



Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel!

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Nachhaltigkeit lernen



Weltdekade der
Vereinten Nationen
2005-2014

Bildung für
nachhaltige
Entwicklung



Offizielles Projekt
der Weltdekade
2012 / 2013

Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel

Zielsetzung

- Entwicklung und Stärkung von Konsumkompetenzen
- Vermittlung einer nachhaltigen und gesunden Ernährung

Zielgruppen

- Jugendliche und junge Erwachsene
- LehrerInnen und weitere Multiplikatoren

Das Projekt richtet sich vor allem an Schulen (Berufsschulen, Berufskollegs) mit einem hohen Anteil an Jugendlichen mit einem besonderen Entwicklungsbedarf.

- **flexible Einsatzmöglichkeiten der Stationen**





Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel

Station – Snackchecker

- Was sind Nährstoffe?
- Warum brauchen Menschen unterschiedliche Nährstoffe?
- Welche und wie viele Nährstoffe stecken in Lebensmitteln und Getränken?
- Ziel: die Nährwertinformationen auf der Packung erkennen, deuten





Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel

Station – Spurensucher

- Umgang mit Zutatenlisten und Erkennen der Zusatzstoffe
- Bewusstsein schaffen, dass manche Zusatzstoffe gesundheitlich bedenklich sein können
- Experiment mit einem Zusatzstoff
- Ziel: Auf Zusatzstoffe achten

KLEINE HILFE BEI DER SPURENSUCHE!

Auf dieser Liste findest Du alle Zusatzstoffe, die sich in den Zutatenlisten verpacken. Sie sind nach ihrer E-Nummer sortiert. Wenn es wenig Platz zum Herlesen gibt, findest Du in der Broschüre „Was bedeuten die E-Nummern?“ Folgt einfach der Seitenangabe!

E 104	Cholesterin	Seite 19
E 120	Gelbferulose	Seite 20
E 121	Rotferulose	Seite 21
E 102a	Einfaches Zuckerkolor	Seite 22
E 102b	Zuckerkolor	Seite 23
E 300	Selenid	Seite 24
E 252	Kaliumnitrat	Seite 25
E 202	Natriumnitrat	Seite 26
E 296	Aglicid	Seite 27
E 300-304	Ascorbinsäure	Seite 28
E 304	Ascorbinsäure	Seite 29
E 307	Alpha-Tocopherol	Seite 30
E 316	Natriumacetat	Seite 31
E 330	Chlorid	Seite 32
E 338	Natriumtriphosphat	Seite 33
E 607	Caragenan	Seite 34
E 433	Inhaltsstoff	Seite 35
E 432	Ascorbinsäure	Seite 36
E 34	Calciumphosphat	Seite 37
E 442	Aromastoffe von Phenylalkylaminen	Seite 38
E 468	Carboxymethylcellulose	Seite 39
E 471	Milch- und Diglyceride	Seite 40
E 420	Hydroxypropylmethylcellulose	Seite 41
E 412	Phosphorsäureester	Seite 42
E 500	Natriumcarbonat	Seite 43
E 501	Kaliumcarbonat	Seite 44
E 502	Ammoniumcarbonat	Seite 45
E 521	Hexamersulfat, Natriumsulfat	Seite 46
E 439	Dioctyl S-dibutyrol	Seite 47





Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel

Station – Umweltexperte

- Ermitteln von Umweltauswirkungen von Lebensmitteln vom Feld bis zum Teller
- Wissen, wann heimisches Obst und Gemüse zu kaufen ist → Saisonkalender
- **Ziel: Wissen wie Einkaufs- und Ernährungsverhalten Umweltbelastungen beeinflussen können**

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Ok.	Nov.	Dez.
Obst												
Apfel				SP	SP	SP	SP	SP	SP	SP	SP	SP
Aprikosen												
Birnen				SP								
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mispel												
Pflaumen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												





Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel

Station – Selbsterkenner

- Bewusstsein für eigenes Konsumverhalten schärfen
- Essgewohnheiten und Kaufentscheidungen reflektieren
- **Ziel: Wahrnehmung und Veränderung von Ernährungsgewohnheiten**

WELCHER ESSTYP BIST DU?

