



Verbraucherzentrale
Hessen

Unterrichtsmaterial: Klimafrühstück in einfacher Sprache



**Sekundarstufe I,
Jahrgangsstufen 5–7,
sonderpädagogische
Förderung**

Inhalt

Kurzbeschreibung	3
Übersicht Material und Lernziele	4
Module.....	5
A Planet, Klima und Ernährung (Einstieg)	5
B Was sind Treibhausgase?	7
C Welche Lebensmittel gibt es in Hessen?.....	10
D Welche pflanzlichen Lebensmittel gibt es?	13
E Bewusster Frühstückstisch	16
F Ergebnissicherung	18
Arbeitsmaterialien und Kopiervorlagen.....	19
zu Modul A, M1: Text in einfacher Sprache	20
zu Modul A, M2: Smileys	22
zu Modul B, M1: Bildergeschichte	23
zu Modul B, M2: Wortliste	26
zu Modul C, M1: Landkarte Hessen	29
zu Modul C, M1: Lebensmittelkarten	30
zu Modul C, M3: Buchstabenschlange	36
zu Modul D, M1: Challenge	37
zu Modul E, M1: Rezept Warmer oder kalter Porridge	38
zu Modul E, M2: Rezept Zitroniger Erbsen-Aufstrich	39
zu Modul E, M2: Rezept Hummus	40
zu Modul E, M2: Rezept Bananenquark mit Walnüssen	41
zu Modul E, M2: Rezept Frischkäse-Möhren-Aufstrich	42
zu Modul E, M2: Rezept Möhrenwaffeln mit Kräuterquark	43
zu Modul F: Unsere Top 5 für unseren Planeten	44

Kurzbeschreibung

Das Unterrichtsmaterial Klimafrühstück in einfacher Sprache vermittelt Schülerinnen und Schülern (SuS) mit Neurodivergenzen und erhöhtem Förderbedarf die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Klima in sechs Modulen:

- Modul A: Einstieg – Planet, Klima, Ernährung
- Modul B: Nutzen und Gefahren der Treibhausgase
- Modul C: Lokale Lebensmittel
- Modul D: Pflanzliche Produkte
- Modul E: Bewusster Frühstückstisch
- Modul F: Ergebnissicherung

In allen Modulen gibt es drei Varianten, um die Themen spielerisch kennenzulernen. Damit hat die Lehrkraft die Möglichkeit, die Themen an die individuellen Bedürfnisse aller Schülerinnen und Schüler anzupassen. Eine didaktische Reduk-

tion und Anpassung ist möglich. Jedes Modul ist thematisch in sich abgeschlossen und kann so auch unabhängig von den anderen Modulen bearbeitet werden.

Zielgruppe: Sekundarstufe I, Jahrgangsstufe 5–7 sonderpädagogische Förderung (LER – Lernen, EMS – Emotionale und soziale Entwicklung).

Bezug: Das Bildungsangebot eignet sich im schulischen Kontext fachübergreifend sowie fachspezifisch für die Fächer Biologie, Erdkunde, Arbeitslehre und Gesellschaftslehre.

Lernziel: Die Lernenden können nach jedem Modul drei zentrale Prinzipien einer klimagerechten Ernährung nennen und anhand eines Beispiels erläutern.



Modul-Übersicht

Modul	Inhalt	Methode	Lernziel	Zeit
A	Einstieg in das Thema Planet, Klima und Ernährung	Jeweils 3 Möglichkeiten. Einzelarbeit, Unterrichtsgespräch Materialien: Text, Feedback-Karten, Videos	Einführung in Themenfeld Klima und Ernährung, Wissensstand der SuS ermitteln	25 Min.
B	Nutzen und Gefahr der Treibhausgase	Jeweils 3 Möglichkeiten. Einzelarbeit, Unterrichtsgespräch, angeleitetes Rollenspiel Materialien: Bildergeschichte, Glossar	SuS setzen sich mit den Grundlagen der Erderwärmung und den Treibhausgasen theoretisch auseinander, Erlerntes wird in einem Rollenspiel gefestigt, Wortschatzarbeit	25 Min.
C	Regionale Lebensmittel	Jeweils 3 Möglichkeiten. Einzelarbeit, Unterrichtsgespräch Materialien: Hessenkarte, Lebensmittelkarten, Jahreszeitenkreis mit Lebensmitteln	Die SuS lernen die Bedeutung von regionalen Lebensmitteln und die Zuordnung in Hessen kennen. Der regionale, landwirtschaftliche Bezug wird gefördert.	25 Min.
D	Pflanzliche Lebensmittel	Jeweils 3 Möglichkeiten. Einzelarbeit, Unterrichtsgespräch	Die SuS lernen pflanzliche Lebensmittel kennen und setzen sich mit dem eigenen Essverhalten auseinander.	25 Min.
E	Bewusster Frühstückstisch	Praktische, spielerische Zubereitung (Müslifrühstück, Brotdosen-Snack), Sensorik-Spiele	Küchentechnische Zubereitung von einem klimabewussten Frühstück und Wertschätzung von Lebensmitteln	45 Min.
F	Ergebnissicherung	Klassenposter oder Lernleine	Zusammenführen der Ergebnisse und Veranschaulichung für die Klasse	15 Min.

Hintergrundinfos für Lehrkräfte

- [Mein Essen – unser Klima](#)
- [Digitale Quizze rund um Lebensmittel und Ernährung](#)

Modul A

Einstieg in das Thema

Möglichkeit 1: Text in einfacher Sprache

Material: Text „Wir können dem Planeten Erde helfen“ in einfacher Sprache ([Kopiervorlage, S. 20](#))

Vorgehen: Der gesamte Text wird an die Kinder verteilt und gemeinsam gelesen oder die einzelnen Text- oder Satzteile werden auf die Kinder verteilt.

Ziel: Schülerinnen und Schüler werden zum Thema hingeführt. Die Lehrkraft kann die Texte nutzen, um über die Bedeutung von Begriffen zu sprechen.



Möglichkeit 2: Aufstellung der Klasse durch Fragen: Das weiß ich schon!

Material: Smileys auf A4 ([Kopiervorlage, S. 22](#))

Vorgehen: Die Lehrkraft verteilt Smileys im Klassenraum, Schulhof oder Flur und stellt der Klasse die vorgegebenen Fragen. Schülerinnen und Schüler ordnen sich den Smileys zu.

Ziel: Die Lehrkraft bekommt eine Vorstellung über den Wissensstand zum Thema. Die Schülerinnen und Schüler werden zum Thema hingeführt und bekommen eine Vorstellung über die geplanten Inhalte.

Ich kann ...

- alle vier Jahreszeiten aufzählen.
- die Jahreszeiten den Temperaturen zuordnen (Sommer – warm / heiß, Winter – kalt / frostig).
- Obst aufzählen, das hier (Deutschland, Hessen) wächst.
- Gurken und Möhren schälen.
- mindestens sechs Gemüsesorten benennen.
- beschreiben, warum wir etwas für das Klima tun müssen.
- sagen, warum wir der Erde helfen müssen.
- aufzählen, was gut für das Klima ist (z. B. weniger Auto fahren, wenig Fleisch / Wurst, weniger Essen und Trinken wegschmeißen).
- sagen, was „gutes“ (klimagesundes) Essen ist, das unserem Planeten hilft (z. B. pflanzliche Produkte, Produkte aus Hessen oder Deutschland, Bio-Lebensmittel).

Möglichkeit 3: Film (anspruchsvoll, mit Fachwörtern)

Material: 3 Videos auf YouTube (s.u.)

Vorgehen: Die Schülerinnen und Schüler schauen sich eins der Videos oder mehrere Videos an. Anschließend spricht die Lehrkraft mit den SuS über die Inhalte.

Ziel: Den SuS wird durch die Videos Wissen zu den Themen Klimawandel und Klimaschutz vermittelt.

Drei Videos

1. Für Kinder erklärt: Klimawandel – Ursachen und Folgen weltweit

youtu.be/E1ZC0FT8z24

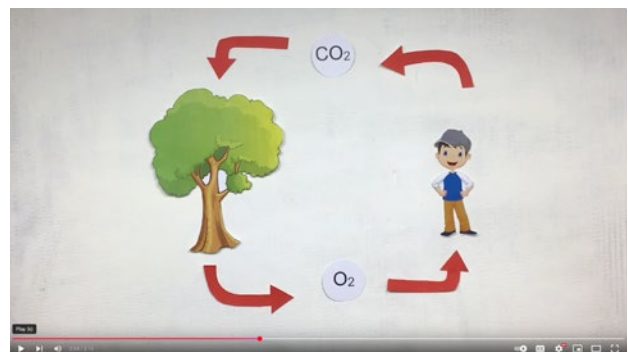
(2:26, ohne Untertitel, 2017)



2. CO₂ – Erklärfilm für Kinder

youtube.com/watch?v=aLG8nOME9Mk

(2:15, ohne Untertitel, 2021)



3. Fritten for future? Klimaschutz mit Messer, Gabel und Einkaufsbeutel

youtube.com/watch?v=pzffi0onHi0

(4:16, mit Untertitel, 2021)



Modul B

Was sind Treibhausgase?

