

Online-Video-Kurs

Nachhaltigkeit in der Ernährung

Dr. Karl von Koerber – unter Mitarbeit von
Nadine Bader, Julian Waldenmaier, Stefan Haupt

Lerneinheit 1: Nachhaltigkeit und globale Herausforderungen, Teil 1

1.1 Einführung in die Konzeption „Nachhaltige Ernährung“

Gliederung

1. Änderungen des Lebensmittelverzehrs in Deutschland
2. Leitbild „Nachhaltige Entwicklung“ und Dimensionen einer „Nachhaltigen Ernährung“
3. Vollwert-Ernährung und Ernährungsökologie
4. Ökologischer Fußabdruck, Entwicklungsindex und Happy-Planet-Index
5. Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung
6. Globale Programme der UN: SDG, WAP BNE, SFSP

Lernziele

1. Sie kennen wichtige Änderungen des Lebensmittelverzehrs der letzten Jahrzehnte in Deutschland.
2. Sie können die fünf Dimensionen und die sieben Grundsätze einer Nachhaltigen Ernährung sowie die Stufen der Nahrungsversorgung erläutern.
3. Sie kennen wichtige Bewertungssysteme wie Ökologischer Fußabdruck, Entwicklungsindex und Happy Planet Index.

Kernaussagen

1. Eine Nachhaltige Ernährung fördert weltweit:
 - hohe Lebensqualität, bes. Gesundheit
 - Schonung der Umwelt
 - faire Wirtschaftsbeziehungen
 - soziale Gerechtigkeit
 - genussvolle Esskultur.
2. Die besondere Qualität von nachhaltigen Lebensmitteln gibt es nicht zum Null-Tarif.
3. Eine erhöhte Wertschätzung gegenüber unseren Lebensmitteln ist das Ziel bei der Umsetzung.
4. Hierbei hilft „Bildung für nachhaltige Entwicklung“.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Inwiefern und warum unterscheiden sich die fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung von den drei klassischen Dimensionen der Nachhaltigkeit?
2. Vergleichen Sie den Happy-Planet-Index der Länder Deutschland, USA, Argentinien, Brasilien, Äthiopien, Namibia, Indien und China. Warum differieren sie?
3. Füllen Sie das Ernährungsprotokoll auf folgender Folie aus, um Ihren eigenen Ernährungsstil einzuschätzen. Wo sehen Sie Optimierungspotenziale?

Lerneinheit 1: Nachhaltigkeit und globale Herausforderungen, Teil 2

1.2 Globale Herausforderungen – Beitrag unserer Ernährung

Gliederung

1. Globale ökologische Herausforderungen
2. Globale ökonomische Herausforderungen
3. Globale soziale Herausforderungen
4. Globale gesundheitliche Herausforderungen
5. Globale kulturelle Herausforderungen

Lernziele

1. Sie kennen wichtige globale Herausforderungen und können diese den fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung zuordnen.
2. Sie können die Relevanz der Ernährung in den einzelnen Dimensionen abschätzen, insbesondere der westlichen Ernährungsstile.
3. Sie lernen globale Vernetzungen zwischen den Dimensionen kennen.

Kernaussagen

1. Die Menschheit steht vor verschiedensten globalen Herausforderungen, die dringend zu lösen sind.
2. Klimawandel, Wasserknappheit, Bodendegradation und Biodiversitätsverlust haben bedrohlich zugenommen.
3. Die Einkommen sind weltweit sehr unterschiedlich verteilt – Armut ist in sog. Entwicklungsländern weit verbreitet.
4. Bevölkerungswachstum, Verstädterung, Bildungsmangel und Arbeitsbedingungen sind wichtige Probleme.
5. Unterernährung und Überernährung führen weltweit zu massiven ernährungsmitbedingten Krankheiten.
6. Verbreitung westlicher Ernährungsstile sehr problematisch – Status von Frauen muss global verbessert werden.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Recherchieren Sie Zusammenhänge zwischen Biodiversitätsverlust und verschiedenen Ernährungsstilen.
2. Recherchieren Sie nach konkreten Zahlen zu den Einkommen der reichsten und der ärmsten Menschen – in Deutschland und weltweit.
3. Welche gesundheitlichen Probleme ergeben sich aus der westlichen Wohlstandsernährung in Industrie- und Entwicklungsländern?

