



Leitfragen für die Lehrperson

Heute überlegen wir uns einmal, was alles in unsere Jausenbox passt und wann die Lebensmittel bei uns verfügbar sind.

Wisst ihr, was ein Getreide ist? So nennt man verschiedene Lebensmittel, die Körner bilden. Diese Körner kann man dann zum Beispiel mahlen. Kennt ihr ein Lebensmittel aus Getreide?
zum Beispiel: Mehl (etwa aus Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer, Mais), Gries, Nudeln, ... aber auch Brot und Gebäck, Getreideflocken, ...

Welche von diesen Lebensmitteln aus Getreide passen in eurer Jausenbox?
Brot und Gebäck, z. B. Vollkornbrot oder ein Weckerl, eventuell Getreideflocken



In Lebensmitteln aus Getreide stecken vor allem Kohlenhydrate. Davon bekommen wir Energie.

Glaubt ihr, dass es Essen aus Getreide, das in Österreich gewachsen ist, das ganze Jahr über gibt?
Ja, Getreide ist sehr gut lagerfähig und da wir fast so viel Getreide produzieren, wie wir selbst brauchen (Selbstversorgungsgrad: 94 %), können wir uns das ganze Jahr über sehr gut damit versorgen.



Was gehört eigentlich zu den Milchprodukten?

Milch, Joghurt, Käse, Topfen – sie liefern wertvolles Eiweiß und Calcium.
Butter ist zwar ein Milchprodukt, zählt allerdings in der Ernährungspyramide zu den Fetten.

Was meint ihr, kann man das ganze Jahr über Milchprodukte aus Österreich kaufen?

Ja, wir haben sehr viel Milch in Österreich, mit der wir uns das ganze Jahr über selbst versorgen können (177 % Selbstversorgung). Das liegt daran, dass die Voraussetzungen dafür in Österreich sehr gut sind. Wir haben viele Wiesen und auch Flächen, die steil oder höher gelegen sind, so dass sie für die Haltung von Kühen, ihre Fütterung und die Herstellung von Milch gut geeignet sind. Auch mit Käse können wir uns zu 100 % das ganze Jahr selbst versorgen.



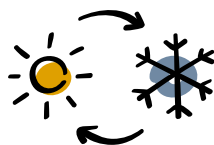
Nüsse und Samen gehören auch zu den Lebensmitteln, die es in Österreich gibt. Könnt ihr ein paar Nüsse und Samen aufzählen, die bei uns wachsen? Und welche davon glaubt ihr, gibt es das ganze Jahr?

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Walnüsse – sie liefern Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Omega-3-Fettsäuren

Zusammenfassung: Welche Lebensmittel aus der Kreismitte gibt es bei uns das ganze Jahr?
Wasser, Getreide, Nüsse und Samen sowie Milchprodukte

Und welche Lebensmittel aus Österreich gibt es nur, wenn sie Saison haben – also wenn sie reif sind und geerntet werden können?

Gemüse und Obst



Gibt es manches von diesem Gemüse und Obst aus Österreich auch, wenn es eigentlich keine Saison hat?

Ja, und zwar Äpfel, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Kren, Rote Rüben, Zwiebel

Warum, glaub ihr, gibt es sie dann trotzdem?

Weil diese Gemüse- und Obstsorten gut lagerfähig sind - man kann sie also eine gewisse Zeit lang gekühlt aufbewahren, bis man sie braucht.

Suche dein Lieblingsobst und -gemüse im Saisonkalender und finde heraus, wann es Saison hat.

Sucht im Saisonkalender Gemüse oder Obst, welches das ganze Jahr über bei uns verfügbar ist. Was davon passt in eure Jausenbox und was passt besser auf den Mittagstisch?

- Jausenbox: z. B. Äpfel, Birnen, Karotten
- Mittagstisch: z. B. Kartoffeln, Knoblauch, Kren, Rote Rüben, Zwiebeln

Warum ist es eigentlich wichtig, dass ein Lebensmittel regional ist – also nicht allzu weit von dort entfernt hergestellt worden ist, wo wir wohnen?

An der Herstellung unserer Lebensmittel sind viele beteiligt. Sie überlegen sich, wie ein Lebensmittel produziert werden kann. Dazu gehört, wie Tiere gehalten werden, wie auf die Umwelt geachtet wird oder unter welchen Bedingungen die Menschen arbeiten, die unsere Lebensmittel herstellen. Diese Bedingungen sind häufig an Vorgaben und das Gesetz in einem Land geknüpft. Wer also bei uns Lebensmittel produziert, muss sich an die in Österreich geltenden Vorgaben und Standards halten, wenn es um Tierwohl, Umwelt oder Arbeitsbedingungen geht.

Im internationalen Vergleich sind unsere Standards sehr hoch. Wenn wir regionale Lebensmittel einkaufen und konsumieren, können wir die hohen Standards unserer Lebensmittelproduktion aktiv unterstützen. Unter diesem Aspekt fällt unter die „Region“ also ganz Österreich.

Saisonal bedeutet gleichzeitig auch regional. Denn wer heimische Lebensmittel einkauft, kauft automatisch nur das ein, was in Österreich gerade Saison hat. Das tut auch der Umwelt gut, denn Erdbeere, Tomate, Gurke oder Paprika haben häufig lange Transportwege und einen hohen Ressourcenverbrauch hinter sich, wenn sie aus anderen Ländern kommen. Obst und Gemüse, das Saison hat, ist außerdem frischer und hat einen höheren Gehalt an Mikronährstoffen. Dieser nimmt durch den Transport beziehungsweise die oftmals lange Lagerung importierter Lebensmittel nämlich ab.