Möglichkeit 1: Bildergeschichte

Material: Bildergeschichte mit sechs Bildern und dazugehörigen Texten in einfacher Sprache ([Kopiervorlagen, ab S. 23](#))

Vorgehen: Die Lehrkraft hat die Möglichkeit, die Bilder und Texte zusammen oder getrennt

voneinander an die Schülerinnen und Schüler zu verteilen.

Ziel: Schülerinnen und Schüler erlangen Wissen über unseren Planeten und die Atmosphäre und ordnen die Bilder den Texten zu.

Möglichkeit 2: Wortschatzarbeit

Material: Wortliste mit 14 Wörtern ([Kopiervorlagen, ab S. 26](#)). Schüssel gefüllt mit Linsen, Kastanien oder Murmeln. Glossar zu den Begriffen in einfacher Sprache ([S. 8–9](#))

Vorgehen: Die Lehrkraft füllt die Linsen, Kastanien oder Murmeln in eine Schüssel. Die Wortliste wird zerschnitten, sodass auf jedem Zettel ein Wort steht. Die Zettel werden in die gefüllte Schüssel gemischt. Die SuS ziehen nacheinander

aus der Schüssel ein Wort und beschreiben es in ihren Worten eigenständig oder mit Hilfeleistung der Lehrkraft. Das Glossar steht als Grundlage für die Lehrkraft oder die SuS zur Verfügung. Die Wortliste kann durch die Lehrkraft reduziert oder ergänzt werden.

Ziel: Die SuS lernen neue Worte und erweitern ihren Wortschatz im speziellen Themenbereich.



Glossar

Begriff	Erklärung
Abgase	Abgase sind schmutzige Luft. Die schmutzige Luft kommt zum Beispiel aus Autos oder Fabriken. Diese Luft entsteht, wenn etwas verbrannt wird. Abgase sind schädlich für Menschen und Tiere.
Atmo-sphäre	Atmo-sphäre ist die Luft rund um den Planeten Erde. Diese Luft ist sehr wichtig für uns. Die Atmo-sphäre schützt uns. Zum Beispiel vor der starken Sonne. Aber: Abgase verschmutzen die Atmo-sphäre. Das ist schlecht für das Klima und für die Erde.
Erd-Erwärmung	Das Klima auf der Erde verändert sich. Es wird immer wärmer auf der Erde. Die Erde wird wärmer, weil es zu viele Abgase in der Luft gibt.
Gase	Gase sind Stoffe, die wir nicht sehen können. Es gibt viele Gase. Zum Beispiel Sauer-stoff. Dieses Gas ist wichtig. Menschen und Tiere brauchen es zum Atmen. Es gibt auch schädliche Gase. Zum Beispiel Kohlen-stoff-di-oxid.
Klima	Klima beschreibt, wie das Wetter an einem Ort über viele Jahre ist.
Klima-Wandel	Das Klima auf der Erde verändert sich. Durch den Klima-Wandel gibt es mehr Unwetter, Trockenheit und Über-schwemmungen. Das ist schlecht für Menschen, Tiere und Pflanzen.
Planet	Ein sehr großer, runder Himmels-Körper, der sich um die Sonne im Welt-All bewegt. Die Erde ist der Planet, auf dem Menschen leben. Es gibt acht Planeten.
regional	Es bedeutet aus der Nähe. Zum Beispiel: Äpfel aus Hessen sind regional.
Region	Ist ein anderes Wort für eine Gegend. Zum Beispiel: in der Nähe zu deinem Wohn-Ort. Hessen ist auch eine Region.
Saison	Eine bestimmte Zeit im Jahr, in der Essen wächst. Zum Beispiel gibt es im Sommer in Deutschland Erdbeeren. Das heißt Erdbeer-Saison.
Schwer-Kraft	Die Kraft, die alles nach unten zieht. Wegen der Schwer-Kraft fallen Dinge auf den Boden. Die Menschen bleiben durch die Kraft am Boden und schweben nicht durch die Luft.

Begriff	Erklärung
Treibhaus-Gase	Sind Gase, die um die Erde sind. Sie machen, dass es auf der Erde warm ist. Zu vielen Gase davon machen die Erde zu warm.
Welt-All	Ist der Raum außerhalb der Erde. Der Raum ist sehr groß. Dort gibt es Sterne, Planeten und die Sonne.
Wetter	Das, was in diesem Moment draußen passiert. Zum Beispiel: Sonne, Regen, Schnee und Wind. Es ändert sich oft.

Möglichkeit 3: Rollenspiel

Material: Text von der [Internetseite](#) „[Mini-Klexikon](#)“ zum Thema „Atmosphäre“

Vorgehen: Mit Hilfe der Erklärung im „Mini-Klexikon“ können die Kinder die einzelnen Rollen zum Thema „Erde und Treibhausgase“ erleben. Die Beschreibung ist in drei Abschnitte gegliedert, sodass drei Szenen gespielt werden können.

Die Klasse wird aufgeteilt, sodass alle Kinder eine Rolle erhalten und das Spiel von verschiedenen Gruppen gespielt werden kann.

Beispiel

(Klassenstärke: 15 Kinder, à drei Gruppen)

Rollen	Aufteilung
Erde	1 Kind
Atmosphäre	3–4 Kinder im Kreis um die „Erde“ und pusten Luft

Das Verlassen des Spiels und der Wiedereinstieg sollte jederzeit möglich sein.

Die Verwendung von weiteren Requisiten (z. B. Sprühflasche = Regen, Schneeflocke aus Papier = Schnee) ist möglich und der Kreativität der Kinder überlassen.

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen durch eigenes Erleben und das Eintauchen in eine Rolle. Die Spielgruppen dürfen frei experimentieren und das Spielerlebnis steht im Mittelpunkt.





Modul C

Lokale / regionale Lebensmittel

Möglichkeit 1: Was wächst in Hessen?

Material: Hessenkarte ([Kopiervorlage, S. 29](#)), Lebensmittelkarten ([Kopiervorlagen, ab S. 30](#))

Vorgehen: Die Lehrkraft stellt die Hessenkarte in A3 für die Schülerinnen und Schüler bereit. Die verschiedenen Lebensmittel werden besprochen (Name, Verwendung, usw.). Die Lebensmittelkarten werden an die Schülerinnen und Schüler verteilt und anhand der Hinweise der Lehrkraft zugeordnet. Alternativ kann die Lehrkraft auch die Lebensmittel zuordnen und

gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern über die Vielfalt sprechen.

Mögliche Aufgabenstellung: Ordnet die Lebensmittel den verschiedenen Regionen in Hessen zu!

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen regionale Lebensmittel und die Zuordnung in Hessen kennen. Der regionale, landwirtschaftliche Bezug wird gefördert.

Region	Lebensmittel
Nord- und Osthessen Nordhessen ist stärker landwirtschaftlich geprägt als der Rest Hessens. Es ist die viehstärkste Region – fast die Hälfte aller viehhaltenden Betriebe Hessens befinden sich im nördlichsten Regierungsbezirk. In dieser Region ist die einzige Zuckerfabrik Hessens.	Weizen Gerste Hafer Roggen Dinkel Zuckerrüben Rindfleisch Milchprodukte Schweinefleisch Schafffleisch Kohl Geflügel Honig

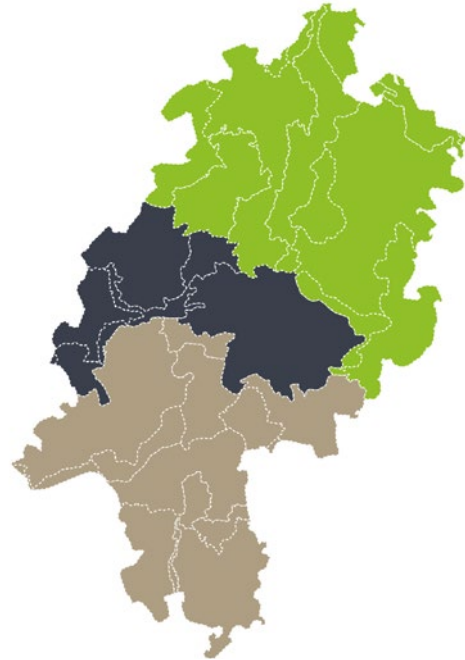
Region	Lebensmittel
Mittelhessen Der Anteil an Milchkühen ist im Vogelberg hessenweit am höchsten.	Schweinefleisch Rindfleisch Milchprodukte Weizen Gerste Hafer Roggen Dinkel Zuckerrüben Kartoffeln Honig
Südhessen Diese Region ist der „Gemüsegarten“ Hessens. Im Hessenvergleich ist Südhessen unterdurchschnittlich viehbesetzt, d.h. es gibt weniger viehhaltende Betriebe.	Weizen Gerste Hafer Roggen Dinkel Kartoffeln Raps (Rapsöl) Erdbeeren Äpfel Himbeeren Birnen Salat Spargel Tomaten Kräuter Milchprodukte Schweinefleisch Geflügelfleisch Eier Trauben Zuckerrüben Zwiebeln Honig
Keine Regionale Herstellung in Hessen	Bananen Erdnüsse Oliven Reis

Möglichkeit 2: Hessenkarte digital für Smartboard / digitale Tafel

Material: [Interaktive Hessenkarte](#)

Vorgehen: Die Lehrkraft stellt die Hessenkarte digital für die Schülerinnen und Schüler bereit. Im Gruppengespräch wird über die verschiedenen Lebensmittel (Name, Verwendung, usw.) und die landwirtschaftliche Vielfalt in Hessen gesprochen. Die Lebensmittel sind in der interaktiven Karte hinterlegt.

