

WIE KOMMT DIE MÖHRE AUF MEINEN TELLER?

Aufgabe 1:

Ordne die Schritte der Möhre vom Feld bis zum Supermarkt in die richtige Reihenfolge. Schreibe die Zahlen von 1 bis 6 in die Kästchen vor jedem Schritt.

Die Möhre wird aus der Erde gezogen.

Die Möhrensamen werden in die Erde gepflanzt.

Die Möhre wächst durch Wasser, Sonne, Dünger und Erde zu einer Pflanze heran.

Die Möhre wird zu einem Laden gebracht, wo sie verkauft wird.

Die Möhre wird gewaschen, sortiert und verpackt.

Die Möhre wird im Supermarkt gekauft.

3.



1.



2.



5.



4.



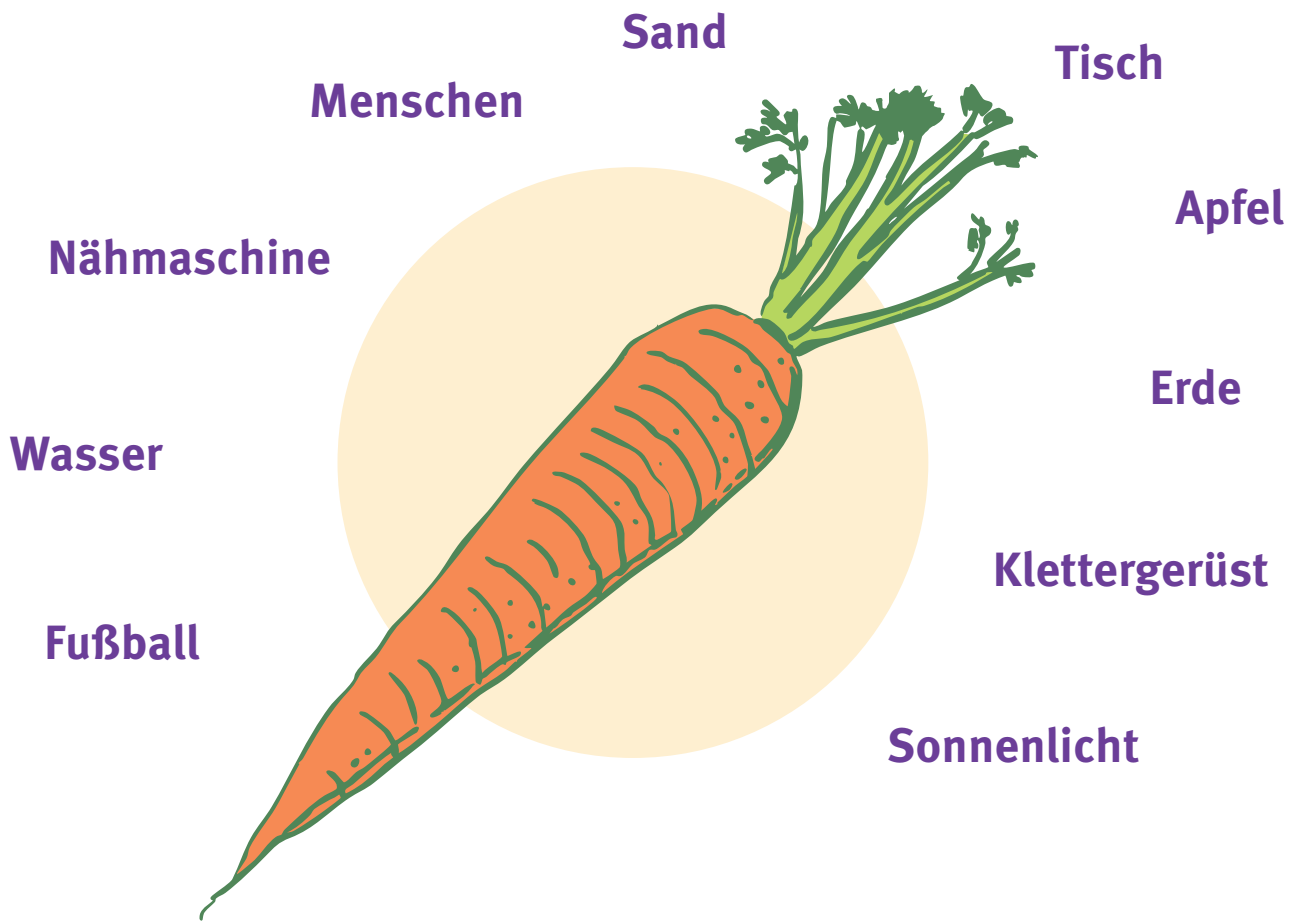
6.



WAS BRAUCHT DIE MÖHRE, UM ZU WACHSEN?

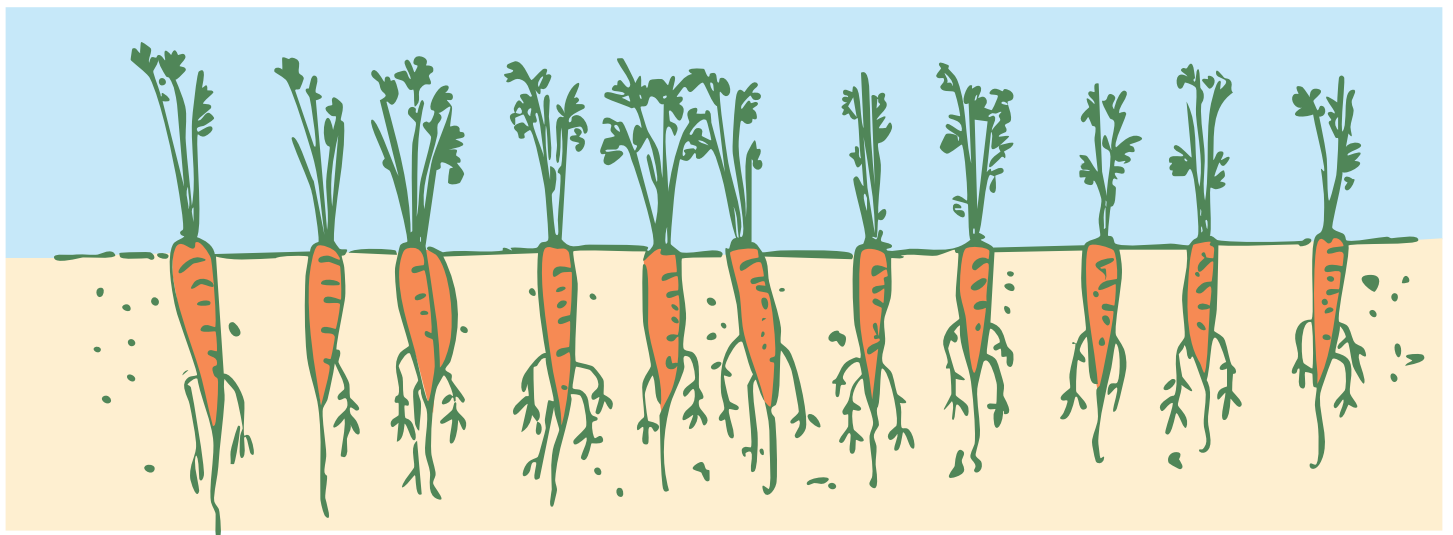
Aufgabe 1:

Kreise alle Dinge ein, die eine Möhre braucht, um bei dir auf dem Teller zu landen.



WUSSTEST DU DAS?

Möhren brauchen besonders lockeren Boden, damit die Wurzeln gerade und lang wachsen können. Wenn der Boden zu hart ist oder Steine im Weg liegen, wachsen sie oft krumm.



WAS WIRD FÜR DIE PRODUKTION EINER MÖHRE GEBRAUCHT?

Aufgabe 1:

Oben auf der Seite siehst du die Schritte der Produktion einer Möhre. Darunter findest du verschiedene Ressourcen. Ordne die passenden Ressourcen den jeweiligen Schritten zu, indem du die richtigen Buchstaben in die Kreise einträgst. Die Anzahl der Kreise zeigt dir, wie viele Ressourcen mindestens gebraucht werden.

Produktionsschritte:

1. Samen einpflanzen:							
2. Pflege der Pflanzen:							
3. Ernten der Möhren:							
4. Waschen, Sortieren, Verpacken:							
5. Transport zu den Läden:							
6. Dein Einkauf im Supermarkt:							



Ressourcen:

- A Samen
- B Wasser
- C Dünger, Erde, Sonnenlicht
- D Werkzeuge, Maschinen und Traktoren
- E Transportmittel: LKW, Auto
- F Menschen
- G Verpackung, Kisten
- H Energie

Bis eine Möhre bei dir auf dem Teller landet, hat sie also schon ganz schön viel erlebt.

Sie durchläuft viele verschiedene Schritte und benötigt dabei viele verschiedene Dinge.

All diese Dinge nennt man „Ressourcen“ (gesprochen wie „Ressurssen“). Eine Ressource ist etwas, das man braucht, um ein Ziel zu erreichen oder damit etwas wachsen und entstehen kann.

Für eine Möhre sind Ressourcen all das, was sie zum Wachsen und für die Verarbeitung braucht.

WIE WÄCHST EINE MÖHRE?

Die Schritte vom Samen bis zum Supermarkt



1.

Samen einpflanzen – Das Einpflanzen der Möhrensamen

i Was passiert?

Im Frühling werden die kleinen Möhrensamen in die Erde gesät. Das passiert in langen, leicht erhöhten Reihen. Diese Erdhäufchen helfen, dass die Möhren besser wachsen können.

Was wird hierfür benötigt?

Möhrensamen, Erde, Wasser, Traktoren zum Aussäen, Menschen, Energie



2.

Pflege der Pflanzen – Damit die Möhren gesund wachsen

i Was passiert?

Die Samen keimen (fangen an zu wachsen) und die ersten Blätter kommen aus dem Boden. Die Erde wird gelockert, damit die Wurzeln tief in den Boden wachsen können. Während die Möhre weiter wächst, wird Unkraut entfernt und das Feld gedüngt und mit Wasser gegossen.

Was wird hierfür benötigt?

Wasser, Werkzeuge und Traktoren, Sonnenlicht, Erde, manchmal Dünger, Menschen, Energie



3.

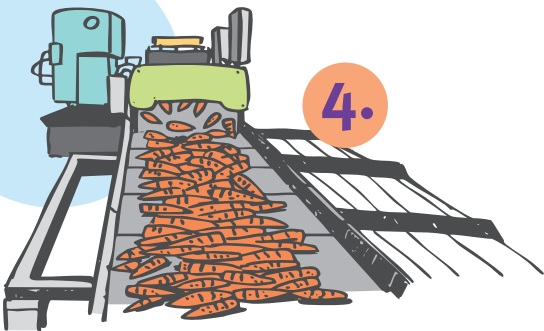
Ernte – Die Möhren werden aus der Erde geholt

i Was passiert?

Nach etwa 3 bis 4 Monaten sind die Möhren groß genug und können geerntet werden. Eine Maschine hilft dabei: Sie lockert die Erde auf und zieht die Möhren an ihrem Grün aus dem Boden. Bei Möhren, die ohne ihr Grün verkauft werden, schneidet die Erntemaschine dieses direkt auf dem Feld ab.

Was wird hierfür benötigt?

Erntemaschine, Menschen, Energie



4.

Waschen, Sortieren, Verpacken –

Die Möhren werden für den Verkauf vorbereitet

i Was passiert?

Die geernteten Möhren werden mit einem LKW in eine Fabrik gebracht. Dort werden sie in einer Waschanlage von der Erde befreit. Danach werden sie von Maschinen nach ihrer Größe sortiert. Am Ende schauen die Menschen in der Fabrik nochmal genau nach, ob alle Möhren unbeschädigt sind und sortieren die kaputten Möhren aus. Anschließend werden die Möhren für den Verkauf verpackt.

Was wird hierfür benötigt?

LKW, Wasser, Maschinen, Verpackungen, Menschen, Energie



5.

Transport – Die Möhren werden in die Läden gebracht

i Was passiert?

Die Möhren werden in Kisten verpackt mit LKWs zu den Supermärkten oder Märkten transportiert.

Was wird hierfür benötigt?

LKW, Verpackung, Kisten, Menschen, Energie



6.

Kauf im Supermarkt – Die Möhren können mit zu dir nach Hause genommen werden

i Was passiert?

Im Supermarkt kannst du die Möhren kaufen, entweder verpackt oder lose (unverpackt). Du bringst sie mit nach Hause und sie landen auf deinem Teller.

Was wird hierfür benötigt?

Energie, Menschen, dein Transportmittel zum Supermarkt

WAS WIRD FÜR DIE PRODUKTION EINER MÖHRE GEBRAUCHT?

Samen: Der Ursprung der Möhren.



Wasser: Zum Gießen und für die Reinigung.



Dünger, Erde, Sonnenlicht:
Damit die Pflanzen wachsen können.



Werkzeuge, Maschinen und Traktoren:
Zum Pflanzen, Pflegen, Ernten und zum Waschen, Sortieren und Verpacken.



LKW: Um die Möhren in die Fabrik und zum Supermarkt zu bringen.



Menschen: Die zum Beispiel die Maschinen führen, LKW fahren, die Möhren aussortieren oder im Supermarkt arbeiten.



Verpackung: Damit die Möhren sicher transportiert und gelagert werden können.

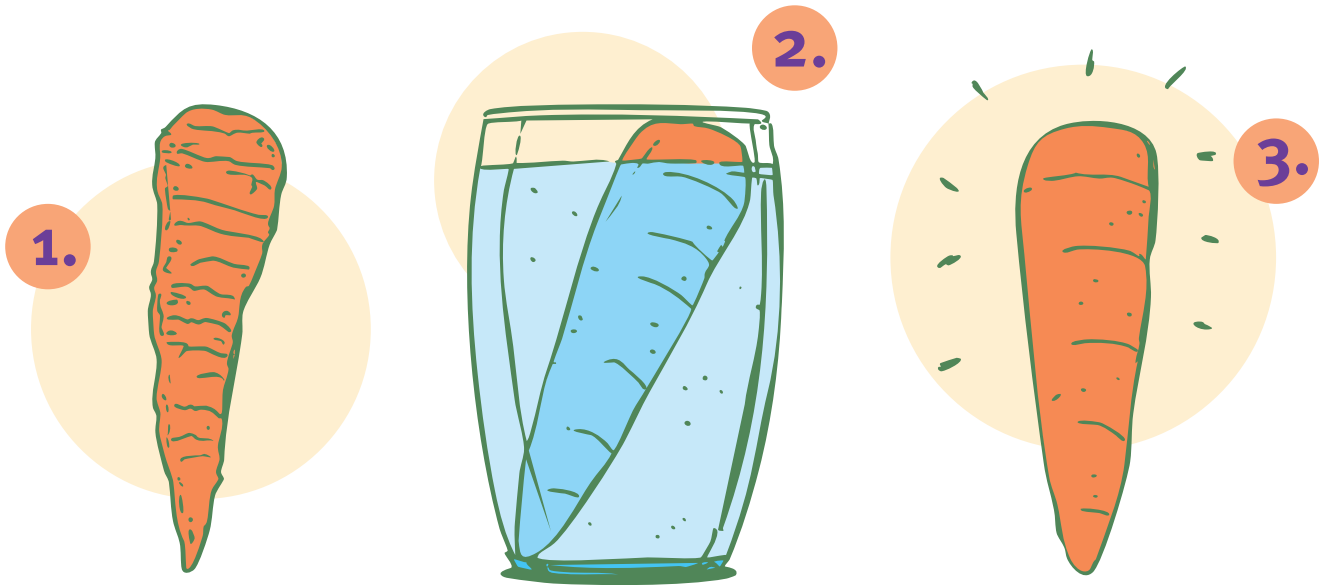


Energie: Zum Beispiel Strom und Benzin, damit die Maschinen und LKW laufen können.



DAS MÖHRENZAUBER EXPERIMENT

Sind deine Möhren weich und schrumpelig geworden? Kein Problem, das liegt nur daran, weil sie Wasser verloren haben. Solange sie keine Flecken haben oder schimmeln, kannst du sie mit diesem Experiment wieder frisch und knackig zaubern!



So geht's:

Stelle die Möhren für ein paar Stunden in kaltes Wasser – am besten in einer Schüssel oder einem Glas im Kühlschrank. Die Möhren saugen das Wasser auf und werden wieder fest und knackig.

Wenn im Kühlschrank kein Platz für eine Schüssel ist, kannst du die Karotten auch in ein feuchtes Tuch wickeln und sie so in den Kühlschrank legen.



