

Saisonale Angebote nutzen



i Frühling, Sommer, Herbst und Winter, je nach Jahreszeit wachsen bei uns viele verschiedene Früchte und Gemüsesorten. Bevorzuge vor allem einheimisches Obst und Gemüse, da diese in der Erntezeit besonders aromatisch schmecken, viele Vitamine und Mineralstoffe beinhalten sowie kurze Transportwege hinter sich haben.



Recherchiere im Internet, welches Obst/Gemüse bei uns in welchem Monat Saison hat.

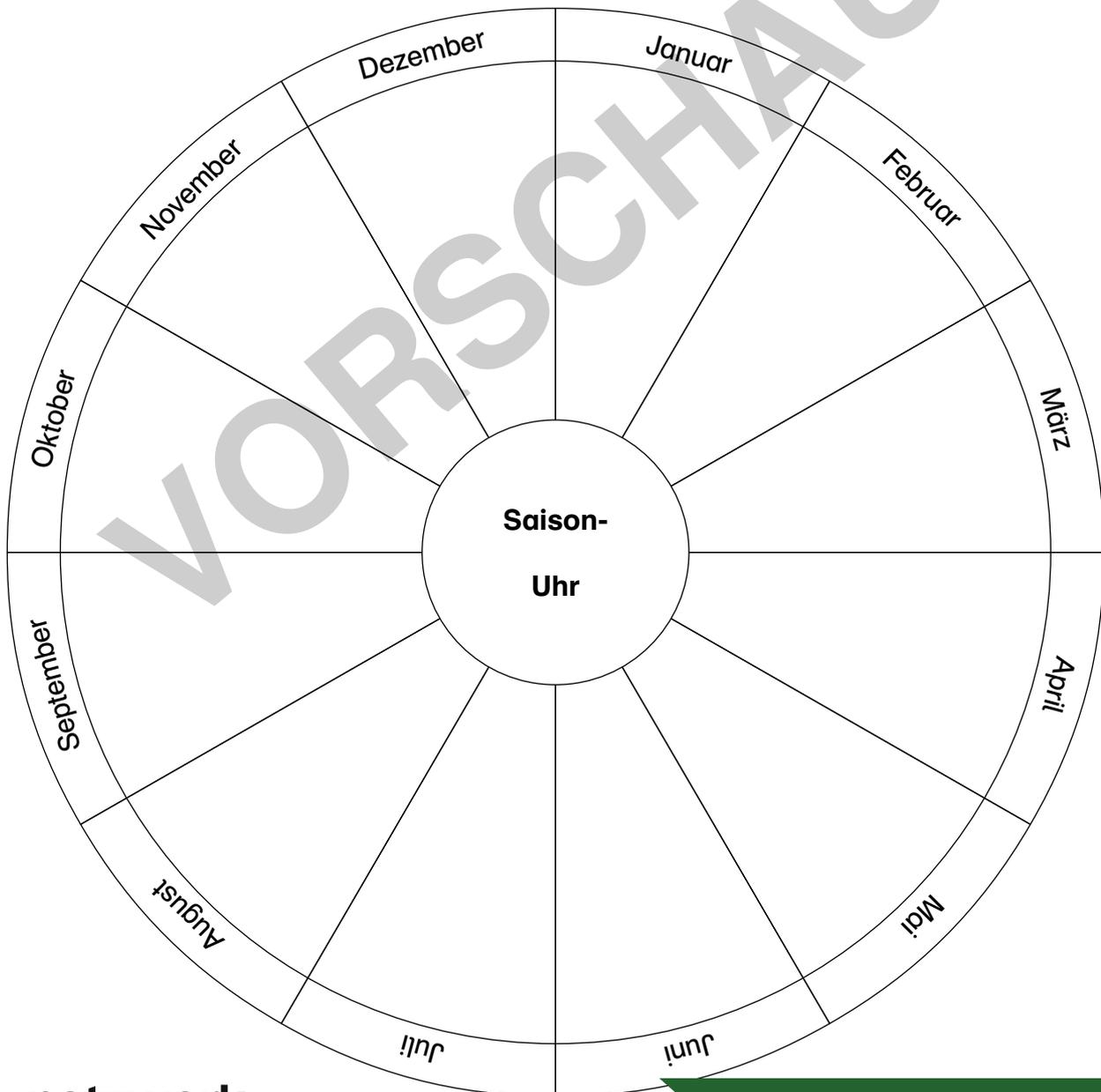
Entscheide dich entweder für die Gruppe Obst oder Gemüse und **trage** deine Entscheidung in der Mitte **ein**.



