

Vom Feld bis auf den Teller

Wie SchülerInnen regional & saisonal in Heidelberg einkaufen und Gerichte zubereiten können

Stella Geufke, Eva-Maria Heiß, Anna-Lena Serr

Pragmatisch, praktisch, gut. Der Einkauf im Discounter. Ein Einkaufsladen – 1000 Möglichkeiten. Geringer Aufwand und noch dazu sehr günstig. Das Gegenmodell – Direktverkauf. Anbau in der Umgebung. Produktion um die Ecke und der Verkauf auf dem Markt oder im hofintegrierten Laden.

Wir wollen uns nun näher eine Gegenüberstellung von regionalen, ökologischen Produkten und konventionell angebautem Obst und Gemüse aus dem Discounter anschauen. Anschließend wird den SchülerInnen Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie die eingekauften Lebensmittel frisch, gesund und vor allem simpel zubereiten können. Unser Projekt zeichnet einen interaktiven Weg vom Feld bis auf den Teller.

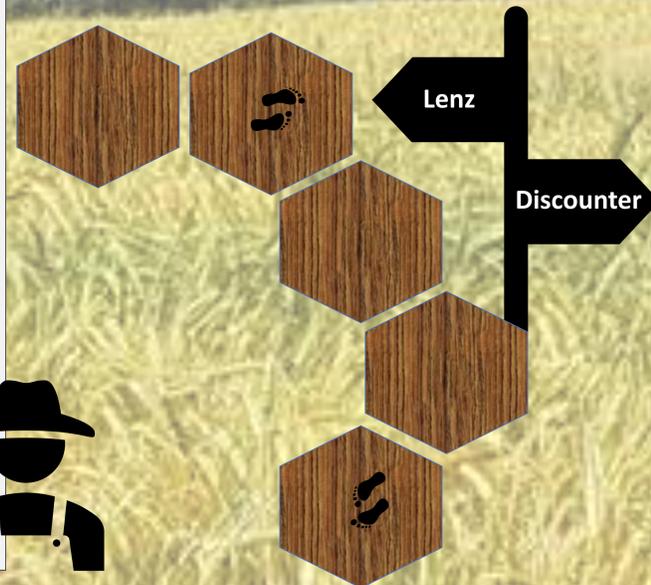
Gärtnerei und Hofladen Lenz:

Familie Gerhard Lenz und Team
Gewann Fischpfad 4, 69121 Heidelberg



- ❖ Familienbetrieb seit 1890
- ❖ Anbau von frischem Gemüse und Obst, Blumen, sowie frischen Kräutern auf dem Handschuhheimer Feld
- ❖ Hofladen: Verkauf von Produkten aus eigenem Anbau, Gemüsejungpflanzen für Hobbygärtner, Beet-&Balkonpflanzen und weiteren Lebensmitteln von landwirtschaftlichen Betrieben aus der Region, sowie Südfrüchte
- ❖ 24-h Frischeautomat vor dem Hofladen mit frischem Gemüse, Obst und Waren aus der Region
- ❖ Marktstände am Marktplatz Neuenheim und am Friedrich-Ebert-Platz in der Altstadt mit wöchentlichen, saisonalen Angeboten
- ❖ Anbau: gezielte Düngung nach Bodenuntersuchung des Heidelberger Nitratlabors, Nützlingseinsatz in den Gewächshäusern, Anbau von widerstandsfähigen Sorten

→ Ziel: umweltschonende Erzeugung hochwertiger Produkte (Lenz, G. 2020)



„Erschmecken“ Sie den Unterschied!

