



«Ich bin ein
Food Champion.»

Was ist in der Box
versteckt – wird es
von dir entdeckt?

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler





Vielfalt, Saisonalität und Regionalität

Wahr oder falsch?

→ Entscheidet!

Zu beurteilender Satz	wahr	falsch
Tomaten aus der Schweiz sind für die Umwelt in jedem Fall besser als Tomaten aus Spanien.		
Zweibeinige Karotten enthalten weniger Nährstoffe als der Norm entsprechende Karotten und sollten deshalb nicht gegessen werden.		
Tropische Früchte haben in der Regel bereits eine lange Reise hinter sich, bis sie im Laden zum Verkauf stehen.		
Äpfel können bei richtiger Lagerung auch noch lange nach der Ernte gegessen werden.		
Ein geeigneter Boden ist zentral für den Anbau von Gemüse.		
Unsere Ernährungsgewohnheiten haben einen Einfluss auf die Umwelt. Je nachdem wie Lebensmittel produziert und verarbeitet werden, werden unterschiedlich viele Ressourcen benötigt.		

Wie viele Aussagen sind wahr?

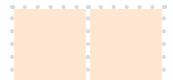
→ Umkreist die richtige Antwort und ihr kennt die erste Buchstabenfolge.

Zwei → IT

Drei → EN

Vier → UD

Lösung





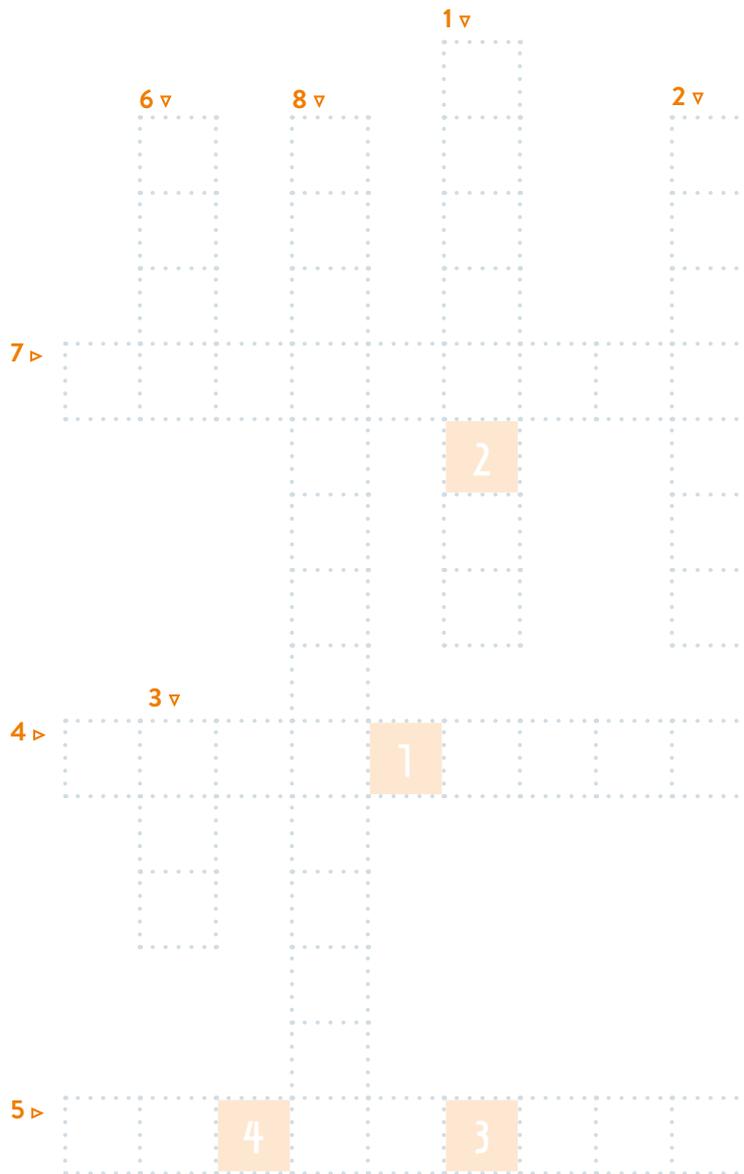
Lebensmittellabels

→ Löst das Kreuzworträtsel.

Tipps:

→ Verwendet keine Bindestriche (-).

