



Ernährung

Regional und nachhaltig
gegen den Klimawandel

Ernährung

Regional und nachhaltig gegen den Klimawandel

1. Zum Thema

Der Klimawandel macht sich auch bei uns in Österreich bemerkbar. Es kommt immer öfter zu extremen Wetterphänomenen wie Hitze und starken Stürmen, aber auch zu kurzen, lokal begrenzten heftigen Niederschlägen. Daher ist es wichtig, dass wir unsere Gewohnheiten ändern, um den Generationen von Menschen nach uns einen bewohnbaren Planeten mit intakter Natur zu hinterlassen.

Deshalb ist Nachhaltigkeit von besonderer Bedeutung. Das bedeutet, dass nur so viel hergestellt und verbraucht wird, um der Natur nicht zu schaden. Bestimmte Verbrauchsgüter werden öfters verwendet, wie zum Beispiel Glasflaschen, oder durch etwas Umweltfreundlicheres – Kunstsacksackerl gegen Papiersackerl – ersetzt.

Um die Müllberge zu verringern, wird versucht, Dinge nicht wegzuerwerfen, sondern sie zu reparieren oder zu rezyklieren. Daher ist die Mülltrennung ein wichtiger Bestandteil von Nachhaltigkeit. Kohlendioxid, also CO₂, das von Fahrzeugen ausgestoßen wird, gilt als besonders schlecht für das Klima und soll daher so weit wie möglich eingespart werden. Der Öffentliche Personennahverkehr (ÖPNV) wird zunehmend ausgebaut, alternative Antriebe für Pkw werden gefördert. Viele Menschen verzichten auf nicht notwendige Fahrten. Im Bereich der Ernährung wird auf biologischen Anbau geachtet, auf Pestizide wird verzichtet, sie werden sogar verboten. Die Menschen achten darauf, dass ihre Lebensmittel einen kurzen Transportweg haben, und bevorzugen saisonale Produkte aus ihrer Region. Diese können reif geerntet werden und sind sehr schnell in den Verkaufsläden. So kann auch bei ordentlicher Bewirtschaftung eine große Überproduktion von Produkten vermieden werden.

2. Didaktische Tipps und Hinweise

- Das Unterrichtsmaterial eignet sich für die **5. Schulstufe**.
- Es deckt unter anderem den Aspekt **Computerarbeit** ab und nimmt Bezug auf folgenden **Inhalt des Lehrplans: Nachhaltige Ernährung – Leben und Wirtschaften in Hinblick auf nachhaltige Ernährung**.
- Das Unterrichtsmaterial lässt sich direkt anknüpfen an das Kapitel 3, Nachhaltige Ernährung, S. 92 ff., im **Schulbuch MEHR! Geografie und wirtschaftliche Bildung**.
- Die Unterlagen sind flexibel einsetzbar und eignen sich für **bis zu 3 Unterrichtseinheiten**.

3. Klärung der Begriffe

Zu Beginn empfiehlt es sich, die Begriffe Nachhaltigkeit, regional, saisonal, Klimawandel und Superfood ausführlich zu erklären.

Nachhaltigkeit

Der Begriff Nachhaltigkeit stammt ursprünglich aus der Forstwirtschaft. Grundidee ist, dass nur so viele Bäume abgeholzt werden wie auch nachwachsen können. Mittlerweile wird der Begriff in vielen verschiedenen Bereichen verwendet und bedeutet, dass die Erde mit allen Lebensgrundlagen für die Menschheit erhalten bleiben soll. Daher wird versucht, weniger Rohstoffe zu verbrauchen und Dinge des täglichen Bedarfs oftmals zu gebrauchen und kaputte Dinge zu reparieren oder zu rezyklieren.

Klimawandel

Das Klima der Erde hat sich in den vielen Millionen Jahren seit der Entstehung immer wieder verändert. Dabei gab es immer wieder Kalt- oder Warmzeiten. Betrachten wir aber den Zeitraum, seit die Menschen Fabriken und Fahrzeuge nutzen (Industrialisierung), werden immer mehr Schadstoffe (Treibhausgase) in die Luft abgegeben, die zu einer immer schnelleren und stärkeren Erwärmung führen. Durch diese gibt es immer mehr Wetterextreme (Hitzeperioden, sehr starke Regenfälle ...), das Eis an den Polkappen schmilzt, Lebensräume werden zerstört usw.

