

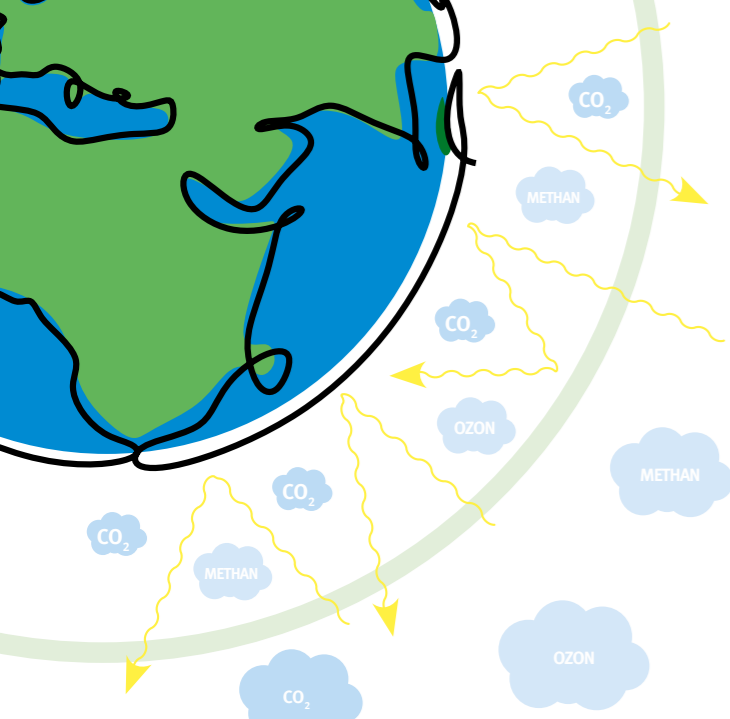


verbraucherzentrale

Thüringen

DEIN ESSEN. UNSER KLIMA.

Ein Arbeitsheft für Schüler:innen der Klassen 7 bis 10



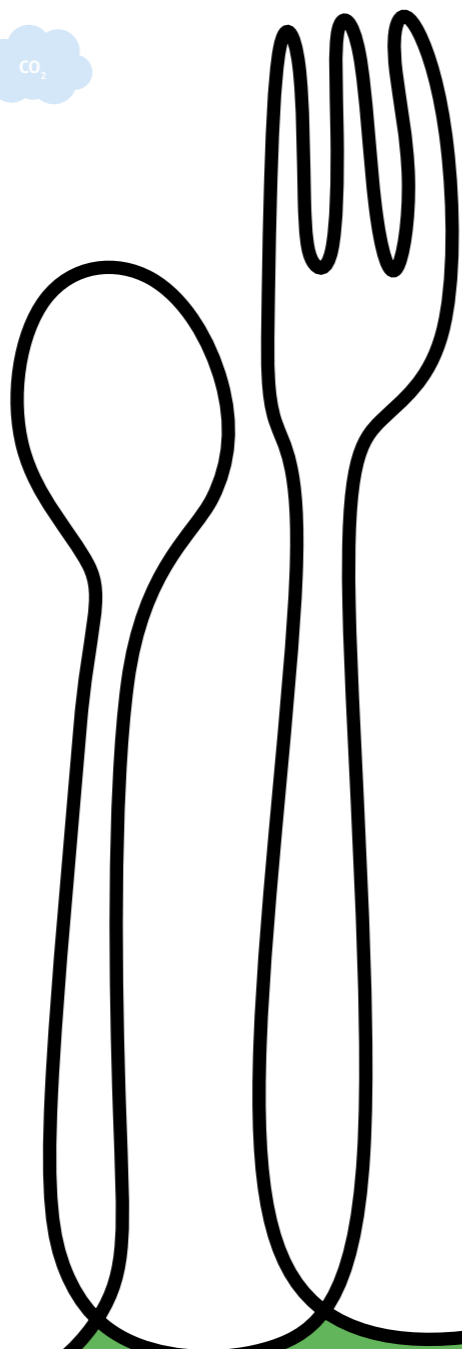
Problem Klimawandel

Seit vielen Jahren wird es auf unserer Erde immer wärmer. Das Klima verändert sich – man spricht vom sogenannten Klimawandel. Die Folgen können wir schon jetzt sehen und spüren: Hitzesommer, Stürme und Überschwemmungen nehmen zu. Es kommt zu Ernteaussfällen und Hungerkatastrophen. Tierarten sterben aus. In vielen Ländern der Welt leiden Mensch und Tier sehr unter den Folgen des Klimawandels.

Unsere Erde wird von einer unsichtbaren Hülle, der Atmosphäre, umgeben. Diese besteht aus verschiedenen Gasen – den sogenannten **Treibhausgasen**. Das bekannteste Treibhausgas ist das **Kohlendioxid CO₂**. Aber auch Ozon, Methan und Lachgas gehören dazu. Die verschiedenen Gase belasten das Klima unterschiedlich stark, Methan z.B. 20 Mal so stark wie CO₂. Um die Auswirkungen der verschiedenen Treibhausgase besser miteinander vergleichen zu können, werden sie in CO₂ umgerechnet. Das wird dann CO₂-Äquivalente genannt. Weil dieser Begriff etwas kompliziert ist, nutzen wir im Arbeitsheft immer den Begriff CO₂ – auch wenn alle Gase, also CO₂-Äquivalente, gemeint sind.




Treibhausgase erwärmen unsere Erde. Dieser **natürliche Treibhauseffekt** ist für uns lebensnotwendig, sonst würden auf der Erde eisige Temperaturen herrschen. Problematisch ist aber, dass wir Menschen immer mehr dieser Gase in die Luft pusten – z.B. mit Flugzeugen, Autos und der Verbrennung von Öl und Kohle in Fabriken. Auch die Landwirtschaft und unsere Ernährung tragen zu einem erheblichen Teil dazu bei. Die Erde erwärmt sich deutlich schneller und stärker als „nur“ durch den natürlichen Treibhauseffekt. Das bezeichnen wir als Klimawandel.

