



Einkaufs- und Mahlzeitenplanung (Resteverwertung) und Lebensmittelver- derb

Baustein 12 (Sekundarstufe I, Klasse 7 – 8)



Gefördert durch

**Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen**



Impressum

Projektleitung:
Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies
Institut für Ernährung, Konsum, Gesundheit
Department Sport und Gesundheit
Fakultät für Naturwissenschaften
Universität Paderborn
Warburger Str. 100
33098 Paderborn

E-Mail: schlegel@mail.upb.de
Tel: 0 52 51 / 60-21 87

Autorin dieses Bausteins: Elena Neb

An der Entwicklung der Bausteine waren folgende Personen und Institutionen beteiligt:

Prof. Dr. Kirsten Schlegel-Matthies, (Projektleitung und -konzeption)
Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn

- Regine Bigga
- Maïke Bruse
- Ulrike Daub
- Stefanie Hinkelmann
- Hella Innemann
- Tanja Körner
- Silvia Leutnant
- Kirsten Mann
- Elena Neb

iSuN – Institut für Nachhaltige Ernährung und Ernährungswirtschaft, Fachhochschule
Münster

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Stand Juni 2020 (Aktualisierung der Links)

Hinweis zur Zitation:

Bitte zitieren Sie den Baustein ggf. als:

Neb, E. (2013): Einkaufs- und Mahlzeitenplanung (Resteverwertung) und
Lebensmittelverderb. Baustein12 des Moduls zur nachhaltigen Ernährungsbildung:
Wertschätzung und Verschwendung von Lebensmitteln., hg. v. K. Schlegel-Matthies,
Paderborn

Download unter:

http://www.evb-online.de/schule_materialien_wertschaetzung_b12.php

Einkaufs- und Mahlzeitenplanung (Resteverwertung) und Lebensmittelverderb

1. Einführung in das Thema

Jedes Jahr werden in privaten Haushalten durchschnittlich 80 Kilogramm Lebensmittel pro Person weggeworfen. So landen letztendlich 20 % aller eingekauften Nahrungsmittel nicht auf dem Esstisch, sondern im Mülleimer. Weitere 5 % machen bereits zubereitete Speisen aus (vgl. Klaubert 2011).

Ein Grund für die enorm hohe Lebensmittelverschwendung, die eigentlich vermeidbar wäre, ist das „ziellose Einkaufen“ und damit verbundene unzureichende Kenntnisse der Einkaufs- und Mahlzeitenplanung. Viele Menschen haben keinen Überblick, was sie noch an Lebensmitteln zu Hause haben und was sie in den nächsten Tagen brauchen. Sie kaufen deshalb nicht gezielt ein.

Während Zubereitungsreste bei der Verwendung von frischen Produkten für die Speisenzubereitung kaum zu vermeiden sind, könnten die drei anderen Lebensmittelabfallarten („Speisereste“, „originale Lebensmittel“, „angebrochene Lebensmittel“) durch sorgfältige Planung, Einkauf, Lagerung, Verarbeitung und Verwendung theoretisch zu einem Großteil vermieden werden.

Demnach ist vor allem eine genaue Einkaufs- und Mahlzeitenplanung enorm wichtig, um Resten vorzubeugen, aber auch um viel Zeit und Geld zu sparen. Des Weiteren hat die richtige Lagerung einen großen Einfluss auf die Haltbarkeit von Lebensmitteln.

In diesem Baustein geht es um Tipps rund um die Einkaufs- und Mahlzeitenplanung und zum Umgang mit einzelnen Lebensmitteln, bei denen häufig Unsicherheit herrscht, wie z. B. Obst, Gemüse, Brot und Käse. Der Baustein kann als Ergänzung zum Baustein 2 „Mindesthaltbarkeitsdatum/Verbrauchsdatum: Woran erkenne ich, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist“ genutzt werden.

2. Mögliche Lehr- und Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage,

- die Gründe für die zu hohe Entsorgung von Lebensmitteln und Speisen in privaten Haushalten zu benennen und zu bewerten.
- die Vor- und Nachteile einer Einkaufsplanung und eines spontanen Einkaufsverhaltens zu erläutern.
- die Bedeutsamkeit der Mahlzeiten- und Einkaufsplanung für das eigene haushälterische Handeln zu begründen.
- mögliche Folgen einer nicht vorhandenen Mahlzeiten- und Einkaufsplanung einzuschätzen.
- Verkaufsstrategien eines Supermarktes und ihre Auswirkungen auf das Kaufverhalten von Kunden zu erläutern und zu bewerten.
- basierend auf vorher erarbeiteten Kriterien einen Wocheneinkauf für ein junges Paar zu planen und ggf. durchzuführen.
- leicht verderbliche Lebensmittel (LM), verderbliche LM und haltbare LM voneinander zu unterscheiden.
- verschiedene Formen des Lebensmittelverderbs zu unterscheiden.
- Möglichkeiten der Vorbeugung von Lebensmittelverderb zu benennen.

