

Diese Seite wurde gestaltet von der Klasse 4b der Apfelbachschule Affalterbach

Stimmen

Was war für dich das Beste und was hast du gelernt?



„Mir hat der Ausflug sehr gut gefallen. Ich habe gelernt, dass uns Obst sehr viel Energie liefert.“

Erik

„Ich habe gelernt, dass wenn aus anderen Ländern Obst und Gemüse hierher bestellt wird, dass viele Abgase produziert werden.“

Leni



„Ich habe gelernt, dass Obst und Gemüse wichtig für den Körper sind. Der Ausflug war spannend und toll.“

Leon

„Beim Ausflug habe ich etwas zu der 5-am-Tag-Regel gelernt: drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.“

Sophia



Erva und Linda hatten sehr viel Spaß am „Dreh mich“. Hier durfte man heimische Alternativen zu exotischen Lebensmitteln entdecken.

Foto: privat

Thema

Saisonales Obst fürs Klima

LUDWIGSBURG

Äpfel gibt es im Herbst, Erdbeeren oder Kirschen im Sommer. Jede Obstsorte hat ihre eigene Jahreszeit. Wer saisonales Obst kauft, tut der Umwelt etwas Gutes und auch der eigenen Gesundheit. Warum das so ist, erfuhren wir bei einem Tag im Ernährungszentrum Ludwigsburg.

Dort lernten wir zuerst die 5-am-Tag-Regel kennen. Die bedeutet, dass man jeden Tag drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen sollte. Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll. Außerdem erfuhren wir, dass es am besten ist, über den Tag verteilt regelmäßig zu essen.

Obst ist ein wichtiger Teil einer gesunden Ernährung. Es liefert Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser. Diese Nährstoffe geben unserem Körper Energie, stärken das Immunsystem und helfen dabei, gesund zu bleiben. Deshalb heißt es auch: „Obst hält dich fit!“

Auch das Thema Klimaschutz war an dem Tag sehr wichtig. Hannelore Voige vom Ernährungszentrum erklärte uns, dass heimisches und saisonales Obst oft besser für das Klima ist, weil es keine langen Transportwege hat. Außerdem sollte man beim Einkaufen möglichst einen Korb oder eine Stofftasche benutzen und Plastik vermeiden.

Ein weiterer wichtiger Tipp war der richtige Umgang mit Lebensmitteln. Obst sollte nicht einfach unnötig weggeworfen werden. Nachreifende Obstsorten wie Äpfel oder Pflaumen lagert man am besten getrennt von anderem Obst. Sehr reifes Obst kann schnell zu Saft, Muffins oder einem leckeren Nachtisch verarbeitet werden. So entstehen weniger Lebensmittelabfälle. Äpfel kann man zum Beispiel auch nach der Ernte noch lange lagern und sie bleiben trotzdem frisch und lecker.

An verschiedenen Stationen konnten wir unser Wissen testen. Wir ordneten Obstsorten ihrer Erntezeit zu und lernten, wann welches Obst Saison hat. Dabei merkten wir, dass sehr viele Obstsorten nicht das ganze Jahr über geerntet werden können.

Natürlich wurde auch gekocht. Hannelore Voige zeigte uns verschiedene Schneidetechniken, dann konnten wir gemeinsam gesunde Gerichte zubereiten. Es gab Obstspieße, Fruchtjoghurt, Apfelmuffins, Hafer-Cookies, Energie-Dattel-Taler sowie einen Rote-Bete-Aufstrich mit Vollkornbrot. Dabei stellten wir fest, dass gesundes Essen gar nicht so kompliziert sein muss und richtig lecker schmecken kann. Am Ende des Tages im Ernährungszentrum nahmen wir viele Ideen mit nach Hause. Wir lernten, wie wichtig saisonales Obst für

die Umwelt ist, dass ausgewogene Ernährung wichtig ist und ein nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln unsere Erde schützt. Schon kleine Veränderungen wie etwa Lebensmittel nicht verschwenden und auf Verpackungen achten, können der Gesundheit und dem Klima helfen. Hannelore Voige sagte: „Augen auf beim Obst-Einkauf.“

VON LUCY, LENI, ERVA, ERIK, LEON, SOPHIA, PAULINA, TERESA, VICTORIA, PAULA, JULIANE

INFO

Lebensmittel-Verschwendung in Deutschland

Rund 75 Kilogramm Lebensmittel werden pro Person und Jahr in Privathaushalten weggeworfen.