Lerneinheit 2: Klimawandel und Welthunger, Teil 1

2.1 Klimawandel – Relevanz der Ernährung

Gliederung

1. Beobachteter Klimawandel und Prognosen
2. Kosten des Klimawandels bzw. Klimaschutzes
3. Ursachen des Klimawandels – Relevanz der Ernährung
4. Soziale Folgen des Klimawandels: Ernährungsunsicherheit
5. Minderungs- und Anpassungspotenziale

Lernziele

1. Sie können Beispiele der verschiedenen vom Menschen verursachten Auswirkungen auf das Klima aufzeigen.
2. Sie können die Relevanz der Ernährung auf den Klimawandel einordnen und an Beispielen erläutern.
3. Sie kennen Maßnahmen für eine klimafreundliche Ernährung.

Kernaussagen

1. Der menschliche Einfluss ist die Hauptursache für die Klimaerwärmung und deren Folgen.
2. Unter dem Klimawandel leiden hauptsächlich Menschen in armen Ländern, die ihn aber am wenigsten verursacht haben bzw. derzeit verursachen.
3. Die Kosten einer ambitionierten Klimapolitik sind auf Dauer geringer als „business as usual“.
4. Klimawandel verstärkt die globale Ernährungsunsicherheit.
5. Die Wertschöpfungskette Ernährung beeinflusst das Klima wesentlich – in Deutschland zu etwa 25 %.
6. Eine klimafreundliche Ernährung kann den Treibhausgas-Ausstoß im Bedürfnisfeld Ernährung erheblich vermindern.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Die Landwirtschaft trägt wesentlich zu den THG-Emissionen bei. Recherchieren Sie nach den drei wichtigsten THG in Bezug auf Landwirtschaft und beschreiben deren Entstehung. (Literatur: WWF 2012)
2. Geben Sie für die Akteur*innen entlang der Wertschöpfungskette Maßnahmen an, die diese zum Schutz des Klimas ergreifen können.
3. Wie würden Sie persönlich Maßnahmen für eine klimafreundliche Ernährung konkret umsetzen und welche halten Sie für vorrangig?

Lerneinheit 2: Klimawandel und Welthunger, Teil 2

2.2 Welthungersituation – Ausmaß und Ursachen

Gliederung

1. Ausmaß und Beschreibung der Welthungersituation
 - Verbreitung der Energieunterversorgung
 - Definition von Unterernährung
 - Von Hunger betroffene Menschen
2. Ursachen der Welthungersituation

Lernziele

1. Sie können die Zahl der Hungernden weltweit und nach Regionen einschätzen.
2. Sie können Unterernährung und verborgenen Hunger definieren und erläutern.
3. Sie können Ursachen für die Welthungersituation aufzeigen.

Kernaussagen

1. Die Welthungersituation ist kein Produktions-, sondern ein Verteilungs- und Armutsproblem.
2. Subsahara-Afrika und Südasien sind am meisten von Hunger betroffen – besonders die ländliche Bevölkerung und darunter besonders Frauen
3. Es gibt nicht *eine* Ursache für die Welthungersituation, sondern vielschichtige und komplexe Ursachen.
4. Die Benachteiligung und Diskriminierung von Frauen hat eine starke Auswirkung auf die Welthungersituation.
5. Kriege und Krisen führen zu Hungersnöten und umgekehrt.
6. Landnutzungskonflikte zwischen Teller, Trog, Tonne, Tank oder Textil verschärfen die Welthungersituation.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Was misst der Welt-Hunger-Index und welche Länder sind nach diesem als „sehr ernst“ und „ernst“ einzustufen?
(<http://www.welthungerhilfe.de/welthungerindex2016.html>)
2. Recherchieren Sie nach Ursachen, die über die ausgeführten Inhalte hinaus die Welthungersituation verschärfen (s. Folie „Ursachen der Welthungersituation“).
3. Was waren Gründe für den zweimaligen starken Preisanstieg von Lebensmitteln 2008 und 2011? (<http://de.wfp.org/stories/die-achterbahnfahrt-der-nahrungsmittelpreise>)

Lerneinheit 3: Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel, Teil 1

3.1 Ökologische, soziale und ökonomische Aspekte

Gliederung

1. Änderungen beim Fleischverzehr
2. Ökologische Probleme des hohen Fleischverzehrs
3. Ökologische und soziale Probleme beim Fischverzehr
4. Soziale Probleme des hohen Fleischverzehrs
5. Ökonomische Aspekte des Fleischverzehrs

Lernziele

1. Sie können ökologische Argumente für den Grundsatz „Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel“ aufzeigen.
2. Sie können soziale Probleme des hohen Fleischverzehrs darstellen und Differenzierungen bei Wiederkäuern erläutern.
3. Sie kennen die ökonomische Bedeutung tierischer Produkte für Beschäftigte in der Lebensmittelbranche und für Verbraucher*innen.