3. Hintergrundinformationen und weitere interessante Links, Literatur etc. für die Hand der Lehrperson

- Klaubert, D. (2011): Die große Verschwendung. In: Frankfurter Allgemeine (Gesellschaft).
<http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/umwelt/wegwerfgesellschaft-die-grosse-verschwendung-11130879.html>
- Schwartau, S., A. Valet (2007): Vorsicht Supermarkt. Wie wir verführt und betrogen werden, Reinbek bei Hamburg
- Verbraucherzentrale Hamburg (2007): Einkaufsfalle Supermarkt. Selbstverteidigung für Verbraucher, 1. Aufl. Hamburg (4,90 € zu bestellen über: www.vzhh.de)
- <https://www.online-lebensmittel-lieferservice.de/ratgeber/verkaufsstrategien-supermarkt/>
- <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.tricks-der-supermaerkte-so-werden-wir-beim-einkauf-verfuehrt.bf2d6d41-e229-425e-ac70-60e0c0383f75.html>

4. Hintergrundinformationen und weitere interessante Links, Literatur etc. für die Schülerinnen und Schüler

- Einkaufsfalle Supermarkt – interaktive Grafik zum Aufbau eines Supermarkts und zu Verkaufsstrategien.
<https://www.sueddeutsche.de/leben/tricks-der-marketing-experten-einkaufsfalle-supermarkt-1.177812>
- Verbraucherzentrale Hamburg (2007): Einkaufsfalle Supermarkt. Selbstverteidigung für Verbraucher, 1. Aufl. Hamburg (4,90 € zu bestellen über: <https://shop.vzhh.de/docs/10156/shop-verbraucherzentrale-hamburg.aspx?sid=4b1a47fe-22c2-495f-b761-5c0d48eacc97>)

Vorschläge für den Unterricht

Problematisierung

Einführungsstunde in das Thema „Einkaufs- und Mahlzeitenplanung“

Ziele: Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage die typischen Gründe und Ursachen für Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten zu erarbeiten und zu verstehen.

Dauer: 1 Std.

Anleitung:

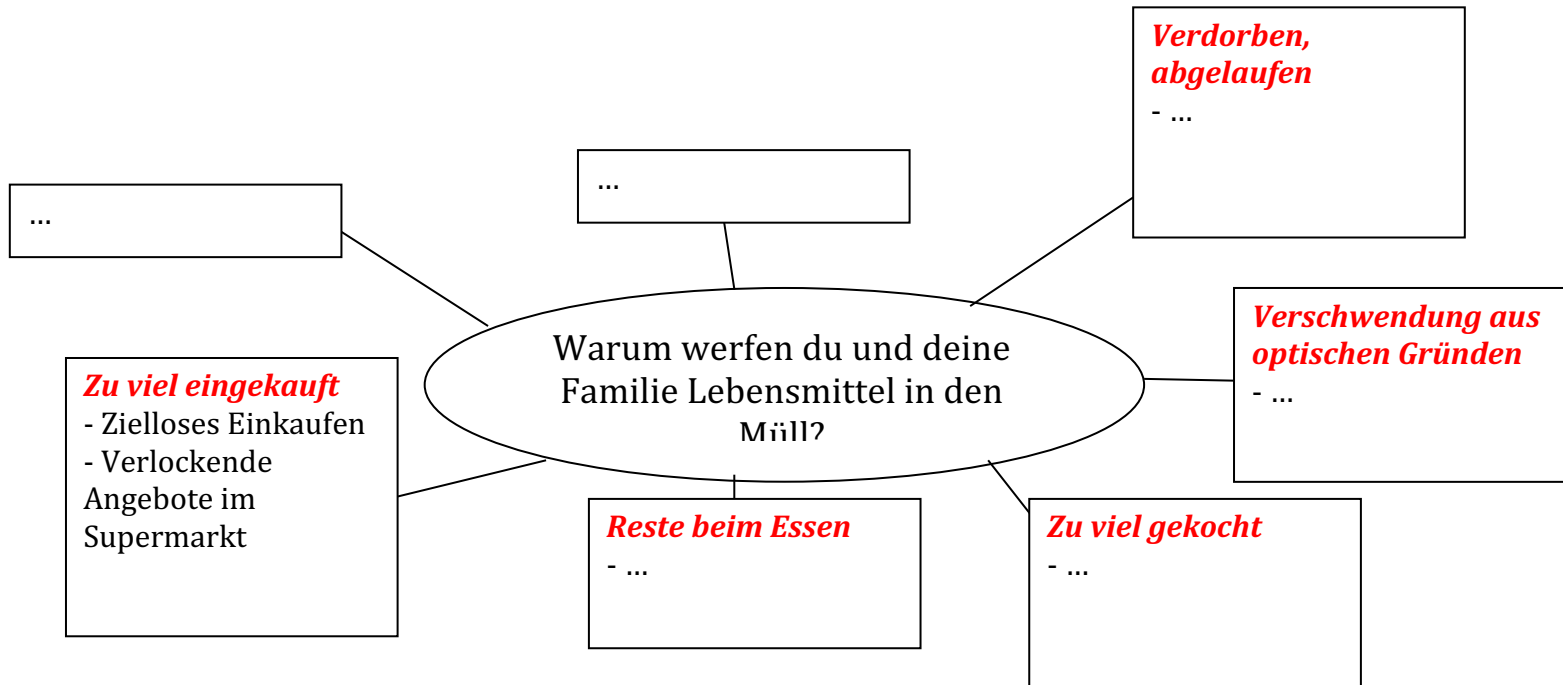
Brainstorming zu „Warum werfen du und deine Familie Lebensmittel in den Müll?“ an der Tafel. Auch hier bietet sich der kooperative Dreischritt „Think-Pair-Share“ an (Allein über das Thema nachdenken, mit dem Partner/der Partnerin oder in der Kleingruppe austauschen und dann im Plenum sammeln und besprechen.