TIPP:

Dieser Trick funktioniert auch bei anderen Obst- und Gemüsesorten wie zum Beispiel Radieschen, Salat und Weintrauben!

WUSSTEST DU DAS?

Tomaten, Äpfel oder Birnen setzen ein Gas frei, das den Geschmack der Möhren negativ beeinflussen kann. Lagere deine Möhren deswegen nicht in direkter Nähe zu Tomaten, Äpfeln oder Birnen.

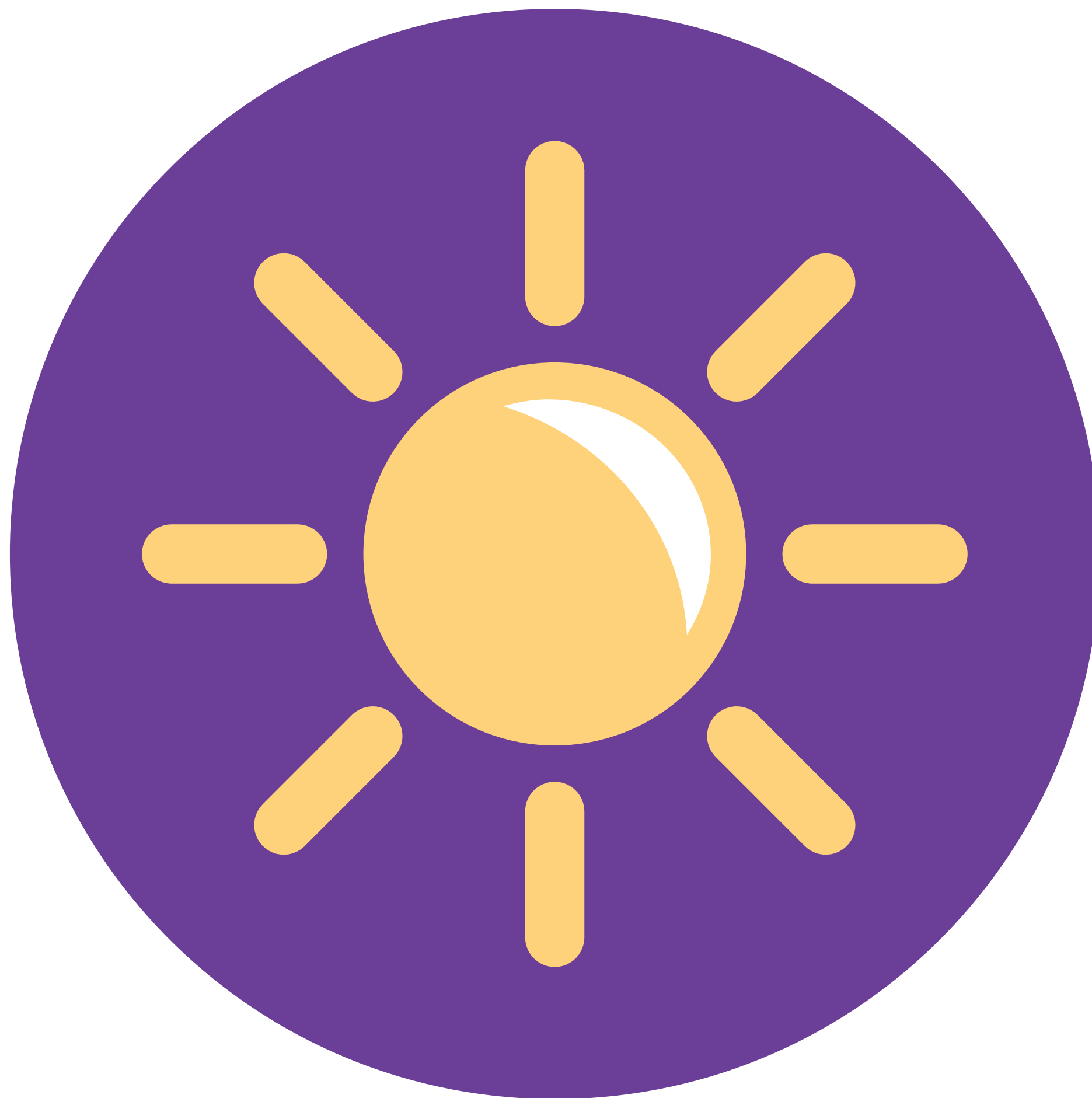










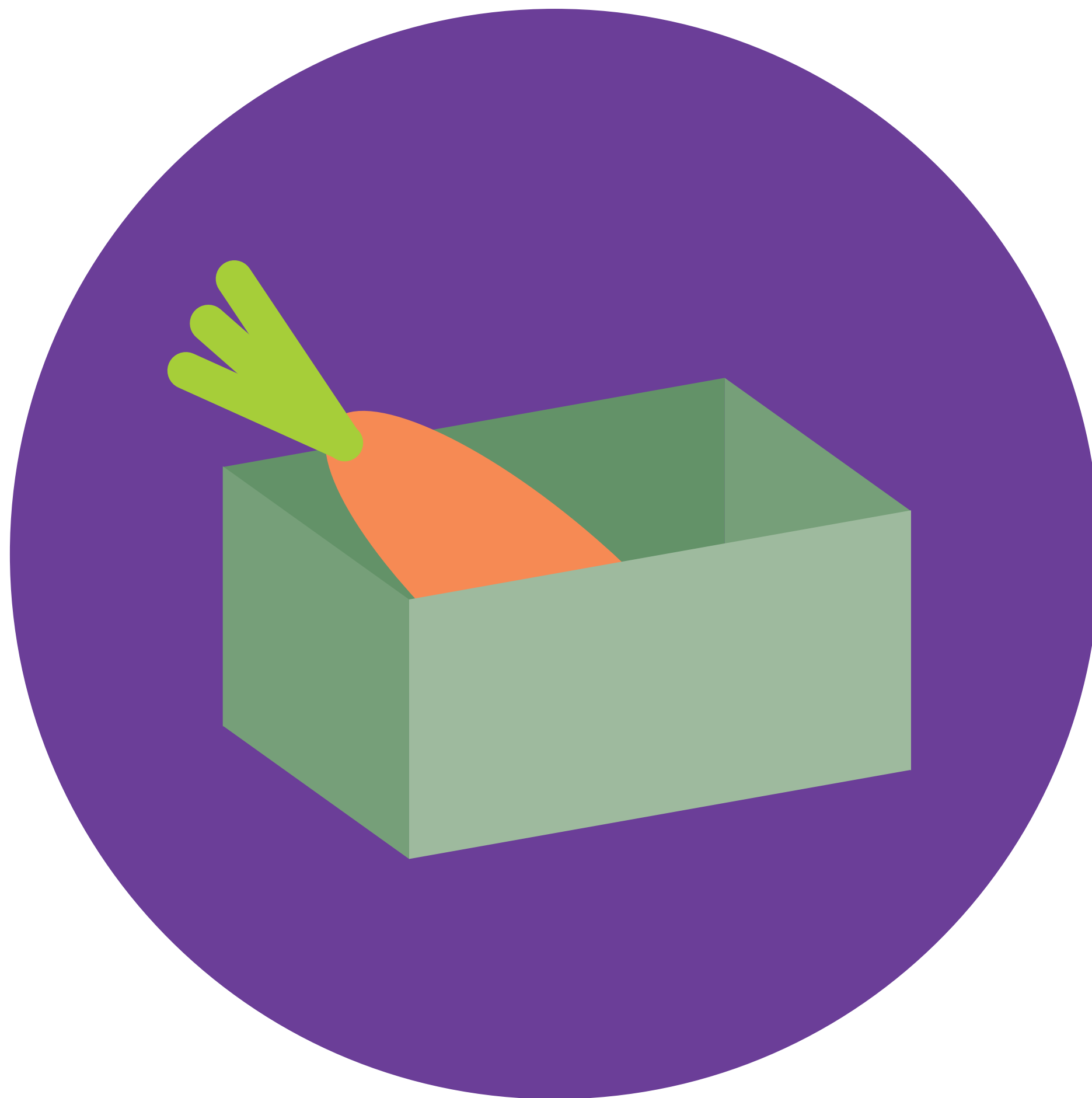






















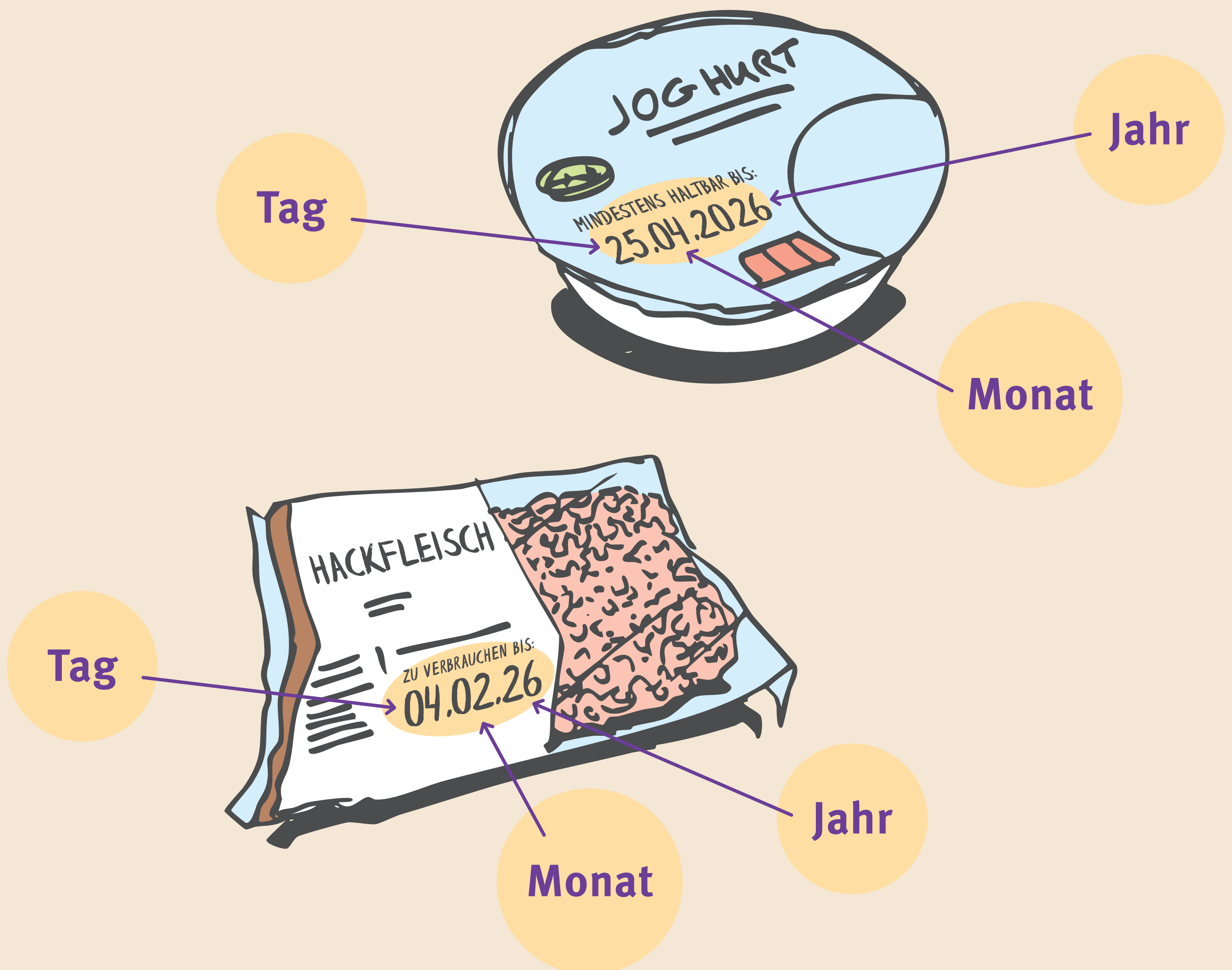




HALTBARKEIT VON LEBENSMITTELN

Auf vielen verpackten Lebensmitteln steht ein Datum wie zum Beispiel „Mindestens haltbar bis 11.11.2026“ oder „MHD 11.11.2026“. Das ist das **Mindesthaltbarkeitsdatum**. Abgekürzt ist es das **MHD**.

Das Datum auf den Lebensmitteln zeigt bis wann sie **mindestens** sicher gegessen werden können. Vorausgesetzt sie wurden richtig gelagert und noch nicht geöffnet. Viele Menschen glauben, dass Lebensmittel nach Ablauf dieses Datums automatisch ungenießbar sind. Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt jedoch nur an, bis wann ein Produkt **mindestens** haltbar ist. Das bedeutet, dass viele Lebensmittel auch nach diesem Datum noch richtig lecker sind und problemlos gegessen werden können.



Bei manchen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch und vorgeschnittenen Salaten, ist das aufgedruckte Datum besonders wichtig. Für solche leicht verderblichen Lebensmittel gibt es das **Verbrauchsdatum**. Abgekürzt ist es das **VD**. Auf diesen Produkten steht dann zum Beispiel „Zu Verbrauchen bis 05.06.2026“

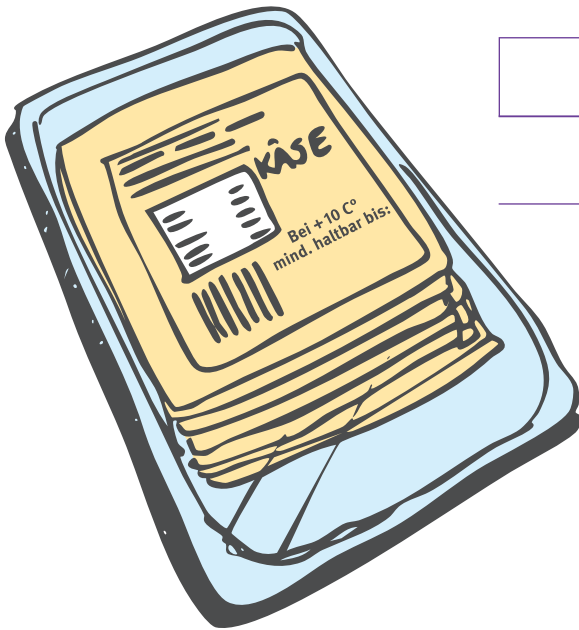
Es zeigt, bis wann das Lebensmittel verzehrt werden muss. Ist das aufgedruckte Datum überschritten, solltest du diese Produkte **nicht** mehr essen, sondern leider wegwerfen. Kaufe diese Lebensmittel möglichst frisch an dem Tag, an dem du sie essen möchtest.

FINDE DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM ODER DAS VERBRAUCHSDATUM

Aufgabe:

Suche das Mindesthaltbarkeitsdatum auf den Lebensmitteln. Schreibe das Datum in den Kasten neben das Lebensmittel. **Lösungshilfe:** Nicht alle Lebensmittel tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum.

Käse



Joghurt

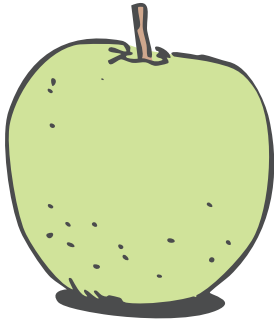


Marmelade



Orangensaft

FINDE DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM ODER DAS VERBRAUCHSDATUM



Apfel



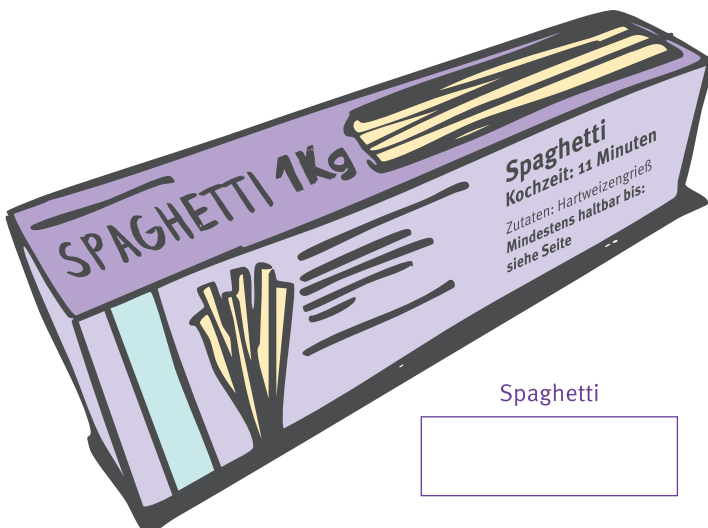
Hähnchen



Milch



Hackfleisch



Spaghetti

VERÄNDERUNGEN VON LEBENSMITTELN BEURTEILEN

Schimmel erkennen:

Schimmel auf Lebensmitteln sieht oft aus wie kleine grüne, weiße, rote oder schwarze Flecken oder flauschige Stellen, die wie winzige Haare aussehen. Schimmelige Lebensmittel riechen oft unangenehm oder muffig. Wenn ein Lebensmittel schimmelt, muss es immer weggeworfen werden.