Kernaussagen

1. Tierische Lebensmittel verursachen eine wesentlich höhere Klimabelastung als pflanzliche Lebensmittel.
2. Eine gewisse, aber deutlich verminderte Menge an Fleisch und Milch ist unter Klimaaspekten durchaus vertretbar: wenn von Wiederkäuern auf Dauergrünland.
3. Wegen der Überfischung ist nur der Verzehr bestimmter Fischarten aus bestimmten Regionen zu verantworten.
4. Eine Ernährung mit hohem Anteil pflanzlicher Lebensmittel ist günstig für die Welternährungssicherung.
5. Die Haltung von Wiederkäuern auf Dauergrünland trägt wesentlich zur Welternährungssicherung bei.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Recherchieren Sie die Unterschiede zwischen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln bzgl. des Gehalts an Virtuellem Wasser. Worauf beruhen diese?
2. Sammeln Sie die Gründe für die hohen Veredelungsverluste bei der Umwandlung pflanzlicher Futtermittel in tierische Produkte.
3. Welche Kriterien werden durch die verschiedenen Fischsiegel berücksichtigt? Wo sehen Sie Optimierungsbedarf für einen nachhaltigen Fischkonsum?

Lerneinheit 3: Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel, Teil 2

3.2 Gesundheitliche und kulturelle Aspekte verschiedener Ernährungsstile

Gliederung

1. Gesundheitlicher Vergleich verschiedener Ernährungsformen
 - Durchschnittsernährung
 - Ernährung nach den 10 Regeln der DGE
 - Vollwert-Ernährung
 - Vegetarische Ernährungsformen
2. Kulturelle Aspekte des Verzehrs tierischer Lebensmittel

Lernziele

1. Sie können Vollwert-Ernährung definieren und gesundheitliche Vorteile gegenüber einer Durchschnittsernährung aufzeigen.
2. Sie können vegetarische Ernährungsformen unterscheiden und gesundheitlich einschätzen.
3. Sie können kulturelle Aspekte und Folgen der weltweiten Verbreitung westlicher Ernährungsstile aufzeigen.

Kernaussagen

1. Durch die Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel werden mehr gesundheitsförderliche Lebensmittel verzehrt.
2. Vegetarier und Mischköstler mit geringem Fleischanteil haben ein geringeres Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten und zumeist eine gute Nährstoffversorgung.
3. Vegane Ernährung kann zu Nährstoffmängeln führen, Vitamin B12 sollte supplementiert werden.
4. Vollwert-Ernährung berücksichtigt Gesundheits-, Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit sowie Esskultur.
5. Urbanisierung und gesellschaftlicher Wandel sind Ursachen der Verbreitung ungünstiger westlicher Ernährungsstile.
6. Während der Fleischkonsum im Globalen Süden zunimmt, stagniert er in Industrieländern auf hohem Niveau.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Aus welchen Motiven werden Menschen Vegetarier *innen (siehe www.vebu.de, Keller/Leitzmann 2013).
2. Welche pflanzlichen Lebensmittel haben hohe Gehalte folgender Nährstoffe und sind für Vegetarier*innen empfehlenswert: Protein, Calcium und Eisen? Was ist bei der Eisenaufnahme zu beachten?
3. Was bedeutet „Double Burden of Disease“ und in welchem kulturellen Zusammenhang steht dies mit der Verbreitung westlicher Ernährungsstile?

Lerneinheit 4: Ökologisch/nachhaltig erzeugte Lebensmittel, Teil 1

4.1 Grundlagen ökologischer/nachhaltiger Landwirtschaft

Gliederung

1. Ökologische/Nachhaltige Landwirtschaftssysteme
2. Grundprinzipien des Öko-Landbaus
3. Bio-Kontrolle und Bio-Siegel
4. Globale Verbreitung der Ökologischen Landwirtschaft

Lernziele

1. Sie kennen Kriterien einer nachhaltigen Landwirtschaft und die einzelnen Stufen der Kreislaufwirtschaft im Öko-Landbau.
2. Sie können die verschiedenen Siegel im Bio-Bereich differenzieren und wissen um deren Hintergrund.
3. Sie haben einen Überblick über die globale Entwicklung von ökologisch genutzten Anbauflächen.