→ ä, ö, ü werden zu ae, oe, ue



Lösung



1. Welches Label hat einen Marienkäfer im Logo?
2. Wie heisst das älteste Bio-Label überhaupt?
3. Welches Label wird mit der Fischzucht verbunden?
4. Welches Label setzt sich für die Rechte von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern vor Ort ein?
5. Wie heisst die Website, welche verschiedene Labels überprüft und miteinander vergleicht?
6. Wie viele Blätter erhält das Label ASC auf der erwähnten Website bei der Umweltfreundlichkeit?
7. Welche Labels erhalten auf der erwähnten Website die Höchstnote? Demeter und ...
8. Welches Label hat die Schweizerfahne im Logo?





Pflanzliche & tierische Proteinlieferanten

→ Verbindet mit einem Lineal die Wörter mit den passenden Bildern.
Pflanzliche Proteinlieferanten mit Grün, tierische mit Rot.

Tofu
Lupinen

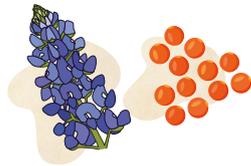
Linsen

Ei

Fisch
Huhn



Milch



→ Habt ihr die Lösung gefunden?

Wenn nicht: Erzählt der Lehrperson alles, was ihr zum Thema pflanzliche und tierische Proteinlieferanten noch wisst. Dann erhaltet ihr vielleicht einen Tipp!

Lösung





Foodwaste

→ Verbindet mit einer Linie die **Fragen** mit der dazu passenden **Antwort**.

→ Zeigt die Lösung der Lehrperson.

Wenn eure Lösung richtig ist, bekommt ihr die richtigen Buchstaben von ihr.

Was ist Foodwaste?

Warum entsteht die grösste Umweltbelastung aufgrund von Foodwaste in den Haushalten?

Gibt es einen Unterschied zwischen den Begriffen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum?

Da in den Haushalten stärker verarbeitete und weiter transportierte Lebensmittel verschwendet werden als in der Verarbeitung, belasten diese Lebensmittelverluste die Umwelt mehr als diejenigen in der Verarbeitung. Es gilt der Grundsatz: Je später ein Lebensmittel verschwendet wird, desto grösser ist die Umweltbelastung.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert, dass das Produkt bis zu diesem Zeitpunkt die volle Qualität beibehält. Es kann meistens aber auch danach problemlos verzehrt werden. Der Begriff Verbrauchsdatum bedeutet, dass das Produkt nur bis zu diesem Zeitpunkt risikolos konsumiert werden kann.

Foodwaste ist Englisch und bedeutet so viel wie Lebensmittelverschwendung. Als Foodwaste gelten die essbaren Anteile von Lebensmitteln, die für den Menschen produziert, jedoch nicht von ihm konsumiert werden. Stattdessen werden sie weggeworfen oder gehen verloren.

Lösung





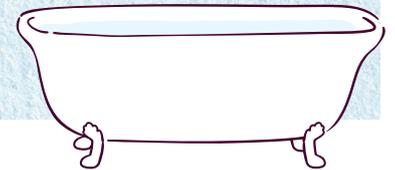
Virtuelles Wasser

Was wisst ihr noch zum Thema virtuelles Wasser?

- Diskutiert in der Gruppe, schreibt eure Gedanken auf ein Blatt Papier und gebt es der Lehrperson ab.
Diese wird euch das Lösungswort mitteilen, wenn sie mit eurer Arbeit zufrieden ist.

Notizen

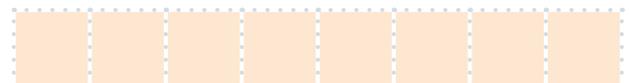
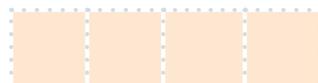
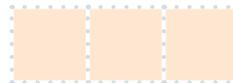
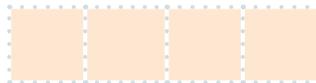
Lösung



Was ist in der Box versteckt?

- Setzt nun alle Buchstaben zusammen:

LÖSUNG



- Löst das Rätsel mithilfe des Buchstabenübersetzers.

Sommerlicher Couscoussalat



Zutaten für 4 Personen

- 200 g Couscous
- 3 dl Wasser
- 1 TL gekörnte Gemüsebouillon
- 3 Tomaten
- ½ Gurke
- 1 Peperoni
- 200 g Feta
- ½ Zitrone
- 4 EL Rapsöl
- 2 Handvoll Rucola
- 4 EL Kernenmischung

1. Miss mit dem Litermass 3 dl Wasser ab. Giesse das Wasser in den Wasserkocher und bringe es zum Kochen.

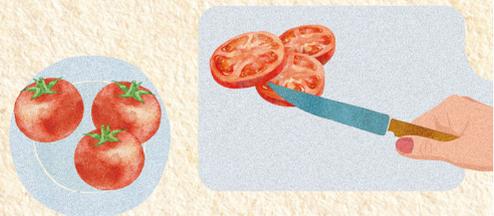
2. Miss mit der Waage 200 g Couscous ab. Gib ihn in eine grosse Schüssel. Gib einen gehäuften Teelöffel Gemüsebouillon dazu und mische die beiden Zutaten. Giesse nun das heisse Wasser darüber, rühre um und lass den Couscous während 10 Minuten quellen. Lass dir dabei von einem/-er Erwachsenen helfen.



