

Fotoporträts  
von Familien  
aus **15** Ländern



**So essen sie!**



Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
**Ernährung**



Ägypten



Australien



Bosnien & Herzegowina



China I



China II



Deutschland



Ecuador



Indien



Italien



Japan



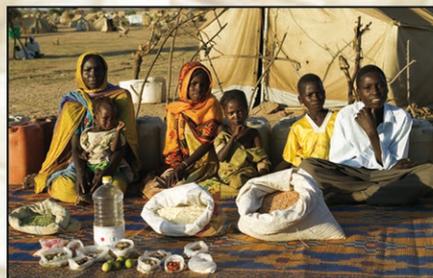
Kuba



Kuwait



Mali



Tschad



Türkei



USA

Vertrieb in der Schweiz  
nur über Alliance Sud  
ISBN 978-3-9523303-0-2

So essen sie!

Für die Klassen 4-10



www.verlagruhr.de  
Verlag an der Ruhr





# Impressum

**Titel:** **So essen sie**  
*Fotoporträts von Familien aus 15 Ländern*  
*Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung*

**Herausgeber:** Bildungsstelle von Alliance Sud

**Inhaltliche Konzeption:** Urs Fankhauser, Marianne Gujer

**Autorin:** Christine Imhof

**© Inhalt:**

**alliance**sud

Arbeitsgemeinschaft  
Swissaid · Fastenopfer · Brot für alle  
Helvetas · Caritas · Heks

Alliance Sud  
Monbijoustr. 31 – CH-3001 Bern  
Tel.: + 41 31/390 93 30  
E-Mail: [info@alliancesud.ch](mailto:info@alliancesud.ch) – [www.alliance.ch](http://www.alliance.ch)

**Titelbild:** unter Verwendung von Fotos der Photo- und Presseagentur  
GmbH Focus, Hamburg

**Fotos:** Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg;  
Christine Imhof: S. 29, 32, 34, 43  
[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de): S. 5, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 42, 44, 47

**Illustrationen:** Magnus Siemens u.a.

**Druck:** B.o.s.s Druck und Medien GmbH, Goch

**Inhaltliche Bearbeitung  
& Layout:**

Verlag an der Ruhr

**Verlag:**

Verlag an der Ruhr  
Alexanderstraße 54 – 45472 Mülheim an der Ruhr  
Postfach 10 22 51 – 45422 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 02 08/439 54 50 – Fax: 02 08/439 54 239  
E-Mail: [info@verlagruhr.de](mailto:info@verlagruhr.de)  
[www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)



© Verlag an der Ruhr 2007  
ISBN 978-3-8346-0329-6

Der Titel ist in der **Schweiz nur über Alliance Sud** zu bestellen:  
ISBN 978-3-9523303-0-2; außerdem ist er dort auch in französischer  
(„A table“) und italienischer („Dimmi come mangi“) Sprache erhältlich.

**geeignet für  
die Klasse**

4 5 6 7 8 9 10



**So leben sie!**

ISBN 978-3-86072-669-3

**Best.-Nr. 2669**

Angeregt durch das Buch „So isst der Mensch. Familien aus aller Welt zeigen, was sie ernährt“\* von Peter Menzel und Faith d'Aluisio hat die Bildungsstelle von Alliance Sud dieses Material für den Unterricht konzipiert. Die Lehrmittelautorin Christine Imhof hat das Konzept realisiert. Dies ist bereits die zweite durch die Bilder von Peter Menzel inspirierte Arbeit. 2001 wurde „So leben sie – Ein Erkundungsprojekt rund um die Welt“ beim Verlag an der Ruhr publiziert.

\*Peter Menzel und Faith d'Aluisio: So isst der Mensch. Familien in aller Welt zeigen, was sie ernährt. Hamburg: GEO im Verlag Gruner + Jahr, 2005.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtes Papier.

Alle Vervielfältigungsrechte außerhalb der durch die Gesetzgebung eng gesteckten Grenzen (z.B. für das Fotokopieren) liegen beim Verlag. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Speichern und Zur-Verfügung-Stellen dieses Materials oder einzelner Teile davon im Intranet, Internet oder sonstigen elektronischen Medien. Kein Verleih.