Kernaussagen

1. Nachhaltige Landwirtschaft hat vielfältige Ansätze und lässt sich mit Indikatoren messen.
2. Öko-Landbau hat den erhöhten Anspruch, naturschonend in einem geschlossenen Betriebskreislauf zu wirtschaften.
3. Ökologischer Pflanzenbau ist zumeist ressourceneffizienter und umweltverträglicher als konventioneller.
4. Die Bio-Tierhaltung unterliegt strengen Auflagen und ist in der Regel artgerechter als die konventionelle.
5. Die weltweite Verbreitung von ökologischer Landwirtschaft und deren Umsatz nehmen kontinuierlich zu.
6. Das hohe Qualitätsniveau von Bio-Lebensmitteln ist an zertifizierten Bio-Siegeln erkennbar.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Recherchieren Sie weitere Unterschiede in den Anforderungen zwischen den Bio-Anbauverbänden und der EU-Öko-Verordnung.
2. Recherchieren Sie politische Bemühungen zur Förderung der nachhaltigen Landwirtschaft und des Öko-Landbaus in Deutschland und Europa.
3. Zeichnen Sie eine Woche lang auf, welche und wie viele Bio-Produkte Sie konsumieren und welche Standards diese erfüllen.

Lerneinheit 4: Ökologisch/nachhaltig erzeugte Lebensmittel, Teil 2

4.2 Öko-Lebensmittel aus Sicht der fünf Dimensionen

Gliederung

1. Ökologische Aspekte von Bio-Lebensmitteln
2. Soziale Dimension von Öko-Lebensmitteln
3. Gesundheitsvorteile von biologischen Erzeugnissen
4. Kulturelle Aspekte von Öko-Lebensmitteln
5. Ökonomische Aspekte von Bio-Produkten

Lernziele

1. Sie können ökologisch erzeugte Lebensmittel aus den fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung bewerten.
2. Sie können argumentieren, inwiefern ökologische/nachhaltige Landwirtschaft eine Chance zur Ernährungssicherung im Globalen Süden bietet.
3. Sie können erklären, warum Bio-Lebensmittel nicht genau so billig sein können wie konventionelle Lebensmittel.

Kernaussagen

1. Öko-Landbau bewirkt geringere Umweltbelastungen und fördert Biodiversität und Bodenfruchtbarkeit.
2. Ökologische/nachhaltige Landwirtschaft erbringt soziale Leistungen und fördert die globale Ernährungssicherung.
3. Es gibt vielfältige gesundheitliche Vorteile von Bio-Produkten bzgl. wertgebender und wertmindernder Stoffe.
4. Ökologisch erzeugte Lebensmittel werden von Vielen geschmacklich intensiver wahrgenommen – Tierhaltung und Tierzucht folgen im Bio-Bereich anspruchsvolleren Zielen.
5. Die Preise für Bio-Lebensmittel können nicht so billig sein wie für konventionelle – Bio ist seinen Preis wert.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Recherchieren Sie Unterschiede im Treibhausgas-Ausstoß zwischen konventionellen und ökologischen Lebensmitteln (und die Gründe dafür).
2. Stellen Sie Aspekte von ökologischer/nachhaltiger Landwirtschaft für die Welternährungssicherung zusammen.
3. Erstellen Sie einen Preisvergleich zwischen konventionell und ökologisch erzeugten Lebensmitteln: im Supermarkt, Bio-Laden und Discounter.

Lerneinheit 5: Regionale und saisonale Erzeugnisse, Teil 1

5.1 Transporte im Lebensmittelbereich

Gliederung

1. Transportaufkommen durch Agrar-Importe und -Exporte
2. Ausgewählte Umweltindikatoren für Transporte
3. Umweltbelastung verschiedener Transportmittel
4. Maßnahmen für Politik und Verbraucher*innen

Lernziele

1. Sie können die Bedeutung der verschiedenen Transportmittel für Lebensmittel erklären.
2. Sie kennen die Umweltindikatoren von Lebensmitteltransporten und können die Transportmittel bewerten.
3. Sie kennen Maßnahmen, um den Konsum von weit bzw. umweltbelastend transportierten Lebensmitteln zu senken.

Kernaussagen

1. Das Transportaufkommen im globalisierten Lebensmittelhandel nimmt seit Jahren stark zu.
2. Obwohl der durchschnittliche Selbstversorgungsgrad mit Lebensmitteln in Deutschland bei 93 % liegt, wachsen Import und Export weiter.
3. Die Lebensmitteltransporte tragen zur Luftbelastung und zum THG-Ausstoß bzw. Klimawandel bei.
4. Importe aus Übersee (v. a. Luftfracht) belasten die Umwelt viel stärker als regional produzierte LM.
5. Die Politik sollte für mehr Transparenz und Aufhebung von steuerlicher Begünstigung von Importen sorgen.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Benennen Sie weitere negative Auswirkungen erhöhter Lebensmitteltransporte (neben den dargestellten Umweltwirkungen).
2. Recherchieren Sie nach CO₂-Labelling-Initiativen und überprüfen Sie deren Anwendbarkeit im Alltag. Sind sie für eine Verbraucherorientierung sinnvoll?
3. Recherchieren Sie die häufigsten per Luftfracht nach Deutschland importierten Obst- und Gemüsearten in Abhängigkeit der Saison (Lit.: Keller/Waskow 2012).