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen regionale Lebensmittel und die Zuordnung in Hessen kennen. Der regionale, landwirtschaftliche Bezug wird gefördert.



Möglichkeit 3: Buchstabenschlange

Material: Buchstabenschlange ([Kopiervorlage, S. 36](#)). Als Hilfestellung ist dort auch ein Jahreszeitenkalender „Was wird wann in Hessen geernet?“ abgebildet.

Vorgehen: Die Lehrkraft verteilt die Kopiervorlage und bittet die Kinder Stifte mit den abgebildeten Farben der Jahreszeiten bereit zulegen. Die Lehrkraft erläutert die beiden Abbildungen (Buchstabenschlange, Jahreszeiten-Uhr)

Mögliche Aufgabenstellung: Schau dir die Buchstaben-Schlange an. Es sind Worte versteckt. Finde Obst und Gemüse, das in Hessen wächst. Unterstreiche die Worte in den Farben der Jahres-Zeit. Die Jahreszeiten-Uhr hilft dir!

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler erlangen Kenntnisse über die Jahreszeiten-Uhr, erweitern ihren Wortschatz im Bereich Obst und Gemüse und stellen einen Zusammenhang zur regionalen Landwirtschaft her.



Modul D

Pflanzliche Lebensmittel

Möglichkeit 1: 7-Tage-Challenge

Material: Kopiervorlage für die 7-Tage-Challenge „Welche pflanzlichen Lebensmittel esse ich?“ (S. 37)

Vorgehen: Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern werden alle pflanzlichen Lebensmittel als Worte, Bilder oder im Gespräch gesammelt (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide, Säfte, Kräuter, Gewürze, Pflanzendrinks, Öle). Zur Visualisierung werden diese aufgeschrieben oder gemalt. Die Lehrkraft verteilt im Anschluss die Vorlage

für die Challenge und legt fest, ob die Kinder eine Woche oder einzelne Tage befüllen.

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen pflanzliche Lebensmittel kennen und setzen sich mit dem eigenen Essverhalten auseinander.

Mögliche Aufgabenstellung: *Schreibe, male oder klebe Bilder von den pflanzlichen Lebensmitteln in die Kreise, die du innerhalb einer Woche (oder an einem Tag) gegessen hast. Starte am nächsten Sonntag.*

Möglichkeit 2: Teekesselchen – Welche Wörter mit doppelter Bedeutung sind hier gemeint?

Material: Tabelle mit „Teekesselchen“-Begriffen und ihren zwei Bedeutungen (S. 14)

Vorgehen: Die Lehrkraft erklärt das Spiel an einem Beispiel und den Begriff „Teekesselchen“ (ein Wort, das gleich klingt, gleich geschrieben wird, aber verschiedene Bedeutungen hat). Die zwei Bedeutungen des zu erratenden Begriffs werden jeweils mit einem Satz umschrieben, der immer mit „Mein Teekesselchen ...“ beginnt. Die Schülerinnen und Schüler müssen raten, welcher Begriff gemeint ist.

Beispiel:

1. „Mein Teekesselchen spuckt Feuer und kommt in vielen alten Geschichten vor.“
2. „Mein Teekesselchen wird im Herbst von Kindern in den Wind gehalten, um zu fliegen.“

Lösung: Drache

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen Begriffe rund um die Themen Ernährung und Klima kennen.



Lösungswort	„Mein Teekesselchen ...“	Bedeutung
Erde	1 ... ist einer von acht Himmelskörpern im Weltall und es leben Menschen und Tiere darauf.	der Planet
	2 ... ist wichtig, damit Pflanzen wachsen.	der Boden
Linse	1 ... ist ein Lebensmittel, von dem man pupsen muss.	Hülsenfrucht
	2 ... ist ein wichtiger Teil an einer Fotokamera.	Teil an der Kamera
Melone	1 ... ist eine alte, runde Kopfbedeckung.	Hut
	2 ... ist ein Gemüse mit rotem Fruchtfleisch, grüner Schale und schwarzen Kernen, das sehr saftig schmeckt.	Gemüse
Birne	1 ... ist eine süße Frucht, die im Herbst in Hessen wächst.	Frucht
	2 ... macht es hell, wenn es dunkel ist.	Glühbirne
Kiwi	1 ... ist ein Vogel in Australien.	Vogel
	2 ... ist ein grünes Obst.	Beere
Orange	1 ... ist eine Frucht, die man schälen und essen kann und die nicht in Deutschland wächst.	Obst
	2 ... ist eine leuchtende Farbe.	Farbe
Rapunzel	1 ... ist ein Mädchen mit einem langen Zopf in einem Märchen.	Märchenfigur
	2 ... ist grün und wächst ab Mai in Deutschland auf den Feldern.	(Feld)Salat
Zwiebel	1 ... wird oft beim Kochen verwendet und man muss weinen, wenn man es zerkleinert.	Speisezwiebel
	2 ... ist ein Teil von manchen Blumen.	Blumenzwiebel
Blatt	1 ... ist ein Material, auf dem wir schreiben können.	Papier
	2 ... wächst an Bäumen und ist grün.	Laub

Möglichkeit 3: Sprungspiel

Material: Kreide oder Kreppband, Smiley aus Modul A (laminiert, [S. 22](#)), ggf. Lebensmittelkarten aus Modul C ([S. 30](#))

Vorgehen: Die Lehrkraft bereitet das Spiel im Klassenzimmer mit Malerkrepp oder auf dem Schulhof mit Kreide laut Skizze vor. Die Sorten an Lebensmittel in der dritten Spalte können variieren. Sie können mit Hilfe der Lebensmittelkarten, als Wort oder gemalt dargestellt werden. Die Kinder stellen sich in eine Reihe vor dem Feld „Start“ auf und durchhüpfen den

„Parcours“ (Varianten: mit beiden Beinen, auf einem Bein, rückwärts). Beim Durchhüpfen soll eine logische Reihe entstehen (z. B. Obst – Apfel – Bewertung).

Ziel: Die Schülerinnen und Schüler lernen pflanzliche Lebensmittel und ihre Zuordnung zu den Kategorien (Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte) kennen. Die Neugier auf neue Lebensmittel wird angeregt. Ernährungsbildung wird mit Bewegung kombiniert.



mindestens fünf Sorten an Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten



Modul E

Bewusster Frühstückstisch

Möglichkeit 1: Müslifrühstück

Material: Je nach Wahl der Variante Küchenutensilien und Lebensmittel pro Klasse.
Rezept ([S. 38](#))

Vorgehen: Die Lehrkraft verteilt die Küchenutensilien an die SuS. Die zu verwendenden Lebensmittel werden vorab gewaschen. Jeder kann sich eine Müslischale füllen und das geschnittene Obst verwenden.

Gemeinsam mit den SuS werden die Verpackungen auf Informationen (z. B. Bio, regional) untersucht und das verwendete Obst im Saisonkalender gesucht.

Zur fachlichen Unterstützung können von der Lehrkraft folgende Internetseiten verwendet werden:

- Artikel [„Milchersatzprodukte unter der Lupe“](#) (Hafer, Kokos, Mandel, Reis, Soja)
- [Saisonkalender](#)

Ziel: Küchentechnische Zubereitung von einem klimabewussten Müsli und Wertschätzung von Lebensmitteln.

Möglichkeit 2: Brotdosen-Snack

Material: Je nach Wahl der Variante Küchenutensilien und Lebensmittel pro Klasse.
Rezepte ([ab S. 39](#))

Vorgehen: Auswahl der Rezepte je nach Möglichkeiten (Lehrküche) durch die Lehrkraft. Einkauf der Lebensmittel nach Anzahl der SuS. Bei der Auswahl der Lebensmittel ist auf Bio-Qualität zu achten. Die Kinder haben die Möglichkeit, länderspezifische Ideen einzubringen.

Ziel: Küchentechnische Zubereitung von einem klimabewussten Brotdosen-Snack und Wertschätzung von Lebensmitteln.



Möglichkeit 3: Sensorik-Spiel

Schülerinnen und Schüler entdecken die Welt mit allen Sinnen. Die Geschmacksschulung ist eine Methode der Ernährungsbildung: Sie ist die

Basis für weitere Themen wie Nahrungszubereitung, Lebensmittelwissen oder Klimaschutz.

