

ERNÄHRUNGS- KOFFER

FÜR DIE 1. – 6. KLASSE



GEMEINSAM AUF ENTDECKUNGSREISE



ERNÄHRUNGSKOFFER FÜR DIE 1. – 6. KLASSE



Einführung

Liebe Lehrkräfte, liebe Fachkräfte, liebe Interessierte,

wir freuen uns sehr, dass Sie Interesse an unserem Ernährungskoffer haben! Der Koffer steht Schulen (für die Klassen 1 bis 6) und weiteren interessierten Einrichtungen kostenfrei zur Verfügung und lädt Kinder dazu ein, die spannende Welt unserer Lebensmittel zu entdecken.

Der Ernährungskoffer enthält verschiedene Materialien, Spiele sowie Informationen und Anregungen für Lehrkräfte rund um die Themen Gemüsevielfalt, Herkunft von Lebensmitteln und zukunftsfähige Ernährung.

Ziel des Koffers ist es, Kindern auf spielerische und handlungsorientierte Weise zu zeigen, wie vielfältig unsere Lebensmittel sind, woher sie kommen und wie sie schmecken. Dabei stehen das gemeinsame Entdecken, Erleben und Genießen im Mittelpunkt.

Dabei verfolgen wir folgende Ziele:

1. **Vielfalt entdecken:** Kinder lernen die große Vielfalt von Gemüse und Getreide kennen und entdecken, dass Lebensmittel in unterschiedlichen Farben, Formen und Sorten vorkommen.
2. **Herkunft von Lebensmitteln verstehen:** Die Kinder erfahren, woher ausgewählte Gemüsearten ursprünglich stammen und dass unsere Ernährung durch den Austausch zwischen Menschen und Regionen der Welt geprägt wurde.
3. **Lebensmittel mit allen Sinnen erleben:** Durch Fühlen, Riechen, Schmecken, und gemeinsames Zubereiten erleben die Kinder Lebensmittel ganzheitlich und entwickeln Freude am Ausprobieren neuer Geschmäcker.
4. **Zukunftsfähige Ernährung stärken:** Der Koffer regt dazu an, über regionales und saisonales Obst und Gemüse sowie globale Zusammenhänge unserer Ernährung ins Gespräch zu kommen und erste Handlungsmöglichkeiten für den eigenen Alltag zu entdecken.

Diese Handreichung enthält einen umfangreichen Ablaufplan und unterstützt Lehrkräfte mit zusätzlichen Hintergrundinformationen sowie Anregungen für Gespräche und weiterführende Aktivitäten. Für die Durchführung sollten mindestens 2 Stunden eingeplant werden. Empfohlen wird, mit einem gemeinsamen Essen zu enden, dann sollten 3 Stunden eingeplant werden.

Wie funktioniert die Ausleihe?

Der Ernährungskoffer kann für einen Zeitraum von bis zu vier Wochen ausgeliehen werden. So bleibt genügend Zeit, die Materialien flexibel im Unterricht einzusetzen und gemeinsam mit den Kindern die Vielfalt unserer Lebensmittel zu entdecken.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Freude beim Entdecken, Forschen und Genießen!



KAROTTI DIE FRÖHLICHE MÖHRE

begleitet die Kinder auf ihrer Entdeckungsreise durch die vielfältigen Themen des Koffers

Ablauf

1. Einleitung: Willkommen auf unserer Entdeckungsreise

„Heute seid ihr Lebensmittel-Forscher:innen. Gemeinsam gehen wir vielen spannenden Fragen nach:

- Woher kommt unser Gemüse?*
- Warum gibt es so viele verschiedene Sorten?*
- Wie fühlt sich Getreide an?*
- Wie schmeckt Brot eigentlich, wenn man ganz genau darauf achtet?*
- Und wie wird aus Sahne Butter?*

Dabei dürft ihr mit allen Sinnen entdecken: schauen, fühlen, riechen, hören und natürlich auch schmecken. Am Ende werden wir gemeinsam etwas Leckerer zubereiten und essen. Seid ihr bereit? Dann beginnt jetzt unsere Entdeckungsreise.“

