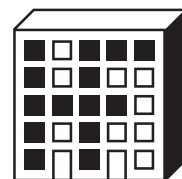


HauswirtschaftsFührerschein | Modul 1:

LEBENSMITTEL: EINKAUF UND LAGERUNG



Hauswirtschafts
Führerschein

Impressum

Herausgeber

Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
Calenberger Str. 2
30169 Hannover

Auflage: 1. Aktualisierte Auflage

Konzeption und Redaktion

Prof. em. Dr. Elisabeth Leicht-Eckardt
unter Mitarbeit von Marietheres Rehrmann
Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen

Layout

Daniel Janko
BüroHalle

Druck

Expressdruck Oldenburg
Florian Isensee GmbH

Aktualisierung und Vertrieb

Zentrum für Ernährung und Hauswirtschaft Niedersachsen - ZEHN

Landwirtschaftskammer Niedersachsen
Sedanstraße 4
26121 Oldenburg

Telefon: 0441 801-576

E-Mail: info@zehn-niedersachsen.de
Internet: www.zehn-niedersachsen.de



Angegliedert an:



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

© Copyright 2021 – Nds. Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz.

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urhe-
berrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung,
Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.



Der Hauswirtschaftsführerschein ist ein Ergebnis des Projekts „Verbesserung hauswirtschaftlicher Kenntnisse durch einen Hauswirtschaftsführerschein“ der Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Niedersachsen e. V. und wurde vom Niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördert.

Der Hauswirtschaftsführerschein besteht aus zwölf Modulen:

1. Lebensmittel: Einkauf und Lagerung

2. Auskommen mit dem Einkommen
3. Verträge im Haushalt
4. Haushaltsmanagement
5. Nachhaltigkeit im Haushalt
6. Ernährung: bedarfs- und bedürfnisgerecht
7. Hygiene im Haushalt
8. Prüf- und Gütesiegel
9. Wäschepflege
10. Wohnungsreinigung
11. Hauswirtschaftliche Betreuung
12. Hauswirtschaft in Dienstleistungsbetrieben

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz**

Modul 1

Lebensmittel: Einkauf und Lagerung

ÜBERSICHT

<u>Informationen zur Handhabung</u>	4
<u>Erwartete Kompetenzen / Lernziele</u>	5
<u>Aufbau des Moduls</u>	5
<u>Sachinformation</u>	6
<u>Materialübersicht</u>	14
<u>Quellen und Empfehlungen für Medien</u>	18

INFORMATION ZUR HANDHABUNG

Alle Bestandteile dieses HauswirtschaftsFührerscheins können flexibel und zielgruppenspezifisch eingesetzt werden. Das gilt für die Auswahl der Themen und deren Inhalte, den Ablauf und die Materialien.

Aufgrund der beabsichtigten Breite der Zielgruppen und der potenziellen Anbieter*innen des HauswirtschaftsFührerscheins wurde auf eine im schulischen Unterrichtskontext übliche, detaillierte Ablaufplanung bewusst verzichtet.

Die einzelnen Module sind stets gleich aufgebaut:

- Sie sind inhaltlich und in ihrer Materialauswahl für einen zeitlichen Umfang von 4 x 45 Minuten bzw. 2 x 90 Minuten konzipiert.
- Sie sind eingeteilt in grundlegende (Basis-)Informationen und vertiefende Informationen.

Sie finden in jedem Modul den gleichen Ablauf:

- Darstellung der erwarteten Kompetenzen bzw. der allgemeinen Lernziele,
- Überblick über den Aufbau des Moduls mit der geplanten Zuordnung der Materialien zu den Inhalten,
- Sachinformationen mit kurzen, wesentlichen Inhalten zu diesem Modul als Wissensbasis für die Lehrenden und Anleitung zum Einsatz der Materialien,
- Quellenverzeichnis am Ende der Sachinformationen,
- Verweis auf weiterführende Quellen und Internetlinks zum Thema,
- Übersicht aller in der Sachinformation erwähnten Materialien des HauswirtschaftsFührerscheins für das jeweilige Modul.

Die Materialien sind gekennzeichnet mit:

- A: Arbeitsblatt
- L: Lösungsblatt
- I: Ideen für Interaktion/Gespräche
- M: Merkblatt/Handout
- P: Praxisbeispiele
- PP: Präsentation

ERWARTETE KOMPETENZEN / LERNZIELE

Basiseinheit

Die Zielgruppe (Schüler*innen, Auszubildende, Jugendliche) soll über folgende Basiskompetenzen verfügen:

- Darstellung von Lebensmittelgruppen und Inhaltsstoffen, Darstellung des Lebensmittelverzehrs für eine ausgewogene Ernährung, vergleichende Bewertung möglicher Einkaufsstätten für Lebensmittel (Geplante Einheit hierfür: 45 Minuten)
- Erläuterung praktischer Möglichkeiten zum umweltbewussten Lebensmitteleinkauf, Darlegung der Regeln für Lagerung von Lebensmitteln im Haushalt (Geplante Einheit hierfür 45 Minuten)

Vertiefungseinheit

Die Zielgruppe (Schüler*innen, Auszubildende, Jugendliche) soll über folgende vertiefte Kompetenzen verfügen:

- Darlegung vorgeschriebener Kennzeichnung verpackter Lebensmittel (Geplante Einheit hierfür 45 Minuten)
- Erläuterung unterschiedlicher Grade und Gruppen von bearbeiteten Lebensmitteln (Convenience-Produkte) (Geplante Einheit hierfür 45 Minuten)

AUFBAU DES MODULS LEBENSMITTEL: EINKAUF UND LAGERUNG

Basisinformationen

- **45 Minuten:**
 - Lebensmittel
A 01-01, L-01-01
 - Lebensmitteleinkauf
A-01-02, L-01-02
- **45 Minuten:**
 - Umweltbewusster Lebensmitteleinkauf
A-01-03, L-01-03
 - Lebensmittellagerung
A-01-04, L-01-04

Vertiefungsinformationen

- **45 Minuten:**
 - Lebensmittelkennzeichnung
M-01-01, P-01-01
- **45 Minuten:**
 - Convenienceprodukte
M-01-02, P-01-01

SACHINFORMATION

Shopper gehen ist für viele Jugendliche eine angenehme Freizeittätigkeit. Häufig bezieht sich das auf Textilien und Medientechnik, weniger aber auf Lebensmittel. Diese werden häufig von den Eltern besorgt und von vielen Menschen nicht Wert geschätzt. Bis zu 20 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich auf dem Müll, andere Zahlen nennen 80 – 85 kg / Person. Das ist ökologisch und ökonomisch nicht weiter tragbar. Deshalb sollen in diesem Modul Grundlagen für Beschaffung, Einkauf und Lagerung von Lebensmitteln vermittelt werden. Die Module 5: „Nachhaltigkeit im Haushalt“, 6: „Ernährung: bedarfs- und bedürfnisgerecht“ sowie 8: „Prüf- und Gütesiegel“ ergänzen dieses Modul thematisch.