Es gibt Lebensmittel, bei denen eine Veränderung des Aussehens nicht bedeutet, dass sie nicht mehr gegessen werden können:

Obst und Gemüse:

Wenn die Schale etwas schrumpelig wird oder sich braun verfärbt, ist das Obst oder Gemüse oft noch gut. Es eignet sich dann gut zum Backen, Kochen oder für Smoothies.

Joghurt, Quark und Frischkäse:

Wenn sich Flüssigkeit oben absetzt, ist das Molke. Du kannst sie einfach wieder einrühren und essen.

Schokolade:

Ein weißer Belag auf Schokolade ist meistens nur Kakaobutter. Die Schokolade kann problemlos gegessen werden.



Extra Aufgabe:

Überlege dir, wie du eine braune Banane verwenden kannst. Schreibe ein passendes Rezept oder male es auf.

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen.
Mache den Check:

1. Sehen

Schau dir das Lebensmittel genau an. Ist es frei von ungewöhnlichen Flecken oder Schimmel? Ist die geschlossene Packung nicht aufgebläht und/oder der Deckel nicht gewölbt?



Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass es nicht mehr gut ist. Wirf das Lebensmittel lieber in den Müll.



Ja

Entdeckst du nichts davon, öffne das Lebensmittel und nutze als nächstes deine Nase.



2. Riechen

Rieche vorsichtig am Lebensmittel. Riecht es so wie du es kennst und nicht ungewöhnlich süß oder säuerlich?



Nein

Dann sei achtsam und wirf es im Zweifelsfall lieber weg.



Ja

Wenn es vertraut riecht, kannst du deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.



3. Schmecken

Beiße vorsichtig ab und probiere ein bisschen vom Lebensmittel. Schmeckt es genauso wie immer, so wie du es kennst?



Nein

Entsorge es lieber im Müll.



Ja

Wenn es gut schmeckt, ist es noch essbar und du kannst es genießen.



Wenn du dir bei einem Schritt unsicher bist, dann bitte einen Erwachsenen um Rat.

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen. Untersuche die Lebensmittel mit deinen Sinnen. Kreuze die richtige Antwort an.

BROT

1. Sehen

Schau dir das Brot genau an.

Ist es frei von ungewöhnlichen Flecken oder Schimmel?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass es nicht mehr gut ist.
Wirf das Brot lieber in den Müll.

☐

Ja

Entdeckst du nichts davon, nutze als nächstes deine Nase.

☐

2. Riechen

Rieche vorsichtig am Brot. Riecht es nicht anders als sonst und nicht ungewöhnlich süß oder faulig?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass es nicht mehr gut ist.
Wirf das Brot lieber in den Müll.

☐

Ja

Wenn es vertraut riecht, kannst deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.

☐

3. Schmecken

Probiere ein bisschen vom Brot.

Schmeckt es genauso gut wie immer?

Nein

Entsorge das Brot lieber im Müll.

☐

Ja

Wenn es gut schmeckt, ist das Brot noch essbar und du kannst es genießen.

☐

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen. Untersuche die Lebensmittel mit deinen Sinnen. Kreuze die richtige Antwort an.

SCHOKOLADE

1. Sehen

Schau dir die Schokolade genau an.
Ist die Schokolade frei von Schimmel?

Nein

Wirf die Schokolade lieber in den Müll.

☐

Ja

Nutze als nächstes deine Nase.

☐

Ein weißer Belag auf Schokolade ist meistens nur Kakaobutter. Dies bedeutet nicht, dass die Schokolade schlecht ist.

2. Riechen

Rieche vorsichtig an der Schokolade.
Riecht sie normal und nicht unangenehm oder faulig?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass sie nicht mehr gut ist. Wirf die Schokolade lieber in den Müll.

☐

Ja

Wenn sie vertraut riecht, kannst deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.

☐

3. Schmecken

Probiere ein bisschen von der Schokolade.
Schmeckt sie genauso gut wie immer?

Nein

Entsorge die Schokolade lieber im Müll.

☐

Ja

Wenn die Schokolade gut schmeckt, ist sie noch essbar und du kannst sie genießen.

☐

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen. Untersuche die Lebensmittel mit deinen Sinnen. Kreuze die richtige Antwort an.

APFEL

1. Sehen

Schau dir die Apfelspalten genau an.

Ist der Apfel frei von ungewöhnlichen Flecken oder Schimmel?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass er nicht mehr gut ist. Wirf den Apfel lieber in den Müll.

☐

Ja

Entdeckst du nichts davon, nutze als nächstes deine Nase.

☐

Wenn die Schale etwas schrumpelig ist oder sich das Fruchtfleisch braun verfärbt hat bedeutet das nicht, dass der Apfel schlecht ist.

2. Riechen

Rieche vorsichtig an dem Apfel.

Riecht er normal und nicht unangenehm oder faulig?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass er nicht mehr gut ist. Wirf den Apfel lieber in den Müll.

☐

Ja

Wenn er vertraut riecht, kannst deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.

☐

3. Schmecken

Probiere ein bisschen von dem Apfel.

Schmeckt er genauso gut wie immer?

Nein

Entsorge den Apfel lieber im Müll.

☐

Ja

Wenn der Apfel gut schmeckt, ist er noch essbar und du kannst ihn genießen.

☐

DER SINNES-CHECK

Ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, kannst du ganz einfach mit deinen Sinnen überprüfen. Untersuche die Lebensmittel mit deinen Sinnen. Kreuze die richtige Antwort an.

JOGHURT

1. Sehen

Schau dir den Joghurt genau an.

Ist die geschlossene Packung nicht aufgebläht und/oder der Deckel nicht gewölbt?
Siehst du keine ungewöhnliche Flecken oder Schimmel auf dem Joghurt?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass er nicht mehr gut ist. Wirf den Joghurt lieber in den Müll.

☐

Ja

Entdeckst du nichts davon, nutze als nächstes deine Nase.

☐

2. Riechen

Rieche vorsichtig an dem Joghurt. Riecht er normal, so wie du ihn kennst und zum Beispiel nicht ungewöhnlich süß oder faulig?

Nein

Das sind Anzeichen dafür, dass er nicht mehr gut ist. Wirf den Joghurt lieber in den Müll.

☐

Ja

Wenn es vertraut riecht, kannst deinen Mund nutzen, um den Geschmack zu testen.

☐

3. Schmecken

Probiere ein bisschen vom Joghurt. Schmeckt er genauso gut wie immer?

Nein

Entsorge den Joghurt lieber im Müll.

☐

Ja

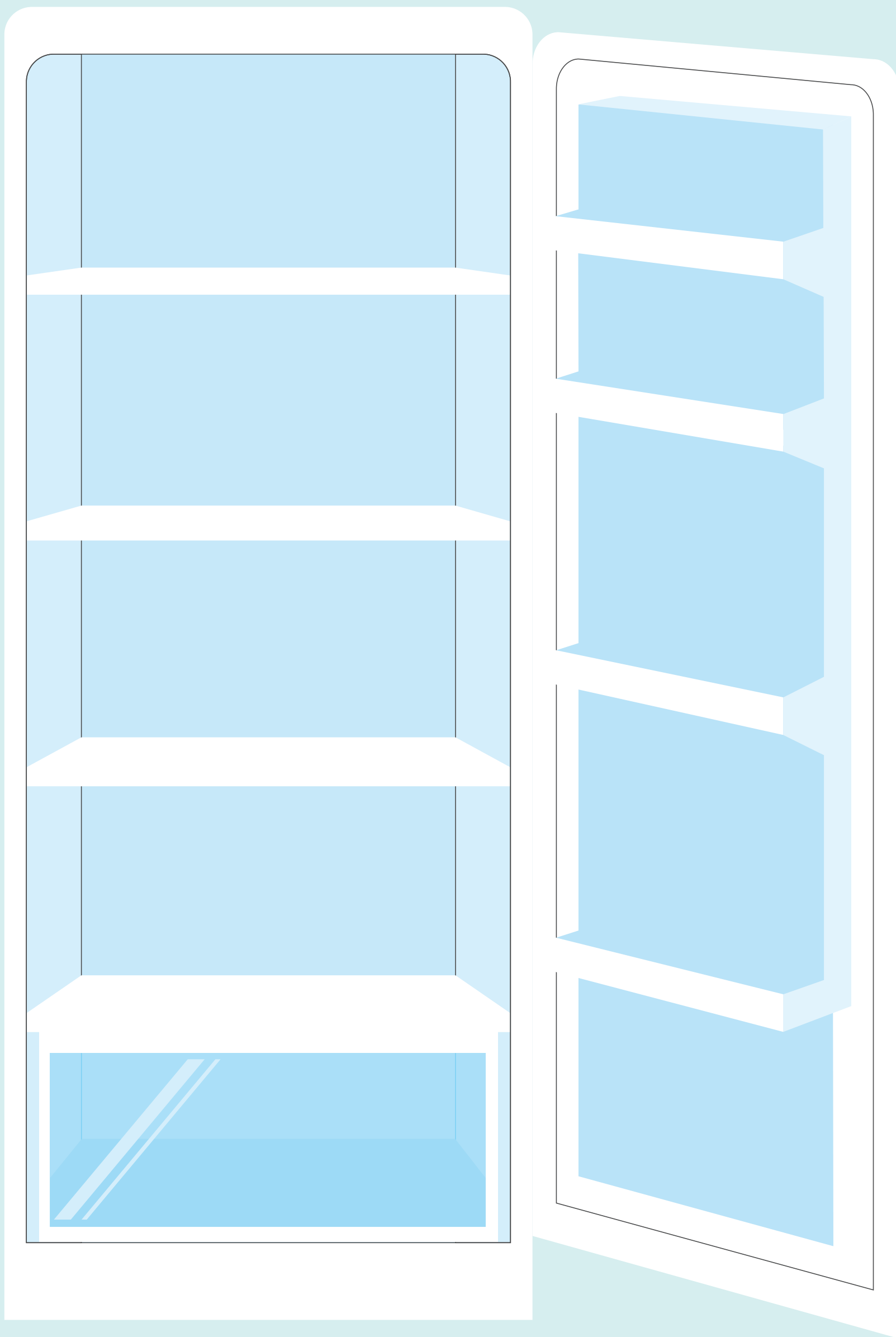
Wenn er gut schmeckt, ist der Joghurt noch essbar und du kannst ihn genießen.

☐

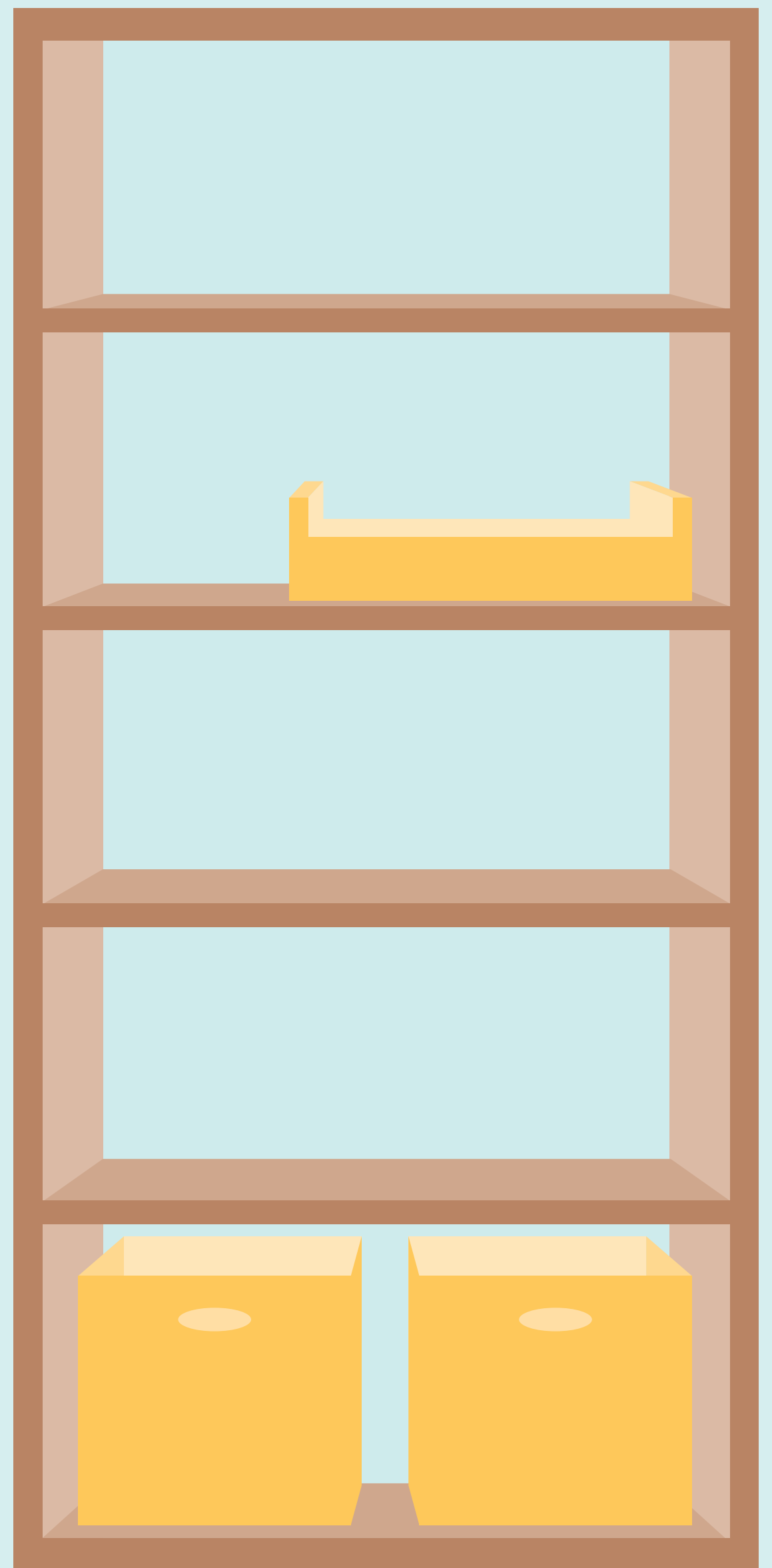
LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN

Jedes Lebensmittel fühlt sich bei anderen Temperaturen so richtig wohl. Wenn du Lebensmittel bei den richtigen Temperaturen aufbewahrst, halten sie länger und verderben nicht so schnell. Richtig aufbewahrte Lebensmittel landen nicht so schnell im Müll. Somit trägt die richtige Lagerung dazu bei, dass weniger Lebensmittel unnötig in der Tonne landen.

Kühlschrank



Vorratsregal

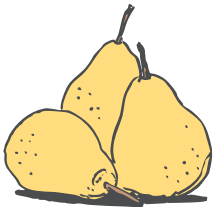


LEBENSMITTEL VOR DEM SCHLECHT WERDEN RETTEN — RICHTIG LAGERN!

Jedes Lebensmittel fühlt sich bei anderen Temperaturen so richtig wohl. Wenn du Lebensmittel bei den richtigen Temperaturen aufbewahrst, halten sie länger und verderben nicht so schnell. Richtig aufbewahrte Lebensmittel landen nicht so schnell im Müll. Somit trägt die richtige Lagerung dazu bei, dass weniger Lebensmittel unnötig in der Tonne landen.

Aufgabe 1:

Überlege welche Lebensmittel im Kühlschrank und welche im dunklen Vorratsregal gelagert werden. Schneide die Lebensmittel aus aus und klebe sie in das Vorratsregal oder den Kühlschrank ein. Alternativ kannst du sie in den Kühlschrank oder in das Vorratsregal malen.



