

## Modul 1 Das muss ich haben! Konsum und Werbung

**Baustein: K6**

### Gesund essen - Gesund bleiben

**Ziel:** Sensibilisierung zum Thema „gesunde Ernährung“; Vermittlung von Grundwissen

**Kurzbeschreibung:** Durch einen Fragebogen und die anschließende Auflösung und Diskussion darüber soll Aufmerksamkeit und Problembewusstsein geschaffen werden. Ernährung ist Teil unseres täglichen Konsumverhaltens.

**Methode:** Einzel- oder Kleingruppenarbeit ; Diskussion; Auflösung Fragebogen im Plenum

**Anmerkung:** Dieser Baustein dient auch der Auflockerung. Es kommt gut an, wenn die angesprochenen Lebensmittel mitgebracht werden (z. B. Packung „Bolognese-Fix“, glänzender Apfel, Banane, Himbeer-Fruchtjoghurt, Dose Mandarinen).

#### Beschreibung:

Der Dozent erklärt kurz den Zusammenhang der Themen „Werbung und kritischer Konsum“ und „Gesunde Ernährung“. Wer sich gesund ernähren will, muss sich informieren und Werbung zu Lebensmitteln insbesondere auch deren Verpackung- kritisch hinterfragen.

Es soll nicht darum gehen, eine bestimmte Ideologie darzustellen (z. B. Bio ist besser, Fast-Food ist ungesund o.ä.). Der Abstecher in die Thematik wird vielmehr gemacht, um die Teilnehmer neugierig zu machen, sie für das Thema zu interessieren und dafür, sich auch selbst außerhalb der Lehrereinrichtung/Schule zu informieren.

Dann wird für jeden Teilnehmer ein kopiertes Arbeitsblatt ausgegeben.

Es soll in stiller Einzelarbeit ausgefüllt werden. Der Dozent duldet jedoch, wenn Teilnehmer (z. B. Sitznachbarn) sich während der Arbeit über die Inhalte austauschen.

Auch Kleingruppenarbeit ist möglich.

Danach werden die Antworten in der Gesamtgruppe ausgewertet und besprochen. Der Dozent nimmt keine Wertungen einzelner Aussagen vor. Es soll nichts „verteufelt“ werden (z. B. Zusatzstoffe oder Fast Food). Gut wäre aber ein Verbraucher, der informiert ist und weiß, was er kauft.

Wenn Sie mehr wissen wollen, finden Sie Informationen bei [www.lebensmittelklarheit.de](http://www.lebensmittelklarheit.de). Zum Thema „Nachhaltiger Konsum“ und „Globaler Konsum“ gibt es die sehr empfehlenswerte DVD „We feed the world“, in der der Herstellungsweg verschiedener Lebensmittel verfolgt wird. Informationen finden Sie auch bei [www.essen-global.de](http://www.essen-global.de) und [www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de).

## Arbeitsblatt: „Gesund essen - Gesund bleiben“

**1.) Wie viele Zusatzstoffe für Lebensmittel (z. B. Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Aromen) verwendet die Lebensmittelindustrie?**

- Ungefähr 120  
 Ungefähr 350  
 Ungefähr 2.000

**2.) Sie wollen eine Tüte „Bolognese-Fix“ kaufen. Wie können Sie erkennen, was darin enthalten ist?**

- Ich kann die Zutatenliste lesen.  
 Ich kann auf die Website des Herstellers gehen und dort nachschauen.  
 Gar nicht. Für solche Informationen ist man auf die Stiftung Warentest angewiesen.

**3.) Auf der Packung „Bolognese-Fix“ steht, dass es „E 330“ enthält. Was ist das, und woraus wird es hergestellt?**

- Es ist Citronensäure und wird aus Zitronen hergestellt.  
 Es ist Citronensäure und wird aus Schimmelpilzen hergestellt.  
 Es ist Glutamat und wird aus Hefe gewonnen.

**4.) Warum glänzen manche Apfelsorten im Supermarkt so schön?**

- Sie werden mit Tüchern poliert.  
 Sie werden mit Wachs überzogen.  
 Sie werden mit Ausscheidungen von Läusen lackiert.

**5.) Woraus wird Bananenaroma hergestellt?**

- Aus Bananen  
 Aus Alkohol, Essig und Schwefelsäure  
 Aus Holz

**6.) Auf einem Himbeer-Fruchtjoghurt steht, dass er einen „Zusatz von natürlichen Aromen“ enthält. Was könnte das sein?**

- Das darf nur Aroma sein, das im Labor aus echten Himbeeren gewonnen wird.  
 Es ist ein Aroma, das aus Sägespänen gemacht wird.  
 Es handelt sich um pürierte Früchte.