Lebensmittel

Zum Überleben benötigen Menschen Eiweiß, Fett und Kohlehydrate (Makronährstoffe) sowie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine (Mikronährstoffe). Dies wird durch frische und bearbeitete pflanzliche und tierische Lebensmittel in Form von Speisen und Getränke zugeführt.

Die Einteilung der Lebensmittel kann auf verschiedene Weise erfolgen:

- nach pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln,
- nach Lebensmittelgruppen (Lebensmittelpyramide, Lebensmittelkreis),
- nach der Angebotsform (verpackt, unverpackt),
- nach dem Bearbeitungs- bzw. Convenience-Grad.

In den einzelnen Bereichen gibt es weitere Unterteilungen, z. B. nach Art der genutzten Pflanzenteile (z. B. Wurzelgemüse) oder nach Art der Tiere (z. B. Rindfleisch).

Am meisten verbreitet zur Information über Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung ist die sogenannte Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie ist als dreidimensionales Modell aktualisiert und kann bei der DGE bestellt werden:

<https://www.dge-medianservice.de/dreidimensionale-dge-lebensmittelpyramide-10er-paket.html>

Zur Demonstration der Regeln einer vollwertigen Ernährung bietet die DGE die Darstellung eines Ernährungskreises an: [DGE-Ernährungskreis | DGE](#)

Dort stehen Getränke im Zentrum, die mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe bilden. Pflanzliche Lebensmittel befinden sich in den Gruppen „Obst und Gemüse“, „Hülsenfrüchte und Nüsse“ sowie „Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln“. Sie sind die Basis einer vollwertigen Ernährung und liefern Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Tierische Lebensmittel aus der Gruppe „Milch und Milchprodukte“ sowie der Gruppe „Fleisch, Wurst, Fisch, und Eier“ ergänzen in kleineren Portionen den täglichen Speiseplan. Sie versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Bei der Gruppe der „Öle und Fette“ ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E. Beim Ernährungskreis der DGE fehlen Snacks, Süßspeisen etc., die nicht im Zusammenhang mit einer vollwertigen Ernährung stehen, aber auf der Lebensmittelpyramide als „selten“ zu verzehrende Lebensmittel genannt werden (Siehe [A-01-01](#), [L-01-01](#)).

Grundsätzlich sollten einer ausgewogenen Ernährung die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zugrunde gelegt werden. (Siehe [A-01-01](#), [L-01-01](#)):

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.
2. Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.
3. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst.
4. Essen Sie Vollkornprodukte.
5. Essen Sie jeden Tag Milchprodukte.
6. Essen Sie vor allem pflanzliche Fette.
7. Essen Sie wenig Zucker und Salz.
8. Trinken Sie viel Wasser und ungesüßten Tee.
9. Bereiten Sie das Essen schonend zu.
10. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Essen Sie langsam und bewusst.

Lebensmittelbeschaffung

Vor allem pflanzliche Lebensmittel können durch eigene Herstellung auch im privaten Garten oder auf einem Balkon gewonnen werden (z. B. Obst, Kräuter, Tomaten, Salat, etc.). Auch Schrebergärten, sind in Städten noch vorhanden. Man spricht dann bei der Ernte von Beschaffung oder von Naturalentnahme, da kein direkter Kauf damit verbunden ist. Zunehmend kommen auch Gemeinschaftsgärten in Mode („Urban Gardening“): Private oder öffentliche Flächen werden dabei gemeinsam bewirtschaftet. Durch das Einbeziehen von Geflüchteten, die Kenntnisse und Erfahrungen aus ihren Ländern mitbringen, wo sie vielfach kleine Flächen zur Eigenversorgung genutzt haben, kann so auch eine Basis zur gelebten Integration entstehen.

Lebensmitteleinkauf

In den meisten Fällen werden Lebensmittel in Deutschland sowohl im ländlichen wie im städtischen Raum gekauft (Siehe **A-01-02**, **L-01-02**):

- bei Direktvermarkter*innen ab Hof (Hofladen)
- auf dem (Wochen)Markt
- im „Tante-Emma-Laden“ oder „Dorfladen“
- in Fachgeschäften (z. B. Metzgerei, Bäckerei, Konditorei, Gemüseladen)
- bei einem Supermarkt (z. B. Edeka, Rewe)
- bei einem Discounter (z. B. Aldi, Lidl, Netto, Plus, Penny, Norma)
- über das Internet.

Hofläden haben teilweise nur auf dem Hof erzeugte Produkte, teilweise ist ihr Produktangebot ergänzt. Dorfläden, zum Teil in Selbstverwaltung, versuchen der Bevölkerung vor Ort die Versorgung mit Gütern des Alltags zu sichern. Wochenmärkte klagen verstärkt über Umsatzeinbußen, sie sind aber vor allem für die ältere Bevölkerung immer noch ein wichtiger und regelmäßiger Treffpunkt und es besteht direkter Kontakt zu regionalen Händlern, deren Produkte aber nicht regional sein müssen. Supermärkte haben ein breites Sortiment und bieten neben Markenprodukten auch Eigenmarken an. Sie bieten häufig Bedienungstheken (Fleisch, Wurst, Käse, Fisch), aber neben Lebensmitteln gibt es auch Haushaltswaren und Kosmetikartikel. Zudem werden zunehmend auch in Drogeriemärkten Lebensmittel verkauft. Discounter verfügen über ein eingeschränktes Sortiment, meist mit geringerem Preisniveau ohne Bedienung.

Das Angebot ist entsprechend unterschiedlich und reicht von frischen, unverpackten bis hin zu transportfähigen, verpackten Lebensmitteln. Der Kontakt zwischen Verkäufer*in und Käufer*in, und damit der Möglichkeit Fragen zum Kauf beantwortet zu bekommen und individuelle Kaufmengen zu wählen, geht häufig einher mit höheren Preisen. Deshalb sollte vor allem bei Frischwaren, speziell bei Obst und Gemüse, auf saisonale Angebote und dann meist günstige Preise geachtet werden.

Zu beachten ist in Super- und Drogeriemärkten, dass günstige Artikel meist unten in den Regalen und teure Produkte in Augenhöhe angeordnet sind. Auch die Anordnung von Artikeln auf der rechten oder linken Seite ist nicht zufällig, dies dient ebenso dem Kaufanreiz für bestimmte Waren wie das regelmäßige Umsortieren des Angebots.

Ein Lebensmitteleinkauf sollte nach Plan und bewusst erfolgen. Bei der Planung von Speisen und Getränken sollte die Saison und die regionale Verfügbarkeit von Lebensmitteln berücksichtigt werden, dann kann man mit einem Einkaufszettel – unabhängig ob traditionell mit Stift und Zettel oder auf dem Handy – günstig und bedarfsgerecht einkaufen. Saisonkalender gibt es als Plakat, als Download oder als App:

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/> und: <https://www.bzfe.de/inhalt/app-saisonkalender-3131.html>

Häufig verführt Werbung mit Hinweisen auf Sonderangebote dazu, Produkte zu kaufen, die man eigentlich nicht oder nicht in den im Sonderangebot angebotenen Mengen benötigt. Ein unüberlegter Kauf ist oft der Grund, dass Lebensmittel verderben oder das Mindesthaltbarkeitsdatum übersehen wird.