Lerneinheit 5: Regionale und saisonale Erzeugnisse, Teil 2

5.2 Argumente für regionalen und saisonalen Lebensmitteleinkauf

Gliederung

1. Ökologische Aspekte regionaler/saisonaler LM-Auswahl
2. Ökonomische Aspekte regionaler/saisonaler LM-Auswahl
3. Gesellschaftlicher Mehrwert
4. Gesundheitsvorteile von regionalen/saisonalen Produkten
5. Kultureller Hintergrund
6. Regionalzeichen und Saisonkalender

Lernziele

1. Sie können die Bedeutung einer regionalen und saisonalen Lebensmittelauswahl für die Umwelt aufzeigen.
2. Sie kennen gesellschaftliche und ökonomische Aspekte einer regionalen und saisonalen Ernährungsweise.
3. Sie kennen gesundheitliche und kulturelle Auswirkungen einer regionalen und saisonalen Lebensmittelauswahl.

Kernaussagen

1. Eine regionale und saisonale Lebensmittelauswahl reduziert den Ausstoß von Treibhausgasen.
2. Regionaler und saisonaler Konsum unterstützt kleinbäuerliche Landwirtschaft und ist seinen Preis wert.
3. Vertrauen gegenüber den Landwirten und Wertschätzung der Produkte werden gestärkt.
4. Regionale und saisonale Lebensmittel können Gesundheitsvorteile haben.
5. Die Erhaltung der bäuerlich geprägten Kulturlandschaft wird durch eine regionale Wirtschaft gefördert.
6. Es gibt viele Regional-Zeichen und Saisonkalender.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Versuchen Sie, eine Woche lang Ihr Einkaufsverhalten aus der Perspektive Regionalität und Saisonalität aufzuzeichnen. Erkennen Sie Optimierungsmöglichkeiten?
2. Recherchieren Sie, wie sich die externen Kosten für ökologische und soziale Folgeschäden beim Lebensmitteltransport zusammensetzen.
(Lit.: European Environment Agency 2001)
3. Bitte machen Sie eine kleine Erhebung in einem typischen Supermarkt und in einem Bio-Laden, aus welchen Ländern das derzeitige Angebot an frischem Gemüse und Obst stammt. Welche der Erzeugnisse entsprechen der jetzigen Jahreszeit in Deutschland?

Lerneinheit 6: Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel, Teil 1

6.1 Gesundheitliche Vorteile geringer Lebensmittelverarbeitung

Gliederung

1. Gesundheitswert eines Lebensmittels
2. Nährstoffverluste durch Verarbeitung von Lebensmitteln
3. Vorteile unerhitzter Frischkost

Lernziele

1. Sie können die gesundheitlichen Vorteile einer geringen Lebensmittelverarbeitung erläutern.
2. Sie können die Begriffe „Nährstoffdichte“ und „Energiedichte“ definieren und erklären.
3. Sie können die Vorteile unerhitzter Frischkost benennen.

Kernaussagen

1. Gering verarbeitete Lebensmittel enthalten meist mehr essenzielle und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.
2. Die Nährstoffdichte ist höher und die Energiedichte geringer, was gesundheitlich erwünscht ist.
3. Unerhitzte Frischkost hat gesundheitliche Vorteile.
4. Mit der Auswahl von Grundnahrungsmitteln lassen sich Lebensmittelzusatzstoffe vermeiden.
5. Stark verarbeitete Fertigprodukte und Fast Food enthalten häufig viel Fett, Zucker oder Salz.
6. Mit gering verarbeiteten Lebensmitteln lässt sich -Gentechnik eher vermeiden.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Recherchieren Sie die Nährstoffdichte von Lebensmitteln, die sich im Verarbeitungsgrad unterscheiden.
2. Beobachten Sie einige Tage Ihr eigenes Ernährungsverhalten. Was könnten Sie verändern, um diesen Grundsatz besser in Ihren Alltag zu integrieren?
3. Erstellen Sie einen geeigneten Tageskostplan für einen Erwachsenen – unter Beachtung dieses Grundsatzes.