2. Phantasiereise: Ein Spaziergang durch den Garten

Dauer: ca. 15 min

„Wir starten mit einer kleinen Phantasiereise. Setzt euch dafür bequem hin. Wenn ihr möchtet, könnt ihr jetzt eure Augen schließen. Atmet einmal tief durch die Nase ein und langsam wieder aus.“

Stellt euch vor, ihr steht an einem kleinen Gartentor. In eurer Hand haltet ihr einen Korb, denn ihr wollt Gemüse ernten. Langsam öffnet ihr das Tor und tretet in einen großen Garten. Die Sonne scheint angenehm warm auf eure Haut. Ihr hört Vögel zwitschern und direkt vor euch hört ihr das Summen einer Biene. Es riecht nach Erde, frischem Gras und Blumen.

Vor euch führt ein kleiner Weg durch den Garten. Rechts und links wachsen viele verschiedene Pflanzen. Manche sind ganz klein, andere schon groß. Überall gibt es etwas zu entdecken.

Ihr geht langsam weiter und kommt zu einem Beet, in dem viel verschiedenes Gemüse wächst. Ihr schaut euch um und entdeckt zuerst die Gurken. Sie ranken an einem Gitter hoch in die Luft. Ihr pflückt eine Gurke und legt sie in euren Korb. Dann geht ihr weiter zu den Tomaten. Ihr sucht euch eine Handvoll Tomaten aus, die schön reif aussehen und legt sie ebenfalls in euren Korb. Neben den Tomaten stehen große Maispflanzen. Ihr erntet einen Maiskolben und legt ihn in euren Korb. Zum Schluss entdeckt ihr die Kartoffelpflanzen. Das Kraut fängt schon an braun zu werden. Genau der richtige Zeitpunkt zum Ernten. Ihr kniet euch hin, lockert die Erde mit euren Händen auf und zieht langsam eine Kartoffelpflanze heraus. Darunter verstecken sich mehrere Kartoffeln, die ihr in euren Korb legt.

Nehmt euren gut gefüllten Erntekorb in die Hand und macht euch langsam auf den Rückweg zum Gartentor. Ihr verlasst den Garten und schließt das Tor hinter euch.

Atmet noch einmal tief ein und langsam wieder aus. Bewegt eure Finger und öffnet langsam eure Augen."

Auswertung:

Gerade wart ihr alle in einem Garten und alle haben wahrscheinlich etwas anderes gesehen. Lasst uns einmal gemeinsam überlegen, wie das Gemüse aussah, das ihr geerntet habt:

- Welche Farbe hatten die Tomaten, die ihr geerntet habt? (Zweite Frage: Wer hat gelbe oder sogar schwarze Tomaten geerntet?)
- Wie sahen die Gurken aus, die ihr geerntet habt? (Zweite Frage: Waren sie glatt oder hatten sie Stacheln?)
- Welche Farben hatten die Körner eurer Maiskolben? (Zweite Frage: Waren sie gelb oder bunt?)
- Und wie sahen die Kartoffeln aus? (Weitere Fragen: Waren sie klein oder groß? Welche Farbe hatte ihre Schale?)

3. Gemüsememory: Gemüsevielfalt entdecken

Dauer: ca. 15 min

Material: Memorykarten

„Ihr alle hattet sehr ähnliche Vorstellungen von eurem Gemüse, das ihr während eurer Phantasiereise geerntet habt. Das ist ganz normal. Denn wir stellen uns genau die Sorten vor, die wir aus dem Supermarkt oder aus unserem Garten kennen. Aber wisst ihr was? In Wirklichkeit gibt es von vielen Gemüsearten ganz unterschiedliche Sorten. Tomaten können zum Beispiel nicht nur rot sein, sondern auch gelb, orange, violett oder fast schwarz. Auch Mais, Kartoffeln, Gurken, Bohnen oder Möhren gibt es in vielen unterschiedlichen Farben, Formen und Größen.