Baustein K 6	Teilnehmerversion	Modul 1
--------------	-------------------	---------

**7.) Sie wollen eine Dose Mandarinen kaufen. Wie schafft es die Firma, dass da keine Schale mehr dran ist?**

- Die Mandarinen werden geschält, Arbeiterinnen lösen das Fruchtfleisch aus den Schalenresten.
- Die Schale löst sich durch heißen Wasserdampf.
- Die Früchte werden in einem Enzymbad (Pectinase und Cellulase) oder in Natronlauge gebadet, so dass sich die Schalen auflösen.

**8.) Ist Ihnen eine gesunde Ernährung wichtig?**

- Ja
- Nein
- Manchmal, aber nicht täglich

**9.) Wissen Sie, wie man sich gesund ernährt?**

- Ja, sehr gut
- Nein, keine Ahnung
- Ich weiß so einigermaßen, wie das geht.

**10.) Ist Fast Food ungesund?**

- Ja
- Kommt drauf an, was man da isst und wie oft.
- Nein, wenn es mir schmeckt, ist es auch okay.

**11.) Welche der folgenden Regeln sollte man beachten, um sich gesund zu ernähren und gesund zu bleiben (Mehrfachnennungen möglich)?**

- Täglich Obst und Gemüse
- Mindestens dreimal in der Woche Fleisch
- Täglich Vollkornprodukte (zum Beispiel Vollkornbrot)
- Nur noch Bio-Produkte
- Regelmäßig Fisch, auch fetten Fisch wie z. B. Makrele
- Kein Fleisch
- Nur Margarine, keine Butter
- Viel Bewegung
- Bloß kein Sport!
- Am besten ist sogenannte „Trennkost“
- Regelmäßig Milch und Milchprodukte

Baustein K 6	Teilnehmerversion	Modul 1
--------------	-------------------	---------

## Lösungsblatt: „Gesund essen- Gesund bleiben“

**1.) Wie viele Zusatzstoffe für Lebensmittel (z. B. Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Aromen) verwendet die Lebensmittelindustrie?**

- Ungefähr 120
- Ungefähr 350
- Ungefähr 2.000

Die Lebensmittelindustrie verwendet ca. 2.000 Zusatzstoffe. Es handelt sich z. B. um Geschmacksverstärker, Schaummittel, Packgase (z. B. Kohlendioxid für Aufbackbrötchen), Stabilisatoren, Konservierungsmittel, Trennmittel, Feuchthaltemittel (z. B. für Gummibärchen) oder Treibgase (z. B. für Sprühsahne).

**2.) Sie wollen eine Tüte „Bolognese-Fix“ kaufen. Wie können Sie erkennen, was darin enthalten ist?**

- Ich kann die Zutatenliste lesen.
- Ich kann auf die Website des Herstellers gehen und dort nachschauen.
- Gar nicht. Für solche Informationen ist man auf die Stiftung Warentest angewiesen.

Zutatenliste: Jedes bearbeitete Lebensmittel hat sie. Gut wäre es an dieser Stelle, wenn der Dozent eine echte Packung Bolognese Fix dabei hat, die mit den Teilnehmern zusammen angeschaut wird; die Zutatenliste sollte komplett vorgelesen werden.

**3.) Auf der Packung „Bolognese-Fix“ steht, dass es „E 330“ enthält. Was ist das, und woraus wird es hergestellt?**

- Es ist Citronensäure und wird aus Zitronen hergestellt.
- Es ist Citronensäure und wird aus Schimmelpilzen hergestellt.
- Es ist Glutamat und wird aus Hefe gewonnen.

**4.) Warum glänzen manche Apfelsorten im Supermarkt so schön?**

- Sie werden mit Tüchern poliert.
- Sie werden mit Wachs überzogen.
- Sie werden mit Ausscheidungen von Läusen lackiert.

Das „Wachsen“ von Äpfeln ist mittlerweile unüblich. Gewachst werden normalerweise nur noch Zitrusfrüchte wie z. B. Apfelsinen. Äpfel werden tatsächlich häufig „lackiert“, und zwar mit E 904. Das ist Schellack, der früher in der Plattenproduktion Verwendung fand. Er wird aus den Ausscheidungen von Lackschildläusen hergestellt.

**5.) Woraus wird Bananenaroma hergestellt?**

- Aus Bananen
- Aus Alkohol, Essig und Schwefelsäure
- Aus Holz

**6.) Auf einem Himbeer-Fruchtjoghurt steht, dass er einen „Zusatz von natürlichen Aromen“ enthält. Was könnte das sein?**

- Das darf nur Aroma sein, das im Labor aus echten Himbeeren gewonnen wird.
- Es ist ein Aroma, das aus Sägespänen gemacht wird.
- Es handelt sich um pürierte Früchte.