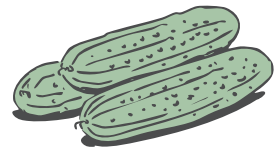
Birnen



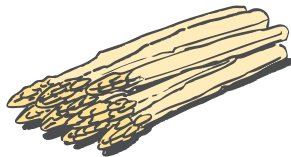
Topinambur



Aubergine



Salatgurke



Spargel



Grünkohl



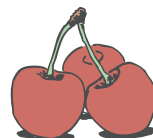
Blumenkohl



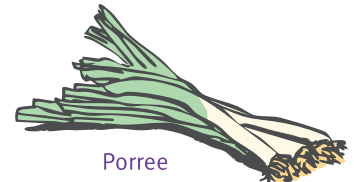
Rosenkohl



Rote Beete



Kirschen



Porree



Kartoffeln



Spitzkohl



Möhren



Zwiebeln



Erbsen



Aprikosen



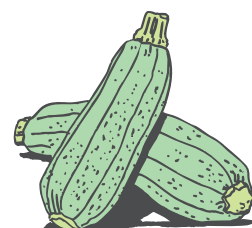
Kürbis



Tomaten



Heidelbeeren



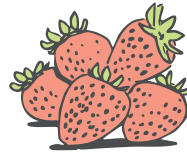
Zucchini



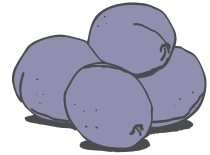
Spinat



Brokkoli



Erdbeeren



Pflaumen



Chinakohl



Himbeeren



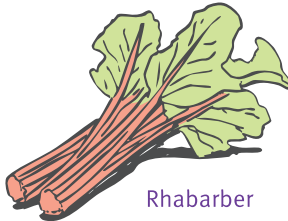
Fenchel



Paprika



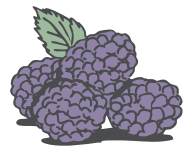
Weißkohl



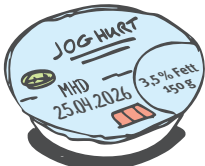
Rhabarber



Konfitüre



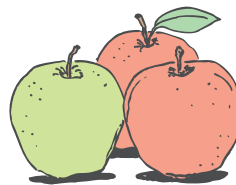
Brombeeren



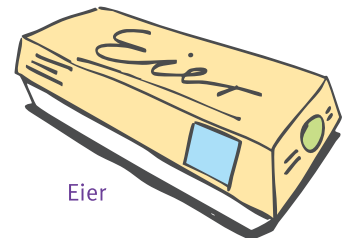
Joghurt



Saft



Äpfel



Eier



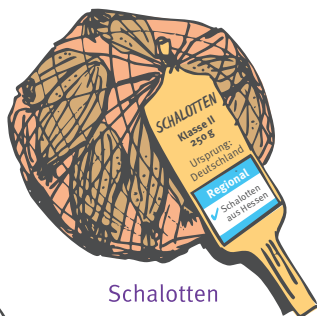
Milch



Hähnchen



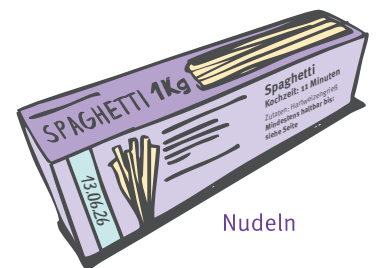
Käse



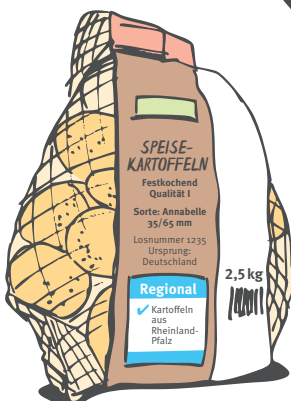
Schalotten



Haferdrink



Nudeln



Kartoffeln

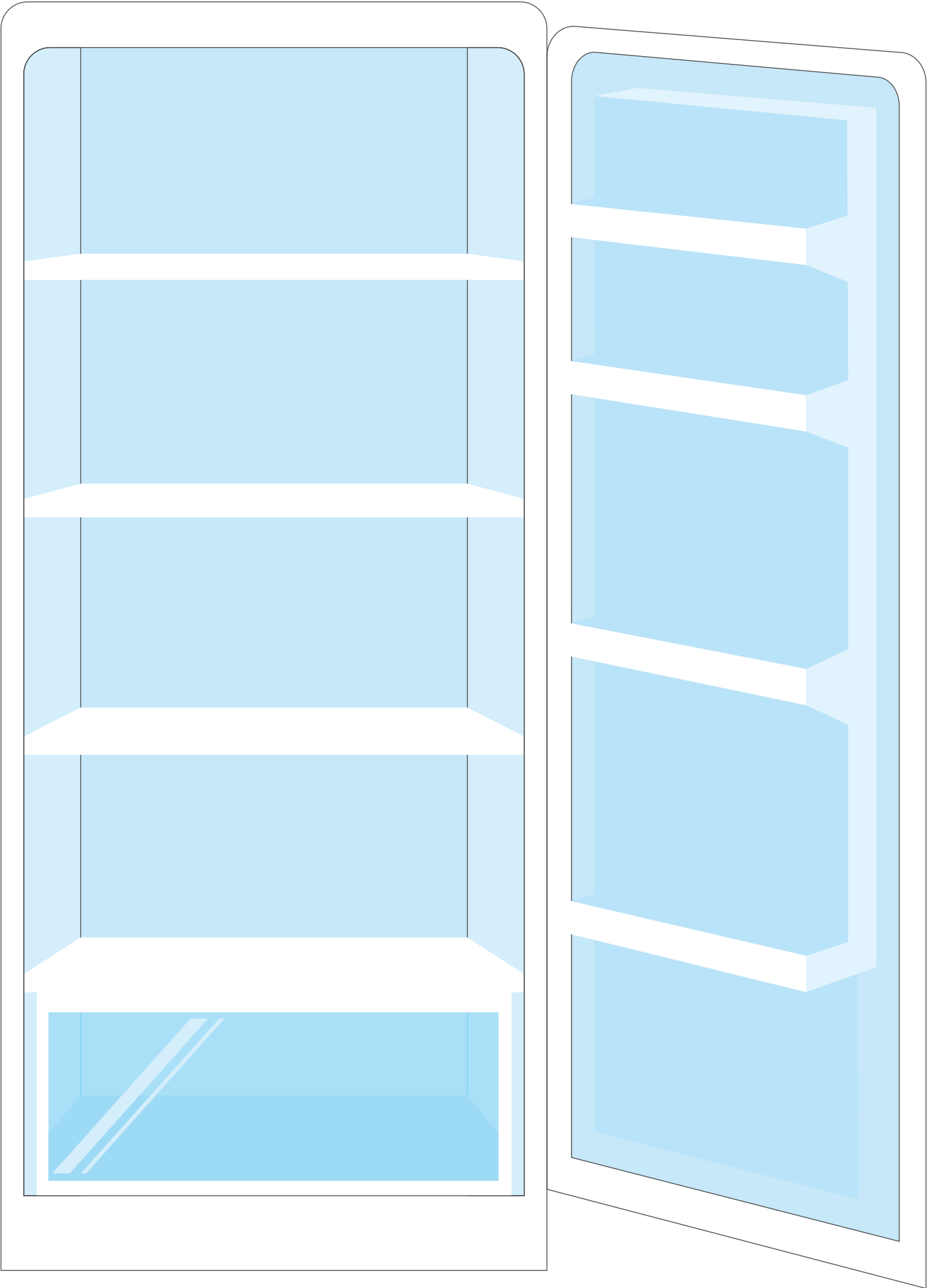


Tellerreste

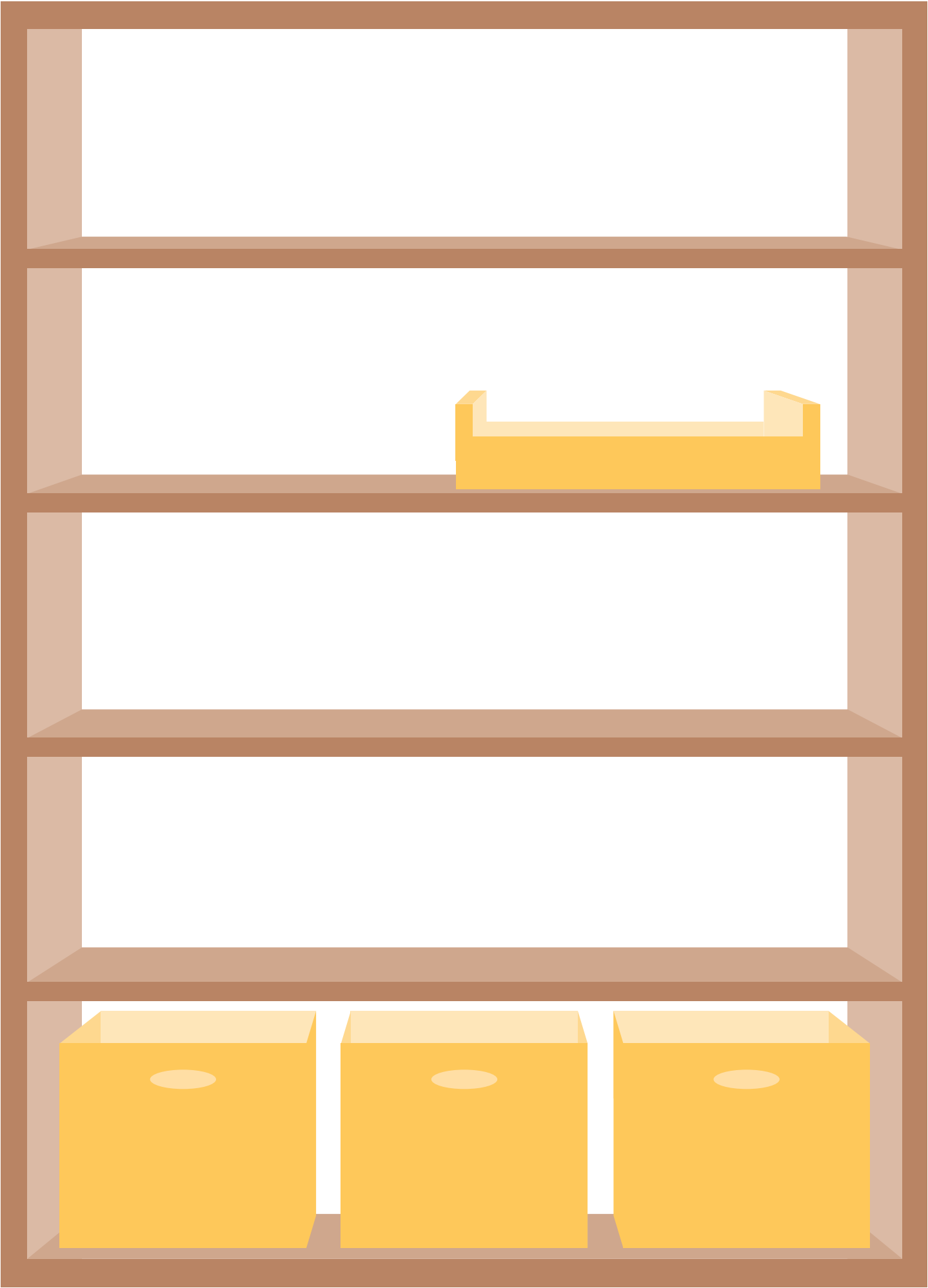


Hackfleisch

Kühlschrank



Vorratsregal



KANN ICH DAS NOCH ESSEN?

Aufgabe 1:

Entscheide, ob du das Lebensmittel noch essen kannst oder ob du es in den Müll werfen solltest. Kreuze entweder „**Essbar**“ oder „**Entsorgen**“ an.

Lösungshilfe: Denke daran, dass Schimmel und unangenehme Gerüche oft Anzeichen dafür sind, dass ein Lebensmittel nicht mehr gut ist. Lebensmittel, die nur anders aussehen, können dennoch essbar sein.

Banane mit braunen Flecken



oder



Essbar

Entsorgen



Brot mit grünem Schimmel



oder

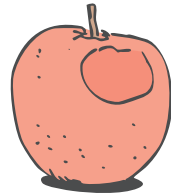


Essbar

Entsorgen



Frischer Apfel mit einer Delle



oder

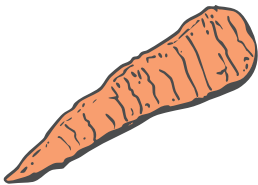


Essbar

Entsorgen



Schrumpelige Möhre



oder



Essbar

Entsorgen



Schimmeliger Naturjoghurt



oder

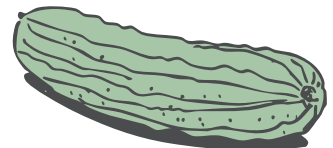


Essbar

Entsorgen



Schrumpelige Gurke



oder



Essbar

Entsorgen



Übriggebliebene Nudeln
mit Tomatensauce



oder



Essbar

Entsorgen



Vollmilkschokolade
mit weißem Belag



oder

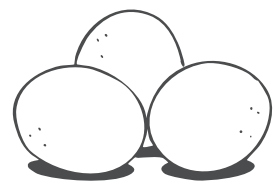


Essbar

Entsorgen



Eier,
deren MHD überschritten ist



oder



Essbar

Entsorgen

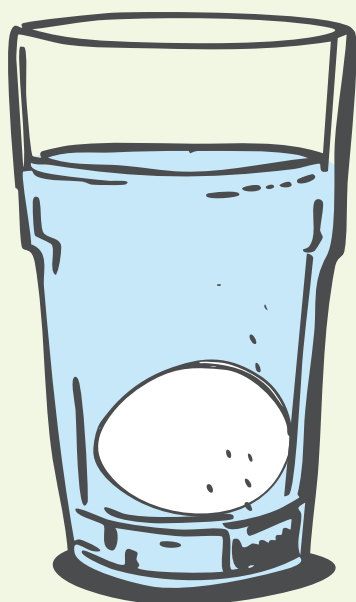


DER EIER-TEST

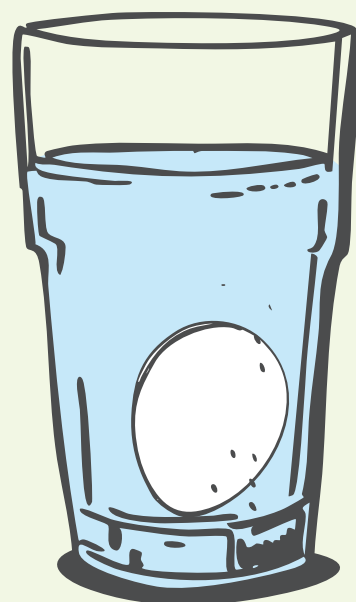
Hast du dich schon einmal gefragt, ob ein Ei noch gut ist? Das kannst du ganz leicht mit einem Experiment herausfinden! Dafür brauchst du nur ein großes Glas oder eine Schüssel mit Wasser.

So geht's:

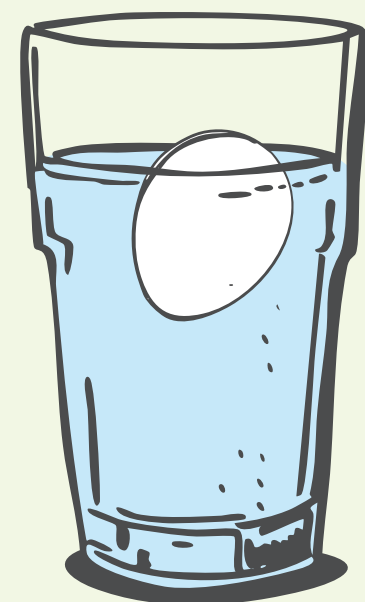
1. Fülle das Glas zur Hälfte mit kaltem Wasser.
2. Lege das rohe Ei mit einem Esslöffel vorsichtig ins Wasser.
3. Beobachte was passiert:



Das Ei bleibt am Boden liegen:
Super! Das Ei ist frisch und du kannst es noch essen.



Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten:
Das Ei ist nicht mehr ganz frisch, aber noch essbar. Verwende es lieber bald und erhitze es gut durch!



Das Ei schwimmt oben im Wasser:
Oh oh! Dieses Ei ist nicht mehr gut. Wirf es lieber weg.

4. Hole das Ei mit einem Esslöffel wieder aus dem Wasser.
5. Wasche dir gründlich die Hände, nachdem du das Ei mit deinen Fingern angefasst hast.