Lerneinheit 6: Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel, Teil 2

6.2 Ökologische, soziale, ökonomische und kulturelle Dimension

Gliederung

1. Ökologische Aspekte gering verarbeiteter Lebensmittel
2. Soziale Aspekte gering verarbeiteter Lebensmittel
3. Ökonomische Aspekte gering verarbeiteter Lebensmittel
4. Kulturelle Aspekte gering verarbeiteter Lebensmittel

Lernziele

1. Sie können diesen Grundsatz aus den vier behandelten Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung begründen.
2. Sie kennen die Nachteile stark verarbeiteter Lebensmittel und können Handlungsalternativen aufzeigen.
3. Sie können Ihr Einkaufsverhalten anhand der Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung reflektieren.

Kernaussagen

1. Gering verarbeitete Lebensmittel verbrauchen weniger Energie und Wasser und sind klimafreundlicher.
2. Sie können die Wertschätzung gegenüber den landwirtschaftlichen Rohprodukten und den Produzenten fördern.
3. Grundnahrungsmittel sind in der Regel preiswerter als stark verarbeitete Produkte.
4. Stark verarbeitete Lebensmittel tragen zu Fehlernährung und Krankheiten bei und führen zu hohen Folgekosten.
5. Werbung fördert eher problematische Produkte.
6. Gering verarbeitete Lebensmittel fördern kochtechnische Fertigkeiten und die sinnliche Wahrnehmung.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Entwickeln Sie fünf konkrete Tipps, mit denen Sie Verbraucher*innen überzeugen können, diesen Grundsatz leichter im Alltag umzusetzen.
2. Finden Sie Beispiele aus der Lebensmittelverarbeitung, bei denen die zur Produktion eingesetzte Energiemenge sehr hoch ist und zeigen Sie Alternativen dazu auf.
3. Entwickeln Sie Ideen, wie gering verarbeitete Lebensmittel gezielt zu bewerben sind.

Lerneinheit 7: Fair gehandelte Lebensmittel, Teil 1

7.1 Lösungsansätze für die Welthungersituation

Gliederung

1. Menschenrecht auf Nahrung und Nachhaltigkeits-Entwicklungsziele der UN
2. Globale Ernährungssicherheit und Ernährungssouveränität
3. Akteure im globalen Ernährungssystem
4. Lösungsansätze für die Welthungersituation
 - Top-down-Ansätze
 - Bottom-up-Ansätze

Lernziele

1. Sie können erläutern, was unter Ernährungssicherheit und Ernährungssouveränität verstanden wird.
2. Sie können verschiedene Akteure und deren Verantwortung für die globale Ernährungssicherung nennen.
3. Sie können Lösungsansätze für die Welthungersituation aufzeigen und einordnen.

Kernaussagen

1. Es gibt kein einfaches Rezept zur Welternährungssicherung: Top-down- und Bottom-up-Ansätze kombinieren.
2. Politischer Wille und Verantwortungsbewusstsein aller Akteure sind gefragt – Korruption muss beendet werden.
3. Ein faires weltweites Handelssystem mit verbindlichen sozialen und ökologischen Kriterien wird benötigt.
4. Lokal angepasste Lösungsansätze unter Einbeziehung der Menschen vor Ort tragen zu Ernährungssouveränität bei.
5. Schlüsselfaktoren: Stärkung von kleinbäuerlicher Landwirtschaft und von Frauen sowie Förderung der Bildung.
6. Unsere täglichen Konsumententscheidungen können einen positiven Einfluss auf die Welthungersituation ausüben.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Was sind die Aufgaben des UN-Sonderberichterstatters für das Menschenrecht auf Nahrung? Ist dieses einklagbar?
2. Welche Nichtregierungsorganisationen und globalen Initiativen gibt es im Kontext der Lösungsansätze der Welthungersituation und was sind ihre Tätigkeiten?
3. Recherchieren Sie, welche Bedeutung Nachernteverluste im Globalen Süden und eine Verbesserung der Infrastruktur im Hinblick auf Lösungsansätze haben.

Lerneinheit 7: Fair gehandelte Lebensmittel, Teil 2

7.2 Fairer Handel mit Lebensmitteln

Gliederung

1. Zahlen zum Fairen Handel
2. Prinzipien, Organisationen und Kontrolle
3. Standards und Siegel des Fairen Handels
4. Faire Preise auch für die deutsche Landwirtschaft
5. Fairer Handel aus den fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung

Lernziele

1. Sie können Grundprinzipien vom Fairen Handel nennen und dessen Organisationen erläutern.
2. Sie kennen Siegel des Fairen Handels und deren Standards.
3. Sie können die Vorteile des Fairen Handels aus den fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung erläutern.

