



## VERLAUFSPLAN

# SAISONALITÄT

## ERNÄHRUNG UND NACHHALTIGKEIT



<b>Dauer:</b> 1 Lektion à 45 Minuten	<b>Unterrichtsinhalte/Reflexionsfragen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wann haben Gemüse und Obst in der Schweiz Saison?</li> <li>2. Wo kann ich nachschauen, was gerade Saison hat?</li> <li>3. Wo kann ich einkaufen, um möglichst saisonal und regional zu bleiben?</li> <li>4. Warum macht es Sinn, saisonal einzukaufen?</li> <li>5. Welche Priorität hat saisonales und regionales Gemüse in einer nachhaltigen Ernährungsweise?</li> </ol>
<b>Ort:</b> Schulzimmer	
<b>Sozialform:</b> Postenlauf, Gruppenarbeit	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posten 1: Coop Saisonkalender (2x), Jahreszeitenstrahl (2x), Bilder Gemüse/Früchte (2x)</li> <li>- Posten 2: Transportmittel mit Balken zugeschnitten (2x) + Hinweiskarte Zahl NEUN (2x)</li> <li>- Posten 3: Arbeitsblatt Einkauf und Schilder zugeschnitten(2x)</li> <li>- ev. Belohnung für das gelöste Rätsel z.B. Saisonfrüchte o.ä.</li> <li>- Bild «Ist Tomate = Tomate» für Einführung</li> </ul>	
<b>Lernziele:</b> Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> <li>... können drei Obstsorten/Gemüse nennen, die gerade Saison haben</li> <li>...kennen die Bedeutung der Massnahme «saisonal einkaufen» und wissen, dass diese nicht die erste Priorität hat</li> <li>... wissen, welche Aspekte einen grossen Einfluss auf die ökologisch nachhaltige Ernährung in der Schweiz haben</li> </ul>	

### VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	SchülerInnen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bild «Ist Tomate = Tomate» für Einführung ausdrucken</li> <li>• 6 Posten (3 verschiedene, je doppelt) vorbereiten und im Zimmer oder Schulhaus verteilen:</li> </ul> <p><b>Posten 1) Saisonalität:</b> Jahreszeitenstrahl &amp; Früchte- und Gemüsebilder ausdrucken und ausschneiden, Rückseite der Gemüse- und Früchtekarten mit entsprechenden Buchstaben beschreiben, Saisonkalender ausdrucken.</p> <p><b>Posten 2) Transport:</b> Transportmittel mit Balken drucken und ausschneiden, Hinweiskarte Zahl ausdrucken, falten, kleben.</p> <p><b>Posten 3) Einkauf:</b> CO<sub>2</sub> von Tomaten ausdrucken, schneiden, falten und kleben</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Vorbereitung nötig</li> </ul>

## PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Hilfsmittel
10'	<p><b>Einleitung &amp; Fragenrunde</b> «Seid ihr manchmal auch verwirrt beim Einkaufen, weil es so viel Auswahl gibt? Schaut euch mal dieses Bild hier an, es sind alles Tomaten, aber was ist der Unterschied?»</p> <p>→ <b>Unterschiedliche Labels</b> (Prix Garantie, Fine Food, Qualität &amp; Prix), Herkunft (Region, CH, Spanien), Sorte (Rispen, Fleischtomaten, Cherry), Anbaumethode (Hors-Sol, Gewächshaus, Freiland)</p> <p>→ Was sich aber auch unterscheidet, und darum geht es heute, ist der <b>Einfluss auf die Umwelt</b>, die die verschiedenen Tomaten haben. Weiss jemand bereits etwas darüber? Wenn Ja, SuS auffordern, zu erklären was, sie wissen.</p> <p>→ <b>Ergänzen:</b> Bei vielen Gemüsen und Früchten kommt es darauf an, ob sie gerade Saison haben. Denn wenn sie nicht Saison haben, müssen wir sie entweder aus wärmeren Regionen importieren oder die Gewächshäuser beheizen, was beides viel Energie braucht.</p> <p>LP erklärt was saisonal Einkaufen bedeutet. Fragt die SuS, ob sie Gemüse und Früchte nennen können, die gerade Saison haben. Warum ist es wichtig, auf die Saisonalität der Lebensmittel zu achten? → Weil für saisonale und regionale Gemüse/Früchte weniger Ressourcen gebraucht werden (kein beheiztes Gewächshaus, kein Transport, schnelles Wachstum, weniger Düngemittel, usw.)</p>	Bild «Ist Tomate = Tomate»
3'	<p><b>Postenlauf erklären</b> «Um herauszufinden, welche Faktoren beim nachhaltigen Einkaufen eine Rolle spielen, machen wir jetzt ein Adventure Game. Es geht darum, in einer vorgegebenen Zeit ein Rätsel zu lösen. Teamwork ist dabei zentral: Je besser man zusammenarbeitet, desto schneller kann man die Rätsel lösen.»</p> <p><b>Gruppen bilden</b> Die SuS in 3-4 Gruppen einteilen, so dass nicht immer alle Posten besetzt sind. Es spielt keine Rolle, in welcher Reihenfolge die Posten gelöst werden. Wichtig ist, dass sie jeden Posten durchlaufen und sich die Code-Zahl für den jeweiligen Posten merken.</p> <p>Während die SuS am Postenlauf sind, falls notwendig unterstützen, ev. weitere Hinweise geben.</p>	
15'	<p><b>Postenlauf Durchführung</b> LP stoppt jeweils nach 5'</p> <p><b>Saisonalität 5'</b> Welches Gemüse/Obst wird zur gleichen Jahreszeit geerntet? SuS <b>ordnen</b> Gemüse/Obst nach Frühling/ Sommer/ Herbst/ Winter / ganzjährig <b>auf dem Jahreszeiten-Streifen ein.</b></p>	Saisonkalender Streifen mit 4 Jahreszeiten Bilder Gemüse/Früchte