Vorgehen:

	Requisiten	Vorgehen
Sortencheck	• 3 Sorten eines Lebensmittels • 3 Brettchen • 3 Messer • Zahnstocher	Die Lehrkraft bereitet drei verschiedene Sorten eines Lebensmittels vor (z. B. Paprika: gelb – rot – grün; Apfel: Elstar, Braeburn, Topaz). Die Lehrkraft teilt am Anfang drei SuS ein, die für das Zerkleinern der Lebensmittel zuständig sind. Die Lehrkraft bespricht und testet mit den SuS anhand der Lebensmittel alle Sinne (Sehen – Fühlen – Riechen – Schmecken – Hören). Wie unterscheiden sich die Sorten voneinander? Was fällt den Schülerinnen und Schülern auf?
Unterschied Nase und Zunge	• 1 Lebensmittel (z. B. (über)reife Banane, Stück Tomate, Erdbeer-Quark, Zimt-Zucker-Gemisch) • Zahnstocher • Tücher o. ä. zum Augen verbinden	Um den SuS die beiden Wahrnehmungswege – Nase und Zunge – zu zeigen, gibt es einen einfachen Test. Hierbei erkennen die SuS den Unterschied zwischen Geschmack (Grundgeschmacksarten: süß, sauer, salzig, bitter und umami) und Geruch. Lehrkraft wählt ein Lebensmittel (z. B. reife Banane) und schneidet dieses vorab in etwa würfelzuckergroße Stückchen und verdeckt dieses Produkt. Die Probenstückchen werden mit einem Zahnstocher versehen. Nach einer kurzen Vorbesprechung verbindet die Lehrkraft den Kindern die Augen und bittet sie, sich mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die Nase zuzuhalten. In die andere Hand legt sie nun jedem Kind einen Zahnstocher mit einer der Geschmacksproben. Die SuS sollen nun herausfinden – immer noch mit geschlossener Nase –, welchen Geschmack (z. B. süß bei der Zucker-Zimt-Mischung) das Lebensmittel hat. Erst danach öffnen die SuS die Nase und können den Geruch des Lebensmittels (z. B. Zimt bei der Zucker-Zimt-Mischung) wahrnehmen.





Modul F

Ergebnissicherung

Um die Ergebnisse der Module für die Klasse sichtbar zu machen, kann zwischen drei Methoden gewählt werden:

1. Klassenposter

Gemeinsam werden alle Punkte verbal und mit Bildern auf ein Poster (mindestens A3) notiert. Eine Vorlage finden Sie in den Kopiervorlagen [\(S. 44\)](#).

2. Lernleine

Eine Leine wird durch das Klassenzimmer gezogen oder an einer Wand des Klassenzimmers

befestigt. Gemeinsam werden die Ergebnisse der Module auf einzelne Zettel notiert, gemalt oder geklebt und an der Leine mit Klammern befestigt.

3. Aufstellung der Klasse durch Fragen: Das weiß ich schon!

Die Lehrkraft kann die Möglichkeit 2 aus dem Modul A aufgreifen und die Kinder bezüglich der Inhalte befragen. Als Material können die Smileys [\(Kopiervorlage, S. 22\)](#) genutzt werden.

Arbeitsmaterialien und Kopiervorlagen

Wir können dem Planeten Erde helfen

Alle Menschen leben auf dem Planeten Erde.

Auf der Erde gibt es **Jahres-Zeiten**.

Die Jahres-Zeiten sind:

- Frühling
- Sommer
- Herbst
- Winter

In den Jahres-Zeiten ist es kalt oder warm.



Die Jahres-Zeiten ändern sich.

Es wird kälter und wärmer.

Es gibt mehr Wind und mehr Regen.

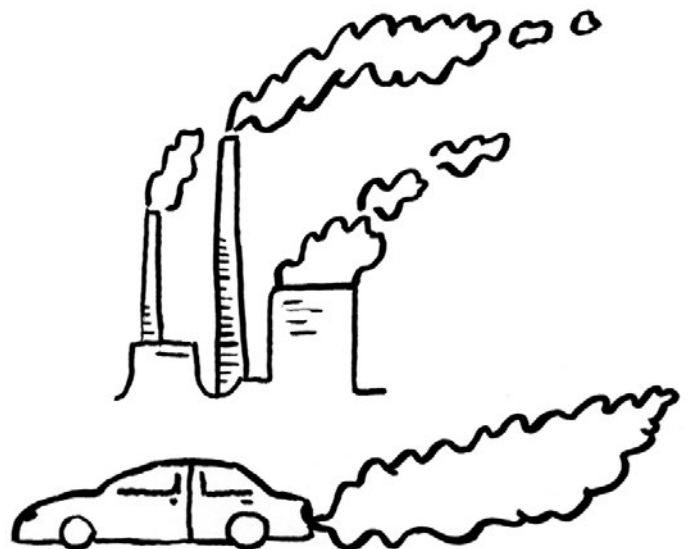
Das passiert, weil die Menschen viele

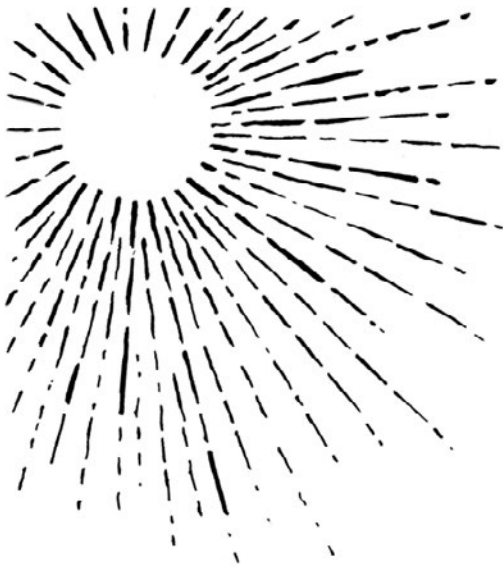
Abgase auf die Erde bringen.

Abgase sind schlechte Luft.

Die schlechte Luft kommt zum Beispiel
von Autos und Fabriken.

Abgase sind schädlich für Menschen,
Tiere und unseren Planeten.





Klima ist ein Wort für das Wetter

- an einem bestimmten Ort
- über eine lange Zeit.

Die Veränderung der Jahres-Zeiten wird **Klima-Wandel** genannt.

Eine Veränderung ist zum Beispiel: Im Winter ist es oft zu warm.



Der Mensch kann der Erde helfen.

Damit sich das Klima weniger ändert.

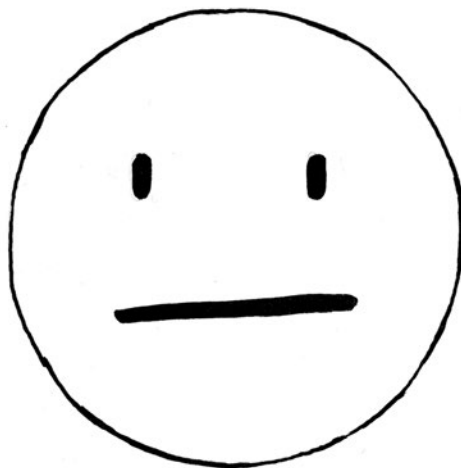
Beispiel:

- Wenn wir mehr Essen und Trinken aus Hessen kaufen.

Dann fahren weniger Lastwagen eine lange Strecke

und dann gibt es weniger Abgase.

Das ist gut für unseren Planeten.





Die Hülle um die Erde besteht aus **Gasen**.

Diese Gase sieht man nicht.

Aber sie sind wichtig für Menschen und Tiere.



Damit Pflanzen, Tiere und Menschen auf der Erde leben können, sind zwei Dinge wichtig:

- die Sonne
- die Hülle um die Erde.

Die Hülle um die Erde nennt man **Atmo-sphäre** (sprich: Atmo-sfäre).

Die Sonne macht es warm auf der Erde.



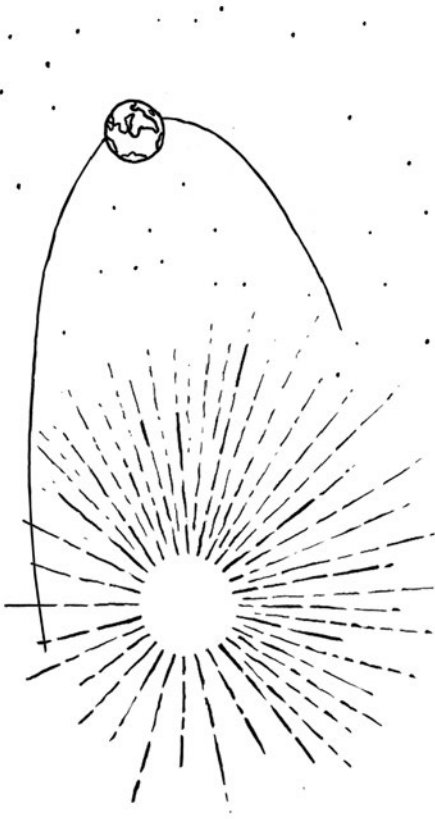


Menschen leben seit 3 Mill-ionen Jahren auf der Erde.