Ob ihr sie alle erkennt? Das finden wir jetzt heraus. Wir spielen ein Gemüsememory. Immer zwei Karten gehören zusammen, weil sie dieselbe Gemüseart zeigen (z.B. Tomaten) – auch wenn sie auf den ersten Blick ganz unterschiedlich aussehen.“

Die Kinder spielen Memory. Jedes Paar zeigt dieselbe Gemüseart in zwei unterschiedlichen Ausprägungen, beispielsweise gelber Mais und bunter Mais oder rote Tomate und gelbe Tomate.

Reflexionsfragen:

- Was hat euch überrascht?
- Warum kennt ihr meistens nur eine Sorte von jeder Art?
- Welche Sorte würdet ihr gerne mal probieren?
- Warum ist es wichtig, dass es von vielen Gemüse- und Obstsorten verschiedene Sorten gibt?



Arten und Sorten

Eine **Art** bezeichnet eine Pflanzenart, z. B. Tomate, Kartoffel oder Möhre. Eine **Sorte** ist eine vom Menschen gezüchtete Variante innerhalb einer Art. Sorten unterscheiden sich beispielsweise in Farbe, Form, Größe, Geschmack oder Ertrag. So gehören rote, gelbe und schwarze Tomaten alle zur Art *Solanum lycopersicum*, sind aber unterschiedliche Sorten. Die Vielfalt an Sorten trägt dazu bei, dass sich Pflanzen an unterschiedliche Umweltbedingungen (Klima, Bodenverhältnisse etc.) anpassen können und unsere Ernährung vielfältig und zukunftsfähig bleibt.

4. Auf Gemüsweltreise: Wo kommt unser Gemüse ursprünglich her?

Dauer: ca. 45 min

Material: Spiel „Auf Gemüsweltreise“, Holzgemüse

„Wir haben gerade entdeckt, dass es viele verschiedene Sorten von Tomaten, Kartoffeln, Mais oder Gurken gibt. Aber wusstet ihr, dass viele dieser Gemüse ursprünglich gar nicht aus Deutschland kommen? Sie sind vor langer Zeit aus anderen Teilen der Welt zu uns gekommen. Heute gehören sie ganz selbstverständlich zu unserem Speiseplan.

Jetzt machen wir uns selbst auf eine Reise und finden heraus, woher unser Gemüse ursprünglich kommt.“

Die Kinder spielen das Brettspiel „Auf Gemüsweltreise“. Dabei lernen sie spielerisch sechs Gemüsearten kennen (Tomate, Kartoffel, Mais, Möhre, Gurke und Wassermelone). Das Spiel kann in Kleingruppen oder mit der gesamten Klasse gespielt werden. Die genaue Spielanleitung befindet sich im Koffer.

Reflexionsfragen:

- Warum wächst heute Gemüse aus vielen verschiedenen Teilen der Welt auch bei uns?
- Welche Vor- und Nachteile bringt es, dass wir heute Gemüse und Obst aus der ganzen Welt bei uns im Supermarkt kaufen können?



Kolonialismus und globale Lieferketten

Viele unserer Nutzpflanzen haben eine lange Reise hinter sich. Sie verbreiteten sich über Jahrhunderte durch Handel, Migration und kulturellen Austausch. Gleichzeitig spielte auch der europäische Kolonialismus eine wichtige Rolle bei der weltweiten Verbreitung vieler Nutzpflanzen. So gelangten beispielsweise Tomaten, Kartoffeln und Mais nach der Eroberung Amerikas nach Europa. Diese Prozesse waren mit Gewalt, Ausbeutung und ungleichen Machtverhältnissen verbunden.

Auch heute sind viele Lebensmittel Teil globaler Lieferketten. Obst und Gemüse werden weltweit angebaut, verarbeitet und gehandelt, bevor sie auf unseren Tellern landen. Die Auseinandersetzung mit der Herkunft unserer Lebensmittel eröffnet daher Gespräche über globale Zusammenhänge, faire Arbeitsbedingungen, regionale Wertschöpfung und nachhaltigen Konsum.

