

verbraucherzentrale  
Nordrhein-Westfalen

# Der Held vom Feld – Anleitung

Bildungsmaterial des Projekts MehrWert NRW

Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

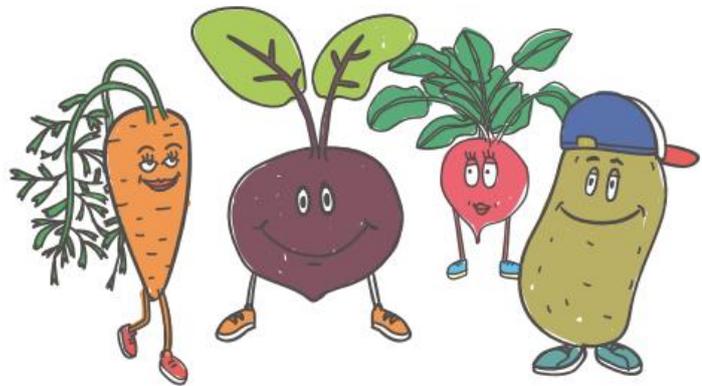
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



2014

EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung

## Inhaltsverzeichnis



**Der Held vom Feld – Einführung**

**Seite 2**

**Spielbeschreibung „Gemüse-Quartett“ plus Auflösung**

**Seite 7**

**Spielbeschreibung „Das 1x1 der Küche“**

**Seite 12**

### **Herausgeber**

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Projekt MehrWert NRW  
Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

### **Konzeption und Redaktion**

Ina Schaefer

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildung-nrw/ernaehrung-schule2/heldvomfeld>

Stand: April 2019

## Der Held vom Feld – Einführung

Liebe Lehrkräfte, liebe Multiplikatorinnen und Multiplikatoren,

was ist eigentlich Mangold und wie sieht Rucola aus? Muss Kochen immer aufwendig sein? Gehört ein Joghurt in den Müll, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist? Was macht es aus, ob ein Lebensmittel aus der eigenen Region stammt oder über tausende Kilometer mit dem Flugzeug transportiert wurde?

Das Bildungsmaterial „Der Held vom Feld“ setzt sich mit diesen und weiteren Fragen auseinander und zielt darauf ab, Kindern und Jugendlichen Gemüse näherzubringen und ihre Neugierde zu wecken. Im Mittelpunkt stehen heimische Gemüsesorten, die genauer unter die Lupe genommen werden. Welche regionale und saisonale Vielfalt haben wir in Deutschland zur Auswahl? Welche einfachen und leckeren Gerichte schmecken mit welchem Gemüse? Was kann man mit Lebensmittelresten machen? Und welche Auswirkung hat das, was wir essen, auf die Umwelt? Zur Vertiefung und um praktische Erfahrungen zu sammeln, bietet es sich an, zum Abschluss gemeinsam zu kochen.

Wir wünschen viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihr MehrWert NRW-Team

### Auf einen Blick

- Angebot zur Ernährungs- und Verbraucherbildung
- Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler der Klassen 6 bis 8, Kinder und Jugendliche im Alter von ca. 12 bis 14 Jahren
- Umsetzungsdauer insgesamt: vier Unterrichtsstunden (möglichst zwei Doppelstunden) bzw. drei Zeitstunden
- Gruppengröße: variabel, mindestens vier Personen, ideal sind 16 Personen

## Hintergrund und Zielsetzung

Im Rahmen des EU- und landesgeförderten Projekts MehrWert NRW hat die Verbraucherzentrale NRW intensiv mit Schulküchen gearbeitet, die bestätigten, dass Kinder und Jugendliche häufig nur noch wenige Gemüsesorten kennen und diese dementsprechend auch nicht gerne essen.<sup>1</sup>

Das Bildungsmaterial „Der Held vom Feld“ zielt im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (siehe auch Infokasten) darauf ab, bei den Teilnehmenden eine vertiefte Auseinandersetzung zu ausgewählten Gemüsesorten zu fördern und sie mit Hilfe von spielerischen Elementen zu einem nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu befähigen. Der Einkauf und die Lagerung dieser Gemüsesorten, aber auch Herkunft und Saison sowie Zubereitung und Resteverwertung ermöglichen einen Perspektivwechsel auf die ausgesuchten (eigentlich alltäglichen) Gemüsesorten.

### Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

BNE ist die Abkürzung von Bildung für nachhaltige Entwicklung. Gemeint ist eine Bildung, die Menschen zu zukunftsfähigem Denken und Handeln befähigt: Wie beeinflussen meine Entscheidungen Menschen nachfolgender Generationen oder in anderen Erdteilen? Welche Auswirkungen hat es beispielsweise, wie ich konsumiere, welche Fortbewegungsmittel ich nutze oder welche und wie viel Energie ich verbrauche? Welche globalen Mechanismen führen zu Konflikten, Terror und Flucht? Bildung für nachhaltige Entwicklung ermöglicht es jedem Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

Quelle: [www.bne-portal.de](http://www.bne-portal.de)

Das Denken in Zusammenhängen und die Erschließung von Problemhintergründen wird gefördert und die Kinder und Jugendlichen werden für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln sensibilisiert. Sie erfahren, das eigene Handeln zu reflektieren und nachhaltige Handlungsalternativen zu berücksichtigen.

