

Lösungen: „Gesund essen- Gesund bleiben“

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

- 15
- Ungefähr 350
- Ungefähr 2.000

Die Lebensmittelindustrie verwendet ca. 350 Zusatzstoffe. Es handelt sich beispielsweise um Geschmacksverstärker, Schaummittel, Packgase (z. B. Kohlendioxid für Aufback-Brötchen), Stabilisatoren, Konservierungsmittel, Trennmittel, Feuchthaltemittel (z. B. für Gummibärchen) oder Treibgase (z. B. für Sprühsahne). Diese Begriffe gehören auf die Tafel!

2.) Du willst eine Tüte „Heisse Tasse- Huhn mit Nudeln“ kaufen. Wie kannst du 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 muss sie haben. Gut wäre es an dieser Stelle, wenn die Schülerinnen und Schüler an dieser Stelle eine echte Packung „Heisse Tasse- Huhn mit Nudeln“ bekommen und die Zutatenliste zusammen komplett lesen können: Einer liest vor, eine andere schreibt an der Tafel jede Zutat auf.

3.) Auf der Packung „Heisse Tasse- Huhn mit Nudeln“ steht, dass es „E 330“ enthält. Was ist das, und woraus wird es hergestellt?

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

4.) Schätzfrage: Wieviel Hühnerfleisch enthält eine Tüte „Knorr Instant Hühnersuppe“?

- 8 %
- 15 %
- 0 %

Tatsächlich ist überhaupt kein Hühnerfleisch enthalten (Stand 03/2021). Auf der Zutatenliste erinnert lediglich das zu 0,5 % verwendete Hühnerfett an die titelgebenden Hühner.

An dieser Stelle kann als Hausaufgabe aufgegeben werden, dass alle SuS zuhause von zwei im Vorratsschrank oder Kühlschranks aufgefundenen Lebensmitteln (wie z. B. Schokolade, Marmelade, Wurst oder Frischkäse) die Zutatenlisten abschreiben und zum nächsten Unterrichtsblock in die Schule mitbringen: Das schult den Blick auf ganz praktische Weise.

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 €). Dagegen darf die Bezeichnung „natürliches Himbeer-Aroma“ nur aus Himbeeren hergestellt werden.

7.) Du willst 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 dir eine gesunde Ernährung wichtig?

- Ja
- Nein
- Manchmal, aber nicht täglich

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

9.) Weißt du, wie man sich gesund ernährt?

- Ja, sehr gut
- Nein, keine Ahnung, ist mir auch egal
- 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 mit Mayonaise und 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. Es kommt also nicht nur darauf an, was man isst, sondern auch wie man isst.

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

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

Das Thema „Gesunde Ernährung“ ist sehr ideologiebefrachtet. Im Normalfall reicht die Beachtung der oben genannten Regeln, aber auch darüber kann man teilweise schon verschiedener Meinung sein.

Vollkornprodukte sind vor allem wegen der enthaltenen Ballaststoffe gesund.

Über den Fisch kann man sicher streiten, fetter Fisch enthält jedenfalls wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

Vegan Lebende werden bezweifeln, dass Milch und Milchprodukte zu einer gesunden Ernährung gehören. Die guten Inhaltsstoffe wie z. B. Calcium und Eiweiß können auch durch vegane Alternativen ersetzt werden.

Eine Vertiefung des Themas im Rahmen des Handlungsfeldes „Ernährung und Gesundheit“ wäre sehr sinnvoll.