

## Thema 5: Veggie-Wrap trifft Sushi-Rolle

### *Klimafreundliches Essen um den Globus*

**Zielgruppe:** Alter 6 bis 12 Jahre

**Dauer:** 120 Minuten

**Themenbereich:** Ernährung, Gesundheit

Der Zusammenhang zwischen unserem Essen und dem Klimawandel ist sicher nicht jedem Jugendlichen geläufig. In Deutschland gehen bis zu 11 Prozent des vom Menschen verursachten Klimawandels auf das Konto der Landwirtschaft.

In diesem Kurs wird mit den Jugendlichen der Zusammenhang von Lebensmitteln und Klimawandel untersucht. Die Kinder erfahren, welche Lebensmittel eine geringe CO<sub>2</sub>-Bilanz haben bzw. welche eine hohe Bilanz, und welche Faktoren in die CO<sub>2</sub>-Bilanz einfließen. Am Ende ist allen klar, dass Vegetarier klimafreundlicher leben als Burgerliebhaber.

Zudem wird ein kaltes Buffet vorbereitet, um zu zeigen, dass vegetarisches Essen nicht nur fürs Klima gut ist, sondern die Zubereitung auch noch Spaß macht!

Variante:

Wenn es die örtlichen Gegebenheiten zulassen, können auch warme Speisen zubereitet und Obst und Gemüse im Garten des außerschulischen Lernorts selbst geerntet werden.

Programm	Veggie-Wrap trifft Sushi-Rolle	
<b>Leitziel</b>	Die Jugendlichen werden für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung sensibilisiert.	
<b>Mittlerziele</b>	<b>Handlungsziele</b>	<b>Teilkompetenz</b>
<p>1. Die Jugendlichen erfahren, dass für die Lebensmittelherstellung das Klima mit CO<sub>2</sub> belastet wird.</p> <p>2. Die Jugendlichen lernen, dass lange Transportwege eine Belastung für die Umwelt darstellen.</p> <p>3. Die Jugendlichen lernen, klimaschonende kalte Gerichte zuzubereiten.</p>	<p>1.1 Mit der „Menüauswahl“ erfahren die Jugendlichen, dass man sich klimaschonend ernähren kann. (Wissen)</p> <p>2.1 Mittels des „Laufspiels“ begreifen sie, dass unsere Lebensmittel verschieden lange Transportwege haben können. (Erleben)</p> <p>3.1 Mittels der Essenszubereitung erfahren die Jugendlichen mit Witz und Spaß, dass vegetarische Kost klimaschonend und lecker ist. (Erleben)</p> <p>3.2 Gemeinsam wird überlegt, wie auch die Jugendlichen CO<sub>2</sub> einsparen können. (Verhalten)</p>	<p>T 1: Kompetenz zur Perspektivübernahme</p> <p>T 2: Kompetenz zur Antizipation</p> <p>T 3: Kompetenz zur disziplinübergreifenden Erkenntnisgewinnung</p> <p>G 1: Kompetenz zur Kooperation</p> <p>G 4: Kompetenz zur Motivation</p> <p>E 1: Kompetenz zur Reflexion auf Leitbilder</p> <p>E 3: Kompetenz zum eigenständigen Handeln</p>

**Anlagenverzeichnis:**

Anlage 1: „Das perfekte Frühstück“, 1 x DIN A 1, in der gebrauchten Anzahl ausdrucken und ausschneiden

Anlage 2: Menükarte, 1 x DIN A 1, 6x ausdrucken

Anlage 3: Zutatenkarten, 9 x DIN A 1, je 6x ausdrucken und ausschneiden

Anlage 4: Zutat-CO<sub>2</sub>-Äquivalent, 1 x DIN A 1, für jeden Kinder ausdrucken

Anlage 5: Rezepte, für jeden Kinder ausdrucken

Anlage A: Powerpoint Impulsvortrag „Unsere Zukunft mit dem Klimawandel“

**Material:**

Anlagen 1-6

Spiel 01: Schärpe Mister und Miss Pausensnack

Spiel 02: Blätter pro Gruppe, 2 Stifte pro Gruppe

Aktion 01: Schneidebrettchen, Messer, Teller, Schüsseln, Spieße, Sparschäler, Rollmatten für Sushi, Zutaten für die einzelnen Gerichte

**Vorbereitung:**

Anlagen gemäß Anleitung vorbereiten

Zutaten einkaufen

Eine Schärpe (Mannschaftsband) besorgen

Schneidebrettchen, Messer, Teller, Schüsseln, Spieße, Sparschäler, Rollmatten für Sushi bereitlegen

**Ablaufplan Übersicht:**

Zeit / Ort	Aktionsphasen
5'	Begrüßung
10'	Gruppeneinteilung „das perfektes Frühstück“
15'	Spiel 01: Pausensnackvergleich: Mr. und Miss Pausensnackwahl
5'	Verteilen der Menü-Karten, jede Gruppe wählt ihr Lieblingsmenü
10'	Spiel 02: Lauf-Spiel: die Zutaten für die einzelnen Gerichte müssen besorgt werden. Diese sind im Gebäude verteilt.
10'	Nachbesprechung des Lauf-Spiels: Welche Gruppe hat das klimafreundlichste Essen?
60'	Aktion 01: Ran ans Gemüse: Zubereitung eines kalten Menüs
5'	Abschluss, Wahl des Favoriten der Top-Klimagerichte

