

Bausteine Grundnahrungsmittel weltweit

Ziel: Anhand von Nahrungsmitteln die eurozentrische Sicht weiten.

Im Gebet des «Unser Vater» wird rund um den Globus für das tägliche Essen gebetet. «Unser tägliches Brot» steht in der Schweiz tatsächlich in fast jedem Haushalt jeden Tag auf dem Tisch. Brot ist in Europa wie ein Synonym für Grundversorgung und hat eine hohe symbolische und spirituelle Bedeutung. Doch Brot und Weizen sind vor allem in Europa, aber auch im Nahen Osten und in Nordafrika ein Grundnahrungsmittel.

Hätte Jesus von Nazareth nicht im Nahen Osten gelebt, sondern in einer anderen Region der Welt, wäre uns sein Gebet vermutlich anders überliefert worden: In Lateinamerika würde man eher beten: «Unseren täglichen Maisfladen gib uns heute!» In Ostafrika vielleicht: «Unser tägliches Ugali – unseren Mais- oder Hirsebrei – gib uns heute!» In Indonesien oder China hätte Jesus wohl formuliert: «Unsere tägliche Schale Reis gib uns heute!»

Gemeinsam die Grundnahrungsmittel der Welt unter die Lupe zu nehmen, macht bewusst: Menschen essen weltweit sehr unterschiedlich, die kulinarischen Traditionen sind vielfältig. Dies zu entdecken, weckt die Freude und die Offenheit für transkulturelle Begegnungen. Gemeinsam am Tisch können Menschen verschiedener Kulturen zusammenkommen und sich austauschen. Essen verbindet.¹

1. Was sind eigentlich «Grundnahrungsmittel?»

Grundnahrungsmittel sind die Nahrungsmittel, die unserem Körper (unseren Muskeln, Organen und unserem Gehirn) die benötigten Nährstoffe liefern, die wir brauchen, um gesund zu bleiben.

Die Grundnahrungsmittel sichern uns die für unseren Körper nötige Menge an Kohlenhydraten, an Eiweissen (Proteinen) und Fetten.

Zu den Grundnahrungsmitteln zählt man:

Pflanzliche Nahrungsmittel:

Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Hafer, Hirse
Knollen wie Kartoffeln, Rüben, Karotten
Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja

Tierische Nahrungsmittel:

Fleisch und Fisch
Milch und Milchprodukte
Eier

Die lebensnotwendigen Nährstoffe können uns unterschiedliche Lebensmittel liefern, das ist je nach Region und Kulturkreis unterschiedlich.

Grundnahrungsmittel sind die Lebensmittel, die in einer bestimmten Kultur zu den Hauptbestandteilen des Essens gehören.

Ursprünglich sind das in Europa und im Nahen Osten Getreideprodukte wie Brot und Nudeln, in Asien Reis, in Lateinamerika Kartoffeln.

Haben Menschen zu wenig Grundnahrungsmittel zu essen, spricht man von **Unterernährung**. Haben Menschen von bestimmten Grundnahrungsmitteln zu wenig, spricht man von **Mangelernährung**.

Wenn wir um das «tägliche Brot» bitten, bedeutet das: «genug Essen, dass wir nicht hungrig sind», und auch: «genug von allen Lebensmitteln, die wir benötigen, um gesund zu bleiben».