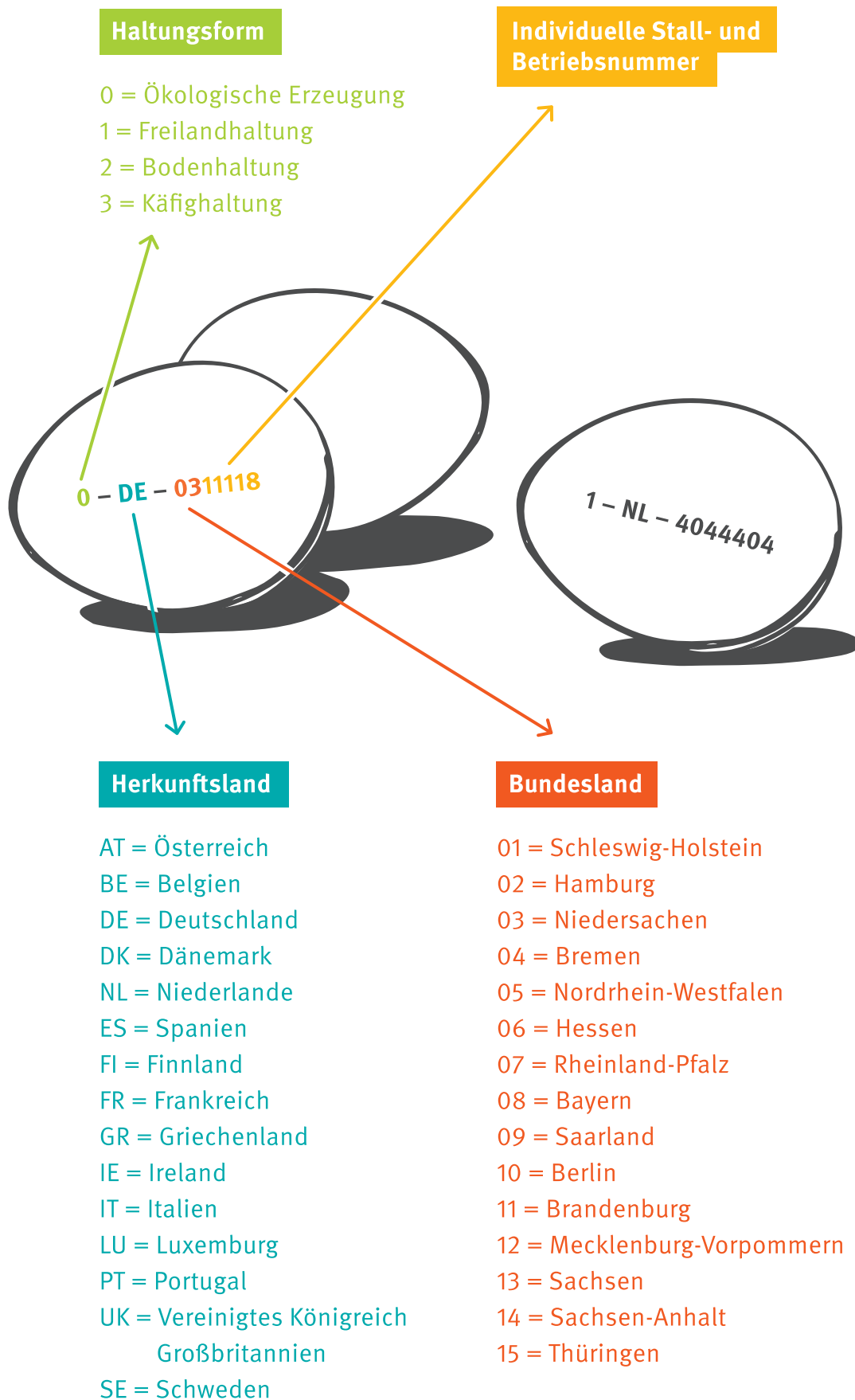
WARUM IST DAS SO?

Ein frisches Ei hat innen kaum Luft. Je älter ein Ei wird, desto mehr Luft gelangt durch die Eierschale in das Innere. Wenn ein Ei oben schwimmt, ist es schon so alt, dass viel Luft in das Ei gekommen ist. **Probiere es aus und finde heraus, wie frisch dein Ei ist!**

Wo sollten Eier gelagert werden?

Eier sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort bleiben sie länger frisch, als im Vorratsregal. Sobald du Eier gekühlt hast, sollten sie auch im Kühlschrank bleiben. Holst du sie wieder raus und lässt sie länger ungekühlt, können sie schneller schlecht werden.

WAS BEDEUTET DER CODE AUF DEM EI?

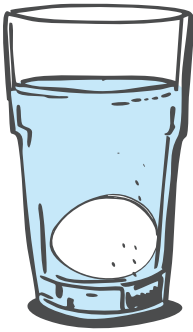


DER EIER-TEST

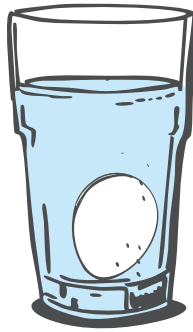
Hast du dich schon einmal gefragt, ob ein Ei noch gut ist? Das kannst du ganz leicht mit einem Experiment herausfinden! Dafür brauchst du nur ein großes Glas oder eine Schüssel mit Wasser.

So geht's:

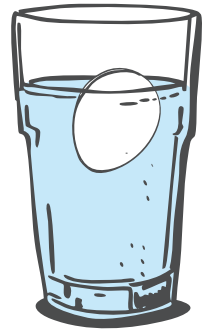
1. Fülle das Glas zur Hälfte mit kaltem Wasser.
2. Lege das rohe Ei mit einem Esslöffel vorsichtig ins Wasser.
3. Beobachte was passiert:



Das Ei bleibt am Boden liegen:
Super! Das Ei ist frisch und du kannst es noch essen.



Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten:
Das Ei ist nicht mehr ganz frisch, aber noch essbar. Verwende es lieber bald und erhitze es gut durch!



Das Ei schwimmt oben im Wasser:
Oh oh! Dieses Ei ist nicht mehr gut. Wirf es lieber weg.

4. Hole das Ei mit einem Esslöffel wieder aus dem Wasser.
5. Wasche dir gründlich die Hände, nachdem du das Ei mit deinen Fingern angefasst hast.

WARUM IST DAS SO?

Ein frisches Ei hat innen kaum Luft. Je älter ein Ei wird, desto mehr Luft gelangt durch die Eierschale in das Innere. Wenn ein Ei oben schwimmt, ist es schon so alt, dass viel Luft in das Ei gekommen ist. **Probiere es aus und finde heraus, wie frisch dein Ei ist!**

Wo sollten Eier gelagert werden?

Eier sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dort bleiben sie länger frisch, als im Vorratsregal. Sobald du Eier gekühlt hast, sollten sie auch im Kühlschrank bleiben. Holst du sie wieder raus und lässt sie länger ungekühlt, können sie schneller schlecht werden.

DER EIER-TEST

Ihr habt zehn Eier vor euch liegen. Testet die Eier und kreuzt das Ergebnis an.

- Ei Nr. 1**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 2**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 3**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 4**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 5**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

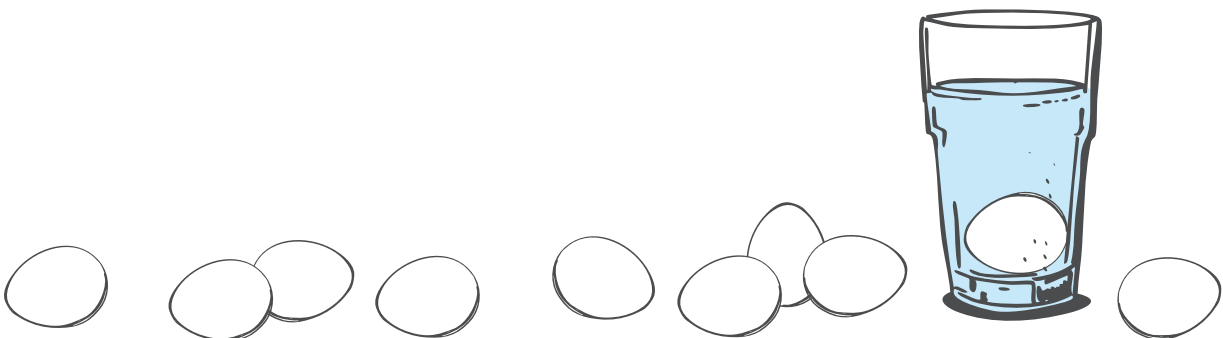
- Ei Nr. 6**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 7**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 8**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 9**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser

- Ei Nr. 10**
- ☐ Das Ei bleibt am Boden liegen
 - ☐ Das Ei steht aufrecht, mit der Spitze nach unten
 - ☐ Das Ei schwimmt oben im Wasser



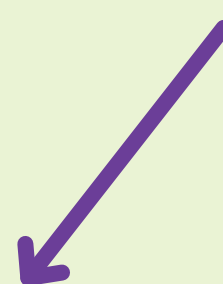
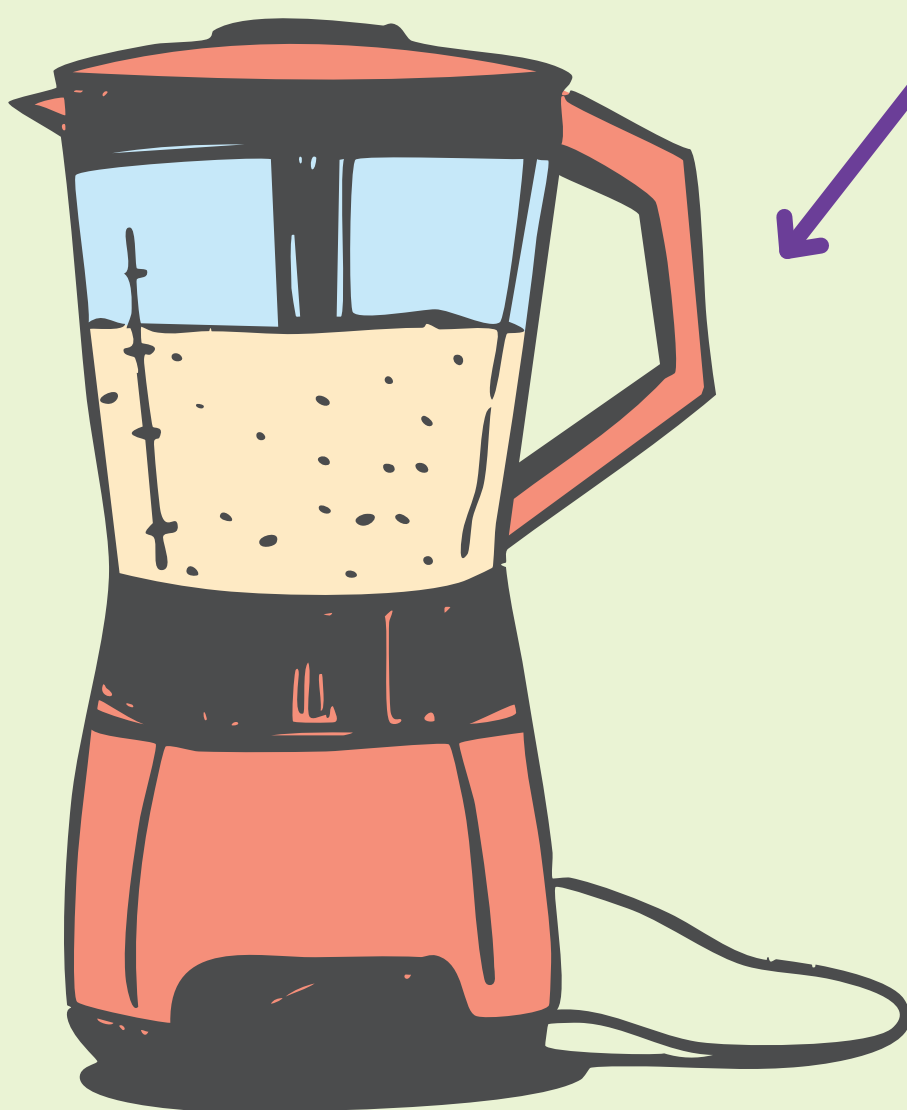
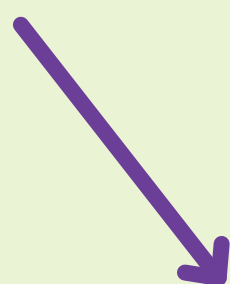
MIX DIR DEINEN EIGENEN BANANEN-SHAKE



+



oder



FERTIG IST DEIN
LECKERER
BANANEN-SHAKE!



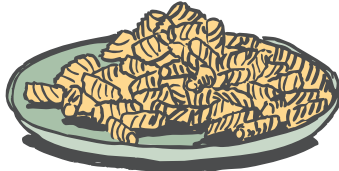
LEBENSMITTEL RETTEN

Aufgabe 1:

Nicht alle Lebensmittelreste müssen weggeworfen werden: Auf der linken Seite siehst du übriggebliebene Lebensmittel und auf der rechten Seite findest du Gerichte, die man daraus machen kann. Verbinde die Reste mit den passenden Gerichten mit einer Linie.



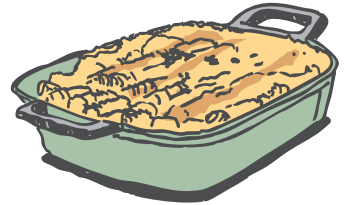
Ein angebrochener Quark



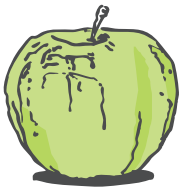
Übriggebliebene, gekochte Nudeln



Brotchips



Nudelauflauf



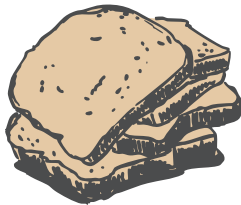
Ältere Äpfel



Dip mit Kräutern



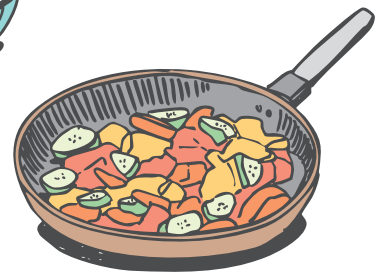
Braune Banane



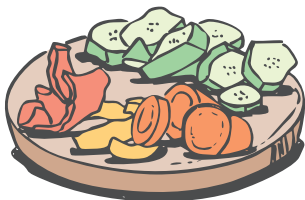
Älteres Brot



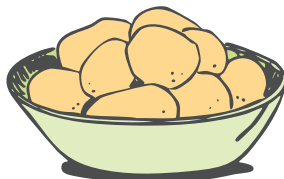
Apfelmus



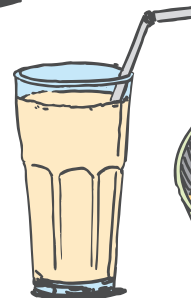
Gemüsepfanne



Gemüsereste
(Karotten, Paprika, Zucchini)



Gekochte Kartoffeln vom Vortag



Bananen-Milchshake



Bratkartoffeln

Aufgabe 2:

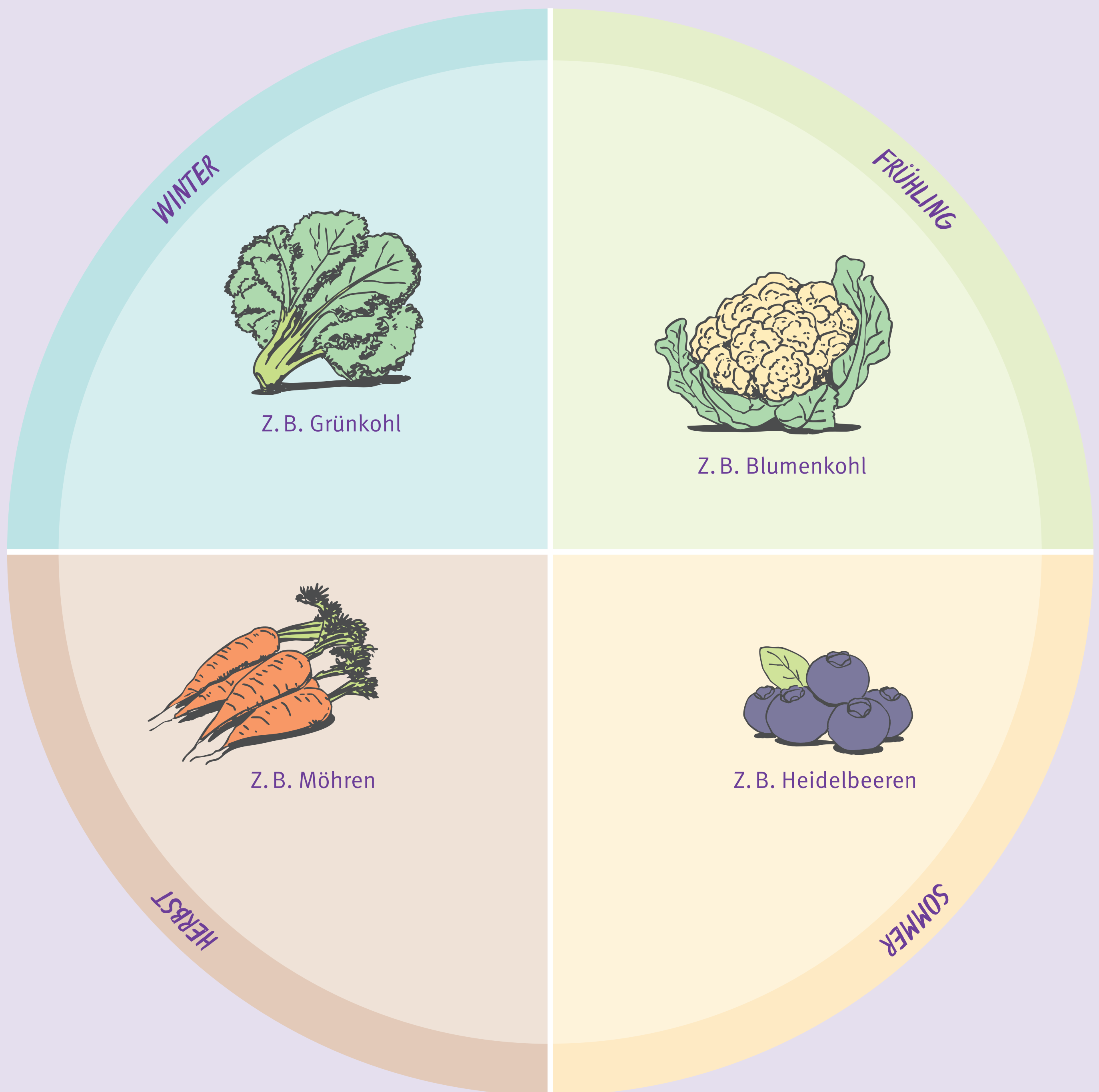
Stell dir vor du findest eine vergessene Möhre in deiner Brotdose. Sie ist verschrumpelt, aber noch essbar. Was kannst du damit machen, anstatt sie wegzuerwerfen? Überlegt gemeinsam in eurer Gruppe und sammelt eure Ideen hier:

Lösungshilfe:

Überlegt welche Produkte oder Gerichte ihr kennt, in denen Möhren verwendet werden.

