

Lösungen zum Arbeitsblatt: "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).

2.) Du willst eine Tüte „Bolognese-Fix“ 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 eine echte Packung Bolognese Fix bekommen und die Zutatenliste zusammen komplett lesen und z. B. an der Tafel visualisieren können.

3.) Auf der Packung „Bolognese-Fix“ 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.) 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 reine „Wachsen“ von Äpfeln ist mittlerweile unüblich. Gewachst werden normalerweise nur noch Zitrusfrüchte wie z. B. Apfelsinen. Manche Äpfel werden aber tatsächlich „lackiert“, und zwar mit E 904. Das ist Schellack, der früher in der Plattenproduktion Verwendung fand (Schellackplatten). Er wird aus den Ausscheidungen von Lackschildläusen hergestellt. Verwendet wird er z. B. auch in Schokolade.

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.

(Künstliches) 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
- Ich weiß so einigermaßen, wie das geht.

Antworten nur sammeln. Die Selbsteinschätzung bereitet auf die Fragen 10 und 11 vor. Die Fragen 9, 10 und 11 können auch auf der Tafel, dem Flipchart oder mit dem Smartboard visualisiert werden. Die Schülerinnen und Schüler kommen dann nach vorne und markieren mit Kreide, Stift oder ähnlichem die von ihnen persönlich gewählten Antworten. So ergibt sich ein guter Überblick über die Meinungen in der Klasse.

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 etwas 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 also 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 sicher streiten, insbesondere hinsichtlich Fisch und Milchprodukten. Eine Vertiefung im Rahmen des Handlungsfeldes „Ernährung und Gesundheit“ wäre sehr sinnvoll.