¹ grüneliebe.de/

2. Bausteine und Einsatzmöglichkeiten des Unterrichtsmaterials «Grundnahrungsmittel» (drei Dokumente)

Zeit	Didaktischer Schritt	Inhalt	Sozialform	Material/Medien
15'	Begriff klären	<p>Was ist mit «täglich Brot» gemeint? Was sind «Grundnahrungsmittel»?</p> <p>«Wörterbuchspiel» / «Wikipediaspiel» Alle TN erhalten die Aufgabe, in zwei Sätzen eine Definition von «Grundnahrungsmittel» aufzuschreiben. Leserlich.</p> <p>Die LP schreibt die beiden Sätze handschriftlich auf, die auf Seite 1 <- Rot unterlegt sind.</p> <p>Danach werden die Karten gemischt und neu verteilt, reihum vorgelesen und in der Mitte abgelegt.</p> <p>Alle kleben ihren Punkt auf die Definition, von der sie denken, dass es die Beste ist.</p> <p>Die drei meistgewählten werden im PL besprochen, um gemeinsam zu klären, was «Grundnahrungsmittel» sind.</p> <p>Auslösung: welches ist «Wikipedia»? Wer hat die drei besten verfasst?</p>	PL	Papierkarten A6 so viele wie TN, Stifte Punktekleber Evtl. 3 Preise
5–10'		<p>Unterrichtsmaterial «Wir essen unterschiedlich»</p> <p>TN schreiben die Antworten der ersten drei Fragen einzeln auf Papierrondellen (oder andere Zettel):</p> <p>Das esse/ trinke ich praktisch täglich:</p> <p>Das isst man oft in meiner Familie/Heimat:</p> <p>Meine Lieblingessen/-getränke sind:</p>	EA	<p>Unterrichtsmaterial «Wir essen unterschiedlich»</p> <p>Papierrondellen oder A6- oder A7-Papierzettel, Stifte</p>
15'		<p>Die Nahrungspyramide</p> <p>Die Pyramide wird mit sechs Niveaus und Malerband gross auf den Boden geklebt.</p> <p>LP erklärt, dass wir für eine gesunde Ernährung nach der Pyramide essen sollten (vom untersten Niveau am meisten, dann abnehmend bis zur Spitze)</p> <p>Doch was von unserem Teller wäre wo?</p>		<p>Malerklebband</p> 

Zeit	Didaktischer Schritt	Inhalt	Sozialform	Material/Medien
		Alle TN versuchen, ihre Lebensmittel richtig in die Niveaus der Nahrungspyramide einzuordnen.		
5-10'		<p>Auflösung durch LP Beginnend beim untersten Niveau</p> <p>1: ungesüsste Getränke wie Wasser, Tee Menge täglich: 1-2 Liter pro Tag</p> <p>2: Gemüse und Obst Menge täglich: 3 Portionen Gemüse (3x120g) und 2 Portionen Obst (2x120g), eine Portion kann Gemüse- oder Fruchtsaft ohne zusätzlichen Zucker sein</p> <p>3: Kohlenhydrate (Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen); am besten Vollkorn Menge täglich: 3 Portionen</p> <p>4: tierische Produkte wie Fleisch oder Fisch, Eier, Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse oder oder vegane Eiweissprodukte wie Soya und Tofu. Menge täglich: drei Portionen Milchprodukte, davon u.U. eine Portion Fleisch/Fisch/Eier oder veganer Ersatz</p> <p>5: Fette und Öle (Butter, Öl, Nüsse, Kerne) Menge täglich: 2 Esslöffel Öl, 1 Portion Walnuss (20-30 g)</p> <p>6: Süsses, Salziges (Chips, Kuchen, Eiscreme, gezuckerte Getränke, Schokolade) Menge täglich: keine! Nur zum Geniessen</p>	PL	
15-120'		<p>Was gehört zum täglichen Brot? Kulturelle Differenzierung</p>		Dokument «Grundnahrungsmittel nach Kulturen»
		<p>Das «tägliche Brot» kann aus Getreide, Reis, Kartoffeln oder Mais bestehen.</p> <p>Je nach Alter und Zeit kann man einen Fokus setzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nur die vier meistverbreiteten Grundnahrungsmittel vergleichen Nur Herkunft und Weg der Verbreitung aller Grundnahrungsmittel aufgreifen 		