Generell sollten Einkaufstaschen oder -körbe für den Kauf von Lebensmitteln verwendet werden. Für den Großeinkauf bietet sich aus ergonomischen Gründen ein Einkaufswagen auf Rädern („Kartoffelmercedes“, „Hackenporsche“) an. Für den Einkauf von Obst und Gemüse ist es sinnvoll, dass man wiederverwendbare und waschbare Kunststoffnetze als Verpackung mitnimmt, um die einmalige Nutzung von Plastiktüten zu vermeiden. Wiederverwendbare Dosen sind für den Kauf von Käse und Wurst sinnvoll. Für den Transport von Kühl- und Tiefkühlprodukten ist es wichtig, Kühltüten oder -taschen zu verwenden, insbesondere bei hohen Außentemperaturen. Einige Supermärkte oder Getränkemärkte haben auch einen Lieferservice für Privathaushalte eingerichtet, der insbesondere für immobile Menschen Vorteile bietet, aber manchmal auch mit Zusatzkosten verbunden ist (z. B. 5 EUR / Lieferung).

Je weiter entfernt eine Einkaufsquelle ist, desto mehr Verpackung ist meist notwendig um ein Lebensmittel beim Transport zu schützen. Umso größer ist dann meist auch der Anteil an Plastik und umso geringer der Anteil an Mehrwegverpackungen. Der Gesetzgeber geht davon aus, dass beim Kauf frischer oder unverpackter Lebensmittel ein direkter Kontakt zwischen Käufer*in und Verkäufer*in besteht oder bestehen kann.

Lebensmittelverschwendung

Lebensmittelverschwendung belastet die Umwelt und kostet Geld, weil für die Erzeugung der Lebensmittel einerseits Ressourcen (vor allem menschliche Arbeitskraft, Energie und Wasser) aufgewendet werden muss, andererseits überflüssige Abfälle durch die Produkte und Verpackungen entstehen (Siehe **A-01-03, L-01-03**).

Da Lebensmittelverschwendung ein aktuelles politisches Thema ist, das im Zusammenhang mit Lebensmittelbeschaffung, -einkauf und -lagerung steht, wird hier vorab auf die zahlreichen Broschüren verwiesen mit Tipps, Informationsbroschüren und Unterrichtsmaterial zur Vermeidung der Lebensmittelverschwendung von:

- dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), www.bmel.de, vor allem mit der Kampagne „Zu gut für die Tonne“ www.zugutfuerdietonne.de
- den dem BMEL nachgeordneten Behörden: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) , in der der Informationsdienst Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (aid) aufgegangen ist und Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): www.bzfe.de
- dem Niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: www.ml.niedersachsen.de

- Verbänden, wie dem niedersächsischen Landfrauenverband (nlv): www.landfrauen-nlv.de
- Verbraucherzentralen www.vzbv.de und www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de
- Die Verbraucher Initiative www.verbraucher.org
- der Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie (BVE) www.bve-online.de
- dem Max Rubner-Institut (MRI) www.mri.bund.de

Lebensmittelverschwendung entsteht durch Ernteverlust, Bearbeitungsverlust, Lagerverlust, Transportverlust, vor allem aber bei den Verbrauchern. Gründe sind zu viel eingekaufte Mengen, Lebensmittel, die nicht gebraucht, falsch oder zu lange gelagert werden. Mangelnde Kenntnisse zur Resteverwertung spielen zusätzlich eine Rolle.

Lebensmittellagerung

Folgende Regeln gelten für die Lagerung von Lebensmitteln:

- First in – First out, das *FiFo-Prinzip*: neu gekaufte Ware nach hinten, damit zuerst die schon länger gelagerte Ware genutzt wird.
- Lebensmittelvorräte einmal monatlich kontrollieren (Haltbarkeitsdatum)
- Exotische Früchte, Südfrüchte, Bananen und Äpfel. Trockenware (z. B. Nudeln, Mehl, Zucker, Reis) und Konserven (Gläser, Dosen) bei Zimmertemperatur lagern
- Kartoffeln und Zwiebeln möglichst kühl und dunkel lagern
- Brot und Brötchen im Brotkasten oder in durchlässigen Papiertüten lagern

Kühlen und Tiefkühlen verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln. Für die Lagerung von Lebensmitteln im Kühlschrank gelten folgende Regeln (Siehe **A-01-04, L-01-04**):

- Nicht zu dicht aneinander oder übereinander Lebensmittel lagern
- Lebensmittel verpacken oder abdecken, damit Geruchsübertragung und schneller Verderb vermieden wird
- Möglichst immer die gleichen Plätze für bestimmte Lebensmittel
- Gekochte Lebensmittel nach oben
- Käse und Milchprodukte in die Mitte
- Rohe Lebensmittel Wurst, Fleisch und Fisch nach unten
- Salat, Gemüse ins Gemüsefach, Obst ins Obstfach (bei zwei Fächern) oder Obst und Gemüse im „No-Frost-Fach“ lagern
- In die Türinnenseite: Getränke, Butter, Marmelade, Senf etc., Eier

Der Kühlschrank sollte einmal im Monat gereinigt werden: Hierzu wird er ausgeschaltet, ggf. abgetaut, mit Spülmittel feucht ausgewischt und anschließend getrocknet. Schimmelflecken sind mit Zitronensaft (nicht Konzentrat) oder Essig (nicht Essigessenz) abzuwischen. Die Kühlschranktemperatur sollte 5 bis 7 °C betragen.

Wenn man Lebensmittel selbst einfriert, sind diese luftdicht zu verpacken (für Lebensmittel gefriergeeignete Kunststoffdosen oder Beutel) und leserlich mit Bezeichnung des Inhalts und einem Datum zu beschriften.

Tiefkühlfächer, -schränke oder -truhen sind halbjährlich abzutauen und der Vorrat auf Haltbarkeit zu kontrollieren. Das Innere der Geräte ist feucht mit Spülmittel auszuwischen, zu trocken und – sofern Lebensmittel gut verpackt zwischengelagert wurden – diese mit Superfrost/Intensivfrost für einige Stunden (Siehe Gebrauchsanleitung der Geräts) wieder einzuräumen.

Die Türdichtungen von Kühl- und Gefriergeräten sollten beim Reinigen immer auch abgewischt und auf Beschädigungen kontrolliert werden.

Die bisher beschriebenen Themen sollten in **90 Minuten** einer **Basisinformations-Einheit** vermittelt werden. Für die **Vertiefungseinheit** von gedachten 90 Minuten werden Zusatzstoffe in Lebensmitteln und Allergene sowie deren Kennzeichnung erläutert sowie der Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln beschrieben.

Lebensmittelzusatzstoffe

Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft Zusatzstoffe, die deren Eigenschaften verbessern sollen (z. B. Aussehen, Geschmack, Konsistenz, Haltbarkeit).