Die genannten Gründe werden nun an der Tafel in Form eines Clusters zusammengetragen. Als Eingrenzung und Überleitung umkreist die Lehrperson die wichtigsten Gründe und gibt einen kurzen Überblick über den Verlauf der anstehenden Unterrichtsreihe. Im nächsten Schritt ist es sinnvoll, die drei grundlegenden Ursachen der Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten genauer unter die Lupe zu nehmen.

Dafür sollen sich die Schülerinnen und Schüler in Gruppen mit jeweils einer Ursache auseinandersetzen und typische Beispiele oder Situationen dafür finden. Diese können schriftlich mithilfe eines Clusters, oder der Placemat-Methode oder aber auch im szenischen Spiel dargestellt und anschließend den anderen Gruppen vorgestellt werden.

Material: Mögliches Tafelbild und mögliche Schülerantworten:

„Warum werfen du und deine Familie Lebensmittel in den Müll?“



Beispielaufgabe für die Gruppenarbeit:

Überlegt euch für die Ursache „Zu viel eingekauft“ verschiedene Beispiele! Warum kaufen Menschen oft mehr Lebensmittel ein, als sie wirklich brauchen?

Mögliche Schülerantworten

<i>Zu viel eingekauft</i>	<i>Reste beim Essen</i>	<i>Verdorben, abgelaufen</i>
Einkaufen ohne Einkaufszettel (Zielloses Einkaufen)	Essen schmeckt nicht (z. B. aufgrund fehlender Kochkenntnisse)	Zu viele Lebensmittel eingekauft
Einkaufen „auf leeren Magen“	Zuviel gekocht	Kein Überblick über vorhandene Lebensmittel zu Hause (doppelter Kauf)
Verlockende Angebote im Supermarkt (Lustkauf, Spontankauf)	Fehlende Kenntnisse der benötigten Mengenangaben	Zu große Mengen eingekauft
Einkaufsfallen	...	Falsche Lagerung der Lebensmittel (z. B. angebrochene Milch im Küchenschrank)
„Falsches Schätzen der benötigten Mengen“
...

Anmerkungen:

Sinnvoll wäre es, das Tafelbild während der Gruppenpräsentationen zu vervollständigen und somit alle genannten Gründe mit Beispielen zu versehen. Es ist davon auszugehen, dass die Schülerinnen und Schüler während dieser Arbeitsphase grundlegende Fragestellungen zum MHD, Lebensmittelverderb, richtiger Lagerung von Lebensmitteln usw. entwickeln und darüber diskutieren werden. Diese könnten in Form einer Experten-Gruppe von ihnen selbstständig zu Hause beantwortet und in der nächsten Stunde die Ergebnisse präsentiert werden.

Umsetzung

„Der Aufbau des Supermarktes – alles nur ein Zufall oder Strategie?“

Ziele: Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, typische „Einkaufsfallen“ im Supermarkt mithilfe von Infotexten zu ermitteln und diese anschließend in einer Stafettenpräsentation vorzustellen.

Dauer: 1 Std.

Anleitung:

Um die Schülerinnen und Schüler zu motivieren, ihre Erfahrungen miteinzubeziehen und ihr Vorwissen aus der letzten Stunde zu aktivieren, sollen sie mithilfe des Brainstormings Gründe nennen, warum Menschen häufig mehr im Supermarkt einkaufen, als sie ursprünglich vorhatten. Es ist sinnvoll, diese Antworten nochmals stichpunktartig an der Tafel festzuhalten. Gewiss werden einige der Schülerinnen und Schüler bereits vorhandenes Wissen über die Einkaufsfallen mit einbringen. Die Lehrkraft sollte daran anknüpfen und erläutern, dass es in dieser Stunde um typische Einkaufsfallen im Supermarkt geht, die in Gruppen ermittelt und anschließend stichpunktartig mithilfe der Stafettenpräsentation den anderen Gruppen vorgestellt werden sollen. Jede Gruppe könnte zwei verschiedene Strategien bearbeiten. Die wichtigsten Informationen werden stichpunktartig auf Papierstreifen notiert und anschließend präsentiert.

