



Leseprobe aus Filbrandt, *Lebensmitteln auf der Spur*,  
ISBN 978-3-407-72016-0 © 2022 Beltz Nikolo  
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-72016-0](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-72016-0)

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

**m**it diesem Projektheft zum Thema »Lebensmitteln auf der Spur« möchten wir Sie in Ihrer pädagogischen Arbeit mit Kindern unterstützen. Das Sachbilderbuch »Wo kommt unser Essen her?« von Julia Dürr bietet Ihnen und den Kindern hierzu, ausgehend von den Illustrationen und Texten, vielfältige und kreative Zugänge.

Gemeinsam mit den Kindern erleben und entdecken Sie verschiedene Lebensmittel im Kontext der Entstehung, der Herstellung, des Transportes und des Konsums. So können Kita- und Grundschulkinder z. B. die Reise verschiedener Lebensmittel nachvollziehen, sich mit dem Saatgut und den Lebenskreisläufen auseinandersetzen, aber auch selbst beim Bauen und Gestalten aktiv werden.

Die Projektideen in diesem Heft können zusammen mit dem Sachbilderbuch »Wo kommt unser Essen her?« sowohl drinnen als auch draußen umgesetzt werden.

In Ihrer täglichen Arbeit begleiten Sie die Kinder ein Stück auf diesem Weg des Entdeckens, indem Sie ihnen Erfahrungen ermöglichen, die an ihre Lebenswelt anknüpfen. Und wie kann das besser gelingen als mit Geschichten und Figuren, die die Kinder bewegen und die sie zum Malen, Bauen, Basteln, Forschen und Nachdenken anregen?

Die hier dargestellten Projektideen knüpfen immer wieder an das folgende Bilderbuch an:



### Wo kommt unser Essen her?

Julia Dürr

Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

## ZUM AUFBAU DES PROJEKTHEFTES

In einem einleitenden Kapitel erhalten Sie eine kurze Einführung in die Themen »Kulturgeschichte des Essens«, »Nachhaltigkeit«, »Fair-Trade« u. v. m.

Im darauffolgenden Bilderbuchkapitel erhalten Sie zum Sachbilderbuch »Wo kommt unser Essen her?« kreative Projektideen und Angebote, die ohne großen Zeit- und Materialaufwand durchgeführt werden können. Zu jeder Projektidee erfahren Sie auf einen Blick, welche

pädagogischen Ziele Sie mit dem jeweiligen Projekt erreichen können, für welches Alter und wie viele Kinder sich die Projektideen eignen, wie lange die Vorbereitung und die Durchführung des Projektes dauern und welche Materialien Sie benötigen. Tipp- und Wissenskästen geben Ihnen weitere Anregungen für die Umsetzung in die Praxis. Die Zeitangaben können nur ungefähre Angaben sein, denn letztlich kommt es darauf an, wie viele Kinder an dem Projekt teilnehmen und wie viel Zeit Ihnen im Tagesverlauf zur Verfügung steht. Ebenso können die Altersangaben nur Anhaltspunkte sein, denn Sie kennen Ihre Kinder am besten und wissen, über wie viel Vorerfahrung die Kinder beim Spielen, Bauen und Sich-Bewegen verfügen. Die Gruppengrößen werden unterschieden nach:

KG = Kleingruppen, also 2 bis 10 Kinder

GG = Großgruppen, also 10 und mehr Kinder

Möchten Sie sich tiefer gehend mit den Themen des Heftes beschäftigen, finden Sie auf Seite 16 weiterführende Literaturtipps.

Nun wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Lesen dieses Heftes und bei der Durchführung der Ideen in Ihrer Kita oder Schule!



## Inhalt und Projekte

<b>Nachhaltig leben</b>	3
<b>»Wo kommt unser Essen her?« in Kita und Schule</b>	7
<b>Projekt 1</b> Wo kommt unser Essen her?	8
<b>Projekt 2</b> Was wächst denn da?	9
<b>Projekt 3</b> In meinem kleinen Apfel	10
<b>Projekt 4</b> Backe, backe Kuchen	11
<b>Projekt 5</b> Die Kuh macht Muh	12
<b>Projekt 6</b> Ein Zuhause für Nützlinge	13
<b>Projekt 7</b> Die richtige Reihenfolge	14
<b>Projekt 8</b> Vom Ei zum Huhn und umgekehrt	15
<b>Literatur zum Weiterlesen</b>	16





# Nachhaltig leben

## WOHER KOMMT UNSER ESSEN?

Die Themen Klimawandel und Umweltschutz sind in aller Munde und kaum noch aus der öffentlichen Diskussion oder aus Gesprächen mit Freund\_innen wegzudenken. Schnell ist man dabei auch bei Fragen rund um unser Essen, dessen Herstellungsprozesse und den Transportwegen.

Vieles, was wir wie selbstverständlich auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt einkaufen und was unseren Alltag versüßt, kommt aus Übersee. Mangos, Ananas, Bananen und auch Limetten zum Beispiel. Doch: Ein Kilogramm Limetten, das mit dem Schiff nach Deutschland transportiert wird, verursacht einen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck von rund 0,6 Kilogramm<sup>1</sup>, kommt es dagegen mit dem Flugzeug, schlägt das mit 15,2 Kilogramm CO<sub>2</sub> zu Buche. Im Vergleich: Ein Kilogramm Zitronen, das mit dem Lastwagen aus Spanien nach Deutschland transportiert wird, ruft 0,4 Kilogramm CO<sub>2</sub> hervor.