## Nutzungshinweise für Lehrkräfte

„Der Held vom Feld“ ist so konzipiert, dass er sowohl im schulischen Regelunterricht als auch in der Projektarbeit und in Projektwochen einsetzbar ist. Das Material ist besonders für fächerübergreifende Lernformate geeignet. „Der Held vom Feld“ liefert vielfältige Diskussionsanlässe, beispielsweise zum Einkaufsverhalten, zu Frischware versus Fertigprodukte, Mindesthaltbarkeit oder Lebensmittelverschwendung. Dadurch sind verschiedene Bezüge z.B. zu den Fächern Arbeitslehre, Wirtschaft, Geographie/Erkunde, Ethik/Lebenskunde, Hauswirtschaft möglich.

## Exemplarischer Ablaufplan für vier Schulstunden bzw. drei Zeitstunden<sup>2</sup>

Zeit/Min.	Phasen	Inhalte	Ziele und Kompetenzen
10	<b>Themeneinstieg</b>	Für den Einstieg bietet sich das Thema Superfoods <sup>3</sup> an. Abfrage: Was sind Superfoods? Wer hat den Begriff schon mal gehört? Was	Die Teilnehmenden erfahren, dass viele unserer heimischen Gemüsesorten genauso gute Nährwerte/Inhaltsstoffe wie sogenannte Superfoods haben, die

<sup>1</sup> Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.mehrwert.nrw/sites/default/files/2019-02/KlimagesundeSchulverpflegung-Leitfaden-MehrWertKonsum-2019.pdf>

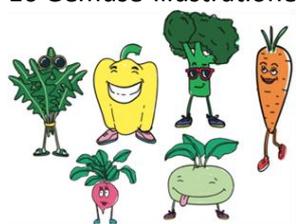
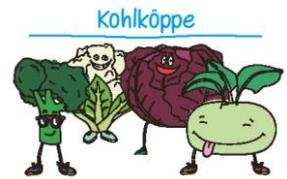
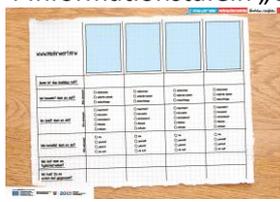
<sup>2</sup> Die Zeitangaben sind grobe Richtwerte und können je nach Gruppenverhalten und -größe, Diskussionsfreude und -bedarf sowie den Rahmenbedingungen variieren.

<sup>3</sup> Informationen zum Thema Superfoods finden Sie hier: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/superfood-hype-um-fruechte-und-samen-12292>

		zeichnet Superfoods aus? Wo kommen Superfoods her? Gibt es Superfoods in unserer Region? Welche könnten das sein? ...	meist aus fernen Länder stammen und stark beworben werden.
40	<b>Gruppenarbeit: Gemüse-Quartett</b>	Spielerisches Kennenlernen von 16 Gemüsesorten im Hinblick auf ihre Saison, Einkaufsmöglichkeiten, Lagerung und typischen Zubereitungsformen mit Auswertung und Diskussion.	Die Teilnehmenden lernen 16 Gemüsesorten kennen. Sie diskutieren, woher und in welcher Form sie die Gemüsesorten kennen.
40	<b>Gruppenarbeit: Das 1x1 der Küche</b>	Theoretisches Kochen nach Bildern mit Diskussion und Reflektion Ergänzung: Videoclip „Schneller als man denkt“: <a href="https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildung-nrw/ernaehrung-schule2/heldvomfeld">https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildung-nrw/ernaehrung-schule2/heldvomfeld</a>	Die Teilnehmenden erhalten Basiswissen zum Thema Kochen von einfachen Gemüsegerichten. Sie reflektieren ihren Umgang mit Lebensmitteln.
90	<b>Gruppenarbeit: Kochen</b>	Ausgewählte Gerichte selbst kochen und essen	Die Teilnehmenden kochen einfache Gemüsegerichte. Sie sammeln praktische und sinnliche Erfahrung zum Thema Kochen.

### Hinweise zur Vorbereitung

Zur vollständigen Umsetzung benötigen Sie folgende Materialien in gedruckter und teilweise geschnittener Form und sind folgende Aspekte zu beachten:

Ablaufelemente	Materialien und wichtige Aspekte
<b>Gruppenarbeit: Gemüse-Quartett</b>	<p>→ Ausdrucken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>16 Gemüse-Illustrationen als Kärtchen</li> <li>4 Teamkarten</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>4 Informationstafeln „Gemüse-Quartett“</li> <li>Saisonkalender (mind. 4)</li> </ul>   <p>→ Sonstige Materialien: Kleber, Klebeband</p>

<p><b>Gruppenarbeit:</b> Das 1x1 der Küche</p>	<p>→ Ausdrucken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 „Holzschneidebretter“</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Gerichte-Bilder</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 27 Fotokärtchen Lebensmittel</li> </ul> 
<p><b>Gruppenarbeit:</b> Kochen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Küchenverfügbarkeit und -ausstattung klären</li> <li>• Rahmenbedingungen vor Ort berücksichtigen im Hinblick auf die Gruppengröße</li> <li>• Rezeptauswahl treffen und entsprechende Lebensmittel in ausreichender Menge einkaufen</li> <li>• Hinweise zur Hygiene geben</li> </ul>	

Anregung: Für die mehrfache Nutzung ist es sinnvoll ausgewählte Materialien zu laminieren.

