thema und sollte daher in der Schule thematisiert werden.

Mögliche Aufträge für Schülerinnen und Schüler zum Thema Konsum:

Non-Food-Bereich

- Konsum: Was brauchen wir eigentlich zum Leben? Grundbedürfnisse besprechen. Bedürfnisse können unterschiedlich sein. Worauf kann verzichtet werden?
- Ländervergleich: Bilder aus dem Internet von Familien aus der ganzen Welt, die ihren Hausrat vor die Tür gestellt haben. Was brauchen sie zum Leben? Was nicht? Welche Lebensweise ist am nachhaltigsten? *Quelle: Peter Menzel, Serie «Material World», Agentur FOCUS*
- Kleider: Wie viele Kleider hängen in meinem Schrank? Wie viele brauche ich?
- Tauschbörse organisieren: In der Klasse oder im Schulhaus eine Tauschbörse organisieren. Die Schülerinnen und Schüler dürfen die Kleider oder Produkte, die sie nicht mehr brauchen, die aber noch in einwandfreiem Zustand sind, mitbringen und gegen andere eintauschen oder verschenken.
- Reparaturwerkstatt: Anstatt kaputte Sachen wegzuwerfen oder zu recyceln, versucht die Klasse, sie zu reparieren oder zu flicken. Tüftler können eingebunden werden.
- Upcycling: Aus beschädigten Dingen oder solchen, die weggeworfen werden sollen, etwas Neues erstellen. Z.B. aus einer Gabel einen Kleiderhaken biegen oder aus Büchsen Aufbewahrungsbehälter basteln etc.

Food-Bereich

- Texte über den «Lebenslauf» einzelner Produkte schreiben. Recherche und/oder Fabrikbesuche (z.B. Molkerei, Schokoladenfabrik, Bäckerei). Texte vorlesen und raten lassen, um welches Produkt es sich handelt.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»



- Ländervergleich: Bilder aus dem Internet von Familien aus der ganzen Welt, die ihre Wochenration an Esswaren auf dem Tisch aufgestellt haben. Wie viel Essen brauchen wir? Welche Lebensmittel werden überall gegessen? Was ist länderspezifisch?
Quelle: Geolino Nr. 11/05. So isst die Welt:
www.geo.de/GEolino/kreativ/so-isst-die-welt-5123.html
- Früchte- und Gemüseangebot im Laden aufschreiben oder aufzeichnen. Welche Früchte kommen aus der Schweiz? Welche haben wann/jetzt Saison? Welche wurden importiert? Woher? Sinn und Unsinn von Früchte- und Gemüseimport besprechen.
- Saisonfrüchte und -gemüse: Auswahl an Früchten und Gemüse vorgeben mit Bildern oder Namen. Die Schülerinnen und Schüler ordnen diese den vier Jahreszeiten zu.
- Pausenkiosk mit saisonalen Produkten und möglichst wenig Abfall (Saisonfrüchte und -gemüse, Brötchen backen, Mehrweggeschirr verwenden etc.)
- Kräutertagebuch im Schulzimmer: Samen von Küchenkräutern einpflanzen und regelmässig gießen. Wachstum beobachten. Selbstgebaute Kräuter für ein Rezept verwenden und den Geschmack beurteilen.

Mögliche Aufträge an Schülerinnen und Schüler zum Thema Nachhaltigkeit:

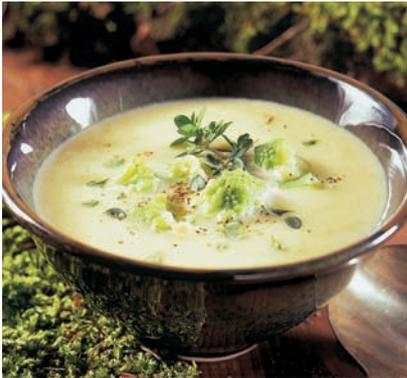
Non-Food-Bereich

- Begriff Nachhaltigkeit (und/oder Konsum) mit Collagen, Bildern oder Zeichnungen veranschaulichen. Wie stellen wir uns eine wünschenswerte Welt vor?
- Freizeitverhalten unter der Lupe: Eine Liste erstellen, was in der Freizeit gemacht wird. Mit Farben markieren, welche Aktivitäten Energie brauchen.
- Recherche: Weg eines T-Shirts. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Stationen eines T-Shirts auf einer Weltkarte einzeichnen.
- Schulweg aufzeichnen: Wie ökologisch ist das (mit Töffli, Velo, zu Fuss etc.)? Allgemein das Thema Mobilität der Bevölkerung aufgreifen. Vergleich: Mobilität vor 50 Jahren und heute (bezüglich Arbeitsweg). Evtl. Ländervergleich dazu.
- Recycling: Was würdest du rezykliert einkaufen, was auf keinen Fall? Z.B. dem Weg einer PET-Flasche nachgehen.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Unterrichtsideen für Lehrpersonen zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»