Durch Fabriken und Autos entstehen schlechte Gase. Diese Gase nennt man **Abgase**.

Die Abgase kommen in die Hülle, um die Erde.

Sie machen Menschen und Tiere krank.

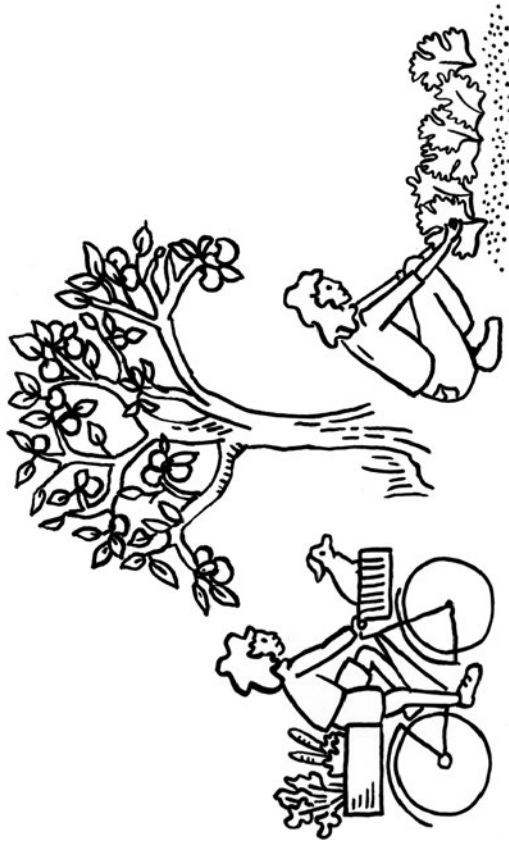


Der Planet, auf dem wir leben, heißt **Erde**.

Die Erde ist schon sehr alt.
Sie ist 4 Mill-iar-den Jahre alt.

Die Erde dreht sich durch das Welt-All um die Sonne.



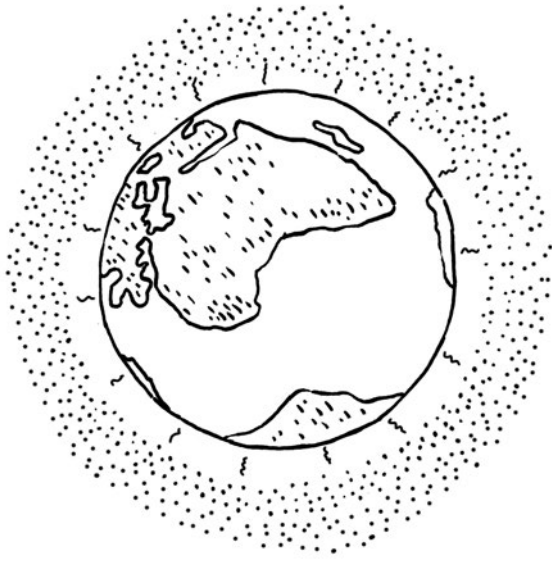


Wir können der Erde **helfen**.

Wir können mehr Fahrrad fahren.

Wir können mehr Gemüse und Obst aus der Region essen.

Wir können weniger Lebensmittel wegwerfen.



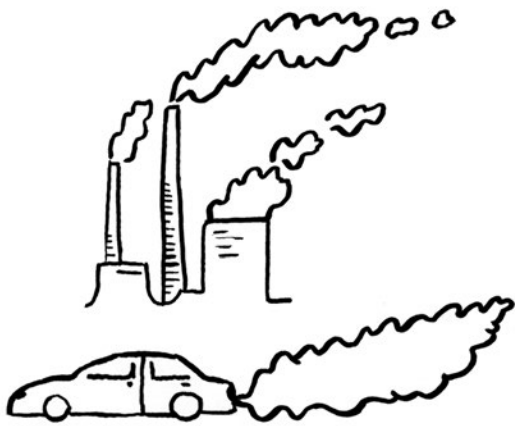
Die schlechten Gase um die Erde werden immer mehr.

Die Hülle wird immer dicker.

Die Erde schwitzt unter der dicken Hülle.

Das nennt man **Erd-Erwärmung**.