**Hintergrundinformationen:** Zur inhaltlichen Vorbereitung sind folgende Links hilfreich

- Lebensmittelverschwendung und -wertschätzung: [www.bzfe.de/lebensmittelverschwendung-1868.html](http://www.bzfe.de/lebensmittelverschwendung-1868.html)
- Saisonalität: [https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/migration\\_files/media222992A.pdf](https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/migration_files/media222992A.pdf)
- Kennzeichnung regionaler Lebensmittel: [www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/migration\\_files/media223558A.pdf](http://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/migration_files/media223558A.pdf)
- Klimaschutz beim Essen und Einkaufen: [www.verbraucherzentrale.de/node/10442](http://www.verbraucherzentrale.de/node/10442)

### Anregungen für Lehrkräfte

Vorschläge zur Vertiefung und Ergänzung:

**Ältere Schülerinnen und Schüler unterrichten jüngere:** Eine Oberstufenkurs bereitet den „Held vom Feld“ vor und setzt ihn mit einer Klasse der Unterstufe um, inklusive Vorbereitung und Nachbereitung.

**Schulgarten:** Ist ein Schulgarten vorhanden, bietet sich eine enge Verknüpfung mit dem „Held vom Feld“ an, indem die eigene Ernte verarbeitet wird.

**Projekt-, Aktions- und Themenwochen:** „Der Held vom Feld“ kann als ein Bildungsangebot im Rahmen von Projektwochen, z.B. zu den Themen gesunde Ernährung oder nachhaltige Entwicklung, genutzt werden. Weitere Anregungen für Aktionswochen zum Thema Ernährung finden Sie hier: <https://www.schuleplusessen.de/rezepte/aktionswochen/>

**Spielvariante auf Schulfesten:** Der „Held vom Feld“ kann vielfältig eingesetzt werden. Möglich ist beispielsweise eine Spielvariante des Gemüse-Quartetts auf Schulfesten oder am Tag der offenen Tür, um auch Eltern und Geschwister zu erreichen. Die 16 Gemüse-Illustrationen werden auf einem Tisch ausgelegt und müssen in vier Körbe den entsprechenden Gemüsekategorien (Fruchtgemüse, Blattgemüse, Wurzelgemüse und Kohlgemüse) zugeordnet werden. Noch schwieriger wird es, wenn

Abbildungen von dem real aussehenden Gemüse dazu gelegt werden und diese auch zugeordnet werden sollen. Zusätzlich bietet sich eine Abstimmung über die Top Ten der Lieblingsgemüsegerichte an. Ziel ist es, rund um das Thema Gemüse ins Gespräch zu kommen.

**Einbindung der Eltern:** Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche lernen, wie wertvoll Lebensmittel sind. Sie können das Gelernte jedoch nur anwenden, wenn die Familien mitmachen. Über einen Elternbrief können Familien über die Kerninhalte des Bildungsmaterials „Der Held vom Feld“ (gesunde Ernährung und ein vielfältiger Speiseplan) informiert werden. Auch Elternabende bieten eine gute Plattform, um über Unterrichtsaktivitäten zu berichten und die Wertschätzung von Lebensmitteln zu thematisieren.

**Einbindung der Schulküche/Caterer/Verpflegungsverantwortlichen:** Das vermittelte Wissen über Ernährung und Wertschätzung von Lebensmitteln im Unterricht sollte stets im Einklang mit dem Erleben in der Schulmensa sein. Mit einer Aktion wie beispielsweise „Schülerinnen und Schüler kochen füreinander“ kann eine gesunde und klimafreundliche Ernährung zum Schulthema werden. Weitere Hinweise finden Sie im Handlungsleitfaden „Klimagesunde Schulverpflegung“ des Projekts MehrWert NRW, insbesondere im Kapitel 6 Ernährungsbildung. <https://www.mehrwert.nrw/sites/default/files/2019-02/KlimagesundeSchulverpflegung-Leitfaden-MehrWertKonsum-2019.pdf>

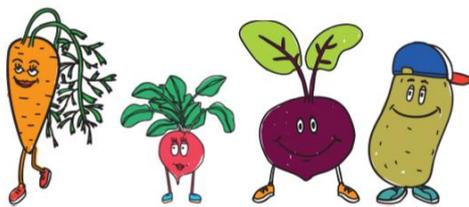
## Der Held vom Feld: Spielbeschreibung „Gemüse-Quartett“ plus Auflösung

**Idee und Zielsetzung:** Das Gemüse-Quartett zielt darauf ab, Interesse an regionalem Gemüse zu wecken, Informationen zur richtigen Lagerung und Zubereitung zu vermitteln sowie für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren.

**Materialien:** 16 Gemüse-Illustrationen als Kärtchen, vier Informationstafeln „Gemüse-Quartett“, Teamkarten je nach Teilnehmerzahl, vier Saisonkalender, Kleber und Klebeband.