Regional

Darunter wird die nahe Umgebung verstanden. Viele Menschen verstehen darunter einen Umkreis von ca. 50km.

Saisonale Produkte

Das sind Produkte, die in dieser Jahreszeit in der regionalen Umgebung wachsen und reif geerntet und verkauft werden können.

Superfood

Darunter werden Lebensmittel verstanden, die besonders gut für die Gesundheit sein sollen. In der Werbung gibt es immer wieder neues Obst oder Gemüse, neue Samen oder Öle, die besonders gesundheitsfördernd sein sollen. Meistens stammen die Dinge aus weit entfernten Ländern und ihre Wirkung ist meistens nicht wissenschaftlich bewiesen.

4. Arbeitsaufgaben zum Thema

Auf den nächsten Seiten (4 bis 7) finden sich Unterlagen zu **4 Arbeitsaufgaben zum Thema Nachhaltige Ernährung**.

Arbeitsaufgabe 1

Festigung durch Multiple-Choice-Quiz:

Werde zum Profi in Sachen Nachhaltigkeit!



Finde das Multiple-Choice-Quiz als interaktive Übung mit dem QR-Code und über diesen Link!

Achtung: Es sind Mehrfachantworten möglich!

Der Begriff Nachhaltigkeit

- A. kommt aus der Landwirtschaft.
- B. kommt aus der Forstwirtschaft.
- C. kommt aus dem Weinbau.
- D. wurde von der Presse erfunden.

Nachhaltig bedeutet:

- A. der nächsten Person die Türe aufhalten
- B. sparsam mit Ressourcen umgehen
- C. Dinge wegwerfen, um neuere zu bekommen
- D. aufmerksam mit seinen Sachen umgehen

Regional ist alles, das

- A. aus Österreich ist.
- B. aus meinem Bundesland ist.
- C. aus meiner Umgebung ist.
- D. vom nächsten Bauern ist.

Superfood ist

- A. Essen, das mich super macht.
- B. eine Erfindung der Werbung.
- C. besonders vitaminreich.
- D. eine besondere Beerenart aus den Anden.

Klimawandel zeigt sich

- A. durch immer extremere Wetterphänomene.
- B. dadurch, dass es immer kälter wird.
- C. dadurch, dass es immer wärmer wird.
- D. durch das Aussterben vieler Tier- und Pflanzenarten.

Arbeitsaufgabe 2

Spiel – Nachhaltigkeitsdetektiv

Partnerarbeit: Nachhaltige Produkte im Klassenzimmer und mögliche Vorschläge für Verbesserungen im Sinne der Nachhaltigkeit werden in Partnerarbeit notiert. **Evaluation:** Jede Gruppe schreibt je ein Ergebnis auf ein Plakat (So nachhaltig sind wir bzw. So können wir noch nachhaltiger werden), evtl. Diskussion. **Vorschlag: Auszüge aus dem Sieger-Podcast beim Ö3 Podcast-Award 2024 zeigen:** # 27 Heimisches Superfood |Christina Scharfetter – Wer nichts weiß, muss alles essen (Minute 01:50–09:45 und 13:30–17:31) https://www.youtube.com/watch?v=f7MK41_ltrA (zuletzt aufgerufen am 20.2.2024)

Arbeitsaufgabe 3

„Domino“ mit Bildern

Wodurch kann tropisches Superfood ersetzt werden? Bilder mit kurzen Beschreibungen sollen mit dem richtigen Partner verbunden werden. Die Bilder finden sich in der **Beilage**.