	<p>Bei Saison-Gemüse/Obst vom Frühling steht der Buchstabe (V) hinten auf Karte, beim Sommer (I), im Herbst (E), im Winter (R). Ganzjährig steht der Buchstabe S. → Kids erhalten somit den Hinweis auf die erste Zahl: VIER</p> <p><b>Transport 5'</b> Die SuS müssen die <b>Transportmittel-Schilder</b> den <b>CO<sub>2</sub>- Grafiken zuordnen</b>. Wenn die Kids denken, sie haben die richtige Lösung, rufen sie die LP. Stimmt die Reihenfolge, erhalten die SuS eine Karte mit einem Hinweis auf die zweite Zahl NEUN. Je nachdem den SuS helfen!</p> <p><b>Einkauf 5'</b> Die SuS müssen die <b>Bilder von Tomaten</b> aus verschiedenen Anbaumethoden und Herkunft den <b>CO<sub>2</sub> Grafiken zuordnen</b>. Hinten auf der Karte stehen Buchstaben, die richtig angeordnet die dritte Zahl SECHS ergeben.</p>	<p>Transportmittel mit Balken Hinweis-Karte mit ZAHL</p> <p>CO<sub>2</sub> von Tomaten</p>
2'	<p>Nach 15 min. wird der Postenlauf abgebrochen. Bei jedem Posten ergibt die richtige Lösung eine Zahl. Posten 1 = 4 Posten 2 = 9 Posten 3 = 6 Haben die SuS den richtigen <b>Code</b> herausgefunden, können sie bei der LP ein Goodie abholen (z.B. saisonale Frucht).</p>	Goodie nach Wahl
15'	<p><b>Wrap Up</b> Welche sind die <b>wichtigsten Faktoren</b> beim Einkauf von Gemüse und Früchten? -Kein Flugtransport -Kein beheiztes Gewächshaus -Saisonkalender beachten – Und wenn für das gewünschte Produkt nicht Saison ist: Alternative für frisches Gemüse/ frische Früchte nutzen: z.B. getrocknete Tomaten, Dosentomaten, tiefgefrorenes Beeren oder Erbsen.</p> <p>Auch auf systemischer Ebene passiert zum Glück einiges. Auch Detailhändler wie Coop setzen sich für eine qualitätsorientierte Landwirtschaft ein – bspw. durch Bio Knospe und Naturaplan (Flugware ist bei diesen Labels verboten) und Miini Region.</p> <p>Allgemein haben alle Gemüse und Früchte im Vergleich zu tierischen Produkten geringen Einfluss auf die Umwelt (siehe Grafik bei Posten 3 im Vergleich zu Tomaten). Also: Wer wirklich etwas für das Klima tun will, isst nicht nur regional und saisonal sondern auch weniger Fleisch und Milchprodukte.</p> <p>Zusätzliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es etwas, worauf ihr beim nächsten Einkauf achten werdet?</li> <li>• Welches sind Situationen, in denen es schwerfällt?</li> </ul>	Ev. Laptops mit Internet- verbindung für die Rezept- suche oder das Lösen vom Quiz (siehe weitere Ideen)



**Mögliche Ideen für zu Hause:**

- Einen Saisonkalender zu Hause am Kühlschrank platzieren und vor dem Einkauf anschauen.
- Rezepte im Internet suchen, die Saisongemüse beinhalten, z.B. bei der Suchfunktion von [www.fooby.ch](http://www.fooby.ch) die Jahreszeit eingeben.
- Am Wochenmarkt oder beim lokalen Bauern einkaufen, die haben in der Regel ein saisonales Angebot.

**Weitere Ideen und Quellen:**

- [Schulfilm Sozialwissenschaften: Heimisches und importiertes Obst](#) (nur gucken, nicht vorführen)
- [Online Quiz](#)

**Verknüpfungsmöglichkeit:**

- GORILLA WAH-Lektionen: [Food Save](#), [Food Save Tipps & Tricks](#), [pflanzliche Alternativen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