Damit Mensch und Tier möglichst lange unter lebenswerten Bedingungen auf der Erde existieren können, gilt es, dem Klimawandel entgegenzuwirken.



Liebe Schüler:innen und Lehrer:innen und alle, die sich für den Workshop „Dein Essen. Unser Klima.“ entschieden haben,

wir möchten euch zeigen, wie einfach es sein kann, in unserem Alltag etwas für den Klimaschutz zu tun. Und zwar mit unserer täglichen Entscheidung, was in den Einkaufskorb und auf unsere Teller kommt. Das Gute daran: Klimafreundliche Ernährung schmeckt und tut gleichzeitig unserer Gesundheit gut! Die drei Workshop-Module bestehen jeweils aus einem Video und einem Abschnitt mit Aufgaben im Arbeitsheft. Die Videos solltet ihr immer mindestens einmal vor Bearbeitung des Moduls im Arbeitsheft anschauen.

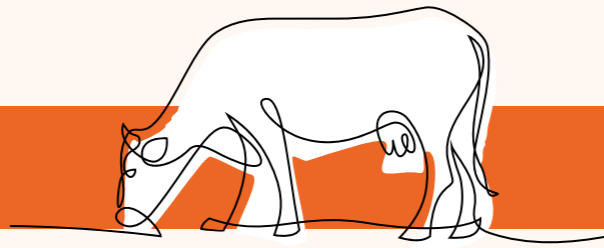
-  **Aufgaben mit diesem Symbol lassen sich nur mit Hilfe der Videos lösen.**
-  **Diese Kreise zeigen euch wichtige Extra-Informationen.**
-  **Denkanstöße sollen euch zum Nachdenken anregen – sie sind keine extra Aufgaben.**

Jede und jeder von uns kann einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Lasst uns heute damit anfangen!

Wir wünschen euch viel Spaß mit dem Workshop,

Euer Team Lebensmittel und Ernährung
der Verbraucherzentrale Thüringen

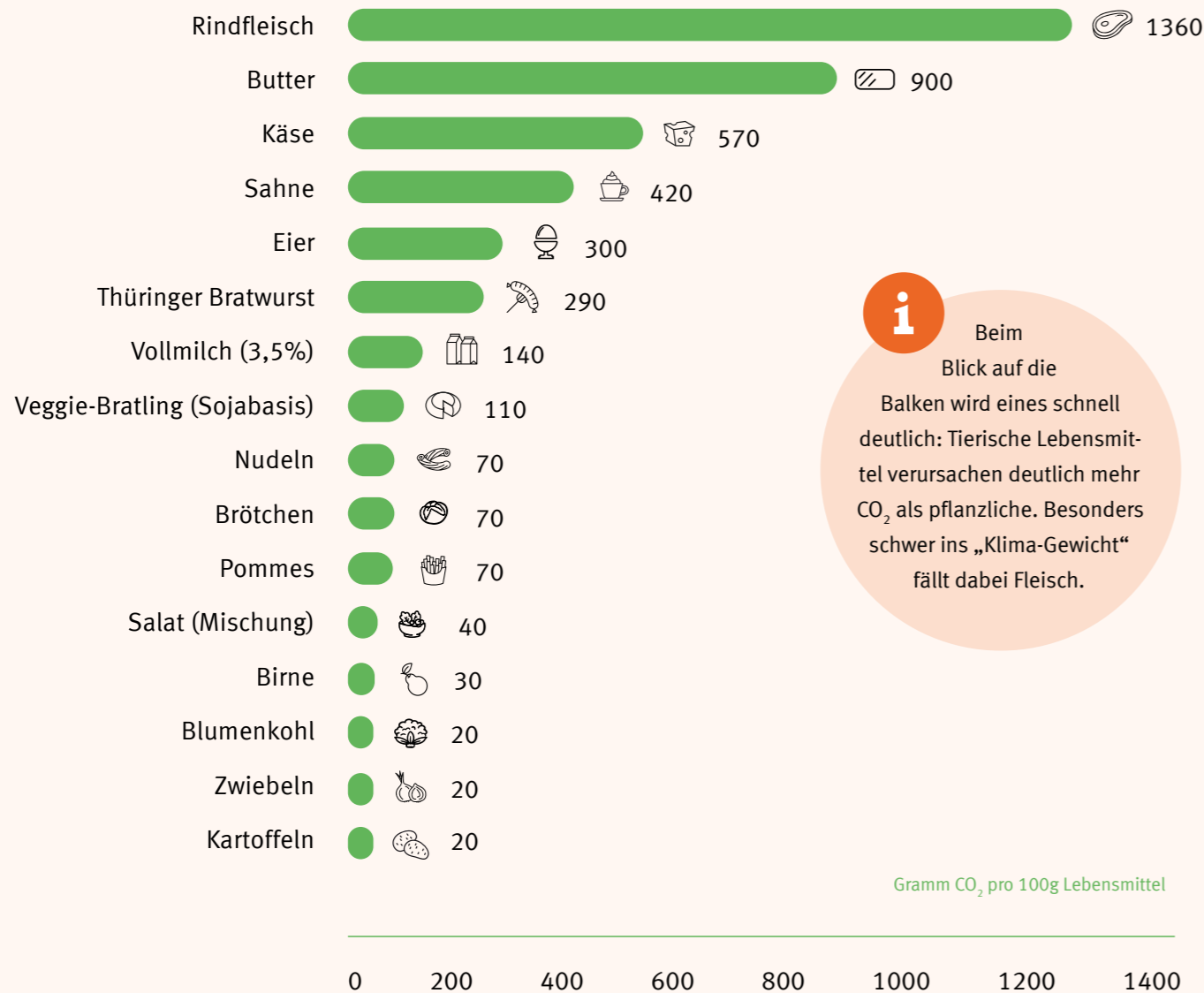
Tierisch viel CO₂



Wenn wir über eine klimafreundliche Ernährung sprechen, dann geht es vor allem darum, was auf den Teller kommt. Jeden Tag können wir aus den großen Lebensmittelgruppen wählen: Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Fisch und Fleisch sowie Milch- und Milchprodukte. Nicht jede Lebensmittelgruppe trägt dabei in gleichem Maße zur Klimaerwärmung bei. Wie sehr ein Lebensmittel das Klima belastet, hängt