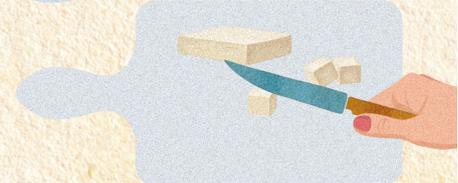
3. Wasche das Gemüse gründlich. Gib es in die Schüssel. Halbiere die 3 Tomaten und entferne mit dem Messer jeweils den grünen Stielansatz. Er kommt in den Kompost. Schneide die Tomaten nun zuerst in Scheiben, dann in Stängel und schliesslich in ca. 1 cm grosse Würfel.

4. Lockere den Couscous mit einer Gabel. Gib die Tomatenwürfel zum Couscous.

5. Rüste die Gurke und die Peperoni. Schneide die nicht verwendbaren Teile (Kerngehäuse und Kerne der Peperoni, Stielende der Gurke) weg und gib sie in den Kompost. Schneide das Gemüse in ca. 1 cm grosse Würfel und gib es zu den anderen Zutaten.



6. Schneide den Feta ebenfalls in ca. 1 cm grosse Würfel und gib ihn zu den anderen Zutaten in die Schüssel.



7. Nimm die halbe Zitrone und presse sie aus. Gib 4 Esslöffel des Zitronensafts sowie 4 Esslöffel Öl zum Salat. Mische alles gut mit dem Esslöffel.



8. Wasche den Rucola, halbiere ihn und gib ihn in eine kleine Schüssel.



9. Richte die Kernenmischung in einer kleinen Schüssel an. Serviere den Rucola und die Kernenmischung separat zum Couscoussalat. So können ihn alle selbst «toppen».



Winterlicher Couscoussalat

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Couscous
- 3 dl Wasser
- 1 TL (gehäuft) gekörnte Gemüsebouillon
- 250 g Randen, gekocht
- 2 Orangen
- 250 g vorbereitete Kichererbsen
- ½ Zitrone
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL (gestrichen) Salz
- 2 Handvoll Rucola
- 4 EL Kernenmischung
- 200 g Hüttenkäse

1. Miss mit dem Litermass 3 dl Wasser ab. Giesse das Wasser in den Wasserkocher. Bringe das Wasser zum Kochen.



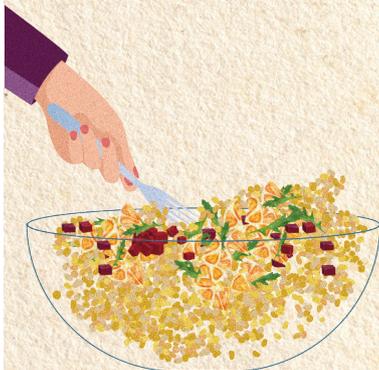
2. Miss mit der Waage 200 g Couscous ab. Gib ihn in eine grosse Schüssel. Gib einen gehäuften Teelöffel Gemüsebouillon dazu und mische die beiden Zutaten. Giesse nun das heisse Wasser darüber, rühre um und lass den Couscous während 10 Minuten quellen. Lass dir dabei von einem/-er Erwachsenen helfen.



3. Schäle die gekochten Randen vorsichtig mit einem Messer. Schneide die Randen in 1 cm kleine Würfel. Lass dir dabei von einem/-er Erwachsenen helfen.



4. Lockere den Couscous mit einer Gabel. Gib die Randenwürfel dazu.



5. Schäle die Orangen und gib die Schale in den Kompost. Teile die Orangen in Schnitze. Schneide die Schnitze in ca. 2 cm grosse Stücke. Gib sie zum Salat. Gib auch die Kichererbsen dazu.

6. Nimm die halbe Zitrone und presse sie aus. Gib 4 Esslöffel des Zitronensafts, 4 Esslöffel Öl sowie 1 gestrichenen Teelöffel Salz zum Salat. Mische alles gut mit dem Esslöffel.



7. Richte die Kernenmischung in einer kleinen Schüssel an. Wasche den Rucola, halbiere ihn in der Mitte und gib ihn in eine kleine Schüssel. Serviere den Rucola, die Kernenmischung und den Hüttenkäse separat zum Couscoussalat. So können ihn alle selbst «ergänzen».