# Inhalt

## 1. Darum geht es in „So essen sie“ .....6

## 2. Didaktische Hinweise .....8

## 3. Arbeitsblätter mit Sachinformationen ..... 14

Essen hier und anderswo .....	14
Tischlein deck dich!.....	15
Lebensmittel – (k)ein gewöhnlicher Konsumartikel? .....	16
Kommen Fischstäbchen aus der Tiefkühltruhe? 17	
Gesundheit!.....	18
Die Lebensmittelpyramide .....	19
Wie baut man eine Pyramide? .....	20
Energie zum Leben .....	21
Hunger – was ist das? .....	22
Hunger hat viele Gesichter .....	24
Da stimmt doch etwas nicht! .....	25
Ist das Problem lösbar?.....	26
Handel – wenn Waren unterwegs sind .....	27
Handel – wenn Waren unterwegs sind (Weltkarte) .....	28
Immer mehr, immer billiger.....	29
Wer verdient wie viel?.....	30
Weltweite Produktion .....	31
Globalisierung .....	32
Gewinner und Verlierer.....	33
Für eine bessere Zukunft – Damit Orangensaft allen schmeckt! .....	34
Was ist ein gutes Leben? .....	35

## 4. Ergänzende Arbeitsblätter..... 37

Essen hier und anderswo .....	37
Kennst du dich aus? .....	38
Was esse ich? .....	39
Pyramide auf Reisen .....	40
Mangel und Überfluss .....	41
Wenn alle etwas tun .....	42
Ohne Transportmittel kein Handel.....	43
Aus aller Welt .....	44
Werde Einkaufs-Detektiv! .....	45
Erinnerungen, Wünsche, Träume .....	46
Essen und viel mehr .....	47

## 5. Informationen zu den Familienporträts ..... 48

Ägypten.....	48
Australien .....	49
Bosnien & Herzegowina .....	50
China I .....	51
China II.....	52
Deutschland .....	53
Ecuador .....	54
Indien .....	55
Italien.....	56
Japan .....	57
Kuba .....	58
Kuwait.....	59
Mali.....	60
Tschad (Flüchtlingscamp) .....	61
Türkei.....	62
USA.....	63

## 6. Anhang: Länderinfos und weiterführende Materialien..... 64

Weltkarte.....	64
Statistische Angaben zu den ausgewählten Ländern .....	66
Jährlicher Fleischkonsum pro Person in Kilogramm.....	67
Jährlicher Zigarettenkonsum pro Person in Stück.....	68
Jährlicher Zuckerkonsum pro Person in Kilogramm.....	69
Jährlicher Alkoholkonsum pro Person in Liter.....	70
Hinweise auf weiterführende Materialien.....	71





# Darum geht es in „So essen sie“

## Einführung

Esskultur ist Teil und Ausdruck einer Gesellschaft, unserer eigenen genauso wie jeder fremden. Das vorliegende Material beschreibt verschiedene Wege hin zum Verständnis von Esskultur – ausgehend einerseits von den 16 Bildtafeln aus dem Buch „So isst der Mensch“\*, andererseits von den individuellen, persönlichen Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen. Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme, das zeigt sich z.B. in der Auseinandersetzung mit Vorlieben und Abneigungen, mit Traditionen und Tabus. „So essen sie“ ermöglicht gewissermaßen einen Blick über den Tellerrand hinaus: Was sind die Auswirkungen unserer Nahrungsmittelwahl auf die Gesundheit, auf die Umwelt, auf das Leben anderer

Menschen? Inwiefern betreiben wir Politik mit dem Einkaufszettel, wie können wir die globalen Handelsströme beeinflussen? Und was ist mit dem Hunger? Gibt es Zusammenhänge zwischen Überernährung und Hunger? Hunger ist nicht eine Frage der Überbevölkerung – es gibt auf der Erde ausreichend Nahrungsmittel, um alle satt zu machen. Hunger ist die Folge von ungerechter Verteilung, von Krieg und Vertreibung, von schlechten Strukturen. Die Erkenntnis, dass es in Zukunft nur dann möglichst allen Menschen gut gehen kann, wenn wir nachhaltig handeln, ist ebenso ein Ziel von „So essen sie“ wie das Nachdenken über eigene Verhaltensweisen. Und nicht zuletzt soll Appetit geweckt werden, in fremde Kochtöpfe zu schauen und genussvoll über die Art, wie wir essen und leben, nachzudenken.

## Die Themen und Verbindungen im Überblick



\*Peter Menzel und Faith d'Aluisio: So isst der Mensch. Familien in aller Welt zeigen, was sie ernährt. Hamburg: GEO im Verlag Gruner + Jahr, 2005.