Trage deine Ergebnisse in den Jahreskalender **ein**.



Stelle deinen Mitschülern die Saisonuhr für Obst oder Gemüse **vor**.



Functional Food



Fit und gesund sein, dies ist der Wunsch der meisten Menschen. Diesen Trend hat die Lebensmittelindustrie mit sogenanntem Functional Food im Blick. Diese Lebensmittel sollen der Gesunderhaltung, dem Wohlbefinden, der Fitness usw. durch fördernde Zusätze, wie Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe usw. helfen. Die Wirkung dieser Produkte ist jedoch meist nicht wissenschaftlich bewiesen.



Nenne drei Beispiele für Functional Food.



Erkläre, warum Konsumenten bereit sind, meist übertriebene Lebensmittel mit angeblich gesundheitlichem Wert zu kaufen.



Bewerte Functional Food kritisch.

Diese Stichworte helfen dir:



Functional Food ist meist mit bioaktiven Stoffen (z. B. Milchsäurebakterien, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Omega-3-Fettsäuren) angereichert.



Welche Lebensmittelgruppen kannst du anstatt Functional Food einkaufen, um deinen Geldbeutel zu schonen?



Überlege vollwertige Gerichte, die unsere Körperfunktionen positiv beeinflussen (auch ohne Functional Food).



Glutenunverträglichkeit



i Weizen bzw. Gluten hat heute einen schlechten Ruf. Viele Menschen glauben, dass sie dadurch krank werden und wollen sich glutenfrei ernähren. Nicht bei allen Menschen gibt es dafür einen nachweisbaren medizinischen Grund. Es gibt aber verschiedene Krankheiten, bei denen man auf Gluten (= Klebereiweiß in manchen Getreiden) verzichten muss.

Zöliakie, auch **Sprue** genannt ist eine entzündliche Darmerkrankung, die durch eine falsche Immunreaktion auf Gluten verursacht wird. Blähungen, Bauchweh und Durchfall sind häufige Beschwerden. Mit einer Blutuntersuchung auf Antikörper und einer Magenspiegelung kann diese Krankheit klar nachgewiesen werden. Patienten mit dieser Krankheit müssen wirklich lebenslang auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten.

Bei der **Weizenallergie**, z. B. „Bäckerasthma“ reagiert man auf unterschiedliche Eiweiße im Weizen mit Niesreiz, Atembeschwerden, Hautausschlägen, Durchfall oder Erbrechen. Bei einem Allergietest lässt sich diese Krankheit nachweisen.

Bei der **atypischen Weizenallergie** tritt keine Sofortreaktion auf, daher ist sie schwer nachzuweisen und zu diagnostizieren.

Bei der **Weizensensivität** leiden die Menschen unter Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, aber auch Kopfschmerzen, ADS oder Muskelschmerzen etc. sind möglich. Diese Krankheit ist schwer nachzuweisen.

Bei einer **glutenfreien Ernährung** verzichtet man auf auf die Getreidesorten Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Grünkern, manchmal auch Hafer, falls nicht als glutenfrei gekennzeichnet und Produkte aus diesen Getreiden. Dagegen sind Reis, Hirse, Amaranth, Buchweizen, Mais, Soja etc. glutenfrei und ein guter Ersatz. Gluten ist auch in vielen weiteren Produkten enthalten, z. B. Grieß, Paniermehl, panierten Lebensmitteln, Kartoffelprodukten, Fertigprodukten. Daher muss man immer die Zutatenliste überprüfen. Beim Einkauf hilft aber auch das Symbol „Glutenfrei“.