davon ab, wie es angebaut oder (bei Tieren) gehalten, wie es verarbeitet und transportiert wird. Auf diesem Weg des Lebensmittels sind viele Ressourcen nötig. Wie viel Platz, wie viel Wasser, wie viel Energie sind nötig, um z.B. ein Kilogramm Kartoffeln oder Rindfleisch zu produzieren? Und vor allem: Wie viel klimaschädliche Treibhausgase fallen damit auf diesem Weg an?

Das „Klima-Gewicht“ der Lebensmittel



i Beim Blick auf die Balken wird eines schnell deutlich: Tierische Lebensmittel verursachen deutlich mehr CO₂ als pflanzliche. Besonders schwer ins „Klima-Gewicht“ fällt dabei Fleisch.

Quelle: Ifeu (2020), Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland

Alles Wurst?

Für die Produktion von Fleisch und Wurst sind viele Ressourcen nötig: eine große Menge Futtermittel, viel Platz in Form von Acker- und Weideland und auch viel Wasser. Das alles verursacht auch Treibhausgase. Am

meisten entsteht bei der Produktion von Rindfleisch, da Rinder und andere Wiederkäuer bei ihrem Verdauungsprozess zusätzlich viel Gas in Form von Methan ausscheiden.

Die Milch macht's?

Auch Milch und Milchprodukte schlagen bei der Klimabilanz stark zu Buche. Denn auch für die Produktion von Milch müssen Tiere, vor allem Kühe, gehalten werden. Treibhausgase entstehen also auch hier. Ob wir das Fleisch oder die Milch nutzen: Futter, Platz und Wasser benötigt das Tier so oder so. Je fettreicher ein Milchprodukt ist, desto klimaschädlicher ist es. Denn mehr Fett bedeutet auch, dass dafür mehr Milch verwendet wurde. Und mehr Milch bedeutet

mehr Tiere, mehr verbrauchte Ressourcen, mehr Klimaerwärmung.

Niemand muss von heute auf morgen komplett auf tierische Lebensmittel verzichten. Jede Portion weniger davon im Speiseplan ist ein Schritt in die richtige Richtung. Schau dir hierfür die nächste Aufgabe an.

Können Sie die passenden Werte der Milchprodukte im Balkendiagramm finden?

Aufgabe 1a) Berechne das „Klima-Gewicht“ der verschiedenen Burger-Menüs in Gramm CO₂. Nutze die Zahlen des Balkendiagramms und das Standard-Menü als Grundlage für deine Berechnung. Trage die Ergebnisse in die dafür vorgesehenen Kästen ein.

BURGER

★★★★★

Standard-Menü:
RINDFLEISCHBURGER MIT POMMES UND SALAT

200 g Rindfleischburger	2,0 x 1.360 g CO ₂	= 2.720 g CO ₂
80 g Brötchen	0,8 x 70 g CO ₂	= 56 g CO ₂
10 g Zwiebeln	0,1 x 20 g CO ₂	= 2 g CO ₂
20 g Käse	0,2 x 570 g CO ₂	= 114 g CO ₂
150 g Pommes	1,5 x 70 g CO ₂	= 105 g CO ₂
100 g Salat	1,0 x 40 g CO ₂	= 40 g CO ₂
Summe Klima-Gewicht		3.037 g CO₂

MENÜ



* Achte auf die veränderten Zutaten!

RINDFLEISCHBURGER (SMALL) MIT POMMES UND SALAT

Rindfleischburger 120g*, Brötchen 80g, Zwiebel 10g, 1 Scheibe Käse 20g, Pommes 150g, Salat 100g

RINDFLEISCHBURGER MIT KARTOFFELN UND SALAT

Rindfleischburger 200g, Brötchen 80g, Zwiebel 10g, 1 Scheibe Käse 20g, **Kartoffeln 150g***, Salat 100g

VEGGIEBURGER MIT POMMES UND SALAT

Veggie-Bratling 120g*, Brötchen 80g, Zwiebel 10g, 1 Scheibe Käse 20g, Pommes 150g, Salat 100g

VEGGIEBURGER OHNE KÄSE, MIT POMMES UND SALAT

Veggie-Bratling 120g, Brötchen 80g, Zwiebel 10g, Pommes 150g, Salat 100g, **Käse 0g***

Aufgabe 1b)

Was kannst du an den Ergebnissen erkennen? Nenne 3 Dinge, die dir auffallen.

Bekommt mein Körper alles, was er braucht?

Eine Ernährung mit weniger Fleisch und Co. ist gut fürs Klima. Aber ist sie auch gut für die Gesundheit? Absolut! Eine Win-Win-Situation sozusagen.



Ballaststoffe

wirken positiv auf Verdauung und Stoffwechsel. **Gesättigte Fette** sind schlecht für Herz und Blutgefäße.

Wer mehr Obst und Gemüse und weniger Tierisches isst, nimmt in der Regel mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe auf und gleichzeitig weniger unerwünschte gesättigte Fette.