5. Getreide ertasten: Auf Tuchfühlung mit dem Getreide

Dauer: ca. 15 min

Material: Fühlsäckchen und Bildkarten mit Getreide

„Wir haben heute schon viele verschiedene Gemüsearten kennengelernt. Doch nicht nur Gemüse gehört zu unserer Ernährung. Auch Getreide begleitet uns jeden Tag – zum Beispiel als Brot, Brötchen, Nudeln oder Müsli.“

Welche Getreidearten kennt ihr denn?

Brot wird bei uns vor allem aus Weizen und Roggen hergestellt, manchmal auch aus Hafer oder Dinkel. Haferflocken sind meistens die Grundlage für Müsli. Weizen, Roggen, Hafer und Dinkel wachsen bei uns auf den Feldern. In anderen Ländern werden jedoch andere Getreidearten als Grundnahrungsmittel genutzt. Wir haben hier vier Säckchen für Euch, in jedem ist eine Getreideart. Eure Aufgabe ist es nun, die Körner in den Säckchen zu ertasten und zu raten, welche Getreideart in dem jeweiligen Säckchen ist. Weil ihr vielleicht manche Arten noch nicht kennt, haben wir auch Bilder. Ertastet die Körner und schaut die Bilder an. Welches Bild gehört zu welchen Getreidekörnern?“

Die Kinder ertasten die Getreidearten in den vier Fühlsäckchen und ordnen sie den Bildern zu.



Getreide

Getreide ist ein Überbegriff für mehrere Kulturpflanzen, die zur Familie der Süßgräser gehören. Zu den wichtigsten Getreidearten zählen Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Mais, Reis und Hirse. Getreide gehört weltweit zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln.

6. Brot mit allen Sinnen entdecken: Vom Brot zum Korn

Dauer: ca. 30 min

Material: Zwei Brotlaibe von einer Brotsorte, Schneidebrett, Brotmesser, Teller oder Korb für die Brotstückchen, Symbolkarten mit den 5 Sinnen

Vorbereitung: Ein Brotlaib (z.B. Vollkornbrot oder Weißbrot) in kleine Stücke schneiden und auf Schälchen verteilen. Jedes Brotstück soll aus Krume (der weichere innere Teil) und Kruste (der härtere äußere Teil) bestehen. Den zweiten Brotlaib zunächst ganz lassen als Anschauungsmaterial und um damit später gemeinsam mit den Kindern Geräusche zu erzeugen. Vor dem Start Händewaschen nicht vergessen!

„Aus Getreide können ganz unterschiedliche Lebensmittel hergestellt werden.

- Welche Lebensmittel fallen euch ein, die aus Getreide hergestellt werden?*
- Welche Brotsorten kennt ihr?*
- Welches Brot esst ihr gerne?*

Es gibt viele unterschiedliche Sorten von Brot – jede schmeckt ein bisschen anders. Jetzt wollen wir mit allen Sinnen unser Brot unter die Lupe nehmen.“

Jedes Kind nimmt sich ein Stück Brot aus dem Korb. Das Brotstück wird mit allen Sinnen untersucht:



Sehen: Welche Form und Farbe hat das Brot? Ist es hell oder dunkel? Wie sieht es innen aus und wie außen? Gibt es einen Unterschied? Sind z.B. Körner in dem Brot?



Tasten: Wie fühlt sich das Brot an? Ist es hart oder weich? Wie fühlt sich die Kruste an, wenn ihr darüber streicht?



Hören: Klopft einmal gegen das ganze Brot: Wie klingt das? Ist das Geräusch dumpf oder hell? Laut oder Leise?



Riechen: Kennt ihr den Geruch? Erinnert euch der Geruch an etwas? Riecht das Brot würzig, süß oder eher neutral?