Kernaussagen

1. Ziel des Fairen Handels im Globalen Süden und Norden ist, dass Produzent*innen existenzsichernd und selbstbestimmt wirtschaften können.
2. Siegel und Vermarktungssystem des Fairen Handels garantieren höhere Erlöse für die Erzeuger*innen.
3. Die etwas höheren Verbraucherpreise für Produkte aus Fairem Handel sind gerechtfertigt – aber erklärungsbedürftig.
4. Zwei Drittel der fair-zertifizierten verkauften Produkte in Deutschland sind auch bio-zertifiziert.
5. Fairer Handel ist ein langfristiger Prozess, der kontinuierliche Verbesserung erfordert.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Welche Anforderungen gibt es für so genannte „Fairtrade Towns“/„Fair-Handels-Städte“?
2. Recherchieren Sie nach Unterschieden der Standards der Fair-Handels-Siegel auf Folie 20.
3. Recherchieren Sie nach drei Initiativen, die sich für einen fairen Milcherzeugerpreis in Deutschland einsetzen und bewerten Sie deren Erfolgchance.

Lerneinheit 8: Ressourcenschonendes Haushalten, Teil 1

8.1 Ökostrom und Energiesparen in der Küche

Gliederung

1. End-Energieverbrauch und Deutscher Strommix
2. Umstieg auf Ökostrom
3. Energiesparen in der Küche
4. Energielabel und Umweltzeichen

Lernziele

1. Sie können den „Deutschen Strommix“ erklären und die Energiequellen inkl. Ökostrom bewerten.
2. Sie kennen verschiedene Labels für die Energieeffizienz bzw. Umweltfreundlichkeit eines Gerätes.
3. Sie kennen Maßnahmen, um Energie in der Küche zu sparen.

Kernaussagen

1. Die Haushalte verbrauchen in Deutschland gut ein Viertel des End-Energieverbrauchs.
2. Der größte Teil davon kommt aus fossilen Energie-quellen, die das Klima stark belasten.
3. Vom Stromverbrauch stammt bisher nur rund ein Viertel aus erneuerbaren Energien.
4. Ökostrom aus Wind, Sonne, Wasser, Gezeitenenergie und Erdwärme ist sicher und klimafreundlich.
5. Es gibt zahlreiche Tipps zum Energiesparen in der Küche.
6. Energieeffiziente Haushaltsgroßgeräte sind an diversen Umweltzeichen zu erkennen.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Gehen Sie in Ihrer Küche auf „Entdeckungsreise“ und erforschen Sie das Alter und den Energieverbrauch Ihrer elektrischen Geräte. Sind die Kleingeräte nötig?
2. Vergleichen Sie Ihren aktuellen Stromanbieter mit einem Ökostrom-Anbieter (wenn Sie nicht schon gewechselt haben). Was spricht für bzw. gegen einen Anbieterwechsel? Gibt es Preisunterschiede?
3. Recherchieren Sie fünf Tipps zum Energiesparen in der Küche und sammeln Sie Erfahrungen.

Lerneinheit 8: Ressourcenschonendes Haushalten, Teil 2

8.2 Einkaufswege, Verpackungen und Lebensmittelverluste

Gliederung

1. Einkaufswege und deren Umweltbelastung
2. Verpackungen von Lebensmitteln
3. Lebensmittelverluste – wie vermeiden?

Lernziele

1. Sie können verschiedene Verkehrsmittel für Einkaufsfahrten hinsichtlich ihrer Klimaverträglichkeit bewerten.
2. Sie lernen, verschiedene Verpackungen anhand ausgewählter Umweltindikatoren zu bewerten.
3. Sie können Gründe für Lebensmittelverluste und konkrete Maßnahmen zur Verringerung aufzeigen.

Kernaussagen

1. Einkaufsfahrten mit dem Auto sind ökologisch ungünstig und können alle Umwelt-Bemühungen zunichte machen.
2. Besser sind sie mit Rad oder zu Fuß, mit Bus oder Tram.
3. Verpackungen schützen vor Verderb und gesundheitlichen Risiken – aber unnötige Verpackungen sind umweltbelastend und am besten zu vermeiden.
4. Mehrweg ist besser als Einweg.
5. Ein Drittel aller verzehrfähigen Lebensmittel werden weggeworfen, vor allem in privaten Haushalten.
6. Handel, Privathaushalte und Großverbraucher sollten das Lebensmittel-Verschwenden beenden.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Beobachten Sie eine Woche Ihren Alltag. Wie oft nutzen Sie ggf. Ihr eigenes Auto oder werden Sie im Auto mitgenommen? Wo sehen Sie Änderungspotenziale?
2. Informieren Sie sich über weitere negative Umweltauswirkungen von Lebensmittelverpackungen und geben Sie konkrete Tipps zur Vermeidung.
3. Finden Sie entlang der Wertschöpfungskette geeignete Maßnahmen für die einzelnen Akteure, um Lebensmittelverluste zu verringern.