Achtung! Sich ohne tierische Produkte zu ernähren, heißt nicht automatisch, sich gesund zu ernähren. Es geht nicht nur darum, bestimmte Lebensmittel wegzulassen, sondern auch darum, andere in den Speiseplan einzubauen. Im Mittelpunkt sollten aber nicht Ersatzprodukte wie Veggie-Wiener und Co., sondern Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Vollkornprodukte stehen.

Das lebenswichtige Vitamin B12 muss bei einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Tabletten oder Tropfen aufgenommen werden. Weitere Nährstoffe, auf die man bei einer veganen Ernährung besonders achten muss, sind Calcium und Eisen.

Die Protein-Frage



Protein

bedeutet Eiweiß und ist im Körper z.B. für Muskeln, Immunsystem und Sauerstofftransport im Blut wichtig.

Einige Menschen haben Bedenken, ohne Fleisch und andere tierische Produkte nicht genügend Protein aufzunehmen. Das muss nicht sein. Wer seine Lebensmittel sorgfältig auswählt, kann seinen Proteinbedarf auch mit pflanzlichen Lebensmitteln decken. Schau in der nächsten Aufgabe, wie viel Protein dein Körper benötigt.

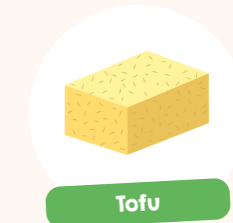
Aufgabe 2)

Berechne deinen individuellen Proteinbedarf pro Tag.

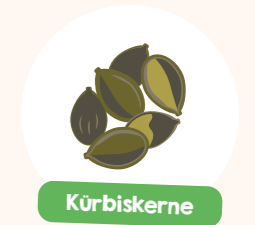


..... kg
x
..... g/kg/Tag
=
..... g/Tag

Gute Calcium-Quellen






Gute Eisen-Quellen



Aufgabe 1b)

Entscheide selbst, ob du das Lebensmittel weiterverwenden könntest. Nutze dafür deine Sinne.

	Prüfen mit ...	weiterverwenden?
	  	
Joghurt seit 3 Tagen abgelaufen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Konserve seit 4 Wochen abgelaufen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Rohes Hackfleisch seit 3 Tagen abgelaufen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Tiefkühlpizza seit 2 Wochen abgelaufen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Reste vom Mittag 2 Tage im Kühlschrank	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN
Verschimmeltes Brot noch nicht abgelaufen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> JA <input type="radio"/> NEIN

Richtig gelagert – länger frisch

Jeder von uns wirft im Jahr **rund 75 Kilogramm Lebensmittel** weg.

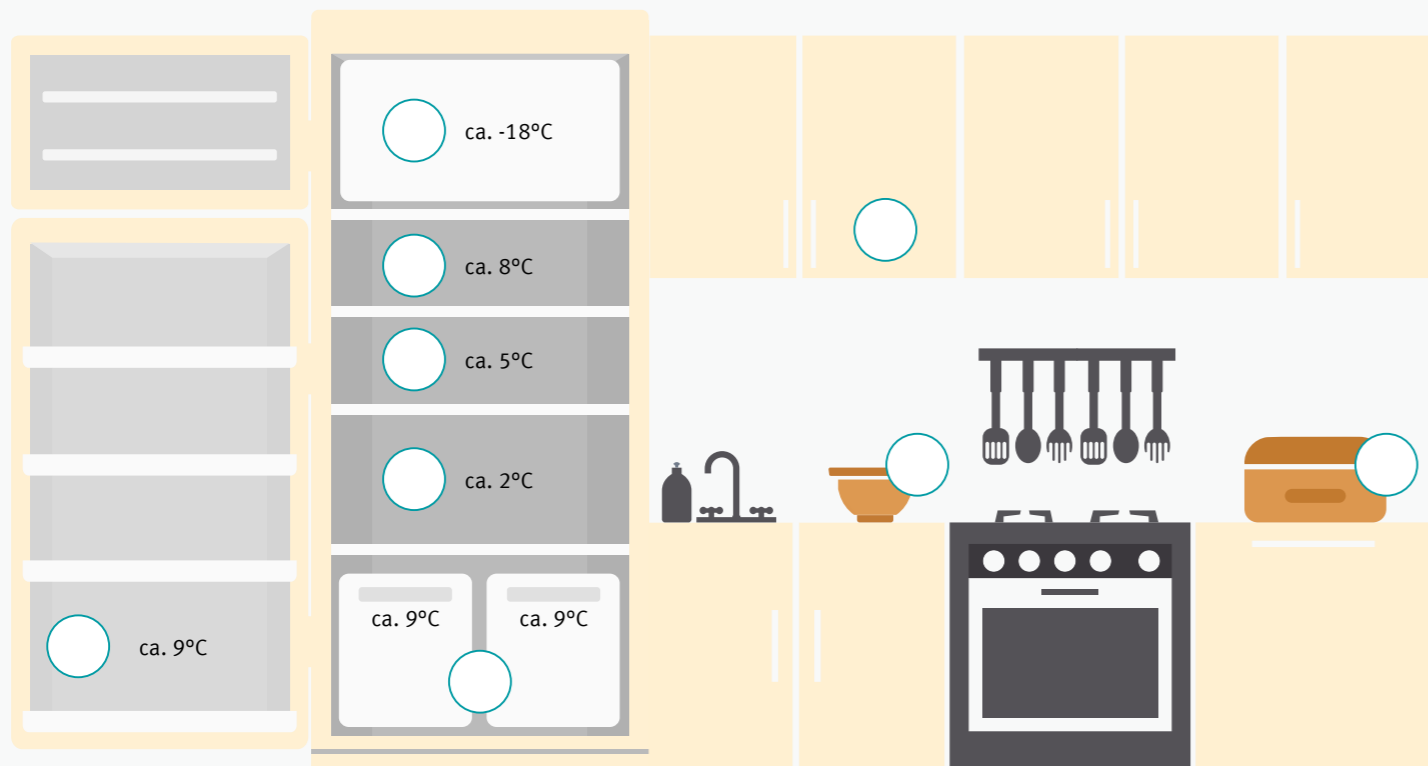


Meist handelt es sich dabei um Obst und Gemüse, um Reste von zubereiteten Speisen sowie Brot und Backwaren. Ein Grund, warum Lebensmittel unverbraucht verderben, ist die falsche Lagerung.