Das sind:

- 34 Prozent Obst und Gemüse
- 16 Prozent Zubereitetes
- 14 Prozent Brot und Backwaren
- 11 Prozent Getränke
- 7 Prozent Fertigprodukte
- 4 Prozent Fleisch und Fisch und
- 5 Prozent sonstige Lebensmittel

VON RAGNAR UND ERTUGRUL

ZEITUNG IN DER SCHULE  
Informationen rund um das Zisch-Projekt

Im Projekt Zisch – Zeitung in der Schule lernen Schüler die Leseformate digital und gedruckt kennen, gewinnen einen Überblick darüber, was Zeitung bedeutet und beinhaltet, wie sie aufgebaut ist und wie Nachrichten recherchiert werden. Die Schüler werden selbst zu Journalisten, indem sie im Klassenverbund eine Zeitungsseite für die LKZ/den NEB gestalten. Jährlich nehmen circa 30 Schulen, 50 Klassen und 1400 Schüler der Klassenstufe 4 bis 12 teil.

Für Schulen und Lehrer:

Wenn Sie am Zisch-Projekt teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an Markus Moog vom IZOP-Institut, Tel. (0 24 08) 58 89 19 oder per Mail an mm@izop.de.

Für Unternehmen:

Wenn Sie sich im Rahmen von Zisch präsentieren und das Projekt fördern möchten, finden Sie weitere Informationen und unseren Kontakt unter [www.lkz.de/business-abos](http://www.lkz.de/business-abos). (red)



Am Ende gab es aus allen zubereiteten Speisen ein leckeres gemeinsames Frühstücksbuffet.

Foto: privat

Gesunde Rezepte mit heimischem Obst

Wir schnitten verschiedene Obst- und Gemüsesorten und bereiteten viele leckere Rezepte zu. Zum Beispiel machten wir Fruchtjoghurt und Apfelmuffins. Während des Backens roch es in der Küche nach frischem Teig. Alle arbeiteten konzentriert zusammen und halfen sich gegenseitig. Das Kochen machte uns viel Spaß und zeigte uns, dass gesunde Rezepte gar nicht schwer sind.

Früchte-Joghurt:

Das Rezept reicht für vier bis sechs Portionen. Selbstgemacht entscheidest du, ob und wie viel Zucker drin ist. Im Gegensatz zu einem Fertigprodukt steckt viel Obst deiner Wahl drin.

Zubereitung:

1 großer Becher Naturjoghurt (500g), gerne auch aus dem Pfandglas, mit 0 bis 2 Esslöffel Zucker in einer Schüssel verrühren.

2 bis 3 Hände voll Obst waschen, eventuell schälen, in kleine Stücke schneiden und unter den Joghurt mischen.

Schon fertig!

Hafercookies – Müsli zum Mitnehmen:

2 Becher Haferflocken, 5 Esslöffel (Vollkorn-) Mehl, 5 Esslöffel Sonnenblumenkerne, 5 Esslöffel gehackte Mandeln (alternativ geeignete Saaten), 1 reife Banane, zerdrückt („Resteverwer-

tung“) oder nach Geschmack und Vorrat 5 EL Honig)

5 Esslöffel gemahlene/getrocknete Datteln (oder Muß von einer reifen Banane, etwas Honig)

- 1 Päckchen Vanillezucker
- 5 Esslöffel Pflanzenöl
- 1 halber Becher Apfelsaft
- 1 Apfel, geraspelt

Alles vermischen und mit einem Löffel kleine Kleckse auf das Blech setzen. Nach Wunsch mit Saaten, Nüssen oder Haferflocken bestreuen. Im Backofen etwa 25 Minuten (160 bis 180 °C) backen.

VON ANNE, KLARA, SAMET, JOHANNA, RONJA

Wusstest du?

Begleitet hat uns an diesem Tag Hannelore Voige vom Ernährungszentrum Mittlerer Neckar in Ludwigsburg. Sie arbeitet seit über 15 Jahren als freie Referentin für das Ernährungszentrum. Ihre Tipps:

Wenn ein Kind kein Obst

**mag:** (Neues) Obst immer wieder zu probieren, ohne Druck zu machen, oder vielleicht einen bunten Obstteller machen und gemeinsam Obst einkaufen und vorbereiten. Man sollte auch bei einem Arzt klären, ob ein gesundheitliches Problem die Ursache ist.

**Am liebsten mag sie Obst, wenn:**

Es bunt ist. Obst und Gemüse ist für sie wie ein besonderes Geschenk. Im Sommer mag sie besonders saures Obst, wie Stachelbeeren.

Wichtig zu wissen:

Welches Obst in welcher Jahreszeit reif ist. Obst liefert Ballaststoffe und Energie.

VON FLORA, ALIA, MARA, LINDA