Goji-Beeren: sind eine Eisenquelle, schützen die Augen, sind blutverdünnend, gut für Herz-Kreislauf-System

Brombeeren: wirken entzündungshemmend und gegen Bakterien und Viren, schützen Zellen vor Schäden, regen den Stoffwechsel an

Chiasamen: fördern die Verdauung, regulieren den Blutzucker, sollen Gelenkschmerzen und Sodbrennen lindern

Leinsamen: sind entzündungshemmend, gut für Herz-Kreislauf-System, schützen vor Krebs, wirken sich gut auf Fettstoffwechsel aus

Acai-Beeren: sind reich an Vitamin C und Mineralstoffen, haben antioxidative Wirkung, reduziert das Wachstum von Krebszellen, fördern Stoffwechsel, entzündungshemmend

Heidelbeeren: sind verdauungsfördernd, gut gegen Durchfall, entzündungshemmend

Cashewnüsse: haben viele Vitamine, sind gut für Nerven, Haut und Augen, Muskeln, Knochen, Zähne, fördern die Blutbildung

Walnüsse: regulieren den Blutdruck, Vitamin B und E, reduzieren Entzündungen, regulieren den Blutzuckerspiegel, schützen vor Diabetes (Zuckerkrankheit)

Quinoa: stärkt Immunsystem, hilft gegen Migräne, beugt Verengung von Blutgefäßen vor
Hirse: ist leicht verdaulich, unterstützt das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln, gut für die Zellregeneration und das Bindegewebe

Kokosöl: wirkt sich positiv auf Blutfettwerte aus, beugt Demenzerkrankungen und Krebs vor, hilft bei der Abwehr von Viren und Pilzen

Kernöl: hoher Gehalt an Vitamin E, hemmt Entzündungen im Körper, unterstützt das Immunsystem, hat schlaffördernde Wirkung

Arbeitsaufgabe 4

Herstellung eines einfachen Gerichts mit heimischem Superfood

Kleingruppenarbeit – Rechercheaufgabe am Laptop:

Es soll ein einfaches Rezept mit saisonalen Superfood aus Österreich, das selbst in der Gruppe zubereitet werden kann, herausgesucht werden. Die Schüler/innen dürfen sich überlegen, was man für die Herstellung braucht, was man von zu Hause mitbringen kann und was eingekauft werden muss ... **Auf der nächsten Seite gibt es eine Checkliste zur Planung des Superfood-Rezepts.**

In einer weiteren Unterrichtseinheit findet das gemeinsame Zubereiten und die anschließende Verkostung statt.

Mögliche Gerichte

Obstsalat mit regionalem Obst und Nüssen
Bunter Salat aus saisonalen Gemüsesorten
Overnight Oats mit Brombeeren
Goldhirse-Kürbis-Bowl
Tortillas mit verschiedenen Gemüsefüllungen

Rezeptvorschläge

<https://eatsmarter.de/suche/rezepte>

https://utopia.de/sponsored-gallery/entdecke-8-rezepte-mit-heimischen-superfoods-fuer-die-kalte-jahreszeit_394177/#9

...



Checkliste zur Planung des Superfood-Rezepts

Gruppenmitglieder:

Rezept:

Link zum Rezept:

Das ist unser heimisches Superfood:

Zutaten:

Zubereitungsdauer:

Kochutensilien:

Wer bringt was mit:

Kosten gesamt und pro Gruppenmitglied:

Anmerkungen:

5. Lösungen

Arbeitsaufgabe 1

Festigung durch Multiple-Choice-Quiz – richtige Antworten:

1. B
2. B, D
3. C, D
4. B
5. A, C, D

Arbeitsaufgabe 2

Spiel – Nachhaltigkeitsdetektiv – mögliche Lösungen:

Trinkflaschen statt Einwegplastikflaschen, Jausenboxen statt Verpackungen, Papiereinbände statt Plastikeinbände, selbst gebastelte Dekorationen (aus Papier, Wolle, Holz ...) statt Kunststoffdeko, Holzbleistifte statt Kunststoffdruckbleistifte, Mülltrennung statt einem Mistkübel für alles, Weitergabe von Schulbüchern statt Wegwerfen, Verwendung von Klassenlektüren aus dem Bestand statt extra Ankauf oder E-Books ...

6. Schulbuchbezug



MEHR! Geografie und wirtschaftliche Bildung 1 +E-Book

SB-Nr.: 210943

ISBN: 978-3-99068-553-2

Auflage 2023