

Kurzleitfaden Herbst

EU-Schulprogramm im Unterricht



Im EU-Schulprogramm werden Obst, Gemüse und Milch an teilnehmende Schulklassen kostenlos verteilt und dies mit Maßnahmen der Ernährungsbildung begleitet. Das Programm möchte Kinder und Jugendliche dazu motivieren, mehr Obst und Gemüse zu essen.

Sie halten die dritte Broschüre des Ökomarkt e.V. in der Hand, worin es um den Herbst mit den Themen Verarbeitung von Kartoffeln und Äpfeln und deren Wertschöpfungsketten geht.

Ernährungsbildung gelingt umso besser, je aktiver sie ist und je mehr sie unsere Sinne anspricht. Diese Broschüre gibt hierzu kreative Anregungen.

Was könnt ihr in der Schule machen oder auf dem Hof erleben?

Apfel-Verkostung verschiedener aufgeschnittener Sorten.



Geschmacksvergleiche: Ganzer Apfel, geriebener Apfel, Apfelmus, getrocknete Apfelringe

Apfelgirlanden mit dem Apfelschäler (mit Saugnäpfen) drehen.



Kurzleitfaden Herbst

EU-Schulprogramm im Unterricht

Mit dem Verarbeitungsgrad sinkt der ernährungsphysiologische Wert:

Wertstufen	Sehr empfehlenswert	Sehr empfehlenswert	Weniger empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Verarbeitungsgrad	Nicht oder gering verarbeitete Lebensmittel (unerhitzt)	Mäßig verarbeitete Lebensmittel (erhitzt)	Stark verarbeitete Lebensmittel (konserviert)	Übertrieben verarbeitete Lebensmittel, z.B. Isolate/Präparate
Mengenempfehlung	Etwa die Hälfte der Tages-Ernährung	Etwa die Hälfte der Tages-Ernährung	Nur selten verzehren	Möglichst nicht verzehren
Beschreibung	Frisches Gemüse und Obst, milchsaures Gemüse	Gekochtes Gemüse und Obst, gegartes milchsaures Gemüse, Tiefkühlgemüse und -obst	Gemüse- und Obst-Konserven (in Dosen und Gläsern)	Konzentrate, Extrakte, Nahrungsergänzungsmittel, Tiefkühl-Fertiggerichte mit Zusatzstoffen

Vollwert-Tabelle in Anlehnung an UGB

Welches Gemüse und Obst hat im Herbst Saison?

GEMÜSE	Blumenkohl	Bohnen	Brokkoli	Chicorée	Erbsen	Lauchzwiebeln	Grünkohl	Kartoffeln	Kohlrabi	Kürbis	Möhren	Radishes	Rosenkohl	Rote Beete	Spinat	Tomaten	Zwiebeln	Eisbergsalat	Feldsalat	Kopfsalat
Sept																				
Okt																				
Nov																				

OBST	Äpfel	Birnen	Brombeeren	Mirabellen	Pflaumen	Quitten	Stachelbeeren	Holunderbeeren
Sept								
Okt								
Nov								

= aus dem Freiland
 = aus unbeheizten Gewächshäusern
 = Lagerware

Im Herbst beschenkt uns der Gartenbau mit einer erneuten Vielfalt an Obst- und Gemüseernte. Vor allem die Äpfel, Erdäpfel und Kürbisse stehen hier im Mittelpunkt als Lagergemüse für die Wintervorräte.

Kurzleitfaden Herbst EU-Schulprogramm im Unterricht

Fruchtsaft-Getränke und ihre Frucht-Anteile:



Aktionsidee:
Apfelsaft-Pressen
mit dem Ökomarkt
e.V. auf dem Bioland
Gut Wulksfelde



Verwendung der Ernte bei Äpfeln und bei Kartoffeln:

Erste Wahl Äpfel sind Tafelobst. zweite Wahl-Äpfel kommen in Püree und Kuchen. Apfel von Streuobst-Wiesen werden zu Saft verarbeitet.



Kartoffeln werden zur Weiterverarbeitung nach der Ernte nach Größe sortiert, um für verschiedene Produkte passend zu sein:
sehr große Kartoffeln -> werden verarbeitet zu Chips oder zu Pommes Frites oder als Backkartoffel, z.B. für Kumpir, genutzt
mittelgroße Kartoffeln -> werden in Läden und Markt an Endverbraucher*innen verkauft
kleine Kartoffeln -> werden verarbeitet zu Industriestärke (z.B. Folien, Kleber) und zu Speisestärke

Kurzleitfaden Herbst EU-Schulprogramm im Unterricht

Aktionsideen zum Thema Kartoffel:

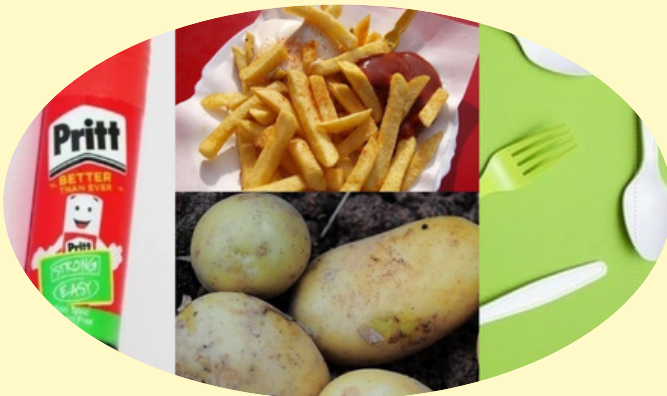
Sortenvielfalt von verschiedenen
Kartoffelsorten erschmecken und
Farb- und Formvielfalt erkennen,
z.B. mit Blauer Schwede,
Bamberger Hörnchen, Linda,
Annabelle



Weiterverarbeitung der
Kartoffelernte betrachten,
was aus Kartoffelstärke/Kartoffeln
alles entstehen kann:

Einkaufsliste für Lehrkraft:

1 große, 1 mittlere, 1 kleine Kartoffel,
Chipstüte, Verpackung von Pommes
Frites zum Aufbacken,
Klebestift, Einwegbesteck, Tüte



Weiterführende Links:

www.oekomarkt-hamburg.de/downloads: Lernpaket
"Herbst - Bio-Kartoffeln"

www.planet-schule.de/schwerpunkt/was-wo-wie-waechst/was-wird-aus-kartoffeln-film-100.html

www.science.lu/de/technologie-batterie-und-stromkreis/wie-kann-ich-mithilfe-von-kartoffeln-strom-erzeugen



Impressum:



Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.
Christina Zurek
Osterstraße 58, 20259 Hamburg
Tel. 040 43270600
Mail: info@oekomarkt-hamburg.de
Mehr Infos und Tipps unter:
www.oekomarkt-hamburg.de

Das Projekt wird gefördert
durch die NUE Umweltstiftung



Bildnachweise:
Ökomarkt e.V.
Pixabay