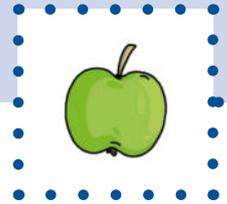


 **Nenne** fünf Getreidearten, die Gluten enthalten.

 **Umkreise** glutenhaltige Produkte mit einem roten Stift, glutenfreie Produkte mit einem grünen Stift:

Dinkelflocken	Gemüse	Milch
Kartoffeln	Roggenbrot	Semmelknödel
Wiener Schnitzel	Kräuter	Hülsenfrüchte
Obst	Joghurt	Hefezopf (Weizenmehl)
Maistortillas	Hirseflocken	Kartoffelknödel
Weizennudeln	Nüsse	Grünkernbratling
Fischstäbchen	Käse	asiatische Reismudeln

Laktose- und Glutenrätsel



Aufgaben:

1. Ergänze das Kreuzworträtsel (Ö = OE, Ä = AE, Ü = UE)
2. Finde das Lösungswort

Lösungswort:

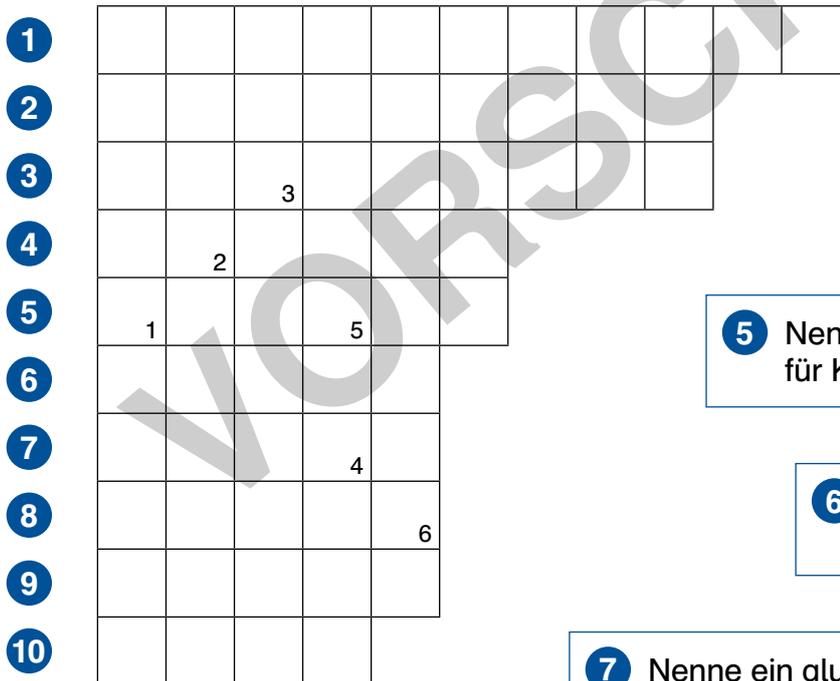
Ein glutenhaltiges Getreide:

1 2 3 4 5 6

1 Was ist Laktose?

2 Welche entzündliche Darmkrankheit wird durch Gluten verursacht?

3 Nenne ein Symptom von Laktoseintoleranz.



4 Nenne ein glutenhaltiges Getreide.

5 Nenne das Fachwort für Klebereiweiß.

6 Was fehlt Menschen mit einer Laktoseintoleranz? Ein ...

7 Nenne ein glutenfreies Getreide.

8 Wie heißt die Krankheit Zöliakie noch?

10 Nenne ein weiteres glutenfreies Getreide.

9 Welches Lebensmittel soll man mit einer Laktoseintoleranz meiden?

Der Notvorrat – eine gute Idee



Katastrophen gehören leider zum Leben. Mit einem Notvorrat ist man kleineren Katastrophen, wie z. B. Starkregen, Stromausfall, starker Schneefall, oder auch größeren Katastrophen, wie z. B. Überschwemmung, Pandemien, Zusammenbruch der Stromversorgung, besser gewachsen. Ein Notvorrat für 10 Tage sollte in jedem Haushalt vorhanden sein und verhindert panikartige Hamstereinkäufe bei Notfällen. Wichtig ist ein dunkler und trockener Lagerort und alle Lebensmittel mit langer Haltbarkeit sollten luftdicht verpackt sein. Immer darauf achten, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum noch nicht abgelaufen ist, ansonsten durch neue Lebensmittel ersetzen.



Lies die Checkliste pro Person durch und **überprüfe** damit dein Zuhause. Könnte deine ganze Familie 10 Tage überstehen?

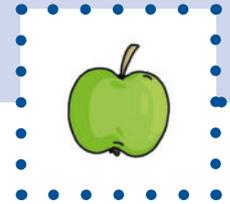
Getränke: • 20 l Getränke, z. B. Mineralwasser oder Säfte.	<input type="checkbox"/>
Lebensmittel: • 3,5 kg pro Person an Getreideprodukten, Brot, Müsli, Nudeln und Reis • 4,0 kg Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte, z. B. Dosen, Gläser • 2,5 kg Obst und Nüsse • 2,6 kg Milch und Milchprodukte, z. B. H-Milch • 1,5 kg Fisch, Fleisch und Wurst, z. B. Dosen • 0,4 kg Fette und Öle • Sonstige, z. B. Schokolade, Fertiggerichte, Salzstangen	<input type="checkbox"/>
Hygiene: • Ist ein Ausfall der Wasserversorgung zu befürchten, dann Wasser in Eimern oder in der Badewanne bevorraten. • Seife, Desinfektionsmittel, Waschmittel, Toilettenpapier, Handschuhe, Mund-Nase-Schutz • Mülltüten zum Lagern von Abfällen	<input type="checkbox"/>
Hausapotheke: • Persönliche vom Arzt verschriebene Medikamente • Medikamente für Erkältung, Fieber, Durchfall • Schmerzmittel • Fieberthermometer • Elektrolyte bei Durchfallerkrankungen • Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Pinzette	<input type="checkbox"/>
Information und Kommunikation: • Batteriebetriebener Radio mit Ersatzbatterien • Akkus/Powerbank für Laptop oder Handy • NINA (N otfall- I nformations- und N achrichten- A pp des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, BBK)	<input type="checkbox"/>
Sonstiges: • Taschenlampe mit Ersatzbatterien, Kerzen, Streichhölzer, Feuerzeug, Dosenöffner, Taschenmesser • Bargeld in Höhe eines Monatseinkommens • Futter für Haustiere	<input type="checkbox"/>



Was möchtest du persönlich noch gerne bei dir haben, wenn du zehn Tage zu Hause bleiben musst? **Notiere:**

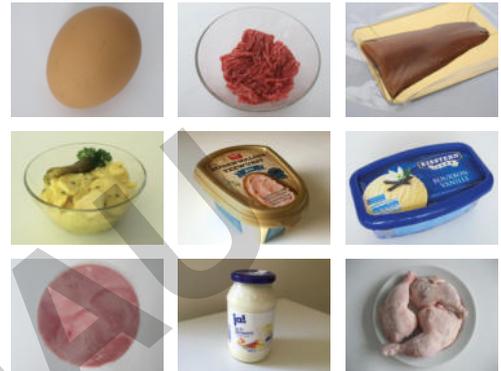


Salmonellen



i Salmonellen sind Bakterien, die ernsthafte Krankheiten beim Menschen im Magen-Darm-Trakt auslösen können. Salmonellose (= Enteritis-Salmonellen-Erkrankung) ist eine typische Lebensmittelinfektion. Durch infizierte Lebensmittel (z. B. Fisch, Fleisch, Ei), unhygienische Verarbeitung, Kot von Mensch oder Tier wird diese Krankheit übertragen und ist sehr ansteckend. Die Inkubationszeit beträgt ca. 12–36 Stunden. Schwere Infektionen sind beim Gesundheitsamt meldepflichtig.

