

Inhalt

		Seite
	Vorwort	4
1	Welcher Einkaufstyp bist du?	5
2	Werbung – „Ich bin doch nicht blöd!“	6
3	Werbe – Slogan, die ins Ohr gehen	7
4	Mit dem Einkaufszettel Geld sparen	8
5	Saisonkalender für Gemüse	9
6	Saisonkalender für Salat und Obst	10
7	Inhalt und Preis im Vergleich	11
8	Planänderung im Supermarkt	12
9	Mein Weg durch den Supermarkt	13
10	Verkaufsstrategien kennen und Geld sparen	14
11	Was muss auf der Verpackung stehen?	15
12	Was steht auf der Zutatenliste?	16
13	Mindesthaltbarkeit von Lebensmitteln	17 - 18
14	Was bedeutet die Kennzeichnung `Nutri-Score`?	19 - 20
15	Gütesiegel, Logos und Symbole	21 - 22
16	Was bedeuten die E-Nummern?	23
17	Süß, mit und ohne Zucker	24 - 25
18	Was bedeutet der Stempel auf dem Ei?	26
19	Was versteht man unter Light-Produkten?	27
20	Fantasievolle Produktnamen und andere Tricks	28
21	Hintergrundinformationen und Lösungsvorschläge	29 - 48

3 „Werbe – Slogan“ die ins Ohr gehen

Ein **guter Slogan** wird zum **Erkennungszeichen einer Marke**. Er ist kurz, präzise, zielgerichtet und häufig mit Übertreibung gestaltet. Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen Slogan zu verfassen.

Reime	„Tut gut – schmeckt gut!“
Wortwiederholungen	„Cha-Cha-Cha-Charmin.“
kurz einprägsam	„Geiz ist geil!“
Vergleiche	„Die längste Praline der Welt.“
Gleiche Anfangsbuchstaben	„Milch macht müde Männer munter!“
Metaphern (sprachliche Bilder)	„Putzt so sauber, dass man sich drin spiegeln kann.“
englische Wörter	„Just do it.“
Wortspiele	„Wohnst du noch oder lebst du schon?“
Redensarten	„Wer wird denn gleich in die Luft gehen?“
Gegensätze	„Für kleine Hunde mit großen Ansprüchen.“
neue Wortschöpfungen	„Der Kräftig – Würzige aus naturbelassener Milch“

Andere Slogan bringen sehr einprägsam den **Markennamen** mit in den Text ein.

Nichts ist unmöglich _____.	Alles _____ oder was?
Wenn`s ums Geld geht _____.	_____ macht Kinder froh und Erwachsene ebenso.
Dann geh` doch zu _____!	

Aufgabe 1: Findet weitere Beispiele – mind. zwei - und ergänzt die Tabellen.



Aufgabe 2: Überlegt euch ein gesundes Produkt und entwickelt eine aussagekräftige, pfiffige Werbung dafür. Entwerft ein Logo und einen Slogan. Sucht passende Bilder und überlegt, welche Farben euer Produkt besonders gut in Szene setzt. Legt eure Ergebnisse schriftlich dar.

6 Saisonkalender für Salat und Obst

Salat	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Batavia	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-	-
Chicorée	■	■	■	■	-	-	-	-	-	■	■	■
Eichblattsalat	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Eisbergsalat	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	-	-
Endiviensalat	-	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	■
Feldsalat	■	■	■	■	-	-	-	-	-	■	■	■
Kopfsalat	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Lollo Rosso	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-
Portulak	■	■	■	■	-	-	■	■	■	■	■	■
Radicchio	□	□	-	-	-	-	-	■	■	■	■	□
Rucola	-	-	-	-	■	■	■	■	■	■	-	-

- Der Salat ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Der Salat ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Der Salat ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

Obst	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	□	□	□	□	□	-	-	■	■	■	■	□
Aprikosen	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-
Birnen	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	□	□
Blaubeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-	-
Brombeeren	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Erdbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Himbeeren	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-	-	-
Holunderbeeren	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Johannisbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Kirschen	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Mirabellen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Pflaumen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-
Quitten	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	■	-
Rhabarber	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-	-	-
Stachelbeeren	-	-	-	-	-	■	■	■	-	-	-	-
Wassermelonen	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-	-
Weintrauben	-	-	-	-	-	-	-	-	■	■	-	-
Zwetschgen	-	-	-	-	-	-	■	■	■	■	-	-

- Das Obst ist in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.
- Das Obst ist in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.
- Das Obst ist in diesem Monat nicht regional-saisonal verfügbar.

17 Süß, mit und ohne Zucker

Zucker ist Zucker, oder etwa nicht? **Zucker hat viele Namen** und das macht sich die Industrie zu Nutzen. Neben Zucker gibt es außerdem noch verschiedene Süßungsmittel.

„Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe, süßende Zutaten, Zuckerarten“ – bei den verschiedenen Bezeichnungen für Süßmacher in verarbeiteten Lebensmitteln kann man schnell den Überblick verlieren.

Folgende Bezeichnungen weisen auf den Zusatz von Zucker oder einer Form von Zucker hin:

Traubenzucker	Glucose	Dextrose
Fruchtzucker	Fructose	Lactose
Milchzucker	Saccharose	Malzzucker
Maltose	Glucose-Fructose-Sirup	Fructosesirup
Isoglucose	Maltodextrin	Honig
Glucosesirup	Rohrzucker	Rüberzucker
Dicksäfte	Pflanzensirup	Invertzuckersirup
Schleimzucker	Galactose	Süßmolkenpulver



Süßungsmittel gehören zu den Zusatzstoffen und müssen im Zutatenverzeichnis mit Klassennamen und E-Nummer aufgelistet werden. Man unterscheidet zwischen Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen. Süßstoffe sind praktisch kalorienfrei. Zuckeraustauschstoffe liefern weniger Kalorien als Zucker, haben eine geringere Süßkraft und wirken in großen Mengen abführend.

