

EINKAUFSTRAINING

Themenbereiche: Essen und Trinken, Umweltaspekte von Lebensmitteln

Ziel: Beim Einkaufen – neben dem Preis – auch auf Gesundheits- und Umweltaspekte achten lernen, sowie das Angebotsspektrum verschiedener Lebensmittel kennen- und hinterfragen lernen.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 10 bis 18 Jahre.
Gruppenübung.

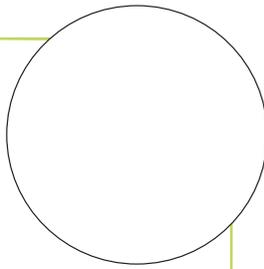
Raum: Geeigneter großer Raum mit medialer Ausstattung, Tische, eventuell auch Couch mit Tischen

Dauer: Je nach Größe der Gruppe, Einkaufsliste und Entfernung zum nächsten Supermarkt zwischen zwei und drei Stunden

Material: Arbeitsblätter (Einkaufsliste + Fragebogen) aus der **Fühl dich fit-Box**, Geld für den Einkauf, Schreibunterlagen und Papier (zum Beschreiben der einzelnen Produkte), Schere und Tixo, PC mit Internet, Drucker, Flipchart (optional), evtl. Wollfaden/Schnur

Ablauf: Kopiere das Arbeitsblatt „Einkaufsliste & Recherche“ zwei Mal. Werft in der Gruppe einen Blick darauf. Es stellt verschiedene Lebensmittelkategorien, z.B. Obst, vor und erklärt wichtige Kriterien für einen umweltbewussten Einkauf, z.B. Verpackung. Haben alle Jugendlichen die Begrifflichkeiten verstanden, z.B. Saison?

Danach bilden die Jugendlichen zwei Gruppen. Jede Gruppe bekommt eine Kopie des Arbeitsblattes. Dieses dient nun als Einkaufsliste, z.B. 3 Bananen für die Kategorie Obst einkaufen.

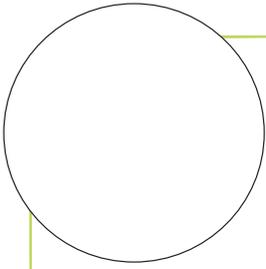


Mit dieser Liste gehen die zwei Gruppen von Jugendlichen in den nächsten Supermarkt und kaufen ein. Eine Gruppe kauft jeweils die günstigsten Lebensmittel, die andere Gruppe jeweils die teuersten einer Kategorie. Rechnung mitnehmen!

Nach dem Einkauf versammeln sich beide Gruppen mit ihren Einkäufen wieder in der Jugendeinrichtung. Das Arbeitsblatt „Einkaufsliste & Recherche“ wird nun zur Recherche verwendet. Jede der beiden Gruppen setzt sich zusammen und füllt das Blatt aus. Hier können Gespräche entstehen, nachgelesen werden, skizziert werden – alles, was die Jugendlichen zum besseren Verständnis brauchen. Stellt dann die Ergebnisse beider Gruppen gegenüber. Gibt es Ähnlichkeiten/ Unterschiede?

Kopiere das Arbeitsblatt „Fragebogen“ mindestens zwei Mal. Jede Gruppe bekommt eines und wählt eine Lebensmittelkategorie aus, z.B. Obst, die genauer untersucht werden soll. Idealerweise wählt jede Gruppe eine andere Kategorie, um mehr Wissen zu generieren. Zur gewählten Kategorie werden möglichst alle Fragen beantwortet. Auch hier gilt: Recherchen und Austausch sind willkommen. Mit einem Wollfaden/einer Schnur kann der Transportweg eines Lebensmittels in Kilometern dargestellt werden, z.B. auf einer Weltkarte. Ein Saisonkalender kann ebenfalls hilfreich sein.

Wenn ihr viel Zeit habt, kann dieser Vorgang für alle Lebensmittelgruppen wiederholt werden. Optional können die Ergebnisse kurz der jeweils anderen Gruppe präsentiert werden.