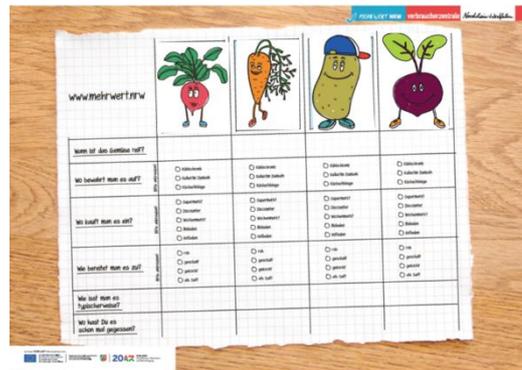
Die Materialien stehen als Druckversion unter: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildung-nrw/ernaehrung-schule2/heldvomfeld> zur Verfügung.

**Methodik:** Im ersten Schritt identifizieren die Kinder und Jugendlichen die Gemüsesorten, die in die gleiche Kategorie gehören. So entstehen vier Quartette in den Kategorien Blattgemüse, Kohlgemüse, Wurzelgemüse und Fruchtgemüse.



Kategorie: Wurzelgemüse

Im zweiten Schritt füllen die Teams die Informationstafeln zum jeweiligen Quartett aus.



**Spielablauf:** Nach einer inhaltlichen Einführung über das Thema Superfoods (weitere Einführungen sind möglich, siehe Kasten) ist den Teilnehmenden deutlich geworden, dass es Super-Lebensmittel nicht nur aus weit entfernten Regionen der Welt gibt, sondern dass unsere heimische Gemüsesorten genauso gute Nährwerte und Inhaltsstoffe haben. Im Spiel „Gemüse-Quartett“ werden 16 heimische Gemüsesorten vorgestellt und genauer unter die Lupe genommen.

### „Was isst Deutschland am liebsten?“

Zur Einführung in die Thematik können auch Ergebnisse des BMEL-Ernährungsreports von 2016 genutzt werden. Es bietet sich eine Abfrage an: „Was isst Deutschland am liebsten?“.

Folgende Gerichte mit Prozentangaben stehen zur Wahl: Pasta (35%), Gemüsegerichte (18%), Kartoffelgerichte (18%), Fischgerichte (16%), Salat (15%), Pizza (14%) und Fleischgerichte/Schnitzel (11%). Die Lehrkraft schreibt die Gerichte auf ein Plakat oder auf die Tafel. Die Teilnehmenden überlegen gemeinsam und nehmen ein Ranking vor. Abschließend wird mittels der Prozentangaben aufgelöst. Die Abfrage zeigt: Gemüsegerichte sind beliebt und Gemüse ist vielseitig einsetzbar

Quelle: BMEL-Ernährungsreport 2016, Seite 10-11

[www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2016.pdf? blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Ernaehrungsreport2016.pdf?blob=publicationFile)

**Schritt 1:** Auf einem Tisch werden die 16 Gemüse-Illustrationen als Kärtchen ausgelegt. Die Kinder und Jugendlichen müssen nun überlegen, um welche Gemüse es sich handelt und in welche Kategorie sie gehören: Blattgemüse, Kohlgemüse, Wurzelgemüse oder Fruchtgemüse?

Nach der Zuordnung der Kärtchen in die vier Kategorien werden die Mitspielerinnen und Mitspieler in entsprechende Teams eingeteilt: Team 1: Blattgemüse, Team 2: Kohlgemüse, Team 3: Wurzelgemüse und Team 4: Fruchtgemüse.

Alternativ kann auch zuerst eine Gruppeneinteilung in Blattgemüse, Kohlgemüse, Wurzelgemüse und Fruchtgemüse erfolgen und die jeweiligen Gruppen müssen dann herausfinden, welche Gemüsearten zu ihnen gehören.

Zur besseren Erkennbarkeit der Teams und für das „Wir-Gefühl“ gibt es Teamkarten, die sich die Teilnehmenden beispielsweise mit Wäscheklammern oder Kreppband an der Kleidung befestigen können.

Zur zielgruppengerechteren Ansprache wurde

- aus Wurzelgemüse die Wurzler,
- aus Kohlgemüse die Kohlköpfe,
- aus Fruchtgemüse die Fruchtis und
- Blattgemüse zum Team Blattis.



Folgende Gemüse gehören zu den vier Kategorien:

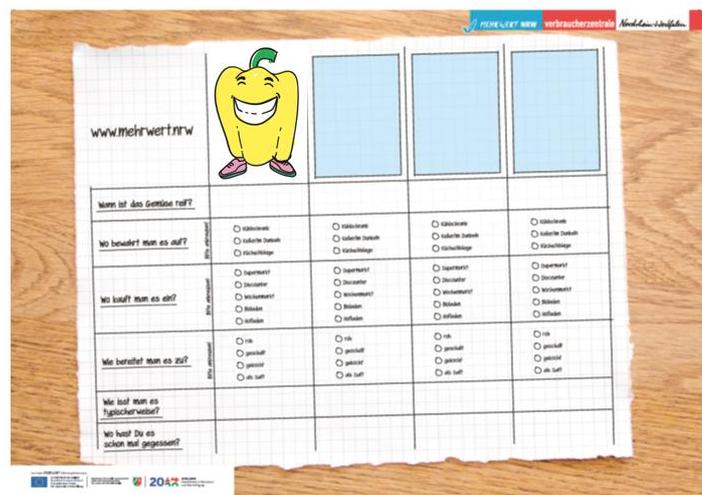
- Kohlgemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Rotkohl Kohlrabi
- Wurzel-/Knollengemüse: Kartoffel, Rote Bete, Möhre, Radieschen
- Blattgemüse: Feldsalat, Spinat, Mangold, Rucola
- Fruchtgemüse: Tomaten, Kürbis, Paprika, Zucchini