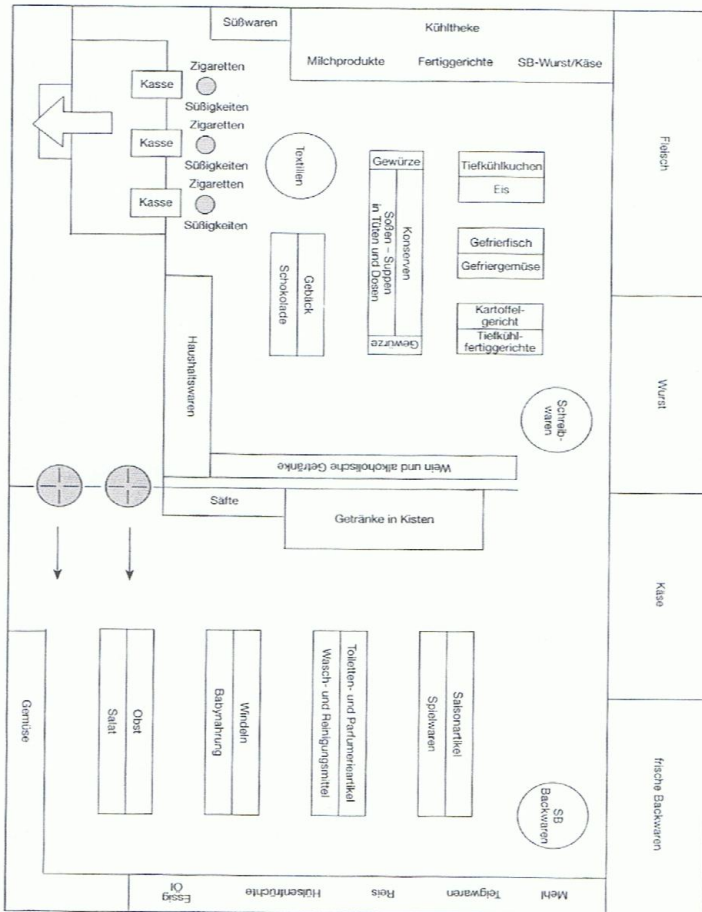
Material:

- AB Planskizze des Supermarktes (Kopiervorlage siehe Download Baustein 12)
- Infotexte „Verkaufsstrategien im Supermarkt“ + Aufgaben

Hinweis:

Die Vorlage der Planskizze Supermarkt ist nicht mehr im Netz zu finden, da die Seite Dolceta nicht mehr existiert. Eine Kopiervorlage befindet sich in der Downloaddatei des Bausteins

Arbeitsblatt Planskizze des Supermarktes



- Käse
- Brot
- Spaghetti
- Milch
- Salat
- Äpfel
- Butter
- Zahnpasta

1. Kennzeichne die Regale, aus denen du etwas brauchst mit einem blauen Punkt. Zeichne den kürzesten Weg ein, um die Waren des nebenstehenden Einkaufszettels zu besorgen.

2. An welchen Regalen kommst du vorbei, obwohl du nichts aus ihnen brauchst?

Quelle:

http://www.dolceta.eu/deutschland/Mod4/sites/deutschland_Mod4/IMG/pdf/081001_planskizze_supermarkt_neu_lc.pdf

Die Verkaufsstrategien im Supermarkt

Textquelle:

<https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.tricks-der-supermaerkte-so-werden-wir-beim-einkauf-verfuehrt.bf2d6d41-e229-425e-ac70-60e0c0383f75.html>

Strategie „Der Aufbau des Supermarktes“

Kunden sind spontan: bis zu zwei Drittel aller Produkte, die während eines Einkaufs im Wagen landen, stehen auf keinem Einkaufszettel. Sie werden aus dem Bauch heraus dort hineingelegt. Die Erklärung dafür liegt vor allem in dem Aufbau eines Supermarktes.

Artikel des täglichen Bedarfs (z. B. Milch, Obst, Fleisch...) aber auch Sonderangebote sind gezielt über den gesamten Supermarkt verteilt, sodass die Kunden bei ihrem Einkauf an fast allen Regalen vorbei müssen. Das Prinzip lautet ganz einfach: „Wer vieles sieht, kauft vielleicht auch vieles!“ Aus demselben Grund haben fast alle Supermärkte ihre Frischfleisch- oder Frischkäseabteilungen im hinteren Teil des Supermarktes.