Mach den Selbsterkenner-Test! Kreuze pro Frage eine Antwort an, die am ehesten auf dich zutrifft. Danach kannst du in der Tabelle auf Seite 36 nachschauen, was dein Testergebnis ist.

- 1 **Erdkunde, Englisch, Deutsch und dann noch eine Doppelstunde Mathe!** Bei dem ganzen Büffeln hat man in den Pausen richtig Hunger. Wie sieht dein Pausensnack aus?

Ich habe immer ein bisschen Geld dabei. Davon hole ich mir etwas vom Imbiss. Zu einer Portion Pommes mit Mayo kann ich schon morgens nicht Nein sagen!

Ich packe mir zu Hause belegte Brote ein und nehme noch einen Apfel oder eine Banane mit.

Ein Schokoriegel und ein Kakao reichen mir als Zwischenmahlzeit.

Mich bringen ein Salamisnack und ein Joghurtdrink durch den Vormittag. Wie praktisch, dass der Supermarkt gleich neben der Schule liegt!





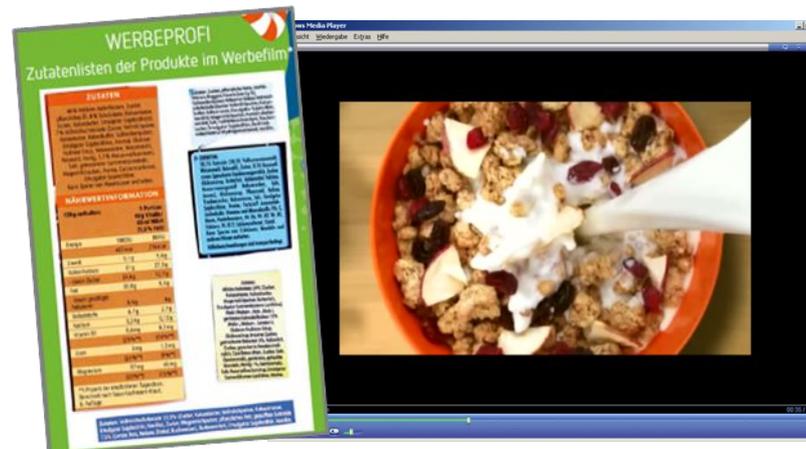
Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel

Station – Werbeprofi

- Wie beeinflusst Werbung die Meinungsbildung zu einem Produkt?
- Wie kann man Werbeaussagen entlarven?

Ziel: Werbung kritisch hinterfragen





Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel

Station – Chefkoch (Modul B)

- Küchentechnische Fertigkeit im Umgang mit Zutaten erfahren
- Flexibler Umgang mit Rezepten ausprobieren
- Geschmacksnoten wahrnehmen

Ziel: Anreiz setzen für selbständiges Zubereiten und Kochen





Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel

Abschlussrunde

- Dauer: ca. 25 Minuten
- Präsentation der Ergebnisse
- „Blitzlichter“
 - *Was war für dich neu?*
 - *Was hast du vorher noch nicht gewusst?*
 - *Was nimmst du aus den Stationen mit?*
 - *Wie gehst Du jetzt Einkaufen?*
 - *Und - wann wird gekocht?*

Klick-Tipps rund um die Themen der Ess-Kult-Tour:

Jugendseiten der Verbraucherzentrale NRW
www.checked4you.de

Adressen der Verbraucherzentralen aller Bundesländer
www.verbraucherzentrale.de

Verständliche und aktuelle Informationen zu Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung
www.aid.de
www.talkingfood.de
www.emaehrung.de

Alles über Lebensmittel: Erzeugung, Verarbeitung, Einkauf, Kennzeichnung und Zubereitung
www.was-wir-essen.de

Informationen zu Zusatzstoffen
www.zusatzstoffe-online.de
www.zusatzstoffmuseum.de

Informationen über die Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe und Nährwerte von Lebensmitteln
www.das-ist-drin.de

Pesto – und viele weitere leckere Rezepte zum Selbstaustausch
www.rezeptewiki.org/wiki/Pesto

Alles rund um den Ökolandbau
www.oekolandbau.de/jugendliche

Berechnung des persönlichen CO₂-Ausstoßes
www.uba.klima-aktive.de

Informationen zu über 400 Labels
www.label-online.de

Internet-Tipps
für weitere Informationen