Food-Bereich

- Lebensmittelweg: Verschiedene Bilder aus dem Internet ausdrucken und thematisieren, z.B. Kuhfütterung mit frischem Gras, Melken, Milchtransport mit Milchtankwagen, Molkerei, Milchprodukte im Laden, ein Kind trinkt ein Glas Milch. Weitere Produktebeispiele: Erdbeeren, Spargeln, Brot, Tomaten, Eier, Fleisch. Folgende Themen ansprechen: Herkunft, Saisonalität, Transportwege, unterschiedliche Gesetze (z.B. länderspezifischer Tierschutz), Ressourcenverbrauch (z.B. Wasser), Arbeitsbedingungen etc.
- Essen unter der Lupe: Was enthalten verarbeitete Lebensmittel? Im Plenum die Etikette eines stark verarbeiteten Lebensmittels (z.B. Fertigpizza) analysieren und vergleichen. Welche Zutaten sind in einer selbstgemachten Pizza enthalten? Nachhaltiger und gesünder isst, wer beim Kochen saisonale und wenig verarbeitete Produkte verwendet, die nach Möglichkeit sogar direkt vom Bauernhof kommen.
- Vergleich Herstellung Butter vs. Margarine: Die Butter ist ein natürliches Produkt, das einzig aus Rahm besteht, während die Margarine in vielen Schritten teilweise auch mit ausländischen Zutaten (z.B. Palmöl) hergestellt wird.
- Znüni/Mittagessen/Znacht: Verpackungen sammeln. Zweck und Funktion von Verpackungen besprechen. Wie kann Verpackung vermieden werden? Z.B. Essen in Tupperware mitbringen.
- Resteverwertung: Aus Resten lassen sich feine Menüs zusammenstellen.
- Schweizer Gemüse- und Früchte-Landkarte: Die Schülerinnen und Schüler sollen auf einer Schweizer Karte einzeichnen, wo Aprikosen, Rüebli, Salat, Trauben, Feigen, Tomaten, Kiwis, Mangos, Spargeln etc. wachsen.
- Mindesthaltbarkeitsdatum und Verfalldatum auf Etiketten diskutieren. Was bedeuten sie?
- Food Waste: In der Schweiz wird ein Drittel der Lebensmittel weggeworfen, hauptsächlich in den Privathaushalten. Im Plenum diskutieren, welches die Ursachen sein könnten und was von jedem Einzelnen dagegen unternommen werden kann. Z.B. Einkaufs- und Menüplanung, Resteverwertung etc.



Oberstufe/Hauswirtschaft

Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Nachhaltigkeit und Konsum»

Arbeitsblätter

Weitere Arbeitsblätter zum Thema können Sie downloaden unter:
www.swissmilk.ch/schule > [Oberstufe&HW](#) > [Arbeitsblätter](#)

Lernspiel «Food Check»

Das interaktive Spiel «Food Check» ist für Jugendliche konzipiert. Mit dem Spiel analysieren Schülerinnen und Schüler ihre Essgewohnheiten anhand der Ernährungspyramide.

www.swissmilk.ch/schule > [Oberstufe&HW](#) > [Food Check](#)

Broschüren und Poster

Weitere Materialien zum Thema können Sie auf
www.swissmilk.ch/shop gratis bestellen oder als PDF downloaden:

– Poster Ernährungspyramide

Artikel Nr. 146242

Lehrmittel Bundesamt für Umwelt (BAFU)

– Der kluge Einkaufswagen

Unterrichtseinheit zu den Themen Umwelt, Konsum, Ökobilanzen. 4.–7. Schuljahr. Lehrerheft mit Arbeitsblättern.

– Die Zukunft in der Tasche

Das Lehrmittel «Die Zukunft in der Tasche» regt Lernende ab der 9. Klasse dazu an, ausgehend von ihrem Alltag die Wirkungen des Konsums auf die Umwelt zu erforschen, sich eine Meinung zu bilden und schliesslich persönliche Lösungsansätze zu finden.

www.bafu.admin.ch > [Themen](#) > [Thema Wirtschaft und Konsum](#) > [Fachinformationen](#) > [Nachhaltiger Konsum](#) > [Lehrmittel](#)

Weiterführende Links

www.swissmilk.ch/umwelt

www.swissmilk.ch/saison > [Saisontabellen für Früchte, Gemüse, Salate, Kräuter und Pilze](#)

www.swissmilk.ch/rezepte

www.konsumglobal.ch

www.oekozentrum.ch

www.pusch.ch

www.education21.ch

www.landwirtschaft.ch/shop > [Minibroschüren zu «Clever Essen», «Biodiversität» und «Saisongenuss im Glas»](#)