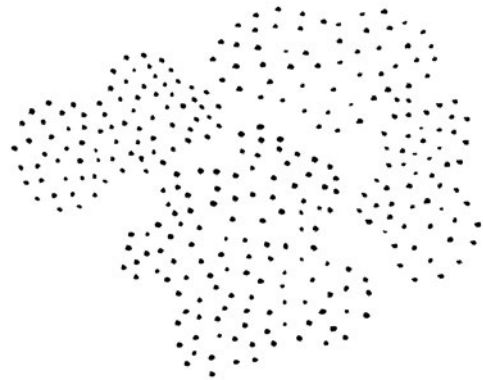
Abgase



Atmo·sphäre



Erd-Erwärmung



Gase



Klima



Klima-Wandel





Planet



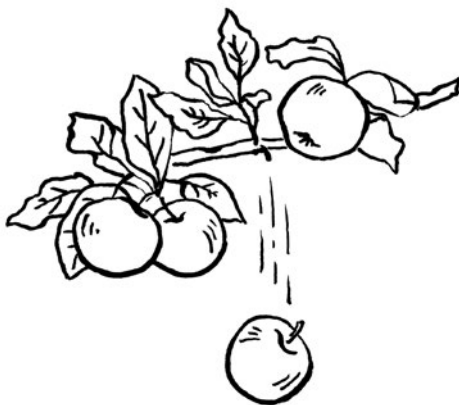
regional



Region



Saison

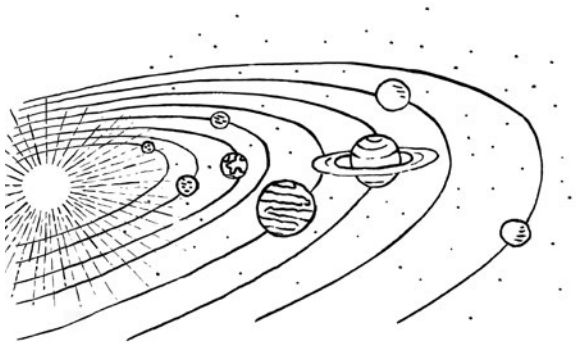


Schwer-Kraft



Treibhaus-Gase





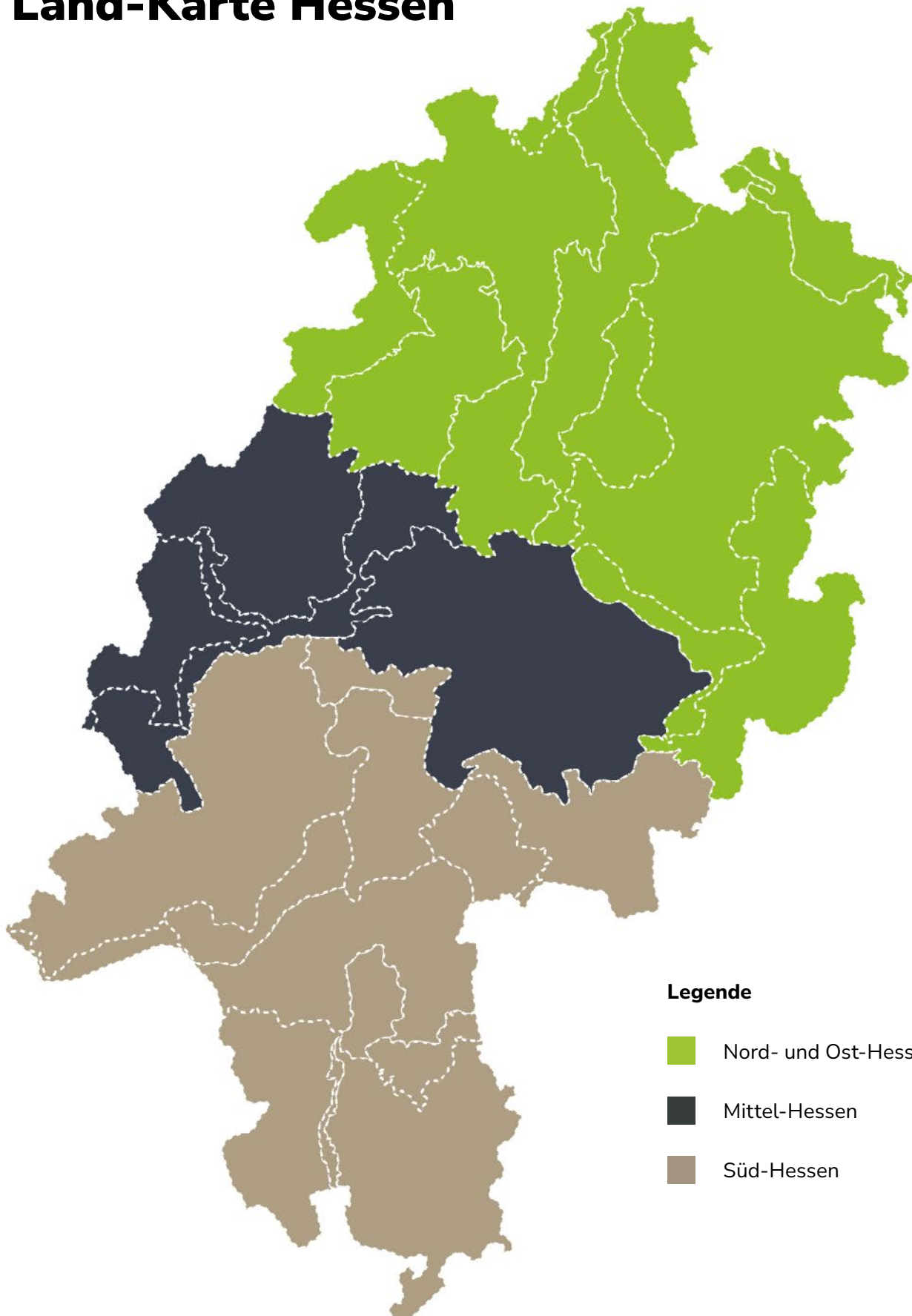
Welt-All



Wetter

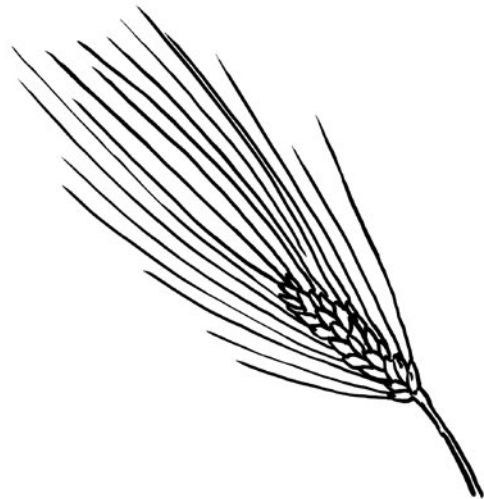


Land-Karte Hessen





Weizen



Gerste



Hafer



Roggen

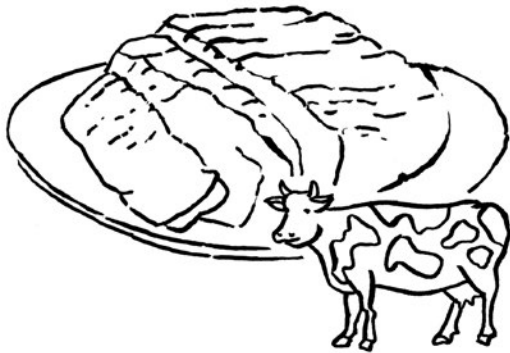


Dinkel

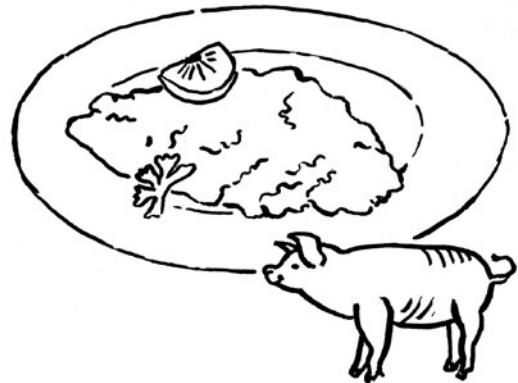


Raps

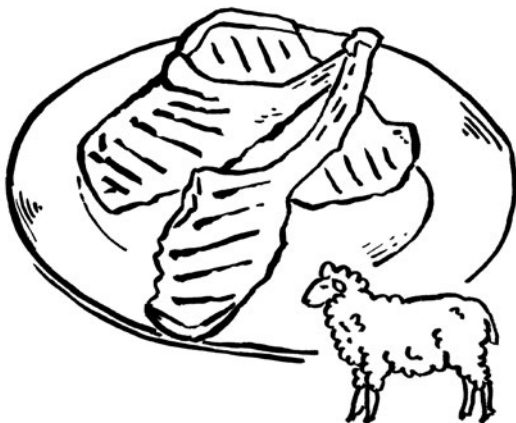




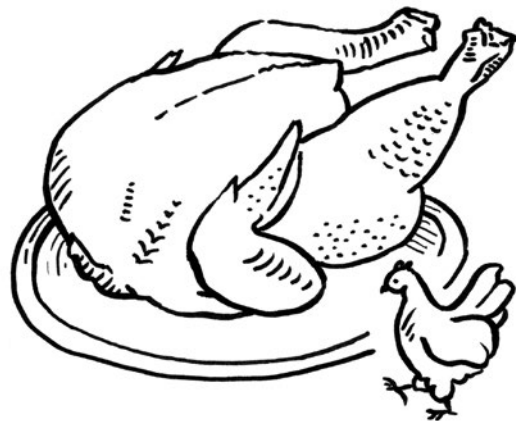
Rind-Fleisch



Schweine-Fleisch



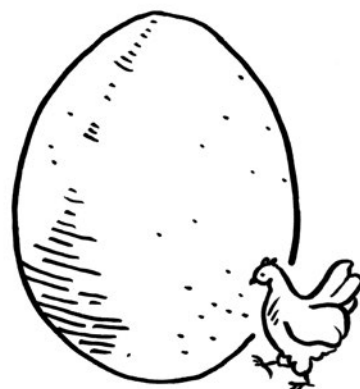
Schaf-Fleisch



Geflügel



Milch-Produkte



Ei

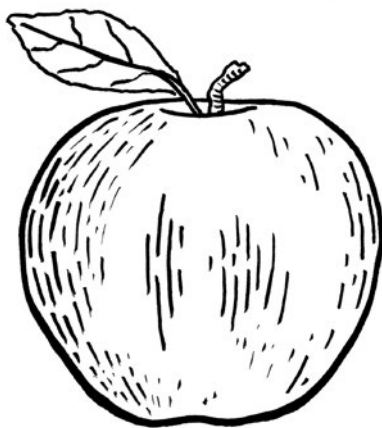




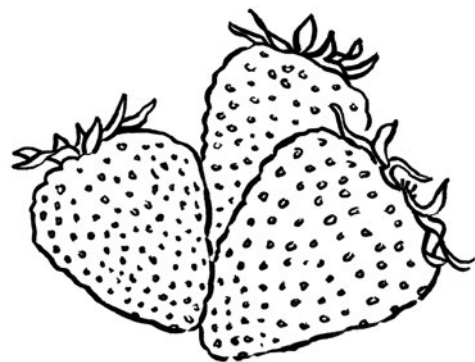
Honig



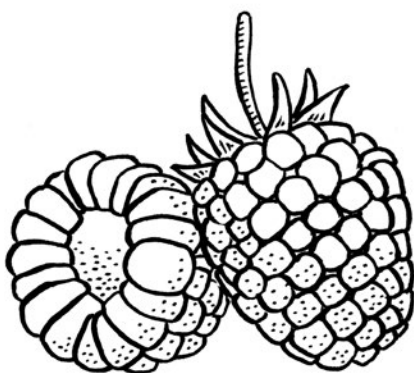
Birne



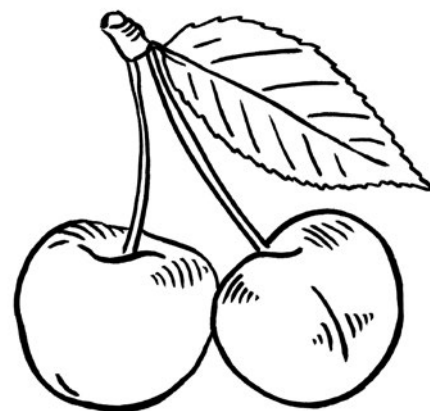
Apfel



Erdbeeren

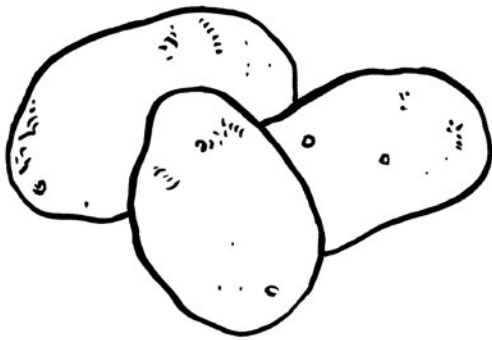


Himbeeren



Kirschen





Kartoffeln



Kohl



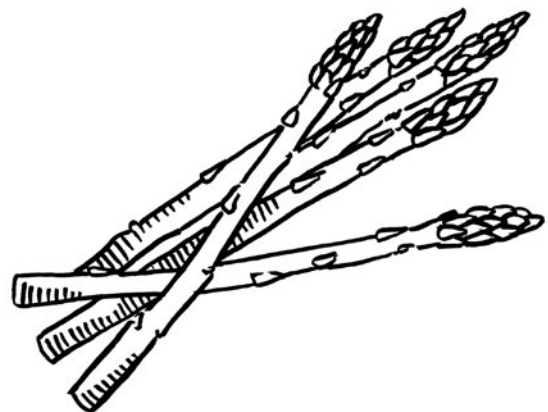
Zucker-Rübe



Zwiebeln



Tomate



Spargel





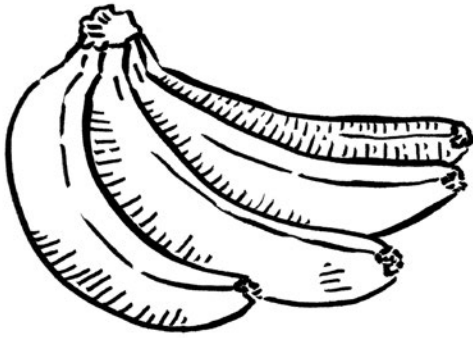
Salat



Kräuter



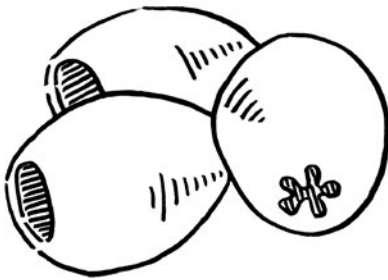
Trauben



Bananen



Erdnüsse



Oliven



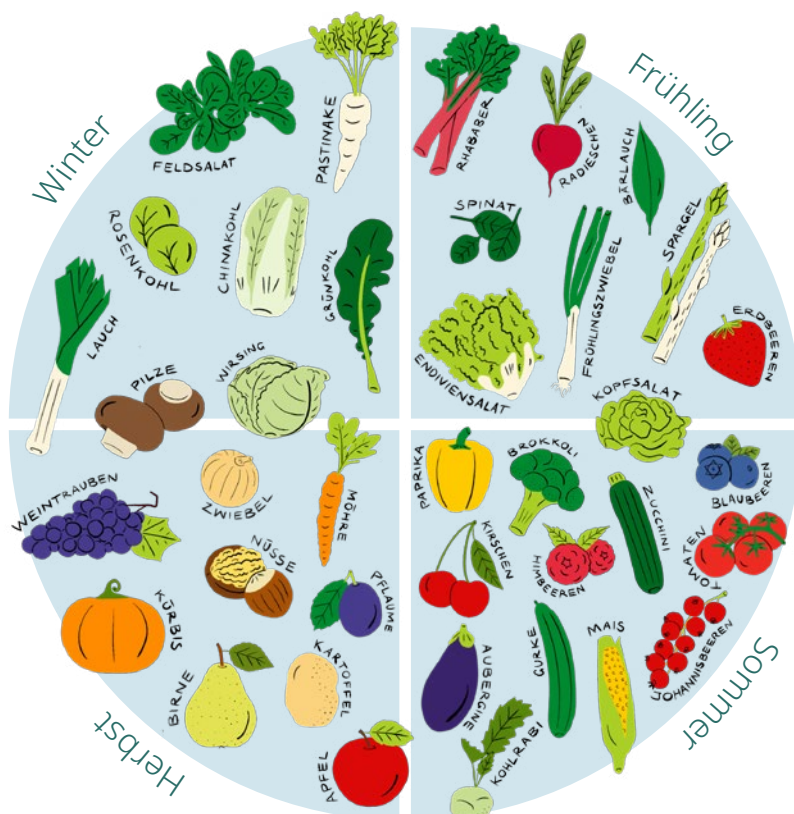
Reis



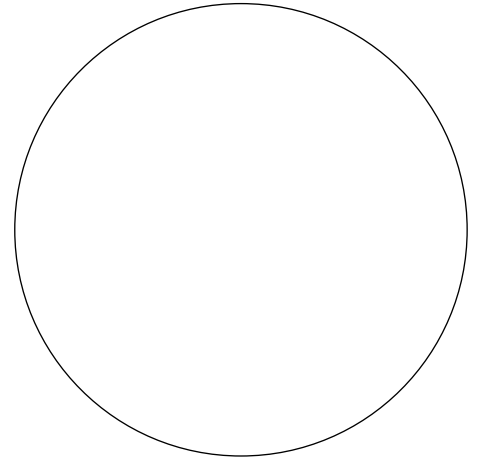