**Programmbeschreibung: Veggie Wrap trifft Sushi Rolle**

	Inhalt/Ablauf	Material
5'	Begrüßung durch den Referenten/Betreuer/in, Vorstellung des Themas: „Was machen wir heute, wer kann sich darunter etwas vorstellen?“ Ein bisschen das Wissen der Kinder über Klimaschutz und den Zusammenhang von Klima und Essen abfragen.	
10'	Gruppeneinteilung: Verteilung der Karten „das perfekte Frühstück“. Die Gruppen finden sich so zusammen, dass sie ein gesundes Frühstück mit wenig Müll mit den Bildern zusammenlegen können. Dieses besteht je nach Gruppengröße aus 4-5 Komponenten: Trinkflasche, Brotdose, Vollkornbrot, Apfel, Studentenfutter.	Anlage 1
15'	<b>Spiel 01:</b> Pausensnackvergleich: Jede Gruppe	Pausensnacks der

	<p>nominiert ein Kind, der/die sich der Wahl zum Mister/Miss Pausensnack stellen soll. Dieser nominierte Kinder präsentiert seinen Pausensnack, und zwar wie in einer Verkauf-/Werbeshow, z.B.: „Mein Snack besteht aus dem super leckeren Käsebrötchen hier und einem Power-Vitamin-Drink in Knallgelb! Wählt mich zum Mister/Miss Pausensnack, denn...!“ Nach der Vorstellung wird per Klatschometer der Gewinner der Wahl zu Mister oder Miss Pausensnack ermittelt.</p>	Kinder, Schärpe für die Gewinner
5'	<p>Jetzt werden die Menükarten für die erste Aktion verteilt. Aus dieser Karte kann sich jede Gruppe ein Menü zusammenstellen. Die Gruppen haben freie Wahl und werden nicht vom Referenten/Betreuer/in bzgl. gesunder/klimafreundlicher Ernährung beeinflusst.</p> <p>Jede Gruppe gibt dem Referenten/Betreuer/in einen Zettel ab, auf dem die Menüauswahl der Gruppe festgehalten ist. Anschließend erklärt der Referent das Spiel und gibt bekannt, wo sich die Zutaten für das Essen befinden.</p>	Anlage 2 Zettel und Stifte
10'	<p><b>Spiel 02:</b> Lauf-Spiel</p> <p>Die Zutaten für die einzelnen Gerichte muss sich jede Gruppe selbst besorgen.</p> <p>Der Referent/Betreuer/in hat vor Beginn der Veranstaltung die Zutatenkärtchen im Gebäude verteilt. Dabei ist darauf zu achten, dass solche Zutaten mit dem höchsten CO<sub>2</sub>-Wert am weitesten entfernt liegen und die Karte mit dem kleinsten CO<sub>2</sub> -Wert dem Raum am nächsten liegt. Auf den Zutatenkärtchen steht die Menge an CO<sub>2</sub> -Äquivalenten, die für die Herstellung, Lagerung und den Transport für dieses Produkt verbraucht wurde. Hat eine Gruppe alle Zutaten für ihr Menü zusammen, findet sie sich wieder im Gruppenraum ein.</p>	Anlage 3
10'	<p>Nachbesprechung Spiel 02: Lauf-Spiel</p> <p>Welche Gruppe hat das klimafreundlichste Essen? Die Zahlen der einzelnen Gruppen werden verglichen. Könnte man bei manchen Gerichten CO<sub>2</sub> einsparen? Hierbei sollte als Ergebnis herauskommen, dass ein selbst gemachter Burger mit Produkten aus der Region und ohne Fleisch am klimafreundlichsten ist.</p>	Anlage 2
60'	<p><b>Aktion 01:</b> Ran ans Gemüse!</p> <p>Großküche: An fünf Tischen liegen Kochutensilien und Zutaten bereit. Die Gruppen</p>	Schneidebrettchen, Messer, Teller, Schüsseln, Spieße,

	<p>verteilen sich an die Tische und beginnen mit der Zubereitung.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Frisch und knackig: Rohkost mit Dip</li><li>2. Sushi Rollen: mit Gurke oder Möhre füllen</li><li>3. Fiesta Mexicana: Veggie Wrap</li><li>4. Obstspieße: Tutti-Frutti der Saison!</li></ol> <p>Die Kinder, die keine Aufgabe mehr haben, können damit beginnen, den Tisch zu decken und die fertigen Gerichte anzurichten. Außerdem können die Kinder in den Gruppen natürlich auch wechseln, um andere Zubereitungen kennen zu lernen. Es hat sich als sinnvoll erwiesen, dass je zwei Gruppen Sushi rollen und Wraps zubereiten, da hier der Arbeitsaufwand größer ist. Guten Appetit!</p>	<p>Sparschäler, Rollmatten für Sushi, Zutaten für die einzelnen Gerichte Anlage 4 Anlage 5</p>
5'	<p>Abschluss Es darf sich jeder kurz überlegen, welches Gericht sein persönlicher Favorit für das Top-Klimagericht ist. Anschließend wird per Handzeichen die „Wahl des Top-Klimagerichtes“ durchgeführt.</p>	