In einer abschließenden Runde, an der beide Gruppen teilnehmen, können folgende Fragen diskutiert werden:

- Was habt ihr dazugelernt? Was wusstet ihr bereits?
- Was hat euch überrascht?
- Was hat Umwelt- und Klimaschutz mit Gesundheit zu tun?
- Bei welchen Lebensmitteln kann es für die Umwelt Sinn machen, mehr Geld auszugeben?
- Welche Möglichkeiten gibt es beim Einkaufen, keinen oder weniger Verpackungsmüll zu produzieren?
- Welches Obst/Gemüse kann ich zu welcher Jahreszeit regional einkaufen?
- Wenn ein Produkt von weit her kommt, kann ich es durch ein saisonales Produkt „ersetzen“?
- Wie lange ist ein Produkt haltbar? Was bedeutet eigentlich das Mindesthaltbarkeitsdatum und ist das Produkt nach Ablauf des MHD noch genießbar?
- Wie werden Obst und Gemüse gelagert, damit sie möglichst lange haltbar bleiben?

TIPP:

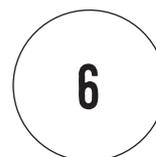
Wenn ihr anschließend eure Einkäufe noch verkochen wollt, dann holt euch Rezeptideen aus den beigelegten Kochbüchern (Methode „Rundum Xund aufkocht“)! Um ein Gefühl für die Menge an Verpackungsmüll zu bekommen, können auch alle Lebensmittel ausgepackt und sämtliche Verpackungen gestapelt werden. Ihr könnt auch kostenlose Apps wie z.B. Codecheck ausprobieren. Damit können sämtliche Produkte (auch Kosmetik) gescannt und auf Gesundheit und Nachhaltigkeit überprüft werden.

ZU DEN GEKAUFTEN LEBENSMITTELN

Kauft **zuerst** die Lebensmittel wie in der Tabelle angegeben ein. Dann findet zu jedem Lebensmittel heraus, woher es kommt, wieviel es gekostet hat, wie es verpackt war, ob es gerade Saison hat und wie lange es haltbar ist. Hier sind die Begriffe kurz erklärt:

- **Regionalität:** woher kommt das Lebensmittel? Wenn es von weit her kommt, gäbe es eine Alternative?
- **Preis:** wie teuer ist das Produkt, gibt es ähnliche Produkte zu welchem Preis?
- **Verpackung:** wie ist das Produkt verpackt? Gibt's für dasselbe Produkt auch andere Verpackungen?
- **Saison:** hat das Produkt jetzt Saison oder wird es immer angeboten?
- **Haltbarkeit:** wie lange ist das Produkt haltbar, gibt's eine Kennzeichnung?

Obst (3 Stk. Bananen)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		
Gemüse (500 g Tomaten)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		
Milch & Milchprodukte (1 l Milch)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		



Getreide (1 kg Reis)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		
Fisch (1 Dose Thunfisch)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		
Fleisch/Wurst (1 Pkg. Rohwürstel)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		
Eier (6-er Packung)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		
Süßes (1 Tafel Schokolade – 250 g)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		

Getränke (1 l Fruchtsaft)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		
Fertigprodukte (1 Pkg. Fertigsuppe)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		
Lieblingsprodukt (muss pro Gruppe aus derselben Produktgruppe stammen, z.B. 1 Softdrink, 1 Pkg. Kekse, ...)	Regionalität		
	Preis		
	Verpackung		
	Saison		
	Haltbarkeit		

ZU DEN GEKAUFTEN LEBENSMITTELN

Beantworte nun folgende Fragen zu den jeweils eingekauften Lebensmitteln:

Lebensmittel (bzw. -gruppe): _____

1. Regionalität

- Woher kommt das Produkt (Strecke in Kilometern)?
- Wenn es von weit her kommt, gäbe es eine Alternative?

2. Preis

- Wieviel kostet das Produkt?
- Welche ähnlichen Produkte gäbe es zu welchem Preis?

3. Verpackung

- Wie ist das Produkt verpackt?
- Gibt's für dasselbe Produkt auch andere Verpackungen?

4. Saison

- Hat das Produkt jetzt Saison?
- Wird das Produkt ganzjährig im Supermarkt angeboten?

5. Haltbarkeit

- Wie lange ist das Produkt haltbar (gibt's eine Kennzeichnung)?
- Kann man das Produkt auch nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit noch essen?

6. Lagerung

- Wie sollte das Produkt gelagert werden?
- Was gehört deiner Meinung nach sicher nicht in den Kühlschrank?