Buchstaben-Schlange: Was wächst in Hessen?

Pilz
Spinat
Pantoffel
Zwiebel
Kürbis
Mais
Brokkoli
Kirschen
Kartoffel
Olive
Spargel
Pastinake

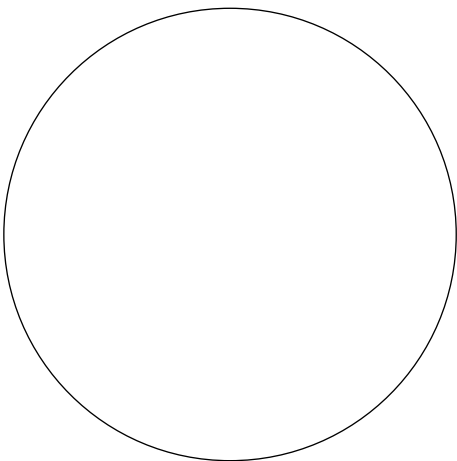
- Frühling
- Sommer
- Herbst
- Winter



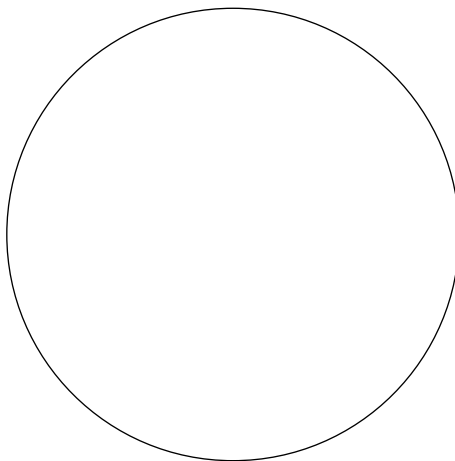
Welche pflanzlichen Lebens-Mittel esse ich?



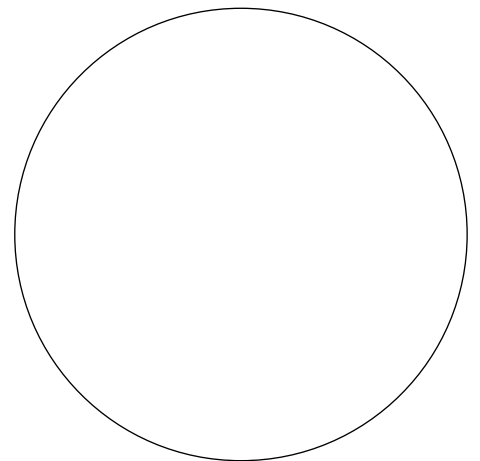
Sonntag



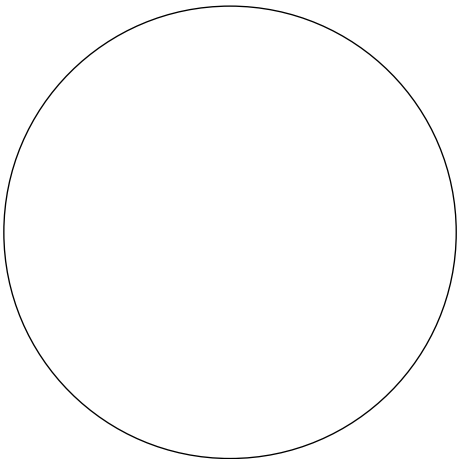
Montag



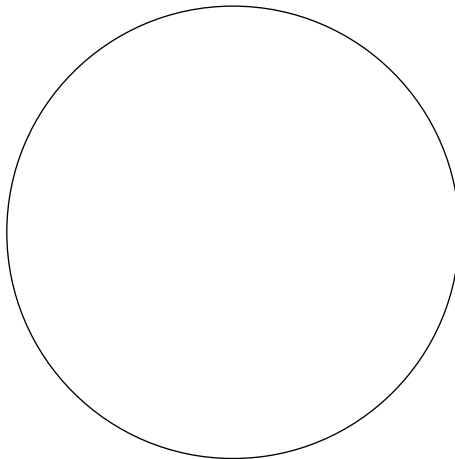
Dienstag



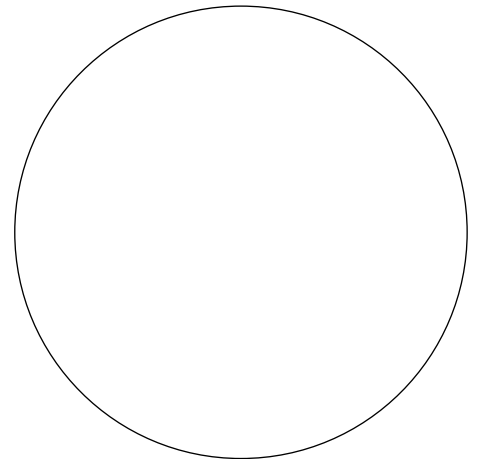
Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag

Warmer oder kalter Porridge

Zutaten für 3 Portionen

- 6 EL zarte Haferflocken
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- ½ Bio-Banane
- Obst der Saison
- 200 ml Hafer- oder Sojadrink
- Soja- oder Haferjoghurt
- etwas Zimt

Zubereitung

1. Pflanzendrink, Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Zimt in einen Topf geben und kurz köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Pflanzendrink nachgießen.
2. Das Obst in kleine Stücke schneiden. In den Topf geben und kurz erwärmen oder in der Schüssel unterheben.
3. Bei der kalten Variante Milch, Haferflocken und Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben, verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
4. Den Porridge mit der pflanzlichen Joghurt-Alternative anrichten.