Für verpackte Lebensmittel bestehen zum Verbraucherschutz Vorschriften, welche Informationen auf den Verpackungen für bestimmte Lebensmittel vorhanden sein müssen: Die Lebensmittelinformations-Verordnung (LMIV) gilt seit 13. Dezember 2014 (EU-Verordnung Nr. 1169/2011). Die LMIV löste in Deutschland die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (LMKV) ab. Die Kennzeichnung von Lebensmitteln ist hiermit durch EU-Recht vorgegeben, sodass einheitliche Maßstäbe in allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union gelten. Damit wurden das Kennzeichnungsrecht in den Mitgliedsländern modernisiert und bisherige Rechtsbereiche zusammenfasst. Die Kennzeichnung von Inhaltsstoffen und Eigenschaften eines Lebensmittels erleichtert eine bewusste Kaufentscheidung (Siehe **M-01-01**, Seite 1, **P-01-01**)

Verpackte Lebensmittel müssen die verpflichtenden Angaben in gut lesbarer Form in einer vorgegebenen Mindestschriftgröße aufweisen. Zusätzlich können weitere Angaben auf der Verpackung enthalten sein, z. B. ein Phantasie-name eines Produkts.

Allergene können (Bestandteile der) Lebensmittel selbst oder Zusatzstoffe sein. Die Kennzeichnung von Allergenen auf verpackten und unverpackten Lebensmitteln ist seit Dezember 2014 verpflichtend. Die Allergene Weizen und Gerstenmalzextrakt müssen in der Zutatenliste hervorgehoben werden. Insgesamt sind 14 Allergene festgelegt, die entsprechend gekennzeichnet werden müssen (Siehe **M-01-01**, Seite 2, **P-01-01**).

Convenience-Produkte

Der Begriff „Convenience“ leitet sich aus dem Englischen ab und bedeutet „bequem“. Bezogen auf Lebensmittel heißt das, dass diese von Hersteller*innen bearbeitet sind, um den Verbraucher*innen die Arbeit zu erleichtern. Deshalb werden Convenience-Lebensmittel auch als vorgefertigte Lebensmittel bezeichnet. Sie kommen immer mehr in Mode und werden fast überall in der Außer-Haus-Verpflegung verwendet (Siehe [M-01-02](#), [P-01-01](#)).

Es werden **verschiedene Grade** von Convenience-Produkten unterschieden: Lebensmittel, die nicht verarbeitet sind, haben keinen Convenience-Grad und sind somit **unbehandelte Rohware**. Lebensmittel, die den **ersten Convenience-Grad** erreicht haben, werden als küchenfertig umschrieben. Es handelt sich dabei z. B. um geputztes Gemüse oder geschälte Kartoffeln.

Garfertige Lebensmittel zählen zum **zweiten Grad**. Diese Lebensmittel sind so aufbereitet, dass sie ohne weitere Arbeiten zubereitet werden können. Dazu zählen beispielsweise Gemüse aus dem Gefriergerät oder bereits panierte Fischstäbchen. Der **dritte Convenience-Grad** umfasst Produkte, die aufbereitungsfertig sind. Diese Lebensmittel werden durch die Hinzufügung von verschiedenen Speisekomponenten verzehrfertig. Als Beispiele sind hier Instant-Nudeln oder Salatdressings zu nennen.

Als regenerierfertig bezeichnet man Lebensmittel des **vierten Convenience-Grades**. Diese Gerichte oder einzelne Komponenten für Gerichte müssen lediglich mit Wärme behandelt werden und sind anschließend verzehrfertig. Klassische Beispiele sind hier Fertiggerichte wie eine Tiefkühlpizza oder vorgekochte Teigwaren. Den **fünften und höchsten Convenience-Grad** haben verzehrfertige Lebensmittel. Diese Produkte sind zum sofortigen Verzehr, mit oder ohne Wärmezufuhr, geeignet. Beispiele hierfür sind Joghurt, Wurst oder kalte Soßen

Convenience-Produkte werden, neben ihrer Unterteilung in fünf verschiedene Grade, in **vier Gruppen** eingeteilt. Diese Gruppen sind Trockenprodukte, Nasskonserven sowie gekühlte Produkte und Tiefkühlprodukte. Trockenprodukte sind Lebensmittel, denen Wasser zur Konservierung entzogen wurde. Diesen Lebensmitteln, wie beispielsweise Trockensuppen, wird bei der Zubereitung wieder Flüssigkeit zugegeben. Nasskonserven entstehen, wenn Lebensmittel in Gefäße (Gläser, Dosen, Plastikschalen) gefüllt und anschließend erhitzt werden. Dieser Vorgang erhöht die Haltbarkeit. Gekühlte Produkte werden im Kühlschrank bei ca. 5 °C gekühlt und gelagert. Tiefkühlprodukte werden bei mindestens minus 18 °C gelagert und somit die Haltbarkeit verlängert.

Vorteile von Convenience-Produkten:

- Vor allem für kleine Haushalte
- Wenn in einem Haushalt unregelmäßige Essenszeiten gegeben sind
- Wenn es schnell gehen muss – kurze Zubereitungszeit

- Einfache Zubereitung, keine Kochkenntnisse notwendig
- Teilweise Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen


Nachteile von Convenience-Produkten:

- Man bemüht sich nicht mehr, selbst frisch zu kochen
- Kompetenzen für die Zubereitung von Speisen gehen verloren
- Größere Mengen Verpackungsmaterial
- Zusatzstoffe im Vergleich zu frischen Lebensmitteln
- Häufig zu fett, zu salzig, zu süß

MATERIALÜBERSICHT

Die Arbeits-, Lösungs- und Merkblätter sind entsprechend der Ablaufplanung für die Basis- und Vertiefungsmodule jedes Moduls konzipiert. Sie sind dennoch zielgruppenspezifisch flexibel einsetzbar. Dies gilt ebenso für die ausgearbeiteten Präsentationen, die Ideen und Praxisbeispiele. Wegen der Heterogenität der Zielgruppen und Rahmenbedingungen können keine Zeiten für die Materialbearbeitung angegeben werden.

Arbeitsblätter und Lösungsblätter



**Arbeitsblatt
Lebensmittel**

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Julia und Julian wissen, dass der menschliche Körper Lebensmittel braucht. Sie überlegen, aus welchen Lebensmittelgruppen sie etwas benötigen. Welche Lebensmittelgruppen können Sie Julia und Julian empfehlen?

Nennen Sie die Lebensmittelgruppen:

Welche Inhaltsstoffe haben Lebensmittel:

Nennen Sie fünf Regeln, die für eine gute Ernährung wichtig sind:


Wie oft sollte man am Tag Obst und Gemüse essen?
 ____ x Obst, ____ x Gemüse

Wie viel Liter sollte man täglich trinken? Was soll man vor allem trinken?
 ____ Liter pro Tag, vor allem _____

Wie kann man eine Portion eines Lebensmittels für sich bestimmen?