Strategie „Die Bremszone“

Um möglichst viel Zeit im Supermarkt zu verbringen, brauchen Kunden nicht nur bequeme Einkaufswagen, sondern auch etwas, das sie abbremst. Diese Aufgabe sollen Obst und Gemüse am Eingang erledigen. Einerseits müssen Kunden dort häufig hin, weil Obst und Gemüse nur bedingt auf Vorrat gekauft werden kann. Andererseits braucht die Auswahl Zeit und verlangsamt so das Tempo des Einkäufers und er fängt eher an, durch den Laden zu bummeln. Und das in der Regel mit gesteigertem Appetit, denn die leuchtenden Farben der Früchte und des Gemüses regen den Speichelfluss der Kunden an. Mit Appetit kaufen sie mehr.

Aufgaben:

1. Unterstreicht die wichtigsten Informationen zu jeder Strategie.
2. Fasst diese Infos nun stichpunktartig zusammen.
3. Führt eine Stafettenpräsentation durch.

Die Verkaufsstrategien im Supermarkt

Strategie: Musik und Beleuchtung

Wo es gemütlich ist, da bleibt man gern. Und damit es gemütlich wird, ertönt (besonders zur Weihnachtszeit) im Geschäft aus Lautsprechern angenehme Musik, von Fachleuten ausgesucht und zusammengestellt.

Im richtigen Licht wirkt alles viel appetitlicher. Obst und Gemüse sehen nicht nur im Sprühnebel frischer aus, sondern auch durch das Licht, das in diesem Teil des Supermarktes eher warm ist. In einem anderen Teil, der Fleischabteilung, wird rotes Licht eingesetzt. So sehen selbst blasse Fleischstücke frisch und saftig aus. In jedem Winkel des Geschäfts sollte es allerdings ausreichend hell sein. Ist ein Markt zu dunkel, gehen Kunden nicht gern hinein, da Menschen von Natur aus Scheu vor unbekanntem haben.

Aufgaben:

1. Unterstreicht die wichtigsten Informationen zu jeder Strategie.
2. Fasst diese Infos nun stichpunktartig zusammen.
3. Führt eine Stafettenpräsentation durch.

Die Verkaufsstrategien im Supermarkt

Strategie: „Die Regale“

Wissenschaftler gliedern die verschiedenen Ebenen von Regalen in vier Zonen auf. Produkte in Sichtzone (140 bis 180 Zentimeter) werden am meisten beachtet. Danach folgt die Greifzone (60 bis 140 Zentimeter). Am wenigsten werden Produkte in der Bückzone (bis 60 Zentimeter) und in der Reckzone (mehr als 180 Zentimeter) beachtet.

So genannte Muss-Artikel, die immer wieder gebraucht werden, und vor allem günstige Artikel sind so häufig in der Bück- oder Reckzone zu finden. In der Greifzone werden z. B. Neuheiten angeboten. In der Sichtzone befinden sich wiederum die teuersten Artikel, weil sie am schnellsten gesehen und am bequemsten in den Einkaufswagen gelegt werden können.

Aufgaben:

1. Unterstreicht die wichtigsten Informationen zu jeder Strategie.
2. Fasst diese Infos nun stichpunktartig zusammen.
3. Führt eine Stafettenpräsentation durch.

Die Verkaufsstrategien im Supermarkt

Strategie: Die „Stopper“ in den Gängen

Würden die Kunden mit ihren Einkaufswagen wie auf einer Rennbahn durch den Laden eilen, wären sie schnell fertig und hätten keine Zeit, all die schönen Sachen wahrzunehmen, die es dort sonst noch gibt. Also muss man sie bremsen und das Einfachste ist, ihnen Ware in den Weg zu stellen, so genannte „Stopper“. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kunde mindestens ein nützliches Teil auf dem „Stopper“ findet, das eigentlich gar nicht auf seinem Einkaufszettel steht, ist hoch. So stehen Paletten im Weg, die der Käuferin suggerieren sollen, hier gebe es etwas nur für kurze Zeit und sie müsse schnell zugreifen.

Strategie: „Die goldene Kassenzone“

Der Ort im Supermarkt, an dem Kunden zwangsläufig vorbei und häufig auch noch warten müssen, ist die Kasse. Rechts und links stehen Impulswaren - etwa Zeitschriften, Süßigkeiten, Alkohol, Zigaretten oder vermeintliche Angebote, die - einmal an der Kasse angekommen - überhaupt nicht mehr verglichen werden können. In der Bückzone ist die sogenannte Quengelware (Schokolade, Kaugummis oder Bonbons) für Kinder platziert. Wer wartet, dem ist oft langweilig. Der fängt eben entweder an zu quengeln oder nimmt irgendetwas mit, von dem er vor einer Minute noch nicht wusste, dass er es braucht. Vielleicht auch, um nicht einfach nur Löcher in die Luft zu starren.