DER SAISONKALENDER – OBST UND GEMÜSE AUS DEUTSCHLAND

Es gibt Obst- und Gemüsesorten, die das Wetter in Deutschland besonders mögen und hier gut wachsen. Jede Sorte hat ihre eigene Wohlfühltemperatur und wächst nur zu bestimmten Jahreszeiten. Deswegen erntet man sie zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr. Wann das ist, kannst du in einem „**Saisonkalender**“ ablesen. Der Saisonkalender zeigt dir eine Auswahl an Obst und Gemüse, das in Deutschland wächst und geerntet wird. Diese Sorten sind dann im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter saisonal und oft auch regional verfügbar.



WAS BEDEUTET SAISONAL UND REGIONAL?

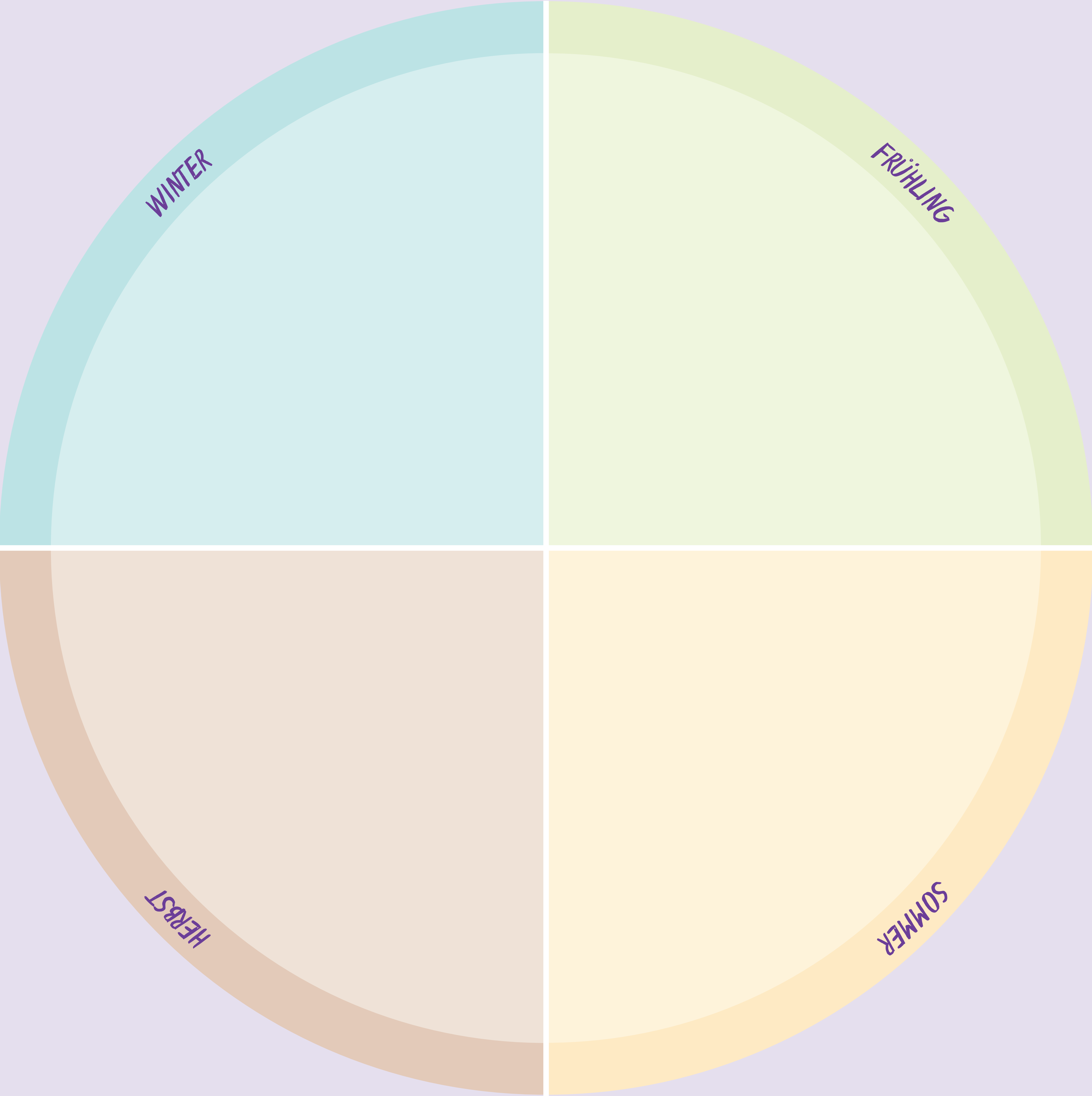
Nicht alle Obst- und Gemüsesorten werden zur gleichen Zeit reif. Es kommt darauf an, wie warm oder kühl es die Pflanzen mögen, um zu wachsen. Die Sonne spielt dabei auch eine Rolle. Ob sie lange und intensiv scheint oder ob sie nur kurz am Tage zu sehen ist, hat Einfluss darauf, welche Pflanzen wachsen und Früchte tragen. Wenn Obst oder Gemüse reif ist und geerntet werden kann, spricht man davon, dass es „**Saison**“ hat. „**Saison**“ heißt so etwas wie Jahreszeit. Wenn etwas als saisonal beschrieben wird, hat es also gerade Saison.

Das Wort saisonal ist gut befreundet mit dem Wort „**regional**“. Denn regional heißt, dass Obst und Gemüse aus der Region oder der Gegend kommen, in der du wohnst. Um Dinge zu beschreiben, die aus einer bestimmten Gegend oder Umgebung kommen, wird also das Wort „**regional**“ verwendet. Regional ist kein festgeschriebener Begriff. Das bedeutet, dass niemand genau bestimmt hat, wie weit weg etwas „**regionales**“ sein darf. Es kann sein, dass jemand sagt, dass etwas nur dann regional ist, wenn es aus der eigenen Stadt oder dem nächsten Dorf kommt. Andere sagen, regional können auch Dinge sein, die aus 100 Kilometern Entfernung stammen oder sogar aus dem ganzen Land. Es hängt also davon ab, wie jeder das für sich selbst sieht. Am Ende bedeutet „**regional**“ meistens, dass etwas aus der Nähe kommt, aber wo genau die Grenze liegt, ist gar nicht festgelegt.

Obst- und Gemüsesorten, die in anderen Ländern wachsen und angebaut werden, kommen meistens mit einem Schiff oder einem Flugzeug hierhin. Es hat viele Vorteile Obst und Gemüse zu essen, das gerade Saison hat und in der Nähe wächst. Dann reist es nicht weit, um bei dir auf dem Teller zu landen. Das ist gut für die Umwelt und somit auch für dich. Dann ist es frischer, schmeckt besonders gut und ist sogar meistens gesünder.



DER SAISONKALENDER



DER SAISONKALENDER



Porree



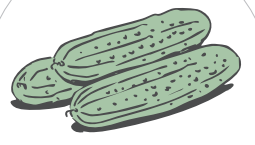
Topinambur



Rosenkohl



Grünkohl



Salatgurken



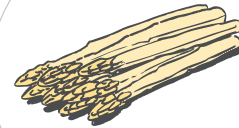
Blumenkohl



Brokkoli



Spinat



Spargel



Möhren



Fenchel



Rote Beete



Chinakohl



Weißkohl



Kartoffeln



Spitzkohl



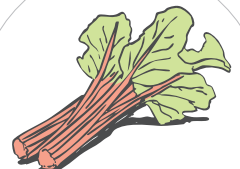
Paprika



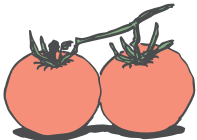
Aubergine



Kürbis



Rhabarber



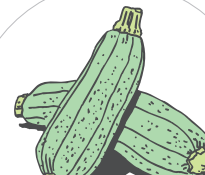
Tomaten



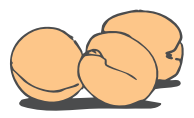
Erbsen



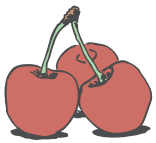
Zwiebeln



Zucchini



Aprikosen



Kirschen



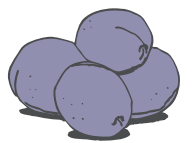
Himbeeren



Heidelbeeren



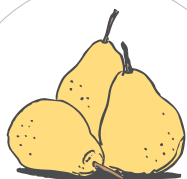
Erdbeeren



Pflaumen



Brombeeren



Birnen



Äpfel



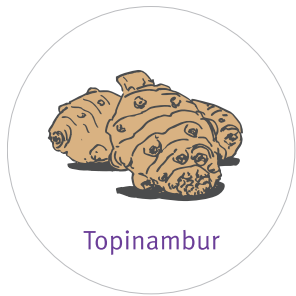
Porree



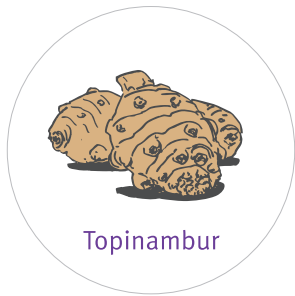
Porree



Porree



Topinambur



Topinambur



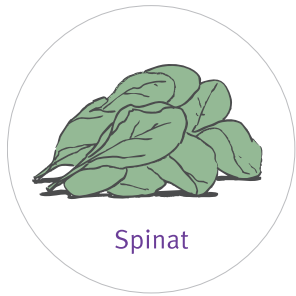
Grünkohl



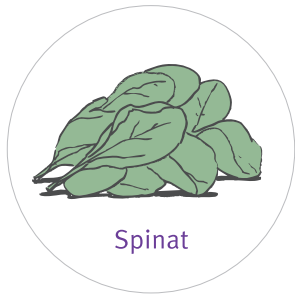
Grünkohl



Rosenkohl



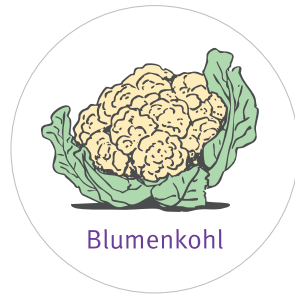
Spinat



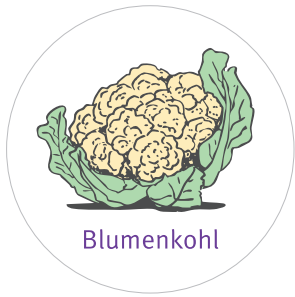
Spinat



Salatgurken



Blumenkohl



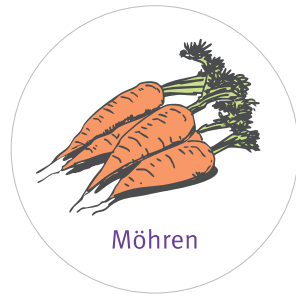
Blumenkohl



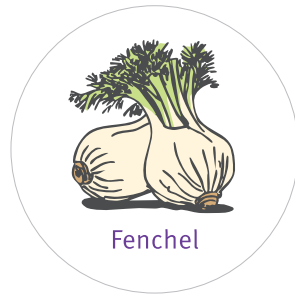
Brokkoli



Brokkoli



Möhren



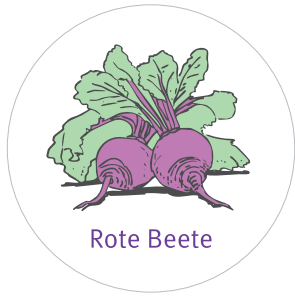
Fenchel



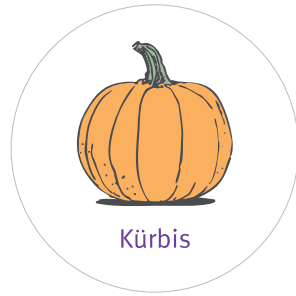
Chinakohl



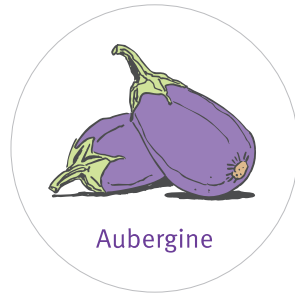
Spitzkohl



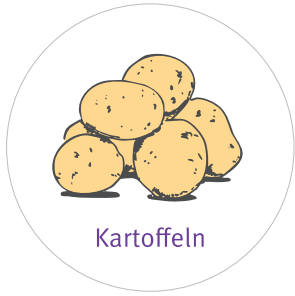
Rote Beete



Kürbis



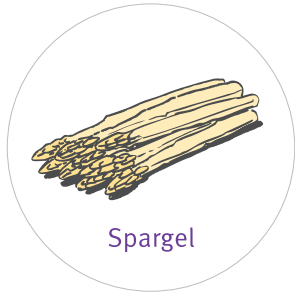
Aubergine



Kartoffeln



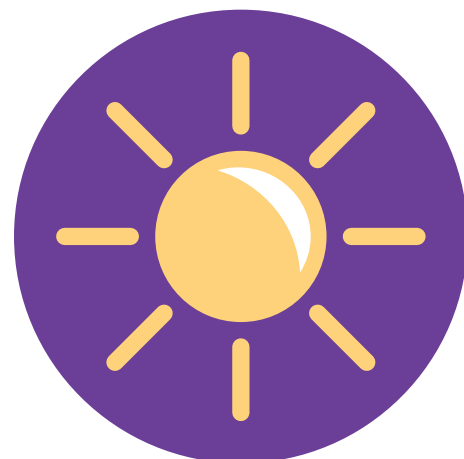
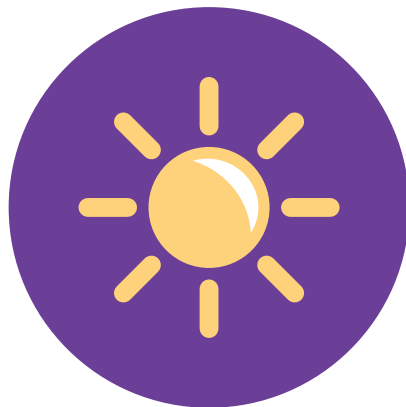
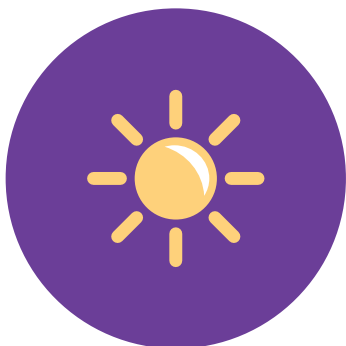
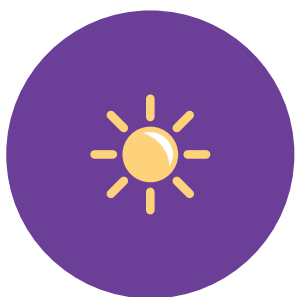
Paprika