Hauswirtschaftsführerschein | Modul 01 Lebensmittel: Einkauf und Lagerung **A-01-01**

A-01-01: Lebensmittel



**Lösungsblatt
Lebensmittel**

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Julia und Julian wissen, dass der menschliche Körper Lebensmittel braucht. Sie überlegen, aus welchen Lebensmittelgruppen sie etwas benötigen. Welche Lebensmittelgruppen können Sie Julia und Julian empfehlen?

Nennen Sie die Lebensmittelgruppen:
 Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Getreide und Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln, Obst,
 Salat, Gemüse, Milch und Milchprodukte, Fette und Öle, Getränke, Snacks, Süßigkeiten

Welche Inhaltsstoffe haben Lebensmittel:
 Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

Nennen Sie fünf Regeln, die für eine gute Ernährung wichtig sind (Beispiele):
 Essen Sie verschiedene Lebensmittel. Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.
 Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst. Essen Sie Vollkorn-Produkte.
 Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte. Essen Sie vor allem pflanzliche Fette.
 Essen Sie wenig Zucker und Salz. Trinken Sie viel Wasser und ungesüßten Tee.
 Bereiten Sie das Essen schonend zu. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
 Essen Sie langsam und bewusst.

Wie oft sollte man am Tag Obst und Gemüse essen?
 2 x Obst, 3 x Gemüse

Wie viel Liter sollte man täglich trinken? Was soll man vor allem trinken?
 1,5 Liter pro Tag, vor allem Wasser und ungesüßten Früchte- oder Kräutertee

Wie kann man eine Portion eines Lebensmittels für sich bestimmen?
 Eine Handvoll ist eine Portion (z. B. für Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch).
 Das ist dann der individuellen Person ideal angepasst.

Hauswirtschaftsführerschein | Modul 01 Lebensmittel: Einkauf und Lagerung **L-01-01**

L-01-01: Lebensmittel

Arbeitsblätter und Lösungsblätter

**Arbeitsblatt
Lebensmitteleinkauf**

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Julia wohnt auf dem Land, Julian in der Stadt. Sie nutzen unterschiedliche Möglichkeiten, ihre Lebensmittel einzukaufen.

Wo glauben Sie kaufen Julia und Julian ein? Kreuzen Sie an:

	Julia	Julian
Beim Direktvermarkter ab Hof (Hofladen)		
(Wochen)markt		
Im Dorf/Fladen		
In einem Fachgeschäft, (z. B. Metzgerei, Bäckerei)		
Bei einem Supermarkt (z. B. Edeka, Rewe)		
Bei einem Discounter (z. B. Aldi, Lidl, Netto)		
Über das Internet		

Was für Vorteile haben die verschiedenen Einkaufsmöglichkeiten:

Direktvermarkter/Hofladen: _____

(Wochen)markt: _____

Dorf/Fladen: _____

Fachgeschäft: _____

Supermarkt: _____

Discounter: _____

Internet: _____

Hauswirtschaftsführerschein | Modul 01 Lebensmittel: Einkauf und Lagerung **A-01-02** (S. 1/2)

A-01-02: Lebensmitteleinkauf (2 Seiten)

**Lösungsblatt
Lebensmitteleinkauf**

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Julia wohnt auf dem Land, Julian in der Stadt. Sie nutzen unterschiedliche Möglichkeiten, ihre Lebensmittel einzukaufen.

Wo glauben Sie kaufen Julia und Julian ein? Kreuzen Sie an: (Vorschläge)

	Julia	Julian
Beim Direktvermarkter ab Hof (Hofladen)	X	
(Wochen)markt	X	X
Im Dorf/Fladen	X	
In einem Fachgeschäft, (z. B. Metzgerei, Bäckerei)		X
Bei einem Supermarkt (z. B. Edeka, Rewe)	X	
Bei einem Discounter (z. B. Aldi, Lidl, Netto)		X
Über das Internet	X	X

Was für Vorteile haben die verschiedenen Einkaufsmöglichkeiten: (Vorschläge)

Direktvermarkter/Hofladen: Transparenz der Herkunft von Lebensmitteln, frische Lebensmittel, persönliche Beratung, Menge nach Wunsch

(Wochen)markt: Treffen anderer Menschen, persönliche Beratung, regionale Händler, Menge nach Wunsch, lose Ware, wenig Verpackung

Dorf/Fladen: Sicherung der Alltagsversorgung, Unterstützung der Bevölkerung vor Ort, persönliche Beratung, Treffpunkt

Fachgeschäft: Persönliche Beratung, produktspezifisch breites Angebot von losen, frischen Lebensmitteln, Menge nach Wunsch

Supermarkt: Breites Sortiment an loser Ware und verpackten Lebensmitteln, Speisen und Getränken, teilweise Bedienhilfen, günstige Eigenmarken

Discounter: Umfangreiches Sortiment ohne direkten Kontakt mit Personal, Standardartikel, feste Verpackungsgrößen

Internet: Rund um die Uhr, Lieferung ins Haus

Hauswirtschaftsführerschein | Modul 01 Lebensmittel: Einkauf und Lagerung **L-01-02** (S. 1/2)

L-01-02: Lebensmitteleinkauf (2 Seiten)

Arbeitsblätter und Lösungsblätter

**Arbeitsblatt
Umweltbewusster Lebensmitteleinkauf**

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Die Verschwendung von Lebensmitteln ist überflüssig, schadet der Umwelt und kostet unnötig Geld. Das gilt auch für nicht notwendige Verpackung, vor allem Plastiktüten. Man kann durch überlegten Einkauf Einweg-Verpackung vermeiden und nur benötigte Lebensmittel günstig kaufen. Die Vermeidung von Verschwendung beginnt bei der Planung des Einkaufs.

Was sollten Julia und Julian beachten, bevor sie einkaufen gehen? Nennen Sie vier Punkte:

Was sollten Julia und Julian beim Einkauf beachten? Nennen Sie vier Punkte:

Was sollten Julia und Julian beachten, wenn sie mit den Lebensmitteln nach Hause kommen? Nennen Sie vier Punkte:

Hauswirtschaftsführerschein | Modul 01 Lebensmittel: Einkauf und Lagerung **A-01-03**

A-01-03: Umweltbewusster Lebensmitteleinkauf

**Lösungsblatt
Umweltbewusster Lebensmitteleinkauf**

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Die Verschwendung von Lebensmitteln ist überflüssig, schadet der Umwelt und kostet unnötig Geld. Das gilt auch für nicht notwendige Verpackung, vor allem Plastiktüten. Man kann durch überlegten Einkauf Einweg-Verpackung vermeiden und nur benötigte Lebensmittel günstig kaufen. Die Vermeidung von Verschwendung beginnt bei der Planung des Einkaufs.