Zeit	Didaktischer Schritt	Inhalt	Sozialform	Material/Medien
		<ul style="list-style-type: none"> Nur die heutige Verbreitung: wo ist der Anbau, wo wird es gegessen? <p>Sichtbar werden kann:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Kolonialgeschichte: wie kamen gewissen Lebensmittel zu uns? Welche Folgen hatten sie für die Herkunftsländer? Der Handel mit Lebensmitteln auf dem globalen Markt (Warum wurden Alternativen verdrängt? Abhängigkeiten von Import und Export) Was sind die Herausforderungen für die Zukunft? (Klimawandel; steigende Preise, Abhängigkeiten) <p>Mögliche Umsetzungen</p> <ul style="list-style-type: none"> Gruppen- oder Paararbeit: jedes Team erarbeitet sich Wissen zu einem der Grundnahrungsmittel (mit oder ohne Alternativen) Werkstatt: Teams rotieren zu den Nahrungsmitteln, die am meisten interessieren Teams erstellen eine Präsentation mit Pro und Contra – Plakat, Video, Nachrichtensendung Sketch erarbeiten und aufführen mit «Engelchen und Teufelchen»: Soll ich das kaufen? Eine Stimme flüstert Gründe ins Ohr, eine andere bringt Problematiken und Zweifel 		
		<p>Was gehört zum täglichen Brot? Differenzierung nach Einkommen und Lebenskontext</p>		Dokument «Projekt: Meine tägliche Energie» (MtE)
5–10'		<p>Unser «täglich Brot» realistisch: TN tragen zusammen (z.B. auf Flipchart), was zum «täglichem Brot» gehört:</p> <p>Trinkwasser: mind. 2 Liter 5 Portionen Gemüse und Früchte 3 Portionen Kohlenhydrate 3 Portionen Eiweissprodukte 2 Portionen Fette/Öle</p> <p>Hinweis auf Problematik weltweit:</p> <ul style="list-style-type: none"> sauberes Trinkwasser ist nicht selbstverständlich 		Flipchart oder grosses Plakat

Zeit	Didaktischer Schritt	Inhalt	Sozialform	Material/Medien
		<ul style="list-style-type: none"> in vielen Gegenden sind frisches Gemüse und frische Früchte schwer zu bekommen (Gartenprojekte/Urban Gardening thematisieren) <p>Fleisch ist ersetzbar Fastfood hat viele Kalorien, wird daher in ärmeren Familien häufig gegessen, aber Fett und Zucker gehört nicht zum «täglich Brot»</p>		
		<p>Wieviel «tägliches Brot» brauchen wir? In Europa rechnet man mit:</p> <p>Männer etwa 2400 kcal Frauen 1800 kcal</p> <p>Wenn man eine sitzende Tätigkeit hat; bei körperlich anstrengender Arbeit mehr, hängt von Größe, Gewicht, Aktivität ab.</p> <p>Davon (Makronährstoffe):</p> <p>Kohlenhydrate 50–60% Eiweiss 20–30% Fette 15–25%</p>		<p>Video unter: www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/wie-viele-kalorien-braucht-man-am-tag</p> <p>Dokument MtE: Kalorien</p>
		<p>Weiterführung: Projekt mit Ladenbesuch TN schreiben Einkaufszettel für das tägliche Brot für einen Tag.</p>		<p>Dokument MtE: Einkaufslisten</p>
		<p>Mit Vertiefung: Einkaufslisten differenziert nach Einkommen, Umweltbewusstsein und Lebenskontext erarbeiten. So kann induktiv aufgezeigt werden, was der Unterschied zwischen Unterernährung, Übergewicht und Mangelernährung ist.</p>		<p>Anspruchsvoll, mit Begleitpersonen.</p> <p>Dokument MtE: Einkaufslisten</p>
		<p>Differenzierte Betrachtung nach Lebenskontexten. Unterscheidung von Unterernährung und Mangelernährung.</p>		<p>Dokument MtE: Lösungsansätze</p>