Aufgaben:

1. Unterstreicht die wichtigsten Informationen zu jeder Strategie.
2. Fasst diese Infos nun stichpunktartig zusammen.
3. Führt eine Stafettenpräsentation durch.

Anmerkung:

Falls es die Rahmenbedingungen ermöglichen, wäre es sinnvoll im Anschluss eine Erkundung im naheliegenden Supermarkt durchzuführen, um die vorher erarbeiteten Verkaufsfällen zu überprüfen. Dafür ist es notwendig, im Vorfeld eine Genehmigung der Supermarktleitung einzuholen und auch gemeinsam Beobachtungsaufgaben zu erstellen. Im Folgenden werden einige Anregungen zu den Erkundungsaufgaben gegeben.

Hausaufgabe:

Die Schülerinnen und Schüler erhalten den Auftrag, ihre Eltern zu ihrem Kaufverhalten zu befragen und die Antworten im folgenden Interview-Fragebogen stichpunktartig festzuhalten. Als Alternative könnten sich die Schülerinnen und Schüler auch im Partnerinterview gegenseitig zu ihrem Kaufverhalten im Supermarkt befragen:

Umfrage zum Einkaufsverhalten im Supermarkt

1. Habt ihr im Supermarkt schon einmal mehr eingekauft als ihr wolltet?

Ja Nein

2. Wenn ja, um welche Ware handelt es sich hauptsächlich dabei (z. B. Süßigkeiten, Kosmetik, Wurstware usw.)?

3. Welche Gründe waren dafür ausschlaggebend (z. B. Angebot, Lust)?

4. Wie oft geht ihr in der Woche einkaufen?

1 - 2 mal 2 - 4 mal täglich

5. Fertigt ihr für den Einkauf generell einen Einkaufszettel an?

Ja Meistens Nie

6. Wenn ja, warum?

7. Wenn nein, warum?

😊 *Vielen Dank für die Teilnahme!* 😊

„Eine Erkundung im Supermarkt vorbereiten, durchführen und auswerten“

Ziele: Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, verschiedene Aufgaben und Beobachtungsaufträge für eine Erkundung in den Supermarkt vorzubereiten.

Dauer: 45 Minuten (Vorbereitung)
ca. 1 Stunde (Erkundung)
45 Minuten (Auswertung)

Anleitung:

Es ist möglich, die Beobachtungsaufgaben für die Erkundung von den Schülerinnen und Schülern selbst bestimmen und erarbeiten zu lassen oder aber ihnen bestimmte Themenaspekte (empfehlenswert) vorzugeben. Im Folgenden werden einige mögliche Aufgaben für die Erkundung vorgestellt.

Material: Mögliche Aufgaben für die Supermarkterkundung:

Gruppe 1

Kundenbefragung zum Einkaufsverhalten

Aufgabe:

Erstellt einen Fragebogen für eine Befragung der Kunden zu ihrem Kaufverhalten!

Tipps und Beispiele für eine Kundenbefragung im Supermarkt:

- Einkaufsdauer
- Einkaufshäufigkeit
- Ausgaben für den Einkauf
- Einkaufszettel?!?
- Mehr eingekauft als benötigt?
- Gründe für den Einkauf in diesem Supermarkt
- Preisvergleich?
- ...

Gruppe 2

Zubereitung eines Gerichts auf die teuerste und günstigste Art!

1. Wählt aus den Kochbüchern ein *Rezept* nach folgenden Kriterien aus:
 - für 4 Personen
 - Nicht zu viele Zutaten
 - Zubereitungs- und Garzeit: ca. 60 Minuten

Rezept: _____

2. Schreibt die Zutaten auf und *ermittelt im Supermarkt die Preise* für die günstigsten und die teuersten Zutaten.

Zutat	Preis: teures Produkt	Preis: günstiges Produkt	Preisdifferenz in Euro
Ausgaben insgesamt	_____	_____	

Gruppe 3

Was kostet wohl...?

Markenartikel vs. No-Name-Produkt

Aufgabe 1: Schätzt den Preis der folgenden Nahrungsmittel und tragt ihn in der Tabelle ein!

Produkt	geschätzter Preis	Markenartikel + Preis	preisgünstigstes Angebot + Preis	Ersparnis
Mayonnaise				
Erdbeerjoghurt				
1 Tüte Gummibärchen (250 gr.)				
1 l MILCH, 3,5%				
500g Spaghetti				
100g Vollmilch- SCHOKOLADE				

Aufgabe 2: Überlegt euch **3 weitere Produkte**, die ihr bei der Supermarkterkundung miteinander vergleichen wollt!

→ Notiert das Produkt und euren geschätzten Preis in die leeren Spalten!

Gruppe 4

Familienpackungen und Co.

1.) Vergleicht jeweils den 100g-Preis folgender Produkte:

Produkt	Preis Normalpackung	Preis Maxigröße
Eine Tüte Chips		
1 Glas Nutella		
Joghurt		
...		
...		
...		
...		