Wenn wir Lebensmittel nach dem Einkauf nicht richtig lagern, werden sie schneller schlecht. Dabei gilt grundsätzlich: Alle Produkte, die Kälte vertragen, gehören auch zu Hause in den Kühlschrank. Nicht in den Kühlschrank gehören Brot, Kartoffeln, Zitrusfrüchte, Tomaten und Bananen. Kartoffeln und Zwiebeln lagern am besten an einem kühlen, dunklen Ort. Brot bleibt in einer Brotbox und ungeschnitten länger frisch.

Aufgabe 2)

Wo lagern welche Lebensmittel am besten? Schreibe die Ziffern 1 bis 9 in die Kreise in Kühlschrank, Vorratsschrank, Brotkasten und Obstschale.



1. Käse, Joghurt, Wurst
2. gekochte Speisereste
3. Tiefkühlpizza, Eis, gefrorenes Gemüse
4. geöffnete Saucen, Marmelade, Getränke, Eier
5. Mehl und Zucker in geschlossenen Behältnissen
6. Orangen und Bananen
7. Gemüse, Obst, Salate
8. rohes Fleisch und Fisch
9. Brot

Einkaufsfalle Supermarkt

Eine weitere Wegwerf-Falle lauert im Supermarkt. Sonderangebote, XXL-Packungen und ein verlockend großes Angebot lassen den Einkaufskorb schnell voller werden als geplant. Dabei kaufen wir häufig Lebensmittel, die wir gar nicht brauchen und auch nicht essen. Die Folge: Überflüssige Käufe landen im Müll. Entscheidend ist außerdem, wie wir unsere Einkäufe transportieren.

Lebensmittel aus der Kühlung sollten wir in einer Kühltasche nach Hause tragen. Dadurch wird die Kühlkette aufrechterhalten – und Keime haben keine Chance.

Auch der Aufbau und die Atmosphäre des Supermarktes sollen uns gezielt zum Kauf animieren. Oft werden dazu auch Düfte und Musik eingesetzt.

Aufgabe 3)

Lies die beiden Erfahrungsberichte zum Einkaufsverhalten. Liste anschließend auf, welche Vor- und Nachteile geplantes und spontanes Einkaufen haben.



Spontan

„Wir sind Mark und Ina und studieren in Erfurt. Einkaufen ist bei uns immer sehr spontan. Meistens entscheiden wir kurz vorher, was wir essen wollen, und gehen dann einkaufen. Oft ziehen wir ohne Einkaufszettel los.“

Hin und wieder landen dabei auch Dinge im Einkaufswagen, die wir eigentlich gar nicht kaufen wollten. Wir gehen in einer Woche sehr oft einkaufen – manchmal bis zu sechs Mal. Klar kostet das viel Zeit und es nervt manchmal schon. Aber dadurch sind wir auch flexibel und spontan und können uns immer nach unserem Appetit richten.“

Vorteile

.....

.....

.....

Nachteile

.....

.....

.....

Welche Schlussfolgerung ziehst du daraus?

.....



Geplant

„Wir sind Familie Schmitt. Wir planen unsere Einkäufe und Mahlzeiten immer sehr genau. An unserem Kühlschrank hängt ein Einkaufszettel, auf den jeder schreibt, was wieder gebraucht wird. Bei unserem Wocheneinkauf wird dann alles Nötige besorgt.“

Dadurch sparen wir unter der Woche viel Zeit und auch Geld, weil nur selten andere Dinge im Korb landen, als geplant sind. Frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse kaufen wir ein bis zwei Mal die Woche. Unsere gute Planung lässt allerdings leider nur wenig Platz für spontane Essensideen.“

Vorteile

.....

.....

.....

Nachteile

.....

.....

.....

Aufgabe 4a)
Schau dir den Einkaufszettel an. Markiere die Regale, aus denen du etwas brauchst. Zeichne den kürzesten Weg ein.



Aufgabe 4b)
An welchen Regalen kommst du vorbei, obwohl du nichts aus ihnen benötigst?

.....

.....

.....

.....

.....

Aufgabe 4c)
Warum musst du diese Extrawege gehen?

.....

.....

.....

.....

.....

Aufgabe 5)
Denke noch einmal zurück, was du in diesem Modul gelernt hast. Schreibe 5 Tipps auf, wie du Lebensmittelverschwendung vermeiden kannst.


.....

.....

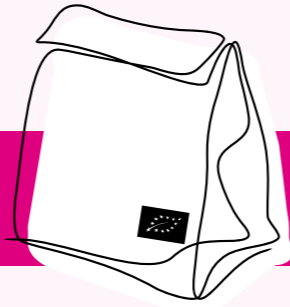
.....

.....

.....


Initiativen und Vereine, wie foodsharing e.V. und „To good to go“ setzen sich dafür ein, Lebensmittel zu retten.

Schau genau hin



Auch viele andere Eigenschaften unserer Lebensmittel können das Klima beeinflussen. Beispielsweise wie, wo und zu welcher Jahreszeit sie produziert werden. Dafür müssen wir auf Verpackung und Schildern

oft genau hinschauen. Macht euch in diesem Kapitel darüber schlau, was man alles an den Lebensmitteln erkennen kann und welche Angaben man woanders suchen muss.

Bio – logisch!