🍏 Nenne fünf Lebensmittel, die besonders anfällig für Salmonellen sind.



🍏 Mögliche Anzeichen einer Salmonellose:
Löse den Buchstabensalat.

LLDRCHFAU	FERBIE	BREREENCH	UNHLSEIWON	ELKÜBEIT

🍏 Eine Salmonellenvergiftung kann verhindert werden. **Ergänze** die Merkregeln.

Rei- sön-	Kühl- liche	-nige -kette	Arbeits- -platz	per- -flüssigkeit	Auftau- rohen	Gare warm
--------------	----------------	-----------------	--------------------	----------------------	------------------	--------------

👉 Achte beim Einkauf auf eine ununterbrochene _____.

👉 Ache bei der Zubereitung stets auf _____ Hygiene, sowie Hygiene am _____.

👉 Schütte _____ von Fleisch und Geflügel sofort weg.

👉 _____ betroffene Lebensmittel immer gut durch.

👉 Vermeide Speisen mit _____ Eiern.

👉 _____ Geschirr, das mit rohen, gefährdeten Lebensmitteln in Berührung kommt, sofort mit heißem Wasser und Spülmittel.

👉 Halte Speisen nicht lange _____

Tierseuchen - Gefahr für den Menschen?



Tierseuchen sind übertragbare und sich schnell verbreitende Krankheiten von Tieren. Sie werden durch Prionen, z. B. BSE, durch Viren, z. B. Schweinepest, durch Bakterien, z. B. Tuberkulose, oder durch Parasiten, z. B. Würmer oder Milben, übertragen. Manche Tierseuchen, sogenannte Zoonosen, können auch auf den Menschen übertragen werden, z. B. Tollwut oder Vogelgrippe. Schlimme Epidemien, wie z. B. Ebola, entstanden durch den Verzehr von Affenfleisch oder Corona wahrscheinlich durch Fledermäuse. Andere Tierseuchen dagegen sind für den Menschen nicht gefährlich wie z. B. die Afrikanische Schweinepest. Fleisch von infizierten Schweinen kann unbedenklich verzehrt werden. Tritt eine Tierseuche in einem Stall auf, muss meist der gesamte Tierbestand getötet werden. Dies kann große Auswirkungen auf die Ernährungsversorgung und die Wirtschaft haben und stellt eine existenzielle Bedrohung für viele Bauern dar. In China starben z. B. 2019 durch die afrikanische Schweinepest Millionen von Tieren. Dies führte dazu, dass auch in Europa der Preis für Schweinefleisch stark anstieg, da von Asien die Nachfrage nach Schweinefleisch anstieg. Entstehende Kosten in der Landwirtschaft durch eine Tierseuche werden in Deutschland zumindest teilweise von den Tierseuchenkassen übernommen. Verstöße gegen das Tierseuchengesetz können mit einer Gefängnisstrafe von bis zu fünf Jahren bestraft werden.



Beantworte folgende Fragen:

1. Wodurch können Tierseuchen übertragen werden?

2. Wie nennt man eine Tierseuche, die auch auf den Menschen übertragen werden kann?

3. Nenne eine Tierseuche, die für den Menschen ungefährlich ist.

4. Wie verhindert man eine Ausbreitung einer Tierseuche?

5. Warum stieg 2019 in Europa der Preis für Schweinefleisch, obwohl es in Europa damals keine Schweinepest gab?

6. Muss ein Bauer in Deutschland im Falle einer Tierseuche die Kosten für die Tötung seines Tierbestands alleine tragen?

7. Was ist die Höchststrafe, wenn man eine meldepflichtige Tierseuche verschweigt aus Angst vor wirtschaftlichen Einbußen?