2.) Findet weitere Produkte in „Maxigröße“ und vervollständigt die Tabelle!

„Einkaufen nach Lust und Laune oder doch lieber nach Plan?!?“

Ziele: Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, anhand von zwei Fallbeispielen die Vor- und Nachteile eines geplanten und spontanen Einkaufsverhaltens zu benennen und aufbauend darauf mithilfe von Kochbüchern eine Mahlzeiten- und Einkaufsplanung für ein junges Paar aufzustellen.

Dauer: 1 ½ St.

Anleitung:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten in Gruppen anhand von zwei Fallbeispielen die Vor- und Nachteile von spontanen und geplanten Einkäufen, verschriftlichen diese tabellarisch auf einer Folie und stellen ihre Ergebnisse ihren Mitschülerinnen und Mitschülern vor. Im Anschluss daran sollen sie im Plenum ihre eigene Einstellung zu den gegensätzlichen Einkaufsverhaltensweisen diskutieren und somit über ihr eigenes Einkaufsverhalten nachdenken. Exemplarisch sollen sie danach eine Mahlzeiten- und Einkaufsplanung mithilfe von Kochbüchern für ein junges Paar aufstellen.

Material:

Aufgabenblätter zu den Fallbeispielen

Fallbeispiel 1:

Mark (22) und Ina (20) studieren beide in Köln BWL und arbeiten nebenbei, um sich das Studentenleben leisten zu können. Zum Thema „Einkaufen nach Lust und Laune oder nach Plan!?“ haben sie eine ganz klare Meinung:

„Also, unsere Einkäufe sind immer total spontan, da wir neben dem Studium und Nebenjob viel unterwegs sind. Meistens entscheiden wir kurz vorher, was es zu Mittag- oder Abendessen geben soll und gehen dafür dann jedes Mal extra einkaufen. Das bedeutet, dass wir in der Woche oft auch bis zu 7 mal einkaufen gehen müssen, wenn wir uns selbst etwas zubereiten. Klar, kostet das viel Zeit, denn du musst jedes Mal einen Parkplatz suchen, die Lebensmittel im Supermarkt zusammenfinden, an der Kasse stehen und anschließend alles nach Hause transportieren. Hin und wieder nervt es schon, dass man nicht einfach mal den Kühlschrank aufmachen und sich daraus etwas zubereiten kann, anstatt wieder in den Supermarkt zu gehen. Aber dafür können wir unsere Mahlzeiten nach Lust und Laune zusammenstellen und können auch einfach mal sagen „Heute essen wir auswärts oder holen uns einen Döner oder Pizza“. So können wir uns immer etwas zubereiten, worauf wir gerade Lust haben und müssen nicht eine Woche vorher bereits wissen, was wir kommenden Freitag essen.“

Aufgaben:

1. Welche Vor- und Nachteile nennen Mark und Ina für ihr spontanes Kaufverhalten?
2. Fallen euch weitere ein?

Fallbeispiel 2:

Frau Müller ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sie arbeitet Vollzeit als Bürokauffrau und ist im Haushalt für den Einkauf und das Kochen verantwortlich. Einkaufen nur nach Plan, ist ihr Motto.

„Ohne eine gute Einkaufs- und Mahlzeitenplanung könnte ich es mir gar nicht mehr vorstellen neben dem Fulltime-Job als Bürokauffrau und Mutter. Schließlich sparen wir uns durch einen Großeinkauf einmal in der Woche nicht nur viel Zeit, sondern vor allem auch Arbeitskraft und Geld. Dafür haben wir in der Küche einen Einkaufszettel angebracht, auf dem alle Lebensmittel und Produkte, die verbraucht sind oder fast leer sind, kurz notiert werden; und zwar von allen Familienmitgliedern. Auf diesem Einkaufszettel notieren auch alle ihre Mahlzeitenwünsche für die kommende Woche. Sonntag abends oder spätestens Montag verschaffe ich mir immer ein Überblick über alle fehlenden Produkte und über die Gerichte, die ich in der kommenden Woche zubereiten möchte und berücksichtige dabei natürlich die Wünsche meines Mannes und meiner Kinder. Habe ich alle fehlenden Lebensmittel und Produkte zusammen, ziehe ich los und kaufe genau nach dem Einkaufszettel ein. Damit erspare ich mir insbesondere unnötige Spontaneinkäufe. Bei der richtigen Lagerung zu Hause kann ich nahezu alle Lebensmittel auf Vorrat kaufen. Schnell verderbliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, frisches Fleisch besorge ich ungefähr 2-mal in der Woche frisch.“

Aufgaben:

1. Welche Vor- und Nachteile nennt Frau Müller für ihre konsequente Mahlzeiten- und Einkaufsplanung?
2. Fallen euch weitere ein?