Hinweis: Je nach Gruppenverhalten und bei „sachgemäßer“ Nutzung bietet sich zur Veranschaulichung an, richtiges Gemüse einzukaufen. Dafür muss gewährleistet sein, dass mit dem Gemüse a) nicht gespielt wird und, b) dass es anschließend verwertet wird!

**Schritt 2:** Nach der Teamfindung kommen die Informationstafeln zum Einsatz. Die Teams legen die Gemüse-Illustrationen in die vorgesehenen Felder (die Reihenfolge ist beliebig), schreiben die Gemüsebezeichnung dazu und beantworten die Fragen zu ihren vier Gemüsearten.

Als Hilfestellung für die erste Frage „Wann ist das Gemüse reif?“ gibt es einen Saisonkalender, der in ausgedruckter Form und in ausreichender Anzahl (pro Team ein Ausdruck) vorliegt. Alle weiteren Fragen sollten über das gemeinsame Diskutieren und Beraten her leitbar sein, ggf. unterstützt die Lehrperson. Es gilt, sich in typische Situationen beim Einkaufen und in der heimischen Küche hineinzusetzen. Wichtiger als richtige Antworten ist der Austausch in den Gruppen.



Um den spielerischen Charakter zu betonen, kann eine Zeitspanne vorgegeben werden, in der die Informationstafeln auszufüllen sind. Das Spiel ist entweder zu Ende, wenn das erste Team fertig oder wenn die vorgegebene Zeit abgelaufen ist. Weitere Variante: alle Teams müssen innerhalb einer bestimmten Zeit fertig werden und sich dafür auch gegenseitig helfen.

Empfohlene Zeitdauer: ca. 15 bis 20 Minuten.

#### **Quiz-Alternative: „Wer bin ich?“**

**Für die Ausarbeitung und Auswertung des Gemüse-Quartetts bieten sich auch folgende Varianten an:**

**1)** Jeder Teilnehmende bekommt eine Gemüse-Illustration zugeordnet, die für die anderen nicht sichtbar ist. Auf der Grundlage der Fragen der Informationstafeln notiert sich jeder zu seiner/ihrer Gemüsesorte die relevanten Angaben. Als weitere Charakteristika sollte noch die Farbe und die Form des Gemüses ergänzt werden. Anschließend stellt jeder sein/ihr Gemüse der Klasse/Gruppe vor und diese muss raten, um welches Gemüse es sich handelt.

Wichtig ist dabei, nicht mit den einfachsten und offensichtlichsten Angaben zu beginnen!

**Beispiel Kürbis:** Ich werde in der Küche auf der Ablage gelagert, ich bin von September bis November reif, mich isst man gerne als Suppe, ich bin meistens gelb-orange, ...

**2)** Auch die klassische Spielvariante von „Wer bin ich?“ eignet sich. Jeder Teilnehmende bekommt nach der Erarbeitung des Gemüse-Quartetts eine der 16 Gemüse-Illustrationen zugeordnet und befestigt diese, ohne es selbst gesehen zu haben, auf der Stirn. Reihum muss nun jeder/jede über Fragen ermitteln, wer er/sie ist.

**Tipp:** Diese Varianten sind auch gut einsetzbar, um z.B. in der nächsten Unterrichtsstunde bzw. Gruppenstunde die Thematik noch mal aufzugreifen und spielerisch das Erlernete abzufragen!

#### **Auswertung**

**Schritt 3:** Die Teams stellen ihre Antworten vor. Diese werden in der gesamten Gruppe diskutiert. Je nach zeitlichem Rahmen und Gruppenverhalten ist es sinnvoll, nur ausgewählte Gemüsearten vorzustellen. Bei einer Gruppe von 16 Personen könnte jedes Kind/jeder Jugendliche ein Gemüse präsentieren. Dafür muss entsprechend Zeit eingeplant werden!

Abschließend bieten sich mehrere Diskussionen/Reflexionen an:

- Welche Vorteile hat die eine Gemüsesorte in Kategorie x im Vergleich zu einer anderen?
- Welches Gemüse ist besonders beliebt?
- Welches Gemüse wird in welchem Gericht gerne gegessen?

Hinweis: Je nach Interessen und Diskussionsbedarf der Gruppe kann eine vertiefte Diskussion und Reflexion auch während oder im Anschluss an das „1x1 der Küche“ oder während des Kochens erfolgen!