Bio-Lebensmittel sind in der Regel klimafreundlicher als konventionell hergestellte Lebensmittel. Besonders dann, wenn sie aus der Region kommen und Saison haben. Biologisch bedeutet beispielsweise, dass ohne künstliche Pflanzenschutzmittel und Dünger gearbeitet wird und dass Tiere artgerechter gehalten werden. Im Idealfall ist der Ökolandbau ein Kreislauf, in dem Menschen, Tiere, Pflanzen und Böden miteinander verbunden sind. Das schont die Umwelt und ist deshalb besser fürs Klima. Lebensmittel dürfen dann „bio“ oder

auch „öko“ heißen, wenn sie nach bestimmten Vorgaben, nämlich den Kriterien der EG-Öko-Verordnung, produziert wurden. Diese Kriterien sind Mindeststandards, also so etwas wie eine untere Grenze, die erfüllt sein muss. Das ist in der EU festgeschrieben, d.h. auf diese Begriffe kann man sich verlassen.



Ähnlich klingende Begriffe wie „umweltgerecht“, „naturnah“, „kontrolliert“ oder „kontrollierter Anbau“ sind **kein** Hinweis auf echte Bio-Lebensmittel.

Aufgabe 1

- a) Nenne mindestens 3 Vorteile des Ökolandbaus.
- b) Warum profitiert die Umwelt von diesen Vorteilen?



Vorteile

.....

.....

.....

.....

.....

Die Umwelt profitiert, weil ...

.....

.....

.....

.....

.....

Wie erkenne ich Bio-Produkte?

Echte Bio-Lebensmittel dürfen das grüne Blatt – das EU-Bio-Siegel – tragen. Die Nummer in der Nähe des Siegels zeigt dir übrigens den Code einer Kontrollstelle an. Diese sogenannten Öko-Kontrollstellen überprüfen, ob die Bio-Mindeststandards eingehalten werden.

Auf dieses Siegel und den Code kannst du dich verlassen, auch wenn du z.B. in einem anderen EU-Land im Urlaub einkaufst. In Deutschland tragen viele Produkte zusätzlich auch das alte, sechseckige Biosiegel. Das muss aber nicht sein.

Ebenso zuverlässig sind die Siegel verschiedener Bio-Anbauverbände. Diese Verbände produzieren nach noch strengeren Vorgaben, also deutlich über der „unteren Grenze“ der EU-Mindeststandards.



Und wo kommt's her?

Am besten ist Bio übrigens, wenn es auch noch „von hier“ kommt. Denn kurze Transportwege sind gut fürs Klima. Das spart CO₂. Lebensmittel aus anderen Ländern kommen oft per Schiff oder Lkw zu uns. Je länger und weiter dieser Transport ist, desto mehr CO₂ wird ausgestoßen.

Noch mehr Treibhausgase fallen nur bei sogenannten „Flugware“ an. Das sind in der Regel frische und leicht verderbliche Lebensmittel, die mit dem Flugzeug zu uns kommen. Dazu gehören z.B. Ananas, Avocados, Mango, (grüner) Spargel oder Bohnen.

Aus welchem Land das Obst und Gemüse kommt, muss in der Regel auf der Verpackung oder am Regal stehen. So kannst du gleich erkennen, ob die Tomate z.B. aus Deutschland oder Spanien stammt. Einige Lebensmittel tragen auch das Regionalfenster. Mit dessen Hilfe erkennst du u.a., aus welcher Region Deutschlands das Lebensmittel kommt und wo es verarbeitet wurde.



Dieses Gemüse wird in Thüringen am meisten angebaut:



Kohl



Spargel

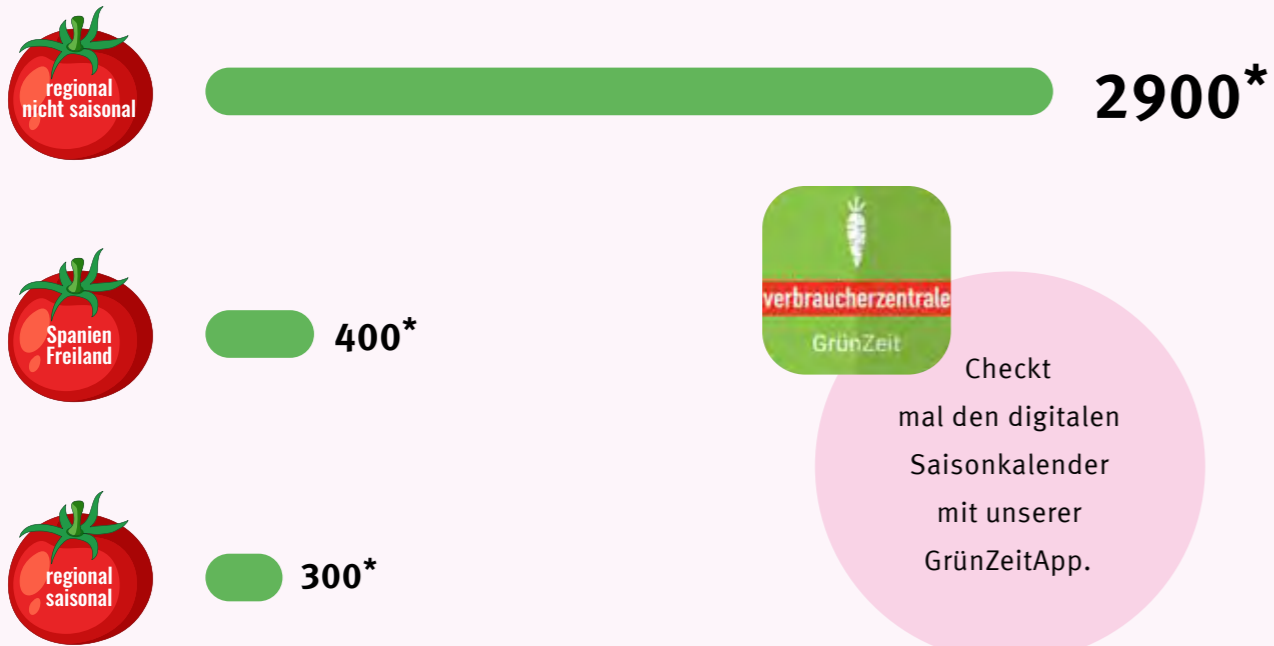


Blumenkohl



Eine Sache gibt es aber noch mit der Regionalität: Denn das regionalste Obst und Gemüse nützt uns nicht viel, wenn es gar keine Saison hat. Nicht jedes Obst und Gemüse kann nämlich zu jeder Jahreszeit im Freiland wachsen. Dann ist der Anbau in beheizten Gewächshäusern nötig. So ein Gewächshaus, in