Schmecken: Wie schmeckt das Brot? Ist es eher sauer oder süß? Kennt ihr den Geschmack? Verändert sich der Geschmack, wenn ihr lange kaut?

Reflexionsfragen:

- Was habt ihr herausgefunden?*
- Was fandet ihr spannend? Was hat euch nicht so gefallen?*
- Was braucht es alles, bis aus einem Getreidekorn ein Brot wird?*
- Warum sollten wir Brot und andere Lebensmittel wertschätzen und nicht verschwenden?*

7. Gemeinsam zubereiten und genießen: Lebensmittel gemeinsam erleben

Dauer: ca. 60 min

Material: Schraubgläser, Wellenschneider und Kindermesser aus dem Koffer, Zutaten für Gemüsestifte und Butter siehe beigefügte Rezepte von der Sarah Wiener Stiftung, Brot

„Heute haben wir verschiedenes Gemüse und unterschiedliche Getreidearten kennengelernt. Jetzt werden wir selbst aktiv und bereiten einen kleinen Snack zu.“

Einige von euch stellen Butter her. Dafür braucht es nur eine Zutat: Sahne. Durch kräftiges Schütteln verändert sie sich Schritt für Schritt zu Butter. Wenn ihr möchtet könnt ihr anschließend frische Kräuter dazugeben und eine leckere Kräuterbutter herstellen. Die anderen bereiten Gemüsesticks und einen Dip zu. Dazu gibt es leckeres Brot.“

Rezepte für die Butter und die Gemüsestifte sind im Koffer. Statt Gemüsestifte zu schneiden, können die Kinder auch die Wellenschneider verwenden. Das Brot aufschneiden und zusammen mit den Gemüsestiften, dem Dip und der (Kräuter-)Butter auf einem Tisch anrichten.

8. Abschluss: Vielfalt mit nach Hause nehmen

„Heute habt ihr eine kleine Reise durch die Welt unserer Lebensmittel gemacht. Ihr habt entdeckt, dass Gemüse und Getreide viel vielfältiger sind, als wir oft denken und dass sie ursprünglich teilweise aus weit entfernten Ländern kommen. Auch habt ihr Getreide ertastet, Brot probiert und sogar eure eigene Butter hergestellt.“

Vielleicht schaut ihr beim nächsten Einkauf oder beim Essen zu Hause einmal genauer hin. Entdeckt ihr eine Gemüsesorte, die ihr heute kennengelernt habt? Oder traut ihr euch, einmal etwas Neues zu probieren? Jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, Neues zu entdecken.“



CHECKLISTE

ERNÄHRUNGSKOFFER

ÜBERGREIFENDES MATERIAL

- ☐ BROSCHÜRE ZUM ERNÄHRUNGSKOFFER
- ☐ CHECKLISTE ZUM ERNÄHRUNGSKOFFER MIT STIFT
- ☐ PLÜSCHTIER „KAROTTI DIE FRÖHLICHE MÖHRE“
- ☐ AUFBLASBARE WELTKUGEL
- ☐ POSTER „DIE GANZE WELT AUF UNSEREN TELLERN“
- ☐ POSTER SAISONKALENDER
- ☐ BROSCHÜRE „WELTERNÄHRUNG IM KINDERBUCH“

GEMÜSEMEMORY

- ☐ 30 MEMORYKARTEN GEMÜSEVIELFALT

AUF GEMÜSEWELTREISE

- ☐ SPIELANLEITUNG
- ☐ SPIELPLAN
- ☐ 6 HOLZSPIELFIGUREN IM STOFFBEUTEL
- ☐ 6 GEMÜSEMÜNZEN
- ☐ 28 FRAGE-ANTWORT-KARTEN
- ☐ 12 BILDKARTEN (2 PRO GEMÜSE)