	Regionale Produkte	Discounter-Produkte
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> - Kurze Transportwege → wenige Treibhausgase - Direkte Information über die Erzeugung der Lebensmittel - Nutzung von Ackerland → Erhaltung der Biodiversität und Lebensraum für Tiere - Naturnahe Produkte mit Ecken und Kanten fördert die Wertschätzung - Gespür für saisonale Produkte wird erworben - Lokale Versorgung macht unabhängig von globalen Handelsstrukturen - Reife Ernte → höherer Nährstoffgehalt und aromatischerer Geschmack - Regionale Landwirtschaft ist erlebbar und sichtbar - Weniger Konservierungs- und Zusatzstoffe - Weniger Verpackungsmüll durch Direktabholung 	<ul style="list-style-type: none"> - „Einmal hin, alles drin!“ (Bäcker, Metzger, Obst- und Gemüsehändler, Drogerie, Elektrohandel, Bekleidungsgeschäft in einem Geschäft) - Hohe Produktstückzahl vorhanden - Lebensmittel sind nicht saison- und herkunftabhängig - Mehrere Standorte in der Nähe - Durch Konservierungsstoffe länger haltbar - Mehrere Haltungs- und Produktionsformen frei wählbar
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> - Weniger Auswahl - Oft „weniger schöne“ Lebensmittel - Höherer Preis - Lebensmittel auf die Saison begrenzt - Meist lange Anfahrtswege 	<ul style="list-style-type: none"> - Einsatz von Konservierungs- und Zusatzstoffen - Lange Transportwege - Frühreife Ernte von Obst und Gemüse → enthält weniger Aroma, Vitamine, Mineralstoffe

(Bundeszentrum für Ernährung, 2020; Verbraucherzentrale, 2020)

Durch den „Dschungel der Angebote“

Auch im Discounter lauern verschiedenste Angebote, die mit Labeln wie „regional“, „Bio“ und „fair gehandelt“ werben.

Deshalb kann über den QR-Code eine **Checkliste** abgerufen werden, mit der man bewusst einkaufen kann. Die Checkliste dient als Orientierung, um in dem „Dschungel der Angebote“ das für den Verbraucher, den Verkäufer & für die Umwelt bestmögliche Produkt zu finden.



Eingekauft – und was dann ?!

Damit SchülerInnen die zuvor eingekauften regionalen/saisonalen Lebensmittel anwenden & schätzen können, ist unter dem QR-Code ein Rezeptbuch hinterlegt. Dieses enthält einfache saisonal & regional angepasste Gerichte. Zusätzlich beinhaltet der QR-Code einen Saisonkalender, der das in der jeweiligen Zeit verfügbare Obst und Gemüse vorstellt, sowie die nach der Unterrichtseinheit erworbenen Kompetenzen.

Quellen:

- Bundeszentrum für Ernährung (2020): Regionale Lebensmittel – Schauen Sie was möglich ist; Zugriff am 07.07.2020 unter <https://www.bzfe.de/inhalt/regionale-lebensmittel-560.html>
- Verbraucherzentrale (2020). Sind regionale Lebensmittel besser?; Zugriff am 04.07.2020 unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/regionale-lebensmittel-11493>
- DesRosiers, B. (2018); INFUSED WATER - WINTER EDITION; Zugriff am 26.05.2020; <https://exploringhealthyfoods.com/infused-water-winter-edition/>
- Lenz, G. (2020). Zugriff am 31.05.2020 unter <https://gärtnerei-lenz.de/>
- Ganske, S.; Rezept Basilikumpesto; Zugriff am 26.05.2020; <https://www.kuechengoetter.de/rezepte/basilikumpesto-58317>
- Kochkultur-leipzig.de, (2014), Das Siegel-Siegel: Sinn und Unsinn von Siegeln bei Lebensmitteln; Zugriff am 31.05.2020 unter <https://kochkultur-leipzig.de/2014/11/04/das-siegel-siegel-sinn-und-unsinn-von-siegeln-bei-lebensmitteln/#:~:text=Das%20Siegel%20ist%20sinnlos%20und%20unsinnig%20von%20Siegeln%20bei%20Lebensmitteln.,Ver%3%B6ffentlich%20am%204.&text=Diese%20Siegeln%20sollten%20dem%20Supermarkt%20oder%20einem%20Textil%20Gesch%3%A4ft.>
- Frei, V.; Waffeln mit Erdbeere-Minz-Sosse; Zugriff am 26.05.2020; <https://www.frei-style.com/waffeln-mit-erdbeere-minz-sosse/>
- Wloka, B.; Zucchini-Omelett mit Paprika-Quark; Zugriff am 26.05.2020; <https://www.lecker.de/zucchini-omelett-mit-paprika-quark-78134.html>
- Van Eldik, S.; BUNTES OFENGEMÜSE - EIN BLECH VOLL VITAMINE; Zugriff am 26.05.2020; <https://www.simply-yummy.de/kochen/ofengemuese>