## Beispielhafte Auflösung des Gemüse-Quartetts:

### Kohlgemüse

	Blumenkohl	Brokkoli	Rotkohl	Kohlrabi
Wann ist es reif? (in Deutschland im Freiland)	Mai - November	Mai - November	Juli - November	Mai - Oktober
Wo bewahrt man es auf?	Kühlschrank (bei 10°C)	Kühlschrank (bei 10°C)	Kühlschrank (bei 10°C)	Kühlschrank (bei 10°C)
Wo kauft man es ein?	- Supermarkt - Discounter - Wochenmarkt - Bioladen - Hofladen			
Wie bereitet man es zu?	- roh - gekocht	- roh - gekocht	- roh - gekocht	- roh - geschält - gekocht
Wie isst man es typischerweise? (als Gericht)	z.B. im Auflauf	z.B. als Beilage	z.B. mit Apfel als Beilage, im Döner	z.B. als Beilage oder als Suppe
Wo hast Du es schon mal gegessen?	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>

Anmerkung: Mit der Frage „Wo kauft man es ein?“ soll die Diskussion über die verschiedenen Einkaufsmöglichkeiten angeregt und verdeutlicht werden, dass es mittlerweile bis auf wenige Ausnahmen die meisten gängigen Gemüsesorten jederzeit und überall zu kaufen gibt, diese Gemüse jedoch außerhalb ihrer Saison in Deutschland entweder lange Transportwege hinter sich haben oder aber im beheizten Gewächshaus gezogen werden. Beides hat negative Auswirkungen für Umwelt und Klima. Hier kann von der Lehrkraft ein Hinweis gegeben werden, dass insbesondere Wochenmärkte, Hofläden und Bioläden, saisonales Gemüse aus der Region anbieten. Zudem kann thematisiert werden, dass jeder durch sein Kaufverhalten auch das Angebot beeinflusst.

### Wurzel-Knollengemüse

	Kartoffel	Rote Bete	Möhre	Radieschen
Wann ist es reif? (in Deutschland im Freiland)	Juni - November	Juni - November	Juni - November	Mai - November
Wo bewahrt man es auf?	Keller/im Dunkeln	Kühlschrank (bei 10°C)	Kühlschrank (bei 10°C)	Kühlschrank (bei 10°C)
Wo kauft man es ein?	- Supermarkt - Discounter - Wochenmarkt - Bioladen - Hofladen			
Wie bereitet man es zu?	- geschält - gekocht	- roh - geschält - gekocht - als Saft	- roh - geschält - gekocht - als Saft	- roh
Wie isst man es typischerweise? (als Gericht)	z.B. Kartoffelgratin, Pellkartoffeln	z.B. im Salat	z.B. als Suppe	z.B. im Salat
Wo hast Du es schon mal gegessen?	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>

Anmerkung: Kartoffeln und Möhren können auch ungeschält gegessen werden, Kartoffeln jedoch nur gekocht.

## Blattgemüse

	Rucola	Feldsalat	Spinat	Mangold
Wann ist es reif? (in Deutschland im Freiland)	Mai - November	Mai - November	April - November	April - Oktober
Wo bewahrt man es auf?	- Kühlschrank (bei 10°C)			
Wo kauft man es ein?	- Supermarkt - Discounter - Wochenmarkt - Bioladen - Hofladen	- Supermarkt - Discounter - Wochenmarkt - Bioladen - Hofladen	- Supermarkt - Discounter - Wochenmarkt - Bioladen - Hofladen	- Supermarkt (- Discounter) - Wochenmarkt - Bioladen - Hofladen
Wie bereitet man es zu?	- roh - als Saft	- roh - als Saft	- roh - gekocht - als Saft	- roh - gekocht - als Saft
Wie isst man es typischerweise? (als Gericht)	z.B. im Salat	z.B. im Salat	z.B. mit Nudeln, Pfannkuchen	z.B. mit Nudeln
Wo hast Du es schon mal gegessen?	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>

Anmerkung: Blattgemüse wird gerne mit anderen Zutaten als Smoothie getrunken.

## Fruchtgemüse

	Tomaten	Kürbis	Paprika	Zucchini
Wann ist es reif? (in Deutschland im Freiland)	-	September - November	-	Juli - Oktober
Wo bewahrt man es auf?	- Küche/Ablage (bzw. bei Raumtemperatur)	- Keller/im Dunkeln - Küche/Ablage	- Kühlschrank (bei 10°C)	- Küche/Ablage (bzw. bei Raumtemperatur) - Kühlschrank (bei 10°C)
Wo kauft man es ein?	- Supermarkt - Discounter - Wochenmarkt - Bioladen - Hofladen			
Wie bereitet man es zu?	- roh - gekocht - als Saft	- geschält - gekocht	- roh - gekocht	- roh - geschält - gekocht
Wie isst man es typischerweise? (als Gericht)	z.B. im Salat, Suppe	z.B. Suppe	z.B. im Salat, Grillgemüse, in asiatischen Gerichten, gefüllte Paprika	z.B. als Grill-/Ofengemüse, mit Hackfleisch gefüllt und Käse überbacken
Wo hast Du es schon mal gegessen?	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>	<i>individuell</i>

Anmerkung: Tomaten und Paprika werden in Deutschland im gewerblichen Gartenbau fast ausschließlich im Gewächshaus angebaut. Manche Kürbissorten müssen geschält werden, Zucchini muss nicht geschält werden.