Spargel

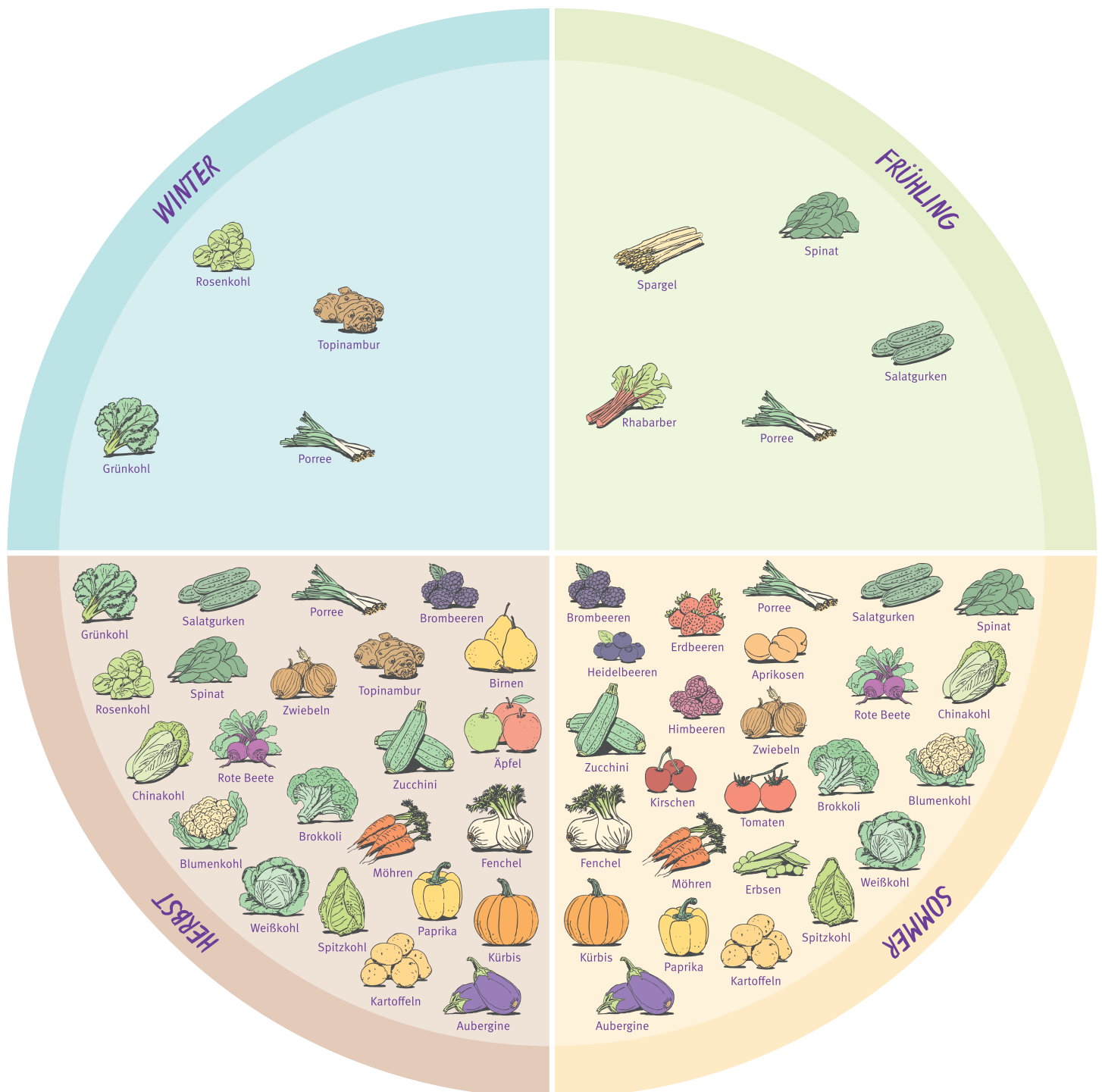


Weißkohl



DER SAISONKALENDER – OBST UND GEMÜSE AUS DEUTSCHLAND

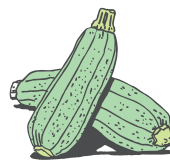
Es gibt Obst- und Gemüsesorten, die das Wetter in Deutschland besonders mögen und hier gut wachsen. Jede Sorte hat ihre eigene Wohlfühltemperatur und wächst nur zu bestimmten Jahreszeiten. Deswegen erntet man sie zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr. Wann das ist, kannst du in einem „**Saisonkalender**“ ablesen. Der Saisonkalender zeigt dir eine Auswahl an Obst und Gemüse, das in Deutschland wächst und geerntet wird. Diese Sorten sind dann im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter saisonal und oft auch regional verfügbar.

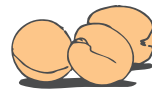


DER SAISONKALENDER

Aufgabe 1:

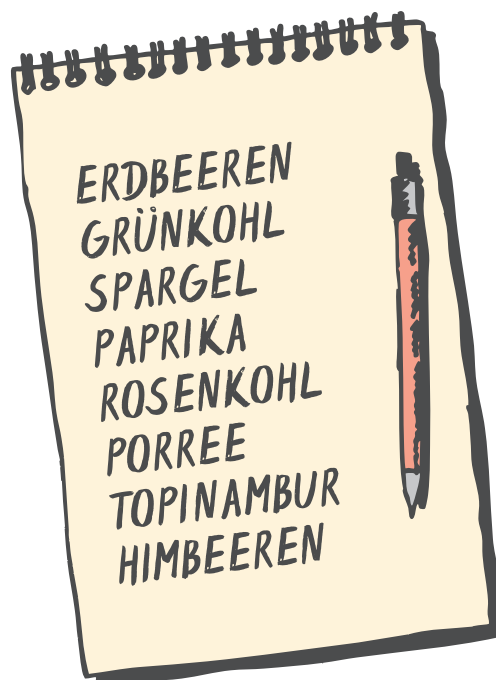
Welches Obst und Gemüse ist auf den Bildern abgebildet? Schreibe die Namen des Obstes oder Gemüses auf die Linie. Mit Hilfe des Saisonkalenders kannst du rausfinden, wann das Obst und Gemüse in Deutschland Saison hat. Trage die passenden Jahreszeiten in die Felder darunter ein.

Aufgabe 2:

Hier siehst du einen Einkaufszettel, der im Dezember geschrieben wurde. Überprüfe den Einkaufszettel und streiche die Obst- und Gemüsesorten durch, die im Winter keine Saison haben.



DER SAISONKALENDER

Aufgabe 3:

Was ist dein Lieblingsobst oder Lieblingsgemüse? Wann kann man es in Deutschland ernten? Male es und schreibe daneben, in welcher Jahreszeit es bei uns Saison hat.

Kreuze die richtige Antwort an

Aufgabe 4:

Regionales Obst und Gemüse

- ☐ ... gibt es nur im Sommer, da es sonst zu kalt ist.
- ☐ ... kommt aus anderen Ländern wie Spanien oder Neuseeland.
- ☐ ... wird auf Feldern in meiner Nähe angebaut.

Aufgabe 5:

Wobei hilft dir ein Saisonkalender?

- ☐ Er zeigt dir, wann Gemüse in der Region wächst.
- ☐ Er zeigt dir, zu welcher Tageszeit du Obst und Gemüse essen solltest.
- ☐ Er hilft dir dabei, die Uhr zu lesen.

DER SAISONKALENDER

Aufgabe 6:

Was kannst du im Sommer regional kaufen? Umkreise die Obst- und Gemüsesorten, die im Sommer bei uns reif sind und geerntet werden.



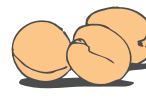
Topinambur



Erdbeeren



Salatgurken



Aprikosen



Aubergine



Heidelbeeren



Erbsen



Grünkohl



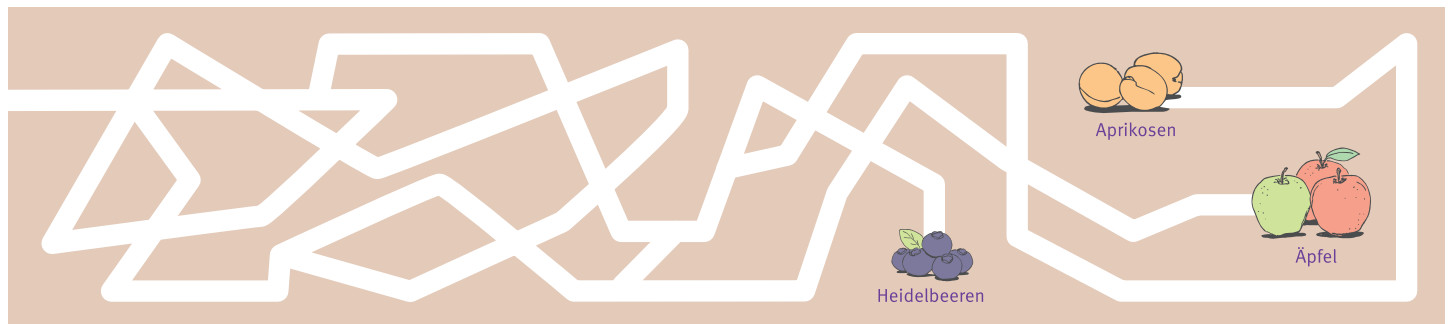
Rosenkohl



Tomaten

Aufgabe 7:

Finde den Weg zu der Obstsorte, die im Herbst regional gekauft werden kann:



Extra Aufgabe: Schreibe die Jahreszeiten auf die Linien, in denen diese Obst- und Gemüsesorten Saison haben.

Erdbeeren _____

Äpfel _____

Kürbis _____

Fenchel _____

Porree _____

Extra Aufgabe: Die meisten Obst- und Gemüsesorten können trotzdem das ganze Jahr im Supermarkt gekauft werden. Überlege mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn wie das möglich sein kann. Überlegt gemeinsam, warum das nicht gut für die Umwelt ist.

LÄNGER FRISCH, WEIL GUT GELAGERT!

Manche Obst- und Gemüsesorten kann man nach der Ernte lange aufbewahren, ohne dass sie schlecht werden. Nachdem sie bei uns in der Region geerntet wurden, werden sie in großen Kisten bei kühlen Temperaturen gelagert. Sie kommen dann nicht direkt vom Feld, sondern aus dem Lager. Das nennt man dann „**Lagerware**“. Sie sind auch nach einigen Monaten noch frisch und schmecken lecker.

Obst und Gemüse, das gut gelagert werden kann, ist zum Beispiel



Porree



Weißkohl



Spitzkohl



Möhren



Chinakohl



Rote Beete



Kartoffeln



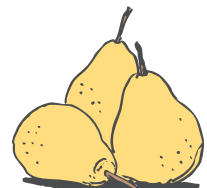
Zwiebeln



Kürbisse



Äpfel



Birnen

- Das Obst und Gemüse wird im Herbst geerntet.
- Es kommt nach der Ernte in große, kühle Lagerhallen, wo es im dunklen gelagert wird.
- Dort kann es oft viele Wochen oder sogar Monate frisch bleiben.
- ✓ So kannst du auch im Winter oder Frühling regionale Sorten essen, obwohl sie eigentlich im Herbst geerntet wurden.

Warum ist Lagerware praktisch?

Sie muss nicht aus anderen Ländern hergebracht werden, sondern kommt aus unserer Region. So kannst du auch außerhalb der Erntezeit Obst und Gemüse essen, das ganz in der Nähe gewachsen ist.

Kann jedes Obst und Gemüse so lange gelagert werden?

Nein. Obst und Gemüse, das fein und zart ist, sollte nach der Ernte schnell gegessen werden. Das sind zum Beispiel Beeren, wie Himbeeren und Erdbeeren, aber auch Blattgemüse, wie zum Beispiel Spinat, Feldsalat und Rucola. Sie sind nicht so robust und verderben schneller.

LAGERWARE

Januar	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl	 Chinakohl	 Kürbis	 Birne	 Spitzkohl	 Porree
Februar	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl	 Chinakohl	 Kürbis	 Birne	 Spitzkohl	 Porree
März	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl	 Chinakohl				 Porree
April	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl					
Mai	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl					
Juni	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren							
Juli	 Kartoffeln	 Äpfel									
August	 Kartoffeln	 Äpfel									
September	 Kartoffeln	 Äpfel									
Oktober	 Kartoffeln										
November	 Kartoffeln		 Zwiebeln					 Kürbis	 Birne		
Dezember	 Kartoffeln	 Äpfel	 Zwiebeln	 Möhren	 Rote Beete	 Weißkohl	 Chinakohl	 Kürbis	 Birne	 Spitzkohl	

WOHER KOMMT DAS LEBENSMITTEL?

Auf den Verpackungen von Lebensmitteln findest du viele Informationen. Zum Beispiel, wie viel drin ist, wer das Produkt hergestellt hat und zu welcher Handelsklasse es gehört. Außerdem ist auf Obst- und Gemüseverpackungen immer der Ort angegeben, an dem es gewachsen ist und geerntet wurde. Such dafür nach dem Wort „Ursprung“ oder „Herkunft“. So kannst du herausfinden aus welchem Land es stammt und wie weit es bis zu dir gereist ist. Findest du noch weitere Angaben zur Herkunft?

Herkunft:

Das Land, in dem das Obst oder Gemüse geerntet wurde. Diese Trauben kommen aus Südafrika.

Handelsklasse:

Die Handelsklasse beschreibt die Qualität und das Aussehen von Obst und Gemüse. Es gibt 3 Qualitätsklassen: Extra, I und II.

Mengenangabe:

Die enthaltene Menge wird in Gramm, Kilogramm, Litern oder Millilitern angegeben werden. Diese Traubenpackung enthält 500 Gramm.



Kochtyp:

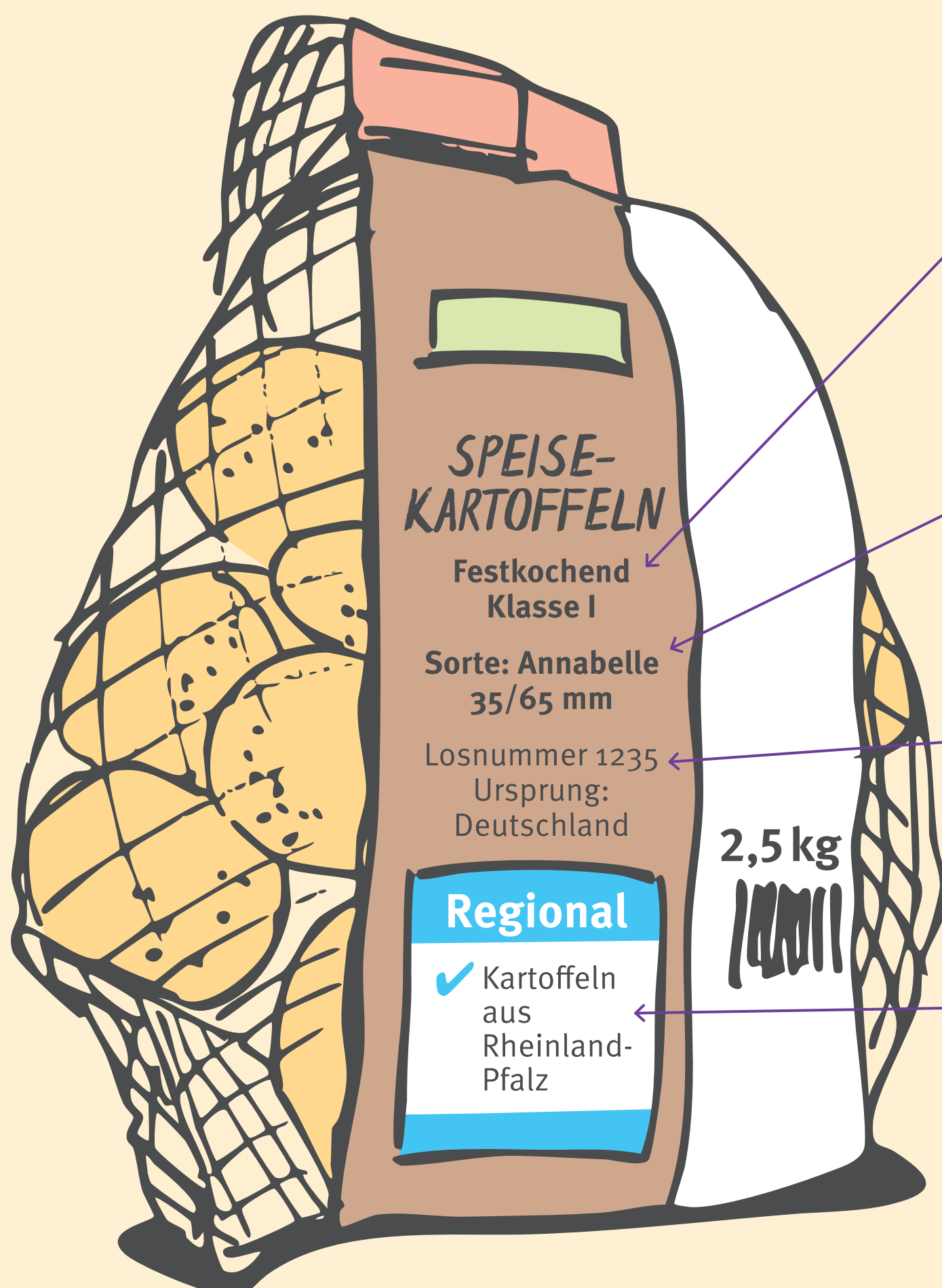
Es gibt drei Kategorien: festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend.