dem Gurken und Tomaten im Winter wachsen können, braucht viel Strom und setzt Treibhausgase frei. Deshalb gilt: Alles zu seiner Zeit. Und am besten aus der Region. Um selbst zu überprüfen, wann welches Obst und Gemüse bei uns Saison hat, könnt ihr einen Saisonkalender nutzen.



* Gramm CO₂ pro 100 g Tomaten

Check mal den digitalen Saisonkalender mit unserer GrünZeitApp.

Reinhardt G., Gärtner S., Wagner T. (2020) Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland, ifeu-Institut, Heidelberg

Aufgabe 2)
Schreibe mit Hilfe des Saisonkalenders auf, welches Obst und Gemüse im Februar und welches im September Saison hat (sehr geringe Klimabelastung). Was fällt dir auf?

<p>Februar</p> <p>▼</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>September</p> <p>▼</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

Mir fällt auf

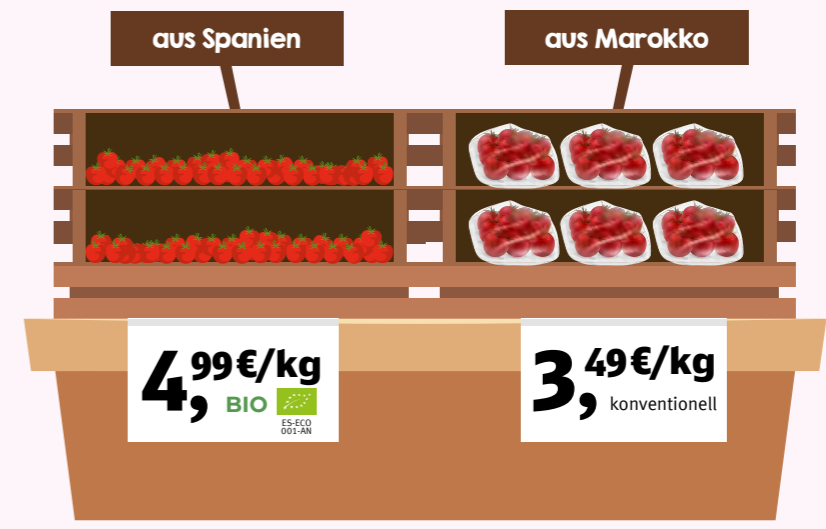
▼

.....

.....

.....

Aufgabe 3a)
Vergleiche die beiden Tomaten-Angebote miteinander.
Für welches Produkt würdest du dich entscheiden und warum?



.....

.....

.....

Aufgabe 3b)
Was wäre eine dritte, noch klimafreundlichere Alternative?

.....

.....

.....

Jetzt auch noch „Klima-Werbung“?

Immer mehr Produkte werden mit sogenannten „Klimalabeln“ und Aussagen zur Klimafreundlichkeit beworben. Die Berechnung wie viel CO₂ bei der Herstellung eines Produkts tatsächlich gebildet wird, ist komplex und oft auch nur schwer nachvollziehbar. Außerdem ist nicht immer auf den ersten Blick erkennbar, worauf sich die Aussagen genau beziehen: das gesamte Produkt,

die Hauptzutat, oder vielleicht doch „nur“ die Verpackung? Ein Klimalabel allein kann kaum alle Faktoren erfassen, die neben CO₂ noch klimarelevant sind, wie bspw. die Bodenfruchtbarkeit, Artenvielfalt oder Tierhaltung. Deshalb ist es wichtig zu unterscheiden, was wirklich Aussagekraft hat und was vielleicht nur ein Werbetrick ist.

Aufgabe 4a)

Schau dir die beiden Milchpackungen genau an. Markiere auf der jeweiligen Verpackung alle Gestaltungselemente, Werbung und Symbole, die du siehst. Hinter welchen der markierten Dinge stehen nachprüfbare Kriterien, auf die du dich verlassen kannst?



.....

.....

.....

Aufgabe 4b)

Für welche Milch würdest du dich entscheiden und warum? Nutze zur Beantwortung das im Modul Gelernte!

A B

.....

.....

Mehr Informationen gewünscht? – Unser Angebot

Das Team Lebensmittel und Ernährung der Verbraucherzentrale Thüringen kommt auf Wunsch mit Vorträgen, Workshops und Informationsmaterialien auch an deine Schule. Unsere Fachberaterinnen für Lebensmittel und Ernährung informieren zu aktuellen Ernährungsthemen und beantworten deine persönlichen Fragen. Schau einfach auf unserer Internetseite www.vzth.de/ernaehrung-th vorbei.

Unsere Aktionsangebote für Schulen

Alles Veggie?