## Spielbeschreibung „Das 1x1 der Küche“

**Idee und Zielsetzung:** „Das 1x1 der Küche“ basiert auf der Idee des Kochens nach Bildern. Im Anschluss an das Gemüse-Quartett gilt es hier anhand von drei einfachen (und zielgruppengerechten) Gerichten zu verdeutlichen, welche Zutaten in welches Gericht kommen und zu diskutieren, welche Gemüsesorten sich für das jeweilige Essen eignen. Ziel ist es, den Kindern Spaß am Kochen zu vermitteln und ihnen grundlegende Fertigkeiten in der Küche mit auf den Weg zu geben. Aufgrund des Trends zum „schnellen Essen nebenbei“ – beispielsweise mit Convenience-Produkten, To go-Angeboten oder Snacking, wird es immer wichtiger, das Bewusstsein dafür zu wecken, wie eine Mahlzeit entsteht, dass man selbst kochen kann und was eine gesunde Ernährung ausmacht.

**Materialien:** drei „Holzschnidebretter“, drei Gerichte-Bilder, 27 Fotos für das „1x1 der Küche“, drei Portionsangaben (2 x ca. 2 Portionen, 1 x 4 Stück), ausgewählte Gemüse-Illustrationen



### Spielablauf

Als Einstieg bietet es sich an, die Fragen des Gemüse-Quartetts noch einmal aufzugreifen: Wie isst man das Gemüse typischerweise? Wo hast du es schon mal gegessen? Was mögt ihr am liebsten?

Beim „1x1 der Küche“ stehen drei Gemüsegerichte im Mittelpunkt: Spaghetti mit Pesto, Pfannkuchen mit Spinatfüllung und spanische Tortilla. Sie werden auch in Bezug auf Zutaten, Zubereitung und Resteverwertung beleuchtet.

Auf die drei „Holzschnidebretter“ werden die drei Gerichte-Bilder mit der jeweiligen Portionsangabe geklebt und diese anschließend auf einem großen Tisch ausgelegt. Daneben werden die 27 Fotos von den Zutaten verteilt. Die Kinder und Jugendlichen sollen nun überlegen, welche Zutat in welches Gericht kommt und diese dem Schneidebrett mit dem jeweiligen Gericht zuordnen. Im Anschluss gilt es noch aus den 16 Gemüse-Illustrationen des Gemüse-Quartetts das Gemüse herauszusuchen, das für das jeweilige Gericht benötigt wird bzw. das grundsätzlich zum Gericht passt.

#### Zur Rezeptauswahl:

Pfannkuchen und Pesto wurden ausgewählt, da beide Gerichte einfach hergestellt und vielseitig kombiniert werden können. Das Gericht (spanische) Tortilla hat internationalen Charakter und kann sehr gut am nächsten Tag in der Brotdose für unterwegs mitgenommen werden, darüber hinaus sind vielseitige Gemüsevariationen möglich.

Als begleitende Aspekte bieten sich unter anderem die Themen regionale und saisonale Lebensmittel, Klimaauswirkungen unserer Ernährung, vegetarische Küche, Mindesthaltbarkeit, Resteverwertung sowie Vermeidung von Lebensmittelabfällen an.

### Übersicht der Gerichte, deren Zutaten sowie der Foto-Kärtchen für die Zuordnung

	<b>Pfannkuchen (4 Stück)</b>	<b>Bunte Tortilla (2 Portionen)</b>	<b>Spaghetti mit Pesto (2 Portionen)</b>
<b>Grundrezept</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g Mehl</li> <li>• 1 Ei</li> <li>• 125 ml Milch, 1,5 % Fett</li> <li>• 125 ml Wasser</li> <li>• 1 EL raffiniertes Rapsöl zum Braten</li> </ul> <p><i>Quelle: Verbraucherzentrale NRW: Bärenstarke Kinderkost, S. 181-184, umgewandelt</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g Kartoffeln</li> <li>• 60-80 g Gemüse, z.B. Paprika</li> <li>• 2 Eier</li> <li>• 4 EL Milch</li> <li>• 2 EL frische Kräuter</li> <li>• 2 TL raffiniertes Rapsöl</li> </ul> <p><i>Quelle: Verbraucherzentrale NRW: Rezept aus Kreative Resteküche, S. 145, umgewandelt</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250-300 g Spaghetti</li> <li>• ½ Bund Basilikum, glatte Petersilie, Rauke oder Bärlauch</li> <li>• 1 kleine Knoblauchzehe</li> <li>• eine Handvoll gehackte Nüsse oder Kerne (z.B. Pinienkerne oder Mandeln)</li> <li>• 1 Prise Jodsalz</li> <li>• 50-100 ml Olivenöl und evtl. etwas Öl zusätzlich</li> <li>• 1-2 EL geriebener Parmesan</li> </ul> <p><i>Quelle: Verbraucherzentrale NRW: Rezept aus Kreative Resteküche, S. 116, umgewandelt</i></p>
<b>Variationen</b>	<p>Füllung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 450 g Spinat (TK)</li> <li>• 2 Tomaten</li> <li>• 2 Zwiebeln</li> <li>• 1 TL Rapsöl</li> <li>• 1 Knoblauchzehe</li> </ul> <p>Soße:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 ml Milch</li> <li>• 1 EL Mehl</li> <li>• Gemüsebrühe</li> </ul>	Erbsen, Bohnen, Tomaten, ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schwarze und grüne Oliven</li> <li>• eingelegte Paprika oder Tomaten</li> <li>• weitere Nussorten</li> <li>• getrockneter Chili</li> <li>• Möhrengrün</li> </ul>
<b>Fotos für das „1x1 der Küche“ – Auflösung</b>	<p>12 Fotos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 125 g und 1 EL Mehl</li> <li>• 125 ml und 300 ml Milch</li> <li>• 125 ml Wasser</li> <li>• 1 Ei</li> <li>• Salz</li> <li>• Pfeffer</li> <li>• 1 EL Öl, 1 TL Öl</li> <li>• Gemüsebrühe</li> <li>• 2 Zwiebeln</li> </ul>	<p>6 Fotos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Eier</li> <li>• 4 EL Milch</li> <li>• 2 EL frische Kräuter</li> <li>• 2 TL Öl</li> <li>• Salz</li> <li>• Pfeffer</li> </ul>	<p>9 Fotos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaghetti</li> <li>• Kräuter</li> <li>• Knoblauchzehe</li> <li>• 2 mal Nüsse/Kerne</li> <li>• 50 ml Olivenöl</li> <li>• Parmesan</li> <li>• Salz</li> <li>• Pfeffer</li> </ul>
<b>Gemüse-Illustration</b>	Spinat, Tomate	Kartoffel, Paprika	Rucola, Möhren