Kartoffelsorte:

Es gibt viele unterschiedliche Kartoffelsorten. Jede Kartoffelsorte hat einen eigenen Namen.

Losnummer:

Jedes Lebensmittel hat eine eindeutige Kennzeichnung, wie ein Autokennzeichen.



Das „Regionalfenster“:

Das Regionalfenster ist eines von vielen Siegeln und Logos, an denen man auf den ersten Blick schnell erkennen kann, woher das Produkt genau kommt.

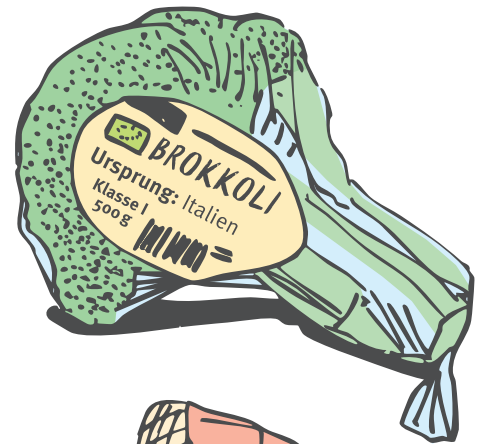
WOHER KOMMT DAS LEBENSMITTEL?

Aufgabe 1:

Finde heraus woher das jeweilige Lebensmittel stammt und schreibe es daneben.



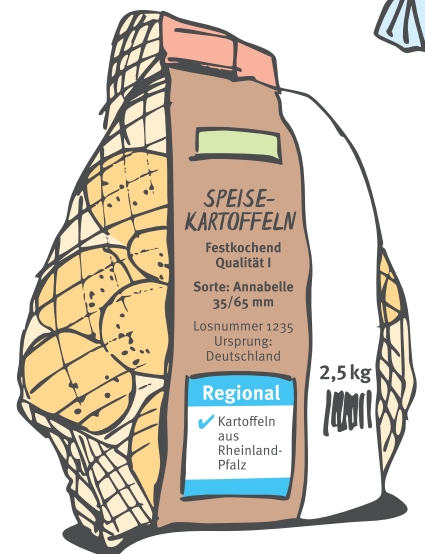
Schalotten



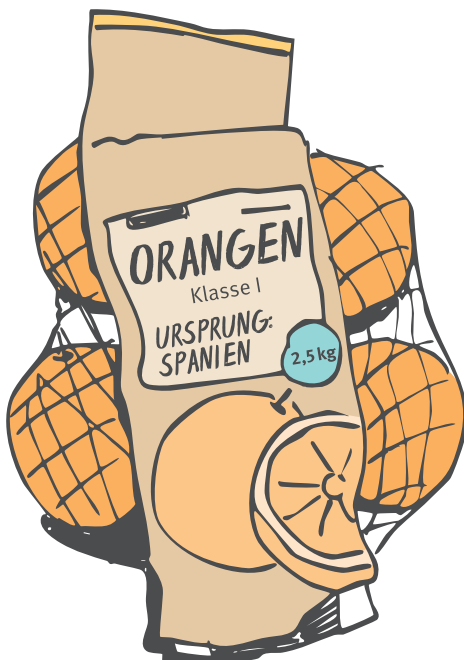
Brokkoli



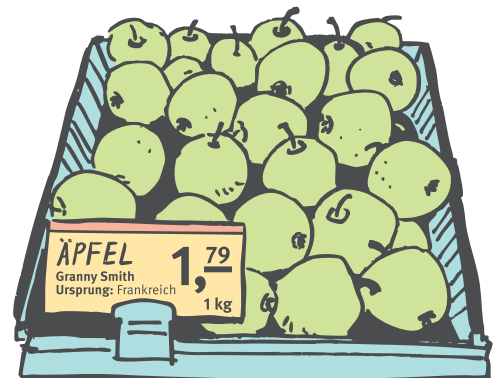
Trauben



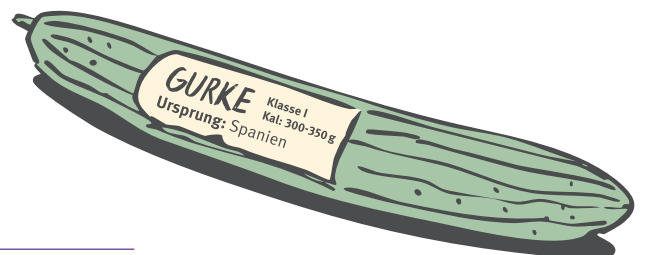
Speisekartoffeln



Orangen



Äpfel

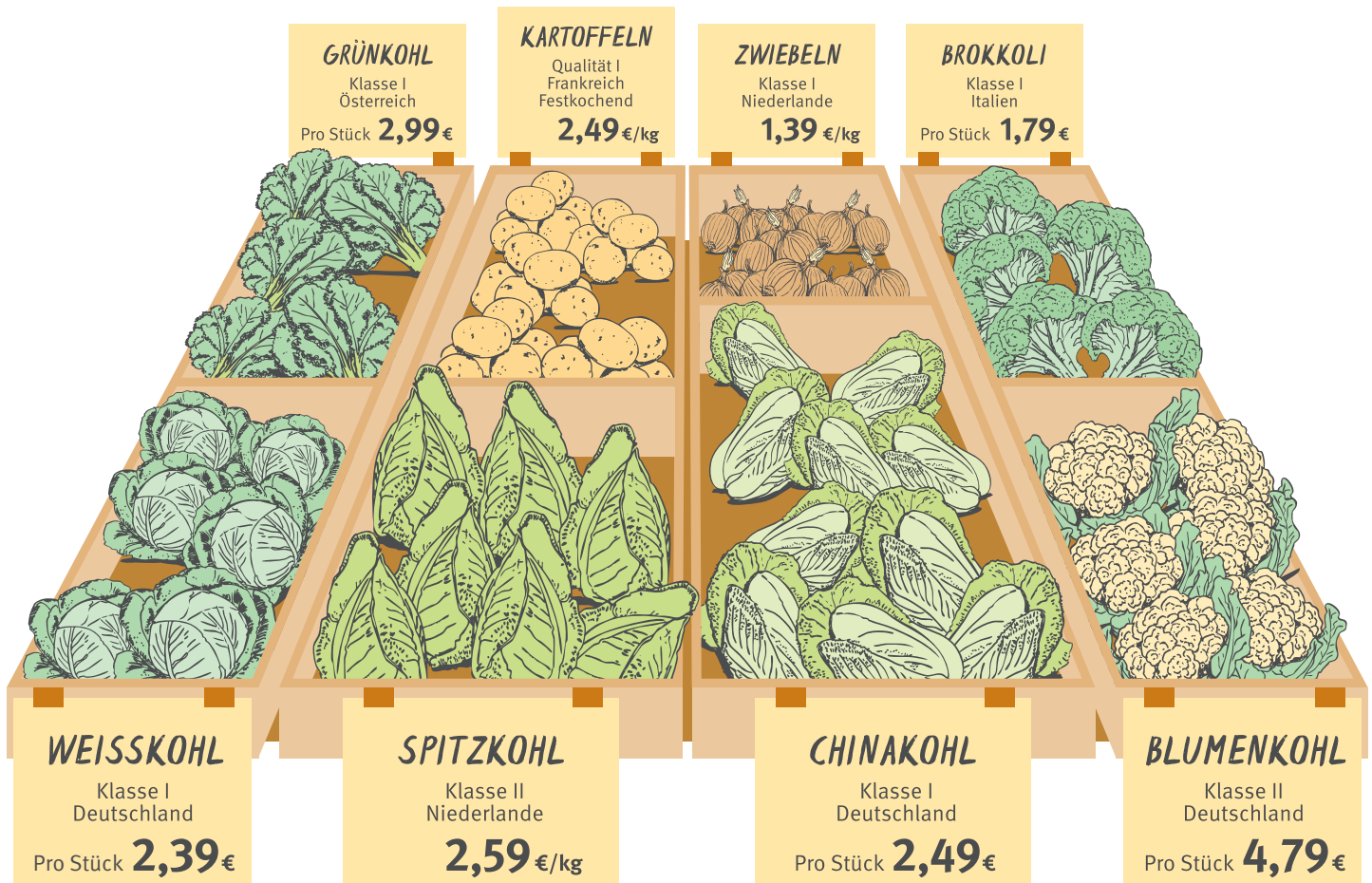


Gurke

WOHER KOMMT DAS LEBENSMITTEL?

Aufgabe 2:

Finde heraus woher das jeweilige Lebensmittel stammt und schreibe es auf.



Grünkohl

Kartoffeln

Zwiebeln

Brokkoli

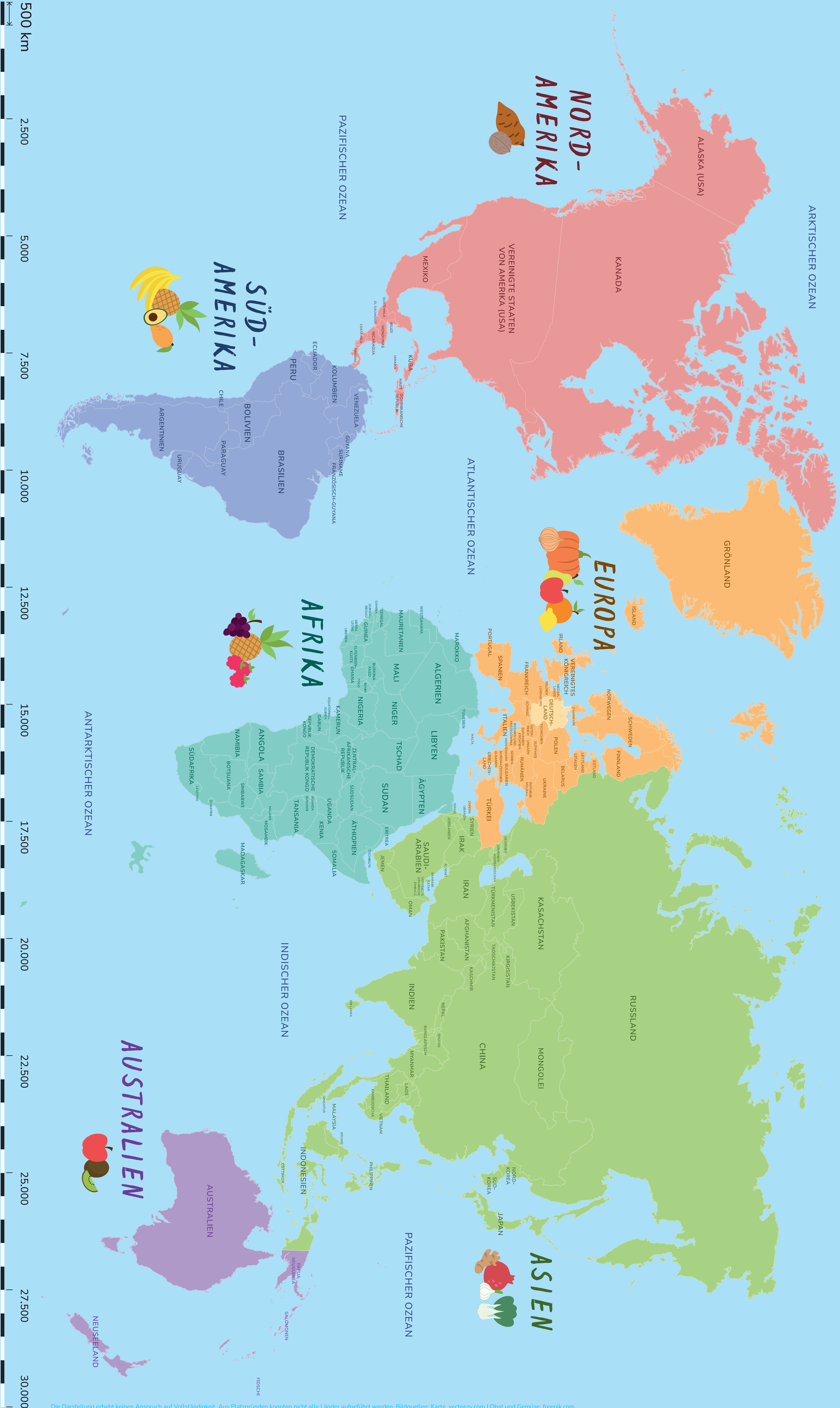
Weißkohl

Spitzkohl

Chinakohl

Blumenkohl

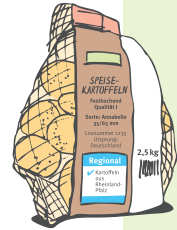
WOHER KOMMT MEIN OBST UND GEMÜSE?



URKUNDE



LEBENSMITTELCHHECKERIN



hat erfolgreich am
Lebensmittel-Check
teilgenommen.

Mit Neugier, Fleiß und großem Herz hast du alle Stationen geschafft:
Du hast gelernt, wie man Essen richtig lagert, wie man Reste kreativ
verwertet und warum es wichtig ist, keine Lebensmittel zu verschwenden.
Du kannst stolz auf dich sein!

Du bist jetzt eine echte **Lebensmittelcheckerin** und hilfst mit,
unsere Welt ein Stück besser zu machen.

Schule und Klasse

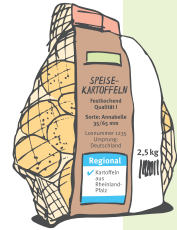
Datum



URKUNDE



LEBENSMITTELHECKER



hat erfolgreich am
Lebensmittel-Check
teilgenommen.

Mit Neugier, Fleiß und großem Herz hast du alle Stationen geschafft:
Du hast gelernt, wie man Essen richtig lagert, wie man Reste kreativ
verwertet und warum es wichtig ist, keine Lebensmittel zu verschwenden.
Du kannst stolz auf dich sein!

Du bist jetzt ein echter **Lebensmittelchecker** und hilfst mit,
unsere Welt ein Stück besser zu machen.

Schule und Klasse

Datum



REGELN BEIM UMGANG MIT LEBENSMITTELN



Wir waschen unsere Hände
vorher gründlich mit
warmem Wasser und Seife.



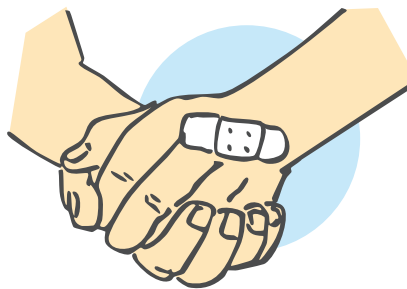
Wir husten oder niesen
nicht ins Essen.



Lange Haare binden
wir zusammen.



Zum Probieren
nehmen wir immer
einen sauberen Löffel.



Kleinere Verletzungen an den
Händen verbinden wir mit
einem frischen Pflaster.



Wir binden uns eine saubere
Schürze oder ein sauberes
Handtuch um.



Wir gehen sorgfältig
mit allen Materialien,
Geräten und
Lebensmitteln um.



Wir unterstützen
und helfen uns bei
Bedarf gegenseitig.



Wir respektieren verschiedene
Wahrnehmungen und
Geschmäcker und lassen
Kommentare wie „Bäh“
oder „Igit“ sein.