Der Porridge kann warm und kalt gegessen werden.

Die Banane kann auch verwendet werden, wenn diese braune Stellen hat. Dadurch hat sie einen süßeren Geschmack.

Quelle: Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Zitroniger Erbsen-Aufstrich

Zutaten für 8 Portionen

- 450 g Tiefkühlerbsen
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL gehackter frischer Dill
- 2 EL gehackte frische Minze
- 60 ml natives Olivenöl extra
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Erbsen mit kochendem Salzwasser so übergießen, dass alle Erbsen bedeckt sind.
2. Die Zitrone heiß waschen, die Hälfte der Schale abreiben und anschließend den Saft der ganzen Zitrone auspressen.
3. Die Erbsen mit der Zitronenschale, dem Zitronensaft, den frischen Kräutern und dem Olivenöl vermengen. Alles mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Erbsen-Aufstrich auf einem Vollkornbrötchen verteilen.

Quelle: Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Hummus

Zutaten für 6 Portionen

- 200 g Kichererbsen (gegart)
- 1 – 2 EL Wasser
- ca. 50 ml Olivenöl
- Jodsalz
- 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

1. Gegarte Kichererbsen pürieren und so viel Öl hinzufügen, dass es cremig wird.
2. Wasser hinzufügen und nochmals pürieren.
3. Mit Salz abschmecken. Eventuell Zitronensaft hinzugeben.

Quelle: Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Bananenquark mit Walnüssen

Zutaten für 6 Portionen

- 3 Bananen
- 500 ml Sojadrink
- 500 ml Quark
- 1 Tasse grob gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Die Bananen zusammen mit dem Pflanzendrink in einer hohen Schüssel mit dem Stabmixer sämig zerkleinern.
2. Sahnequark zugeben und mit dem Mixer unterheben.
3. Walnusskerne mit einem großen Messer klein hacken und untermischen.

Quelle: Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Friskäse-Möhren-Aufstrich

Zutaten für 6 Portionen

- 150 g Möhren
- 200 g Friskäse
- 50 g gemahlene Mandeln
- Kräutersalz
- Zitronensaft
- frische Kräuter

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, putzen und sehr fein raspeln.
2. Mit dem Friskäse und den Mandeln gut verrühren.
3. Mit Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken und evtl. mit frischen Kräutern verfeinern.

Hält in einem heiß ausgespülten Schraubglas 3–4 Tage im Kühlschrank.

Quelle: Lottas Lieblingsrezepte, Edith Gätjen, TRIAS Verlag 2014

Möhrenwaffeln mit Kräuterquark

Zutaten für 4 Portionen

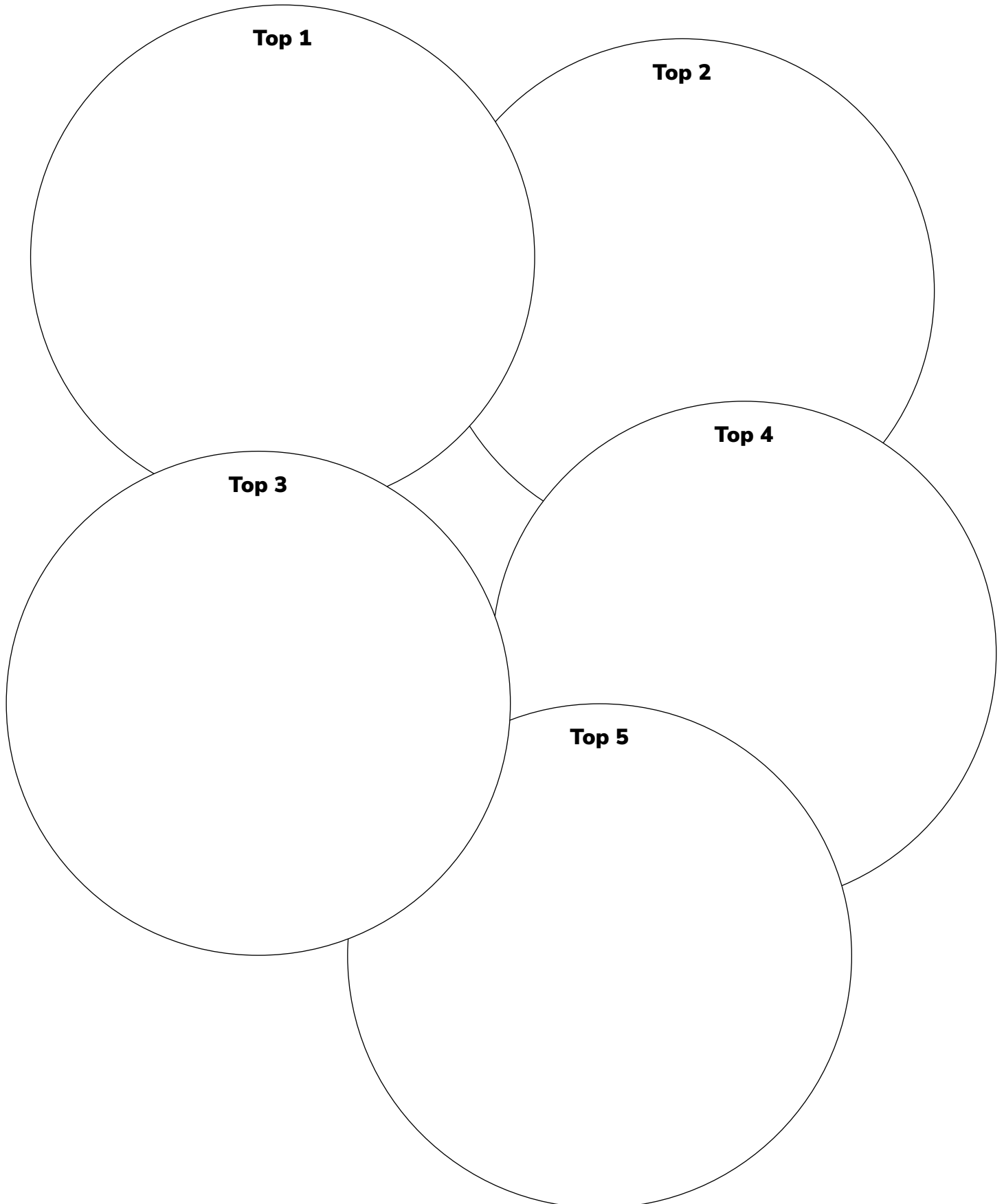
- 50 g flüssige Butter
- 1 Ei
- 250–300 ml Sojadrink
- 300 g Möhren
- 100 g Polenta
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Kräutersalz
- Frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch
- 1/2 TL Paprikapulver edelsüß
- Kräuterquark

Zubereitung

1. Butter, Ei, Sojadrink, Paprikapulver und Kräutersalz gut verquirlen. Möhren waschen, bürsten, evtl. schälen, fein raspeln und unter die Ei-Milch-Masse geben.
2. Polenta und Mehliterrühren und den Teig 15 Minuten quellen lassen.
3. Frische Kräuter unter den Teig ziehen.
4. Waffeleisen vorheizen, Waffeln ausbacken und mit Kräuterquark servieren.

Quelle: Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Unsere Top 5 für unseren Planeten





Verbraucherzentrale
Hessen

Stark für mich.

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale Hessen e. V.
Große Friedberger Straße 13-17
60313 Frankfurt
T +49 69 972010-900
vzh@verbraucherzentrale-hessen.de
verbraucherzentrale-hessen.de

Für den Inhalt verantwortlich sowie Redaktion und Text:

Sophia Nucke, Projektkoordinatorin
„Klimabewusst essen in Schulen“

Gestaltung und Illustrationen:

Maßarbeit Kommunikation für Umwelt & Gesellschaft

Bildnachweise:

Titel – iStock/ArxOnt
S. 3 – iStock/Karl-Hendrik Tittel
S. 5 – iStock/Harvepino
S. 7 – iStock/ewg3D
S. 9 – iStock/Mariya Borisova
S. 10 – iStock/Fatemeh Ayatifard
S. 12 und S. 29 – Hessischer Bauernverband e. V.
S. 13 – iStock/Paola Giannoni
S. 14 – iStock/diane555
S. 15 – iStock/petrenkod
S. 16 – iStock/Noir Chocolate
S. 17 – iStock/Liudmyla Lazoryshyna
S. 18 – iStock/yusarlar
S. 26 – Ökoleo, Illustration und Design: Pauli Muszi / CC BY SA 2.0

Stand:

August 2025

Gefördert durch

HESSEN



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat