



# Ess-Kult-Tour

Entdecke die Welt der Lebensmittel!

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Nachhaltigkeit lernen



Offizielles Projekt  
der Weltdekade  
2012 / 2013

Gefördert durch:



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel

### Zielsetzung

- Entwicklung und Stärkung von Konsumkompetenzen
- Vermittlung einer nachhaltigen und gesunden Ernährung

### Zielgruppen

- Jugendliche und junge Erwachsene
- LehrerInnen und weitere Multiplikatoren

Das Projekt richtet sich vor allem an Schulen (Berufsschulen, Berufskollegs) mit einem hohen Anteil an Jugendlichen mit einem besonderen Entwicklungsbedarf.

- **flexible Einsatzmöglichkeiten der Stationen**





# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel

### Station – Snackchecker

- Was sind Nährstoffe?
- Warum brauchen Menschen unterschiedliche Nährstoffe?
- Welche und wie viele Nährstoffe stecken in Lebensmitteln und Getränken?
- Ziel: die Nährwertinformationen auf der Packung erkennen, deuten





# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel

### Station – Spurensucher

- Umgang mit Zutatenlisten und Erkennen der Zusatzstoffe
- Bewusstsein schaffen, dass manche Zusatzstoffe gesundheitlich bedenklich sein können
- Experiment mit einem Zusatzstoff
- Ziel: Auf Zusatzstoffe achten

**KLEINE HILFE BEI DER SPURENSUCHE!**

Auf dieser Liste findest Du alle Zusatzstoffe, die sich in den Zutatenlisten verpacken. Sie sind nach ihrer E-Nummer sortiert. Wenn es wenig Platz zum Schreiben gibt, findest Du in der Broschüre „Was bedeuten die E-Nummern?“ Folgt einfach der Seitenangabe!

E 104	Cholesterin	Seite 19
E 120	Gelbferulol A	Seite 20
E 121	Rotferulol AC	Seite 21
E 102a	Einfaches Zuckerkolor	Seite 22
E 102b	Zuckerkolor	Seite 23
E 300	Selenidrot	Seite 24
E 252	Kaliumnitrat	Seite 25
E 202	Natriumacetat	Seite 26
E 296	Aglicidure	Seite 27
E 300-304	Ascorbinsäure	Seite 28
E 304	Ascorbinsäure	Seite 29
E 307	Alpha-Tocopherol	Seite 30
E 716	Natriumacetat	Seite 31
E 330	Chlorocresol	Seite 32
E 338	Natriumpropylparaben	Seite 33
E 607	Carotene	Seite 34
E 413	Inhaltsstoffkennzeichnung	Seite 35
E 412	Aspartam	Seite 36
E 34	Calciumphosphat	Seite 37
E 442	Aromastoffe aus Phenylalanin	Seite 38
E 468	Carboxymethylcellulose	Seite 39
E 471	Mono- und Diglyceride	Seite 40
E 420	Hydroxypropylmethylcellulose	Seite 41
E 415	Phosphorsäure-Ester	Seite 42
E 500	Natriumcarbonat	Seite 43
E 501	Kaliumcarbonat	Seite 44
E 502	Ammoniumcarbonat	Seite 45
E 521	Hexamersulfat, Natriumsulfat	Seite 46
E 439	Dioctyl S-Dibutyrolat	Seite 47





# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel

### Station – Umweltexperte

- Ermitteln von Umweltauswirkungen von Lebensmitteln vom Feld bis zum Teller
- Wissen, wann heimisches Obst und Gemüse zu kaufen ist → Saisonkalender
- **Ziel: Wissen wie Einkaufs- und Ernährungsverhalten Umweltbelastungen beeinflussen können**

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Ok.	Nov.	Dez.
<b>Obst</b>												
Apfel				SP	SP	SP	SP	SP	SP	SP	SP	SP
Aprikosen												
Birnen				SP								
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mispel												
Pflaumen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Tafeltrauben												





# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel

### Station – Selbsterkenner

- Bewusstsein für eigenes Konsumverhalten schärfen
- Essgewohnheiten und Kaufentscheidungen reflektieren
- **Ziel: Wahrnehmung und Veränderung von Ernährungsgewohnheiten**

#### WELCHER ESSTYP BIST DU?

Mach den Selbsterkenner-Test! Kreuze pro Frage eine Antwort an, die am ehesten auf dich zutrifft. Danach kannst du in der Tabelle auf Seite 36 nachschauen, was dein Testergebnis ist.