In der EU sind acht Zuckeraustauschstoffe zugelassen:

Sorbit	(E 420)	Mannit	(E 421)
Isomalt	(E 953)	Polyglycitolsirup	(E 964)
Maltit	(E965)	Lactit	(E 966)
Xylit	(E 967)	Erythrit	(E 968)

17 Süß, mit und ohne Zucker

Süßstoffe haben eine 30 – 37.000-fach höhere Süßkraft als Haushaltszucker. Sie enthalten gar keine oder nur sehr wenige Kalorien.

In der EU sind zwölf Süßstoffe als Zusatzstoff zugelassen:

Acesulfam-K (E 950)	Aspartam (E 951)
Cyclamat (E 952)	Saccharin (E 954)
Sucralose (E 955)	Thaumatococcus (E 957)
Neohesperidin DC (E 959)	Steviolglycoside aus Stevia (E 960a)
Enzymatisch hergestellte Steviolglycoside (E 960c)	Neotam (E 961)
Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)	Advantam (E 969)

Aufgabe 1: Sammelt möglichst viele verschiedene Lebensmittelverpackungen. Achte darauf, dass nicht nur süße Produkte Zucker und andere Süßungsmittel enthalten. Beachte dabei auch die Nährwertangaben. Unter Kohlenhydrate befindet sich die Angabe – „davon Zucker“.

Aufgabe 2: Womit sind Produkte gesüßt, die folgende Aufdrucke haben: „zuckerfrei“, „zuckerarm“, „ohne Zuckersatz alternativ gesüßt“, „Süße aus Früchten“.

Aufgabe 3: Erstelle eine Liste mit verschiedenen Lebensmitteln und Getränken und notiere dir den Zuckergehalt in 100 g / ganzer Packung. Die Gruppe/Klasse schätzt die Zuckermenge in Form von Zuckerwürfeln (1 Zuckerwürfel wiegt ca. 3 Gramm).

Aufgabe 4: Sammelt gemeinsam Vorschläge, wie man den Konsum von Zucker und anderen Süßungsmitteln reduzieren könnte.



4. Mit dem Einkaufszettel Geld sparen

Aufgabe 2: mögliche Lösung

Januar: Kartoffel- Lauchcreme-Suppe mit (wahlweise geröstete Brotwürfel, Räucherlachs oder Siedewurst) mit Vollkornbrötchen Gemüseauflauf mit Kartoffelpüreedecke, Feldsalat	Februar: Schupfnudelpfanne mit Spitzkohl Rosenkohl-Curry mit Hähnchen/Sellerie-Schnitzel mit Feldsalat
März: Erbsenfrittata mit Schinkenwürfel/ Lauchkuchen Möhren-Pommes mit Kräuterquark	April: Gnocchi mit Bärlauchpesto, grünem Spargel und Kirschtomaten Seelachsfriskassee/bunte Gemüsefrikadellen
Mai: Rucola- Erdbeersalat mit krossen Brotchips Kichererbsen-Pfanne mit Spinat	Juni: Quiche mit Brokkoli und Feta Pfannkuchen mit grünem Spargel/ Mediterrane Mangoldpfanne
Juli: Griechischer Bohnensalat mit Oliven, Tomaten und Tzatziki Bunter Salat mit Cevapcici und Brot	August: Blumenkohlaler mit Kräuterquark Sommer-Frittata
September: Zwetschgenknödel mit Vanille- Schmand Spätzle-Pfanne mit Chinakohl und Hackbällchen/Pasta mit Mangold und Chili-Croutons	Oktober: Gefüllter Butternut-Kürbis Maultaschenpfanne mit Wirsing
November: Flammkuchen mit Birne, Radicchio und Walnüssen Winterliches Ofengemüse mit Humus	Dezember: Wintergemüse-Pommes mit Quark- Dip Wirsingintopf und Bratapfel mit Vanillesoße

Aufgabe 3: Sie sind frisch geerntet, das merkt man am Geschmack. Der Preis ist niedriger und die landwirtschaftlichen Betriebe der Region werden unterstützt. Importware mit langen Transportwegen über Schiff oder Flugzeug verursachen umweltschädliche Treibhausgase.

Aufgabe 4: Aus ökologischer Sicht ist das nicht gut. Aber auch der Geschmack lässt bei Importware manchmal zu wünschen übrig, das kann man besonders bei Obst feststellen. Erdbeeren die an der Pflanze ausreifen, haben einen besseren Geschmack. Für lange Transportwege werden leichtverderbliche Früchte unausgereift geerntet. In Spanien bereitet der intensive Anbau u. a. von Erdbeeren massive Probleme bei der Wasserversorgung vor Ort. Naturschutzgebiete drohen auszutrocknen.

Aufgabe 5: <https://www.fairtrade-deutschland.de>
<https://www.plan.de/magazin/artikel/menschen-und-projekte/geschuetzt-arbeiten-auf-der-bananen-plantage.html>
<https://www.wwf.de/zusammenarbeit-mit-unternehmen/edeka/>
[edeka-und-bananen/nachhaltiger-bananen](https://www.edeka-und-bananen/nachhaltiger-bananen)