Lerneinheit 9: Genuss ohne Reue – praktische Umsetzung, Teil 1

9.1 Tipps für die Lebensmittelauswahl

Gliederung

1. Gemüse und Obst
2. Getreide
3. Kartoffeln
4. Hülsenfrüchte
5. Nüsse, Ölsamen und Ölfrüchte
6. Speiseöle und Speisefette
7. Milch und Milch-Erzeugnisse
8. Fleisch, Fisch und Eier
9. Süßungsmittel
10. Gewürze, Kräuter und Salz
11. Getränke

Lernziele

1. Sie kennen die Verzehrsempfehlungen für die einzelnen Lebensmittelgruppen gemäß einer „Nachhaltigen Ernährung“ bzw. der „Vollwert-Ernährung“.
2. Sie können die Empfehlungen aus ernährungsphysiologischer bzw. gesundheitlicher Sicht begründen.
3. Sie kennen Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte und können deren gesundheitliche Vorteile benennen.

Kernaussagen

1. Der Verarbeitungsgrad ist ein geeignetes Kriterium für eine bewusste Lebensmittelauswahl entsprechend den Zielen einer Nachhaltigen Ernährung.
2. Innerhalb der Lebensmittelgruppen sollten gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden.
3. Bei der Auswahl sollten pflanzliche Lebensmittelgruppen gegenüber tierischen bevorzugt werden.
4. Ein nur mäßiger Verzehr fett- und zuckerreicher Produkte ist neben anderen Lebensstilfaktoren wichtig für die Krankheitsprävention.
5. Erste Wahl sind Lebensmittel aus ökologischer, regionaler und saisonaler Erzeugung sowie aus Fairem Handel.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Versuchen Sie, eine Woche lang Ihr Einkaufsverhalten zu dokumentieren. Bei welchen Lebensmittelgruppen sehen Sie Optimierungsmöglichkeiten?
2. Recherchieren Sie in den anderen Lerneinheiten nach weiteren Gründen für die genannten Empfehlungen – in den fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung.
3. Recherchieren Sie nach Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an "versteckten" Fetten (also mit einem hohen, nicht direkt sichtbaren Fettanteil). Wie können Sie eine zu hohe Fettzufuhr vermeiden?

Lerneinheit 9: Genuss ohne Reue – praktische Umsetzung, Teil 2

9.2 Hürden für Nachhaltige Ernährung und Lösungsansätze

Gliederung

1. Verbraucheransprüche und Zahlungsbereitschaft
2. Preisentwicklung und Ausgaben für Lebensmittel
3. Höhere Preise für „Bio“ und „Fair“
4. Einsparpotenziale bei der Lebensmittelauswahl
5. Skepsis gegenüber „Bio“ und „Fair“
6. Mangelnde Verfügbarkeit, Gewohnheit, Bequemlichkeit
7. Akteure für die Transformation – BNE

Lernziele

1. Sie kennen die Entwicklung der Lebensmittelpreise und die Konsequenzen auf verschiedenen Ebenen.
2. Sie kennen relevante Hürden, die eine breite Umsetzung einer Nachhaltigen Ernährung erschweren.
3. Sie können Lösungsansätze aufzeigen, um diese Hürden zu überwinden.

Kernaussagen

1. Die Lebensmittelausgaben sind so niedrig wie noch nie.
2. Ökologische und soziale Folgekosten der üblichen Produktion sollten in „ehrliche Preise“ eingerechnet werden.
3. Nachhaltige Ernährung insgesamt muss nicht teurer sein, wenn Einsparpotenziale genutzt werden.
4. Transparenz und Verfügbarkeit sind zu verbessern.
5. Politische Rahmenbedingungen sollten Produktion und Vermarktung nachhaltiger Lebensmittel unterstützen.
6. Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) kann die Wertschätzung von Lebensmitteln und die Motivation für eine Nachhaltige Ernährung fördern.

Vertiefungsaufgaben – Grundlage für den Blog

1. Schätzen Sie den Kostenanteil von Lebensmitteln an Ihren Konsumausgaben. Bei welchen Lebensmitteln könnten Sie durch nachhaltigere Auswahl Geld sparen?
2. Welche Hürden hindern Sie daran, Ihr Konsumverhalten (noch) nachhaltiger zu gestalten? Welche Hürden gibt es wohl für andere Menschen? Wie sind sie zu überwinden?
3. Recherchieren Sie nach Maßnahmen in der deutschen, europäischen und weltweiten Politik, die mehr Nachhaltigkeit in Produktion und Konsum fördern.