- 1 **Erdkunde, Englisch, Deutsch und dann noch eine Doppelstunde Mathe!** Bei dem ganzen Büffeln hat man in den Pausen richtig Hunger. Wie sieht dein Pausensnack aus?

Ich habe immer ein bisschen Geld dabei. Davon hole ich mir etwas vom Imbiss. Zu einer Portion Pommes mit Mayo kann ich schon morgens nicht Nein sagen!

Ich packe mir zu Hause belegte Brote ein und nehme noch einen Apfel oder eine Banane mit.

Ein Schokoriegel und ein Kakao reichen mir als Zwischenmahlzeit.

Mich bringen ein Salamisnack und ein Joghurtdrink durch den Vormittag. Wie praktisch, dass der Supermarkt gleich neben der Schule liegt!





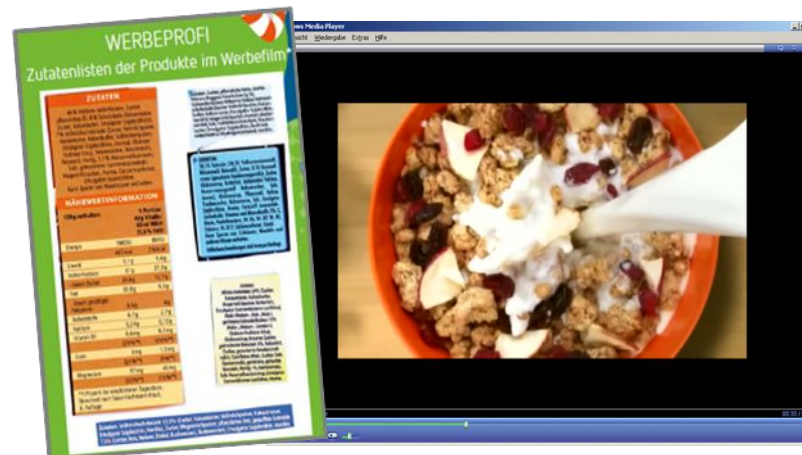
# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel

### Station – Werbeprofi

- Wie beeinflusst Werbung die Meinungsbildung zu einem Produkt?
- Wie kann man Werbeaussagen entlarven?

Ziel: Werbung kritisch hinterfragen





# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel

### Station – Chefkoch (Modul B)

- Küchentechnische Fertigkeit im Umgang mit Zutaten erfahren
- Flexibler Umgang mit Rezepten ausprobieren
- Geschmacksnoten wahrnehmen

**Ziel: Anreiz setzen für selbständiges Zubereiten und Kochen**







# Ess-Kult-Tour

## Entdecke die Welt der Lebensmittel

### Abschlussrunde

- Dauer: ca. 25 Minuten
- Präsentation der Ergebnisse
- „Blitzlichter“
  - *Was war für dich neu?*
  - *Was hast du vorher noch nicht gewusst?*
  - *Was nimmst du aus den Stationen mit?*
  - *Wie gehst Du jetzt Einkaufen?*
  - *Und - wann wird gekocht?*

#### Klick-Tipps rund um die Themen der Ess-Kult-Tour:

Jugendseiten der Verbraucherzentrale NRW  
[www.checked4you.de](http://www.checked4you.de)

Adressen der Verbraucherzentralen aller Bundesländer  
[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

Verständliche und aktuelle Informationen zu Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung  
[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)  
[www.emaehrung.de](http://www.emaehrung.de)

Alles über Lebensmittel: Erzeugung, Verarbeitung, Einkauf, Kennzeichnung und Zubereitung  
[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

Informationen zu Zusatzstoffen  
[www.zusatzstoffe-online.de](http://www.zusatzstoffe-online.de)  
[www.zusatzstoffmuseum.de](http://www.zusatzstoffmuseum.de)

Informationen über die Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe und Nährwerte von Lebensmitteln  
[www.das-ist-drin.de](http://www.das-ist-drin.de)

Pesto – und viele weitere leckere Rezepte zum Selbstaussprobieren  
[www.rezeptewiki.org/wiki/Pesto](http://www.rezeptewiki.org/wiki/Pesto)

Alles rund um den Ökolandbau  
[www.oekolandbau.de/jugendliche](http://www.oekolandbau.de/jugendliche)

Berechnung des persönlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoßes  
[www.uba.klima-aktive.de](http://www.uba.klima-aktive.de)

Informationen zu über 400 Labels  
[www.label-online.de](http://www.label-online.de)

Internet-Tipps  
für weitere Informationen