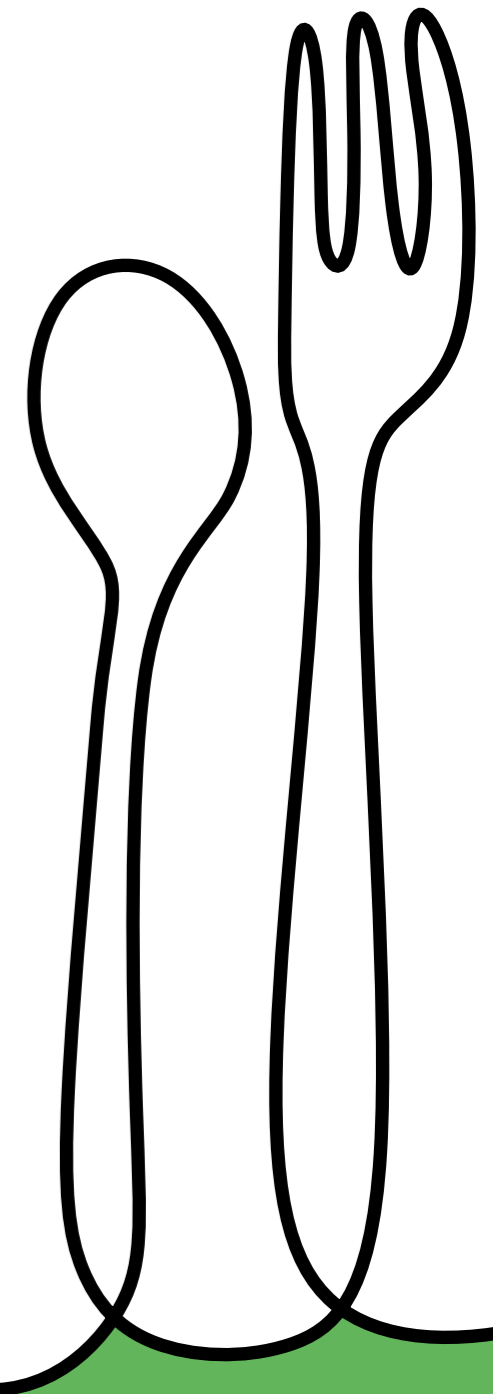
Sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, ist für viele ein großes Thema. Häufig steht man dabei aber vor jeder Menge Fragen: Welche verschiedenen Formen einer vegetarischen Ernährung gibt es? Welche Lebensmittel können Veganer auswählen und auf welche Nährstoffe sollte man achten? Wie kann man vegetarische oder vegane Produkte im Supermarkt erkennen? Und worauf sollte man bei Ersatzprodukten achten? Alle diese Fragen und noch viele mehr werden in diesem Workshop beantwortet.

Ess-Kult-Tour: Entdecke die Welt der Lebensmittel!

Essen und Trinken ist so alltäglich, und doch kommen dabei immer wieder verschiedene Fragen auf. In diesem Workshop lernt ihr, wie man ein Etikett auf einem Produkt entschlüsselt, befasst euch mit Nährstoffen und Energiegehalten verschiedener Lebensmittel, stellt selbst ein Pesto her und betrachtet euer eigenes Essverhalten genauer.

Mach-Bar-Tour: Trendgetränke – was ist dran, was ist drin?

Energy-Drinks und sogenannte „Trendgetränke“ sind fast in jeder Lebenssituation zu finden. Doch was steckt wirklich hinter den süßen und bunten Getränken, und sind sie vielleicht gar nicht so ungefährlich wie sie scheinen? In diesem Workshop erfahrt ihr alles zu diesem Thema. Es werden Getränke gemixt, probiert, Werbung und Etiketten untersucht und Inhaltsstoffe bewertet.



SO ERREICHST DU UNS

Sprich uns gern an:

Per Email

lebensmittel@vzth.de

Telefonisch

unter (0361) 555 14-27

Über unser Forum

www.lebensmittel-forum.de

Mehr Informationen

zu unserem Angebot, Veranstaltungshinweise und viel Wissenswertes zum Thema Lebensmittel und Ernährung findest du unter www.vzth.de.

verbraucherzentrale

Thüringen

Impressum:

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.
Referat Lebensmittel und Ernährung
Eugen-Richter-Straße 45, 99085 Erfurt

Telefon: 0361 555 14-0 | Fax: 0361 555 14-40
E-Mail: info@vzth.de
www.vzth.de
www.twitter.com/vzthueringen

© Verbraucherzentrale Thüringen e.V., Stand: November 2021

Gestaltung: Hazweio Werbeagentur
Druck: citydruck GmbH
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Bildquellen: Titelseite: Adobe Stock: © Julia Pavlenko, © Анастасия Норина, © Kristina, © ngupakarti, Alamy: © Alona Stanova; Seite 2+3: Adobe Stock: © ngupakarti, © FourLeafLover; Seite 4+5: Adobe Stock: © GarkushaArt, © FourLeafLover, Freepik: @user3766199, @freepik, @user16071476, @heriyusuf, @user11929930, @viktory1103, @nsit0108, @vectorpocket, @alexndnz; Seite 6+7: Freepik: @victoria_sergeeva, @macrovector, @photoroyalty, @goonerua; Seite 8+9: Adobe Stock: © ngupakarti, Freepik: @freepik, @reana_m, @user16264697; Seite 10+11: Freepik: @macrovector, @gstudioimagen, @amanitasilvicora, @freepik; Seite 12+13: Adobe Stock: © FourLeafLover, Freepik: @truncus, @freepik, @user3359819, @goonerua, @pch.vector, @user20206890, @pch.vector, @chizhovao, @studiogstock, @macrovector_official; Seite 14+15: Adobe Stock: © ngupakarti, © GarkushaArt; Freepik: @truncus, @happypictures; Seite 16+17: Adobe Stock: © Siberian Art, © ONYXprj; Freepik: @brgfx; Seite 18+19: Adobe Stock: © ngupakarti, Freepik: @brgfx, @onyxprj, @freepik

Gefördert mit Mitteln des Thüringer Ministeriums für Migration,
Justiz und Verbraucherschutz.