CHECKLISTE

ERNÄHRUNGSKOFFER

GETREIDE ERTASTEN

- ☐ 4 FÜHLSÄCKCHEN MIT WEIZEN, MAIS, REIS, HIRSE
- ☐ 4 BILDKARTEN GETREIDE

VOM KORN ZUM BROT

- ☐ 5 SYMBOLKARTEN MIT DEN 5 SINNEN

GEMEINSAM ZUBEREITEN UND GENIESSEN

- ☐ STOFFSACK MIT 4 KINDERMESSERN
- ☐ STOFFSACK MIT 2 WELLENSCHNEIDERN
- ☐ 5 SCHRAUBGLÄSER
- ☐ REZEPTKARTE „GEMÜSESTIFTE MIT DIP“
- ☐ REZEPTKARTE „BUTTER SCHÜTTELN“

BÜCHER

- ☐ IM GARTEN VON OMA APO
- ☐ WO KOMMT UNSER ESSEN HER?
- ☐ SO WÄCHST UNSER ESSEN
- ☐ ACH DU LIEBES MÖHRCHEN
- ☐ LINNÉAS JAHRBUCH
- ☐ ÜBER DEN TELLERRAND
- ☐ GRÜNER REIS UND BLAUBEER BROT

WEITERFÜHRENDE INFOS

Wenn Sie noch mehr über die Themen Gemüsevielfalt, Herkunft von Lebensmitteln und zukunftsfähige Ernährung erfahren möchten, finden Sie auf den folgenden Websites weiterführende Informationen, Unterrichtsmaterialien und Anregungen für die Unterrichtspraxis.

Bundeszentrum für Ernährung

mit vielfältigen Materialien für die KiTa und Schule sowie Fortbildungsangeboten



Landesprogramm „**Rheinland-Pfalz isst besser**“ mit umfangreichen Hintergrundinformationen und Bildungsangeboten für KiTas und Schulen



Hintergrundinformationen zur **Planetary Health Diet**, einem wissenschaftlich fundierten Speiseplan, um sich ausgewogen zu ernähren und gleichzeitig den Planeten zu schützen



Informationen zum **Ernährungsrat Eifel-Mosel-Hunsrück**



ERNÄHRUNGSKOFFER FÜR DIE 1. – 6. KLASSE

Der Ernährungskoffer für die 1. bis 6. Klasse ist ein Projekt der Lokalen Agenda 21 Trier e.V. und wurde finanziert durch Spenden und die Wissenschaftsallianz Trier.



Die Inhalte der Broschüre wurden in folgenden Projekten entwickelt:

“WeltBewusst von Anfang an - Verankerung entwicklungspolitischer Inhalte”



Gefördert durch
ENGAGEMENT GLOBAL
mit Mitteln des



Brot für die Welt
mit Mitteln des
Kirchlichen
Entwicklungsdienstes



Eine Welt-Fachpromotion für Klimagerechtigkeit und globale Ressourcen



Gefördert durch
ENGAGEMENT GLOBAL
mit Mitteln des



und der Landesregierung
Rheinland-Pfalz



in Zusammenarbeit mit dem
Entwicklungspolitischen
Landesnetzwerk
Rheinland-Pfalz.



Ansprechpersonen: Svenja Ellwart (WeltBewusst von Anfang an) und Edda Treiber (Eine Welt-Fachpromotorin für Klimagerechtigkeit und globale Ressourcen)

E-Mail: ellwart@la21-trier.de, treiber@la21-trier.de

Tel. 0651/991 77 54

Stand: Juni 2026

Impressum

Herausgeberin

Lokale Agenda 21 Trier e.V.

Palaststraße 13

54290 Trier

V.i.S.d.P.

Jessie Müller

Redaktion, Design & Layout: Edda Treiber, Svenja Ellwart & Anne Holst

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein die Lokale Agenda 21 Trier e.V. verantwortlich. Die hier dargestellten Positionen geben nicht unbedingt den Standpunkt von ENGAGEMENT GLOBAL gGmbH, dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ), der Landesregierung Rheinland-Pfalz sowie dem Entwicklungspolitischen Landesnetzwerk Rheinland-Pfalz (ELAN) e.V. wieder.