Was sollten Julia und Julian beachten, bevor sie einkaufen gehen? Nennen Sie vier Punkte (Vorschläge):

Einkaufszettel/Einkaufsplan: Benötigte Mengen aufschreiben

Erreichbarkeit und Öffnungszeiten der ausgewählten Geschäfte prüfen

Einkaufskorb, -tasche, etc. und Netze für Obst- und Gemüsekauf mitnehmen

ebenso wiederverwendbare Dosen für den Kauf von unverpacktem Käse und Wurst

Speiseplan mit Beachtung saisonaler Angebote an Gemüse und Obst

Kühl- und Tiefkühlprodukte mitnehmen bei hohen Außentemperaturen

Was sollten Julia und Julian beim Einkauf beachten? Nennen Sie vier Punkte (Vorschläge):

Einkaufszettel/Einkaufsplan nutzen: Preise vergleichen

Saisonale und Sonder-Angebote nutzen: Verpackungen möglichst vermeiden

Packungsgrößen und Produktmengen nach Bedarf auswählen

Kühl- und Tiefkühlprodukte möglichst schnell in die mitgebrachte Kühltasche

Lebensmittel sicher für den Transport einpacken

Was sollten Julia und Julian beachten, wenn sie mit den Lebensmitteln nach Hause kommen? Nennen Sie vier Punkte (Vorschläge):

Einkaufszettel abgleichen mit dem Einkauf – Rechnung prüfen

Zuerst Tiefkühlprodukte in den Tiefkühlschrank bzw. die Tiefkühltruhe

Kühlprodukte eventuell umfüllen (z. B. Fleisch oder Fisch aus Papier/Plastik in eine abgedeckte Porzellan-, Edelfahlschale) und möglichst schnell in den Kühlschrank


Restliche Lebensmittel wegräumen: Einkaufstasche, Einkaufskorb etc. verräumen

Netze für den Einkauf von Obst und Gemüse weglegen, ggf. auswaschen

Hauswirtschaftsführerschein | Modul 01 Lebensmittel: Einkauf und Lagerung **L-01-03**

L-01-03: Umweltbewusster Lebensmitteleinkauf

Arbeitsblätter und Lösungsblätter



Arbeitsblatt Lebensmittellagerung

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Lebensmittel werden nicht immer gleich nach dem Einkauf verzehrt, sondern oft zuhause gelagert. Julia und Julian sind unsicher, was wohin gehört. Aber sie haben gelernt, dass man für den Vorrat neu gekaufte Lebensmittel hinten und bereits gelagerte Lebensmittel nach vorne einordnet. Das nennt man das FIFO-Prinzip. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet: First in – First out. So ist das Risiko, dass Lebensmittel überlagert werden, gering.

Helfen Sie Julia und Julian beim Einsortieren der Lebensmittel:

Wie lagert man Kartoffeln und Zwiebeln richtig? _____

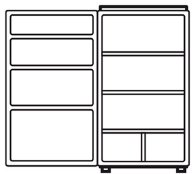
Wo lagert man Trockenvorräte und Konserven? _____

Wie lagert man Eier, Fleisch, Wurst, Käse? _____

Wohin gehört Obst und Gemüse? _____

Wie lagert man Brot und Brötchen am besten? _____


Was gehört wohin im Kühlschrank? Tragen Sie in die Skizze ein:



Worauf ist zu achten?

A-01-04

A-01-04: Lebensmittellagerung



Lösungsblatt Lebensmittellagerung

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Lebensmittel werden nicht immer gleich nach dem Einkauf verzehrt, sondern oft zuhause gelagert. Julia und Julian sind unsicher, was wohin gehört. Aber sie haben gelernt, dass man für den Vorrat neu gekaufte Lebensmittel hinten und bereits gelagerte Lebensmittel nach vorne einordnet. Das nennt man das FIFO-Prinzip. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet: First in – First out. So ist das Risiko, dass Lebensmittel überlagert werden, gering.

Helfen Sie Julia und Julian beim Einsortieren der Lebensmittel:

Wie lagert man Kartoffeln und Zwiebeln richtig? Möglichst kühl und dunkel

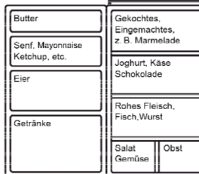
Wo lagert man Trockenvorräte und Konserven? Bei Zimmertemperatur (FIFO)

Wie lagert man Eier, Fleisch, Wurst, Käse? Im Kühlschrank

Wohin gehört Obst und Gemüse? In das Gemüsefach in die 0 Grad-Zone des Kühlschranks mit Ausnahme von Äpfeln und exotischem Obst/Südfrüchten Diese bei Zimmertemperatur lagern

Wie lagert man Brot und Brötchen am besten? Im Brotkasten oder in einer atmungsaktiven Tüte (haben manche Bäcker)

Was gehört wohin im Kühlschrank? Tragen Sie in die Skizze ein:




Worauf ist zu achten? (z. B.)

- Keine warmen Lebensmittel in den Kühlschrank
- Nichts übereinander oder dicht nebeneinander stellen
- Rohes Lebensmittel (Fisch, Fleisch) und Speisen abdecken
- Ordnung halten
- Kühlschrank regelmäßig reinigen (ausschalten, feucht, evtl. mit Handspülmittel)
- auswaschen und trocknen
- Kühlschrank mit 5-7 °C einschalten

L-01-04

L-01-04: Lebensmittellagerung

Merkblätter



Merkblatt Lebensmittelkennzeichnung

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Seit Dezember 2014 ist für die Europäische Union eine gemeinsame Regelung zur Kennzeichnung von Lebensmitteln in Kraft, die in Deutschland als Lebensmittelinformation-Verordnung (LMIV) umgesetzt wurde.

Für verpackte Lebensmittel bestehen Vorschriften, welche Informationen auf den Verpackungen vorhanden sein müssen: Das Wissen über Inhaltsstoffe und Eigenschaften eines Lebensmittels erleichtert eine bewusste Kaufentscheidung. Wichtig ist hierfür auch die vorgeschriebene Kennzeichnung von Zusatzstoffen, die vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind: Zusatzstoffe verbessern Lebensmitteleigenschaften, zum Beispiel Aussehen, Geschmack, Konsistenz oder Haltbarkeit.


Verpackte Lebensmittel müssen folgenden Angaben in gut lesbarer Form in einer vorgegebenen Mindestdruckgröße aufweisen:

- Gesetzlich vorgeschriebene Bezeichnung des Lebensmittels
- Netto-Füllmenge oder -Gewicht oder -Volumen oder Abtropfgewicht
- Endpreis und Grundpreis
- Alle enthaltenen deklarationspflichtigen Zutatenstoffe in der Reihenfolge der abnehmenden Gewichtsanteile: Klassenname für die Funktion (z. B. Konservierungsstoff), chemische Bezeichnung (z. B. Benzoesäure) oder E-Nummer
- Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verfallsdatum
- Hersteller oder Packgeber oder Importeur mit Angabe einer Adresse
- Los- und Chargennummer zur Rückverfolgbarkeit
- Bei einigen Lebensmitteln auch Herkunftsangabe
- Kennzeichnung von Lebensmitteln mit genetisch veränderten Bestandteilen
- Wenn mehr als 1,2 % des Lebensmittels Alkohol enthalten muss der Alkoholgehalt angegeben werden
- Wenn ein Produkt mit „Bio“ gekennzeichnet ist, muss das Lebensmittel zumindest die Vorgaben der europäischen Öko-Verordnung erfüllen

Zusätzlich können weitere Angaben auf der Verpackung enthalten sein, z. B. ein Phantasie- oder Marken-Name eines Produkts oder freiwillige Angaben zum Nährwert.