## Gemeinsames Kochen

Im Anschluss bietet es sich an, eines oder mehrere der Gerichte gemeinsam zu kochen. Die Rezepte befinden sich unter: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildung-nrw/ernaehrung-schule2/held-vomfeld>

Beim gemeinsamen Kochen müssen die Angaben zu den Zutaten auf die jeweilige Anzahl der Kinder und Jugendliche hochgerechnet werden!

Beim gemeinsamen Kochen ist folgendes zu beachten:

Kinder und Jugendliche, die nicht 100 Prozent gesund sind, dürfen bei der Verarbeitung der Lebensmittel und am eigentlichen Kochprozess nicht teilnehmen. Sie können jedoch andere Aufgaben übernehmen, z.B. die Dokumentation des Kochens in Form von Fotos. Vor dem Kochen müssen alle Teilnehmenden intensiv die Hände waschen.

## Anregung

Die Informationstafeln, Saisonkalender und die Holzschneidebretter mit den zugeordneten Fotos und den Gerichten können in der Klasse, Schulküche oder im Gruppenraum aufgehängt werden, um thematisch noch einmal darauf Bezug nehmen zu können. Für die mehrfache Nutzung ist es sinnvoll ausgewählte Materialien zu laminieren.

## Linkliste und Verweise (Stand: April 2019)

Hintergrundinformationen zum Gemüse-Quartett:

- Verbraucherzentrale NRW: Das Lagerungs-ABC  
[https://www.mehrwert.nrw/sites/default/files/2018-07/Lagerungs-ABC\\_0.pdf](https://www.mehrwert.nrw/sites/default/files/2018-07/Lagerungs-ABC_0.pdf)
- Verbraucherzentrale NRW: Lebensmittel sicher einkaufen und lagern  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/lebensmittel-sicher-einkaufen-und-lagern-8336>
- Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus: A - Z der Obst- und Gemüselagerung  
[www.bmnt.gv.at/land/lebensmittel/kostbare\\_lebensmittel/einzelne\\_tun/a-z-lagerung.html](http://www.bmnt.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/einzelne_tun/a-z-lagerung.html)
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: Gemüse  
<https://ble-medienservice.de/1024/gemuese?c=36>
- Bundeszentrum für Ernährung: Lebensmittel richtig lagern  
[www.bzfe.de/inhalt/lebensmittel-richtig-lagern-645.html](http://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittel-richtig-lagern-645.html)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: [www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/tabellen-kapitel-d-und-hiv-des-statistischen-jahrbuchs](http://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/tabellen-kapitel-d-und-hiv-des-statistischen-jahrbuchs)

Hintergrundinformationen für die Diskussion:

- Verbraucherzentrale NRW: Lebensmittel wertschätzen  
[www.mehrwert.nrw/nachhaltigkeit-alltag/lebensmittel-wertschaetzen](http://www.mehrwert.nrw/nachhaltigkeit-alltag/lebensmittel-wertschaetzen)
- Verbraucherzentrale NRW: Nachhaltigkeit auf dem Teller  
<https://www.mehrwert.nrw/tipps-alltag/gesund-und-nachhaltig>
- Verbraucherzentrale NRW: Saisonkalender, Obst und Gemüse frisch und saisonal einkaufen  
[www.verbraucherzentrale.nrw/node/17229](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/17229)
- Zu gut für die Tonne: Rezepte für Reste  
[www.zugutfuerdietonne.de/praktische-helfer/rezpte-fuer-reste](http://www.zugutfuerdietonne.de/praktische-helfer/rezpte-fuer-reste)
- Verbraucherzentrale NRW: Mindesthaltbarkeit  
[www.verbraucherzentrale.nrw/node/13452](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/13452)