

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

### Baustein 1/6

## Gesund essen ?!

### Bausteineinführung

Ein Teil unseres täglichen Konsumverhaltens betrifft unsere Ernährung und den Einkauf von Lebensmitteln. Auch hier treffen wir auf Werbung. Daher ist auch bei diesem Thema eine kritische Konsumkompetenz vorteilhaft. Wer sich gesund ernähren will, muss sich informieren und Werbung zu Lebensmitteln, auch zu deren Verpackung, kritisch hinterfragen können. Auch ökologische und ethische Fragen können sich stellen.

Dabei soll es an dieser Stelle nicht darum gehen, eine bestimmte Ideologie darzustellen. Ob „Bio“ besser ist, ob Fast-Food immer ungesund ist oder ob eine vegetarische Ernährung die bessere Ernährung ist, kann mit Recht diskutiert werden, soll an dieser Stelle aber nicht umfassend ergründet werden. Diese wichtigen Fragen sollten in den Themenfeldern „Gesunde Ernährung“ und „Nachhaltiger Konsum“ vertieft behandelt werden. Dieser Baustein dient vielmehr dazu, die Schüler überhaupt für das Thema zu interessieren und einen kritischen Grundansatz im Hinblick auch auf Werbung für Lebensmittel zu erwerben.

Wenn Sie mehr wissen wollen, finden Sie sehr gute Informationen beispielsweise bei [www.lebensmittelklarheit.de](http://www.lebensmittelklarheit.de).

Gute Informationen finden Sie auch bei <https://www.foodwatch.org/de> und in der Zeitschrift Ökotest, die zum Beispiel auch in vielen Büchereien erhältlich ist.

Zum Thema „Nachhaltiger Konsum“ von Lebensmitteln gibt es die sehr empfehlenswerte DVD „We feed the world- Essen global“, in der der Herstellungsweg verschiedener Lebensmittel wie z. B. der Tomate verfolgt wird. Der dokumentarische Film, der sich jeder Polemik enthält und ausschließlich auf Fakten und Bilder setzt, informiert über die Bedingungen moderner Massenproduktion von Lebensmitteln in Zeiten von Industrialisierung und Globalisierung und ist auch für den Gebrauch in Schulen sehr gut geeignet.

Das Arbeitsblatt soll in Einzelarbeit oder in Kleingruppen bearbeitet werden. Eine Recherche z. B. im Internet, ggf. auch mit dem Smartphone, sollte erlaubt werden. Die Auswertung erfolgt anschließend im Plenum.

## Arbeitsblatt : „Gesund essen - Gesund bleiben“

Beantwortet die folgenden Fragen in Einzel- oder Gruppenarbeit mithilfe von eigenem Wissen, Internetrecherche oder Diskussion miteinander

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

- 15
- Ungefähr 350
- Ungefähr 2.000

**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.

**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.

**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 aus echten Himbeeren gewonnen wird.
- Es ist ein Aroma, das aus Sägespänen gemacht wird.
- Es handelt sich um pürierte Früchte.

**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

**9.) Weißt Du, 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 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

## 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 ideologiebetrachtet. 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.

## Zusatzvorschlag für ein Projekt im Kunstunterricht

In dem Fotoband „Werbung gegen Realität“, Eichborn Verlag 2012 (leider nur noch antiquarisch zum Beispiel im Internet erhältlich) hat der Fotograf Samuel Müller einhundert Fertigprodukte und Fertiggerichte wie z. B. Heringssalat, Frühstücksfleisch aus der Dose, Pizza oder Ravioli eingekauft und in der geschlossenen Verpackung fotografiert. Dann hat er die Gerichte nach Packungsbeilage zubereitet und wieder fotografiert.

Die Ergebnisse stellt er jeweils gegenüber, ohne sie zu werten: Links die Verpackung, rechts die Realität. Guten Appetit! Die Fotos sprechen für sich und zeigen in vielen -nicht allen- Fällen, wie Werbung, hier die Verpackung der Fertiggerichte, uns irreleiten kann.

Interessant ist dabei das teilweise extreme Abweichen des zubereiteten Gerichts gegenüber dem Verpackungsfoto. Interessant ist aber auch, dass dies nicht bei allen Produkten so extrem ist, manches sieht auch zubereitet noch lecker aus.

Diese Idee kann für den Kunstunterricht aufgegriffen werden. Die Schülerinnen und Schüler teilen sich ggf. in Gruppen auf. Sie überlegen und entscheiden, welche Fertigprodukte oder -gerichte sie auswählen möchten. Sie planen, wie die Fotografien angefertigt werden sollen (Licht, Hintergrund, fertiges Gericht in der Verpackung oder auf neutralem weißen Teller etc.).

Das Fertiggericht wird in den Unterricht mitgebracht und dort in der Verpackung fotografiert.

Im nächsten Schritt wird das Fertiggericht ausgepackt und ggf. nach Packungsanleitung zubereitet und wiederum fotografiert. Das kann in der Schule passieren, wenn eine Küche oder Herdplatte vorhanden ist.

Alternativ kommt dieser Schritt des Zubereitens und Fotografierens auch als sich anschließende Hausaufgabe in Betracht. Dann muss besonders das „Wie“ des Fotografierens beachtet werden (Licht, Hintergrund etc. – Bedingungen parallel zum Foto der Verpackung).

Zum Schluss wird im Unterricht in der Schule ein Plakat oder eine Ausstellung mit allen Fotografien „Vorher- Hinterher: Werbung/ Verpackung gegen Realität“ gestaltet.