- Aufgabenstellung für die Einkaufs- und Mahlzeitenplanung

Ina und Mark haben sich fest vorgenommen, für eine Woche ihren Einkauf und ihre Mahlzeiten zu planen.

Könnt ihr ihnen dabei helfen? Die Mahlzeiten sollen vor allem abwechslungsreich und preisgünstig sein. Es ist ihnen aber auch wichtig, nicht zu viel einzukaufen, um die vorhandenen Lebensmittel zu verbrauchen.

Vorhandene Lebensmittel zu Hause:

- Zucker, Salz, Pfeffer und viele andere grundlegende Gewürze
- Speiseöl, Butter
- 1 Tüte Milch, 250 g Frischkäse
- Marmelade, Nutella
- Mehl, Zucker, 1 Packung Kaffee
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Paket Nudeln
- 5 Zwiebeln
- 8 Eier

Wochentag	Frühstück	Zwischen- mahlzeit	Mittag	Zwischen- mahlzeit	Abendessen
Montag	Müsli mit Milch, Kaffee	1 Apfel und Jo- ghurt	Nudeln mit To- matensoße	-----	Salat mit Hähn- chenbruststrei- fen
Dienstag		
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Einkaufszettel für Ina und Mark

- 6 Tomaten
- 2 Eisbergsalat
- 4 mal Joghurt
- 500 g Hähnchenbrustfleisch
- ...
- ...
- ...

„Ein Experiment zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln“

Ziele: Die Schülerinnen und Schüler führen ein Experiment zur sachgemäßen Lagerung einiger grundlegender Lebensmittel durch, um darauf aufbauend die richtige Lagerungsart für jedes dieser Lebensmittel und die Folgen einer falschen Lagerung für das Lebensmittel zu erkennen.

Dauer: 1 Stunde (Experimentvorbereitung)
Eine Woche später: 1 Stunde (Auswertung des Experiments)

Anleitung:

Die Lehrperson bringt verschiedene Lebensmittel mit und zeigt sie den Schülerinnen und Schülern. In einem offenen Unterrichtsgespräch sollen die Schülerinnen und Schüler ihr Vorwissen einbringen und Vermutungen über die „richtige Lagerung“ der mitgebrachten Lebensmittel anstellen. Die Vermutungen sollten für den späteren Vergleich schriftlich festgehalten werden. Anschließend erläutert die Lehrperson kurz das Experiment und die jeweiligen Durchführungsschritte:

1. Lebensmittel in kleine Stücke schneiden und jeweils ein LM in ein Plastischälchen legen (die Schälchen dafür mit einer doppelten Lage Küchenpapier auslegen)
2. Schalen mit Klarsichtfolie verschließen und an unterschiedlichen Lagerorten platzieren: *kühl, warm, hell, dunkel*
3. Die Lebensmittel nach einer Woche genauer unter die Lupe nehmen und ihre Veränderungen vergleichen und schriftlich festhalten (Die Schalen dabei bitte nicht öffnen!)

Vergleich und Auswertung:

Jeweils zwei bis drei Schülerinnen und Schüler untersuchen ein Lebensmittel, das an unterschiedlichen Orten gelagert wurde und stellen die Unterschiede heraus. Z. B.: Wie ist der Zustand des Lebensmittels „Brot“, das an einem warmen, kalten, hellen und dunklen Ort gelagert wurde? Die Ergebnisse (die Beobachtungen) stellen sich die Schülerinnen und Schüler anschließend mithilfe der Methode „Galeriegang“ (siehe dazu die Anleitung in dem Baustein „Entsorgungstagebücher“) gegenseitig vor. Im Rückbezug auf die Einführungsstunde, in der „Lebensmittelverderb“ als eine der wichtigsten Ursachen für Lebensmittelverschwendung genannt wurde, notieren die Schülerinnen und Schüler für jedes Lebensmittel den richtigen Lagerort in einer Tabelle.

Material:

- Lebensmittel: Brot, Käse, Apfel, Banane, Joghurt, Tomate, Kartoffel etc.
- Plastikschalen
- Küchenpapier
- Schneidebrett, Messer

Anmerkung:

Das Experiment ist sicherlich im Rahmen der Unterrichtsreihe „Lebensmittelverschwendung und Wertschätzung von Lebensmitteln“ grenzwertig, allerdings kann dadurch den Schülerinnen und Schülern auf sehr spannende, lebensnahe und vor allem nachhaltige Art und Weise die richtige und falsche Lagerung grundlegender Lebensmittel verdeutlicht werden. Die Lebensmittelauswahl für das Experiment könnte sich an der „Hitliste der weggeworfenen Lebensmittel“ aus dem Baustein *Entsorgungstagebücher* orientieren. Generell sind für diesen Versuch ausschließlich schnell verderbliche Lebensmittel empfehlenswert, die in Haushalten oft weggeworfen werden.