Dabei soll hiermit nicht die Aussage gefällt werden, auf alles verzichten zu müssen. Die genaueren Hintergründe zu kennen, kann aber helfen, bewusster mit natürlichen Ressourcen umzugehen. Schaut man sich die obigen Zahlen an, wird deutlich, wie wichtig es ist, sich zu fragen, woher unser Essen kommt und auf welchem Transportweg. Muss es also die (teurere) Flugmango sein oder reicht eine, die mit dem Schiff nach Europa transportiert wurde? Kaufen wir unsere Äpfel aus Neuseeland oder vom Obstbauernhof um die

Ecke? Bewusstes Einkaufen kann bereits einen Unterschied machen, ohne dass man automatisch verzichtet. Überlegen Sie also gemeinsam, wo unsere Lebensmittel herkommen, was alles passierte, bis sie in unseren Kühlschrank gelangten, und ob es Alternativen gibt.

Dass das auf den ersten Blick gleiche Produkt durchaus unterschiedliche Transportwege haben kann und es große Unterschiede in der Herstellung gibt, dafür kann man auch schon Kinder sensibilisieren. Wie das mit Spaß und Kreativität gelingt, zeigen unsere acht Projektideen, die ich in diesem Heft für Sie zusammengestellt habe und die sich vielfach schon mit sehr jungen Kindern umsetzen lassen.

Vielleicht haben Sie jetzt Lust bekommen, die Emissionsbilanz Ihrer Einrichtung bzw. Schule (oder auch Ihre private) zu berechnen. Einen CO<sub>2</sub>-Rechner finden Sie auf der Internetseite des Umweltbundesamtes<sup>2</sup>. Ein Unterpunkt ist dort beispielsweise der Bereich Ernährung.

## EINE KURZE KULTURGESCHICHTE DES ESSENS

Wenn man sich mit Lebensmitteln und Ernährung beschäftigt, ist es ebenfalls spannend, sich vor Augen zu führen, wie alles begann. Wagen wir also einen Blick zurück zu den Anfängen. Denn: Die Geschichte des Essens hängt eng mit der Geschichte der Menschheit zusammen. So hat die Ent-

<sup>1</sup> Christian Eigner: »Grüner leben nebenbei. Was jeder für Klima und Umwelt tun kann«, Berlin: Stiftung Warentest, 2021

<sup>2</sup> [https://uba.co2-rechner.de/de\\_DE/](https://uba.co2-rechner.de/de_DE/) (letzter Aufruf: 17.10.2021)

In dem Buch »Wo kommt unser Essen her?« von Julia Dürr seht ihr den Weg von der Mehllieferung zum fertigen Brot oder Brötchen in der Bäckerei oder im Supermarkt. Wo aber kommt das Mehl her?

## VORBEREITUNG

- Legen Sie – wenn Sie haben – ein Getreidebündel auf einem Tisch aus. Stellen Sie in einer Schüssel die Getreidekörner daneben (wenn das Mehl anschließend für Brot oder Brötchen verwendet werden soll, achten Sie bitte auf Bioqualität). Darüber hinaus brauchen Sie eine Getreidemühle. Vielleicht besitzt Ihre Einrichtung eine oder Sie können sich eine Mühle ausleihen. Stellen Sie eine Schüssel unter die Mühle. Mit jüngeren Kindern können Sie einleitend das Lied »Backe, backe Kuchen« singen.

## SO GEHT'S

- Geben Sie die Getreidekörner in den Trichter einer Mühle.
- Lassen Sie die Kinder der Reihe nach das Getreide mahlen und zusehen, wie es zu Mehl und in einer Schüssel aufgefangen wird.

## ABSCHLUSS

- Backen Sie gemeinsam mit den Kindern aus dem frisch gemahlenen Mehl Brötchen. Ein einfaches Rezept dafür finden Sie zum Download (M3). Wenn Sie keine Möglichkeit haben, selbst Brötchen aus dem Mehl zu backen, dann frühstücken Sie trotzdem gerne mit Brot oder Brötchen vom Bäcker, um den Kreislauf von Getreide – Mehl – Brot zu schließen.

## VARIATION

- Um den Verarbeitungsprozess von Lebensmitteln zu verdeutlichen, können Sie den Kindern auch zeigen, wie aus Mais Popcorn entsteht. Eine Anleitung dafür finden Sie i. d. R. auf der Verpackung von Maiskörnern oder im Internet.

## TIPP

Sollten Sie keine Getreidemühle besitzen oder ausleihen können, bietet sich mit einer Kleingruppe auch ein Ausflug zum ortsansässigen Reformhaus an. Dort stehen oftmals Mühlen zum Mahlen vor Ort zur Verfügung. Jüngeren Kindern können Sie auch das Buch »Wie wird aus Körnern Brot?« von Andrea Erne aus dem Carlsen Verlag vorlesen.

# Backe, backe Kuchen

## Erfahrungen

- Zusammenhänge erkennen
- die Beweglichkeit der Hand fördern
- die Handmuskulatur kräftigen
- Konzentration und Geduld üben

## Alter

4 bis 10 Jahre

## Gruppengröße

KG

## Vorbereitungszeit

ca. 15–20 Minuten

## Dauer

30–40 Minuten

## Materialien

- ein Bündel Getreide, wenn möglich
- Getreidekörner
- Getreidemühle
- Schüssel
- Downloadmaterial (M3)