Himbeeraroma wird aus den Sägespänen von Zedernholz hergestellt. Das ist billiger als Aroma, das aus echten Himbeeren gewonnen wird (ein Kilo Fruchtzubereitung mit echten Himbeeren kostet in der Herstellung ca. 30,- €, mit Aroma aus Sägespänen nur 3,75 €)

**7.) Sie wollen eine Dose Mandarinen kaufen. Wie schafft es die Firma, dass da keine Schale mehr dran ist?**

- Die Mandarinen werden geschält, Arbeiterinnen lösen das Fruchtfleisch aus den Schalenresten.
- Die Schale löst sich durch heißen Wasserdampf.
- Die Früchte werden in einem Enzymbad (Pectinase und Cellulase) oder in Natronlauge gebadet, so dass sich die Schalen auflösen.

**8.) Ist Ihnen eine gesunde Ernährung wichtig?**

- Ja
- Nein
- Manchmal, aber nicht täglich

Antworten nur sammeln. Nach den zuvor gestellten Testfragen sollen die Teilnehmer neu reflektieren, ob ihnen das Thema im Alltag wichtig ist.

**9.) Wissen Sie, wie man sich gesund ernährt?**

- Ja, sehr gut
- Nein, keine Ahnung
- Ich weiß so einigermaßen, wie das geht.

Antworten nur sammeln.

Die Selbsteinschätzung bereitet auf die Fragen 10 und 11 vor.

**10.) Ist Fast Food ungesund?**

- Ja
- Kommt drauf an, was man da isst und wie oft.
- Nein, wenn es mir schmeckt, ist es auch okay.

Fast Food ist nicht unbedingt teuflisch ungesund. Eine differenzierte und alltagstaugliche Betrachtungsweise ist sinnvoll. So ist zum Beispiel ein Hamburger oder Döner immer noch gesünder (weil Gemüse enthaltend) als Pommes Frites oder Currywurst.

Eine fertige Salatmischung aus der Tüte ist auch hilfreicher als gar kein Salat (aber immer gründlich waschen, Schimmelpilzgefahr!). Fertiggerichte können mit frischem Gemüse aufgepeppt werden. Ein Apfel kann auch Fast Food sein. Vorsicht: Ein Sättigungsgefühl tritt erst nach ca. 20 Minuten Verweildauer im Magen ein. Wer schnell isst, ist weitaus früher fertig und läuft Gefahr, noch mehr zu essen, um „endlich“ satt zu sein. Also: Immer in Ruhe essen!

**11.) Welche der folgenden Regeln sollte man beachten, um sich gesund zu ernähren und gesund zu bleiben (Mehrfachnennungen möglich)?**

- Täglich Obst und Gemüse
- Mindestens dreimal in der Woche Fleisch
- Täglich Vollkornprodukte (zum Beispiel Vollkornbrot)
- Nur noch Bio-Produkte
- Regelmäßig Fisch, auch fetten Fisch wie z. B. Makrele
- Kein Fleisch
- Nur Margarine, keine Butter
- Viel Bewegung
- Bloß kein Sport!
- Am besten ist sogenannte „Trennkost“
- Regelmäßig Milch und Milchprodukte

Das Thema „Gesunde Ernährung“ ist sehr ideologiebefrachtet. Im Normalfall reicht die Beachtung der oben genannten Regeln.

**Zusatzvorschlag/Projekt im Kunstunterricht:**

In dem Fotoband „Werbung gegen Realität“, Eichborn Verlag 2012, hat der Fotograf Samuel Müller einhundert Fertiggerichte eingekauft und in der geschlossenen Verpackung fotografiert. Dann hat er die Gerichte nach Packungsbeilage zubereitet und wieder fotografiert.

Die Ergebnisse stellt er gegenüber, ohne sie zu werten. Guten Appetit! Die Fotos sprechen für sich und zeigen in den meisten Fällen, wie Werbung uns irreleitet.

Diese Idee kann für den Kunstunterricht aufgegriffen werden. Die Schüler –ggf. in Kleingruppen– werden aufgefordert, Fertigprodukte in den Unterricht mitzubringen und die Produkte in der Verpackung zufotografieren.

Als Hausaufgabe bereiten sie das Fertiggericht zuhause zu und fotografieren das Ergebnis (möglichst auf einheitlichem weißen Teller und neutralem Hintergrund).

Zum Schluss wird –im Unterricht in der Schule– ein Plakat gestaltet mit den Ergebnissen.