M-01-01 (S. 1/2)

M-01-01: Lebensmittelkennzeichnung (2 Seiten)



Merkblatt Convenience-Produkte

Name _____ Klasse _____ Datum _____

Der Begriff Convenience leitet sich aus dem Englischen ab und bedeutet „bequem“. Convenience oder vorgefertigte Lebensmittel sind vom Hersteller bearbeitet, um den Verbraucherinnen die Arbeit zu erleichtern. Es werden verschiedene Grade von Convenience-Produkten unterschieden:

Grad 0: Grundstufe: Unbearbeitete Rohware, nicht bearbeitete Lebensmittel.
Beispiel: Ungewaschenes Gemüse

Grad 1: Küchenfertig: Lebensmittel müssen vor dem Garen noch bearbeitet werden.
Beispiel: Gepuzztes Gemüse, geschälte Kartoffeln

Grad 2: Garfertig: Lebensmittel können direkt gegart werden.
Beispiel: Tiefkühlgemüse, Fischstäbchen

Grad 3: Aufbereitungsfertig: Lebensmittel werden verzehrfertig durch Zugabe verzehrfertiger Produkte.
Beispiel: Instant-Nudeln, Kartoffelpüreepulver, Salat gewaschen, geschnitten

Grad 4: Regenerierfertig: Durch Wärmezufuhr werden Lebensmittel verzehrfertig.
Beispiel: vorgekochte Nudeln, Fertiggerichte

Grad 5: Verzehrfertig: Lebensmittel sind direkt kalt oder warm verzehrfertig.
Beispiel: Eiscreme, Badewaren, Wurst, Ketchup

Convenience-Produkte werden, neben ihrer Unterteilung in fünf verschiedene Bearbeitungsgrade, in vier Gruppen eingeteilt nach der Art ihrer Bearbeitung um eine längere Haltbarkeit zu erreichen:

- **Trockenprodukte:** Den Lebensmitteln ist Wasser entzogen (z. B. Pürespulver)
- **Nasskonserven:** Lebensmittel in Gläsern, Dosen, Kunststoffbehältern sind erhitzt (z. B. Kompott, Marmelade)
- **Kühlprodukte:** Lebensmittel benötigen eine durchgehende Kältekette (2 °C bis 7 °C)
- **Tiefkühlprodukte:** Lagerung bei durchgehend mindestens -18 °C

Convenience-Produkte sind sehr beliebt. Sie haben Vor- und Nachteile:


Vorteile	Nachteile
• Vor allem für kleine Haushalte und wenn unregelmäßige Essenszeiten gegeben sind	• Man bemüht sich nicht mehr, selbst frisch zu kochen
• Wenn es schnell gehen muss – kurze Zubereitungszeit	• Kompetenzen für die Zubereitung von Speisen gehen verloren
• Einfache Zubereitung, keine Kochkenntnisse notwendig	• Größere Mengen Verpackungsmaterial
• Teilweise Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen	• Zusatzstoffe im Vergleich zu frischen Lebensmitteln
	• Häufig zu fett, zu salzig, zu süß

M-01-02

M-01-02: Convenience-Produkte

Praxisbeispiele

Praxisbeispiele



Kennzeichnung von Zusatzstoffen

Bringen Sie Verpackungen oder verpackte Lebensmittel mit, möglichst unterschiedliche Produkte mit verschiedenen deklarierten Zusatzstoffen. Lassen Sie von den Schüler*innen die gekennzeichneten Zusatzstoffe vorlesen und diskutieren Sie mit ihnen,

- ob alle im Merkblatt aufgeführten Angaben enthalten sind, bzw. warum sie jeweils nicht enthalten sein müssen,
- ob es diese Lebensmittel auch ohne die Zusatzstoffe geben könnte

Kennzeichnung von Allergenen

Diskutieren Sie anhand von Merkblatt M-01-01, Seite 2 mit den Schüler*innen

- die Bedeutung der Allergen Kennzeichnung
- ob jemand Erfahrung hat mit Unverträglichkeiten von Allergenen
- welche Folgen der Verzehr von Allergenen haben kann, wenn eine Unverträglichkeit besteht und welche Maßnahmen ggf. ergriffen werden müssen

Convenience-Produkte

Am Beispiel Kartoffelpüree (vegetarisch, daher für alle Religionen geeignet) kann gut verglichen werden, welche Unterschiede zwischen einem frisch zubereiteten Kartoffelpüree und Convenience-Produkten besteht (teufertig: Zugabe von Milch notwendig, Komplett-Trocken-Produkt: Nur Zugabe von Wasser nötig).

Notwendig hierfür sind ein Rezept für die frische Zubereitung und die Verpackungen der Convenience-Produkte. Besteht die Möglichkeit die Gerichte frisch zuzubereiten, kann die Diskussion mit den Schüler*innen neben der Betrachtung der Inhalts- und Zusatzstoffe erweitert werden um die (Blind-)Beurteilung von Optik, Geschmack, Konsistenz, Mengen, Zutaten, Kosten und Umweltbedeutung.

Hauswirtschaftsführerschein | Modul 01 Lebensmittel: Einkauf und Lagerung

P-01-01

P-01-01: Praxisbeispiele

QUELLEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR MEDIEN

Verwendete Quellen

AID INFODIENST ERNÄHRUNG; LANDWIRTSCHAFT, VERBRAUCHER-SCHUTZ [Hrsg.] (2012): Lebensmittelkennzeichnung – Basics. Ein Unterrichtsbaustein für die Klassen 9 – 10. Bonn.
<https://www.verbraucherbildung.de/materialkompass/lebensmittelkennzeichnung>

AID INFODIENST ERNÄHRUNG, LANDWIRTSCHAFT, VERBRAUCHER-SCHUTZ / DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR HAUSWIRTSCHAFT [Hrsg.] (2016): Lebensmittelverarbeitung im Haushalt“, Bonn, 2. Auflage.

BUNDESANSTALT FÜR LANDWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG (BLE) [Hrsg.] (2019): Haltbarkeit – wie weiß ich, ob Lebensmittel noch haltbar sind?
<https://www.bzfe.de/einfache-sprache/haltbarkeit/>

BUNDESANSTALT FÜR LANDWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG (BLE) (2023): EU-weit einheitliche Lebensmittel-Kennzeichnung
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/lebensmittelkennzeichnung-wichtigsten-vorgaben-lmiv.html>

BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (2020): Lebensmittel richtig lagern. Wie lagern Lebensmittel am besten?
Lebensmittel richtig lagern- BZfE

BUNDESANSTALT FÜR LANDWIRTSCHAFT UND ERNÄHRUNG (BLE) (2020): Unterrichtsmaterial „Verkaufstricks im Supermarkt“- BZfE
<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/august/unterrichtsmaterial-verkaufstricks-im-supermarkt/>

BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) [Hrsg.] (2018): Aufgetischt! Wegweiser für Ernährung Einkauf & Lebensmittel.

BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) [Hrsg.] (2024): Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Zahlen zur Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren
BMEL - Lebensmittelverschwendung - Lebensmittelabfälle in Deutschland: Aktuelle Zahlen zur Höhe der Lebensmittelabfälle nach Sektoren

BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT (BMEL) [Hrsg.] (2025): Zu gut für die Tonne. Arbeitsblattheft und Material für Lehrkräfte, Klasse 3 – 6 und Klasse 7 – 9. Berlin.
<https://www.zugut fuer dietonne.de/schulmaterial>

BUNDESVEREINIGUNG DER DEUTSCHEN ERNÄHRUNGSINDUSTRIE [Hrsg.] (2015): Lebensmittelverschwendung, Reihe Fakt: ist 2. Berlin.

BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG (BZfE) [Hrsg.] (2022): Lebensmittel-Kennzeichnung kurz und knapp, Flyer, 7. Auflage.
Lebensmittelkennzeichnung - kurz und knapp

DIE VERBRAUCHER INITIATIVE [Hrsg.] (2015): Themenheft: Verbraucherrechte beim Einkauf, Berlin.

DIE VERBRAUCHER INITIATIVE [Hrsg.] (2017): Themenheft: Teller statt Tonne, Berlin.

FEGEBANK, B.; SCHNEIDER, L. (1992): Medienpaket 2: Umweltbewußt Einkaufen und Entsorgen. Hohengehren.

KOERBER, K., von; LEITZMANN; C. (2004): Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung, 11. Aufl.

LAG HW Nds. [Hrsg.]: Gemeinsam kochen – zusammenwachsen. Faltblatt in deutscher und arabischer Sprache. Osnabrück 2017.
<https://www.lag-hw-nds.de/pdf/projekt-interkultureller-dialog-leitfaden-lag-flyer-deutsch.pdf>

MAX RUBER-INSTITUT [Hrsg.]: Clever geplant: Auch zuhause nachhaltig mit Lebensmitteln umgehen. Faltblatt erstellt im Rahmen des Projekts ReFoWas – Reduce Food Waste. Berlin, o.J.

NIEDERSÄCHSISCHER LANDFRAUENVERBAND (2019): Kochen, Waschen, Verträge schließen. Alltags-know-how für alle, Hannover.

SCHLIEPER, C. (2018): Lernfeld Hauswirtschaft, Hamburg, 10. Auflage.

Verbraucherzentrale (2024): Lebensmittel wertschätzen und vor der Tonne bewahren | Verbraucherzentrale.de

Videos

» **Hinweis:** Auf YouTube veröffentlichte Filme dürfen aus urheberrechtlichen Gründen nicht heruntergeladen werden. Es ist aber erlaubt, sie im Unterricht zu zeigen, allerdings nur je bis zu 5 Minuten. Da Werbung an Schulen nicht gestattet ist, sind zu Beginn eines YouTube Films eingespielte Anzeigen auf jeden Fall bei einer Nutzung im Unterricht zu überspringen! Sollten die YouTube-Videos Werbung im Film enthalten, ist im Kommentar darauf hingewiesen, bis zu welcher Minute der Film abgespielt werden kann.

Konferenz „Zu gut für die Tonne!“

Dauer: 3:17 Minuten. Am 29.3.2012 vom BMEL veröffentlicht.

Auf der Konferenz „Zu gut für die Tonne“ am 27.3.2012 in Berlin wurde zu einem bundesweiten Bündnis gegen Lebensmittelverschwendung aufgerufen.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vk1jlf1ydek>

„Welternährung verstehen“

Dauer: 3:50 Minuten. Am 20.1.2016 vom BMEL veröffentlicht.

Die Weltbevölkerung wächst. Doch die Landwirtschaft erzeugt derzeit weltweit etwa ein Drittel mehr Kalorien, als für die Versorgung aller Menschen rechnerisch notwendig ist. Das heißt: Im Grunde gäbe es genug zu essen für alle. Trotzdem muss jeder neunte Mensch hungrig schlafen.

<https://www.youtube.com/watch?v=UrnVppbNblQ>

Zu gut für die Tonne!-Bundespreis 2016: Querfeld,

Dauer: 3:08 Minuten, Am 20.7.2016 vom BMEL veröffentlicht

Zu kleines, zu großes oder zu krummes Obst und Gemüse wird nur selten im Supermarkt verkauft. Querfeld, Gewinner des Zu gut für die Tonne!-Bundespreises in der Kategorie Produktion, gibt diesen „ugly fruits“ eine Chance.

<https://www.youtube.com/watch?v=p65MI5bkdPs>

BMEL-Durchblicker auf dem Wochenmarkt

Dauer: 2:44 Minuten, Am 12.11.2015 vom BMEL veröffentlicht

Die Durchblicker-Reporter Hanna und Bruno besuchen einen Wochenmarkt und wollen mehr zum Thema gesunde Ernährung und regionale Lebensmittel erfahren. www.bmel-durchblicker.de

<https://www.youtube.com/watch?v=TBS22AgvmyU>

BMEL-Durchblicker auf dem Bauernhof

Dauer: 5:11 Minuten, Am 2.11.2015 vom BMEL veröffentlicht

Die Durchblicker-Reporter Hanna und Bruno besuchen einen Bauernhof. Sie wollen mehr über die Arbeit in der Landwirtschaft erfahren und wo die Milch eigentlich herkommt. www.bmel-durchblicker.de

<https://www.youtube.com/watch?v=-xgLprUuX9o>

Apps

- » **Hinweis:** In den meisten Apps werden die Ersteller*innen genannt und Formulare sind mit einem Firmenlogo unterlegt. Dies gilt als Werbung. Es ist deshalb im schulischen Einsatz nicht erlaubt, eine App herunterzuladen und Schüler*innen bestimmte Apps zu empfehlen. Allerdings ist es unterrichtlich möglich, die verschiedenen Apps als Modell zu Vergleichszwecken zu zeigen und zu diskutieren.

Zu gut für die Tonne!

Die App ist ein kostenloses Produkt des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Sie beinhaltet keine Werbung und keine mit Kosten verbundenen Angebote. Die App respektiert die persönlichen Daten der Benutzer und ist im App-Store und bei Google Play erhältlich.

<https://www.zugutfuerdietonne.de/app>

Saisonkalender für Obst und Gemüse

Die Saisonkalender-App des BZfE ist eine praktische Orientierungshilfe für den täglichen Einkauf. Sie beinhaltet 77 Obst- und Gemüsearten und informiert darüber, wie sich das Marktangebot aus importierter und heimischer Ware zusammensetzt.

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/app-der-saisonkalender/>