# Darum geht es in „So essen sie“



## Aufbau der Materialien

Das Projekt „So essen sie“ besteht aus **16 Bildtafeln** (16 Fotos von Familien aus insgesamt 15 Ländern) sowie dem vorliegenden Begleitmaterial. Die Bildtafeln stammen aus dem Buch „So isst der Mensch. Familien aus aller Welt zeigen, was sie ernährt“ von Peter Menzel und Faith D’Aluisio. Dieses Buch präsentiert 30 unterschiedlichste Familien rund um den Erdball jeweils mit den Nahrungsmitteln, die diese Familien innerhalb einer Woche verbrauchen. Dabei gilt es zu beachten, dass die porträtierten Familien zwar für ihr Land typische Essgewohnheiten aufweisen – diese sind jedoch keinesfalls repräsentativ für das betreffende Land. Je nach finanziellen Möglichkeiten, Verfügbarkeit von bestimmten Lebensmitteln, religiösen

oder anderen kulturellen Einstellungen oder auch unterschiedlichen regionalen Aspekten (Stadt – Land) finden sich in allen Ländern sehr unterschiedliche Essgewohnheiten. Wir haben aus dem Fotomaterial eine Auswahl getroffen. Dabei haben wir darauf geachtet, dass möglichst viele Aspekte repräsentiert werden. Es sind alle 5 Erdteile vertreten, wir finden darunter arme und reiche Familien, solche aus ländlichen Gegenden und solche aus Städten, solche, die sich eher traditionell ernähren, und solche, welche ein „globalisiertes“ Nahrungsmittelangebot konsumieren:

Nr.	Land	Familie	Kontinent
1	Ägypten	Ahmed	Afrika
2	Australien	Brown	Australien
3	Bosnien-Herzegowina	Dudo	Europa
4	China I	Dong	Asien
5	China II	Cui	Asien
6	Deutschland	Melander	Europa
7	Ecuador	Ayme	Südamerika
8	Indien	Patkar	Asien
9	Italien	Manzo	Europa
10	Japan	Ukita	Asien
11	Kuba	Costa	Zentralamerika/Karibik
12	Kuwait	Al Haggan	Asien
13	Mali	Natomo	Afrika
14	Tschad	Aboubakar	Afrika
15	Türkei	Celik	Europa
16	USA	Caven	Nordamerika

So essen sie!

Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung





# Didaktische Hinweise

In dem vorliegenden Begleitmaterial finden Sie Hinweise und Anleitungen zum Einsatz von „So essen sie“. **Kapitel 1** der Materialien enthält didaktische Hinweise mit Unterrichtsthemen, Unterrichtsvorschlägen und den zugehörigen Lernzielen. Einen schnellen Überblick über mögliche Unterrichtsinhalte erhalten Sie durch die drei vorbereiteten „Reise-Routen“, die drei unterschiedliche Ansätze verfolgen. Diese Reise-Routen beziehen sich auf die folgenden Themen:

1. Essen und Genießen
2. Einkaufskorb
3. Die Welt auf dem Teller

Zu allen drei Reise-Routen bilden die Seiten zu Esskultur (S. 14, S. 37) die Einführung und Grundlage. Bei der Arbeit mit den Themen im Unterricht ist ein mehrstufiger Zugang empfehlenswert:

1. **Eigene Erfahrungen:** ausgehend von der Erlebniswelt der Kinder und Jugendlichen
2. **Vergleich:** „hier und anderswo“ anhand der Bilder
3. **Hintergrund:** Sachverhalte klären
4. **Eigene Vorhaben:** aktiv werden, Vorhaben realisieren
5. **Reflexion:** nachdenken, Schlüsse ziehen

Die Arbeitsblätter **in Kapitel 3** richten sich an die Kinder und Jugendlichen; hier werden Sachverhalte geklärt und Informationen vermittelt. Mit Hilfe der ergänzenden Arbeitsblätter **in Kapitel 4** werden die Inhalte vertieft und reflektiert. Die Seitenzahl in der linken oder rechten oberen Ecke gibt an, auf welches Arbeitsblatt **in Kapitel 3** sich das Zusatzangebot bezieht. Die Verweise auf den informierenden Arbeitsblättern **in Kapitel 2** zeigen auf, welche ergänzenden Arbeitsblätter zu den behandelten Themen passen. **Kapitel 5** schließlich ist eine Arbeitshilfe. Hier ist genau protokolliert, welche Nahrungsmittel auf den einzelnen Bildern zu sehen sind und wie viel diese jeweils kosten. Im Anhang finden sich schließlich einige vergleichende Angaben zu den Herkunftsländern der porträtierten Familien sowie einige Anregungen zu ergänzenden und weiterführenden Materialien.

## Zur Arbeit mit Bildern (von Marianne Gujer)

### ■ Unsere Wahrnehmung von Bildern

Wir sind ständig mit Tausenden von Bildern und Eindrücken konfrontiert: im Film, im Fernsehen, in den Zeitungen, am Computer und nicht zuletzt mit den Bildern in unseren Köpfen. Oft sind es nur flüchtige Bilder (wie z.B. bei den schnellen Schnitten von Video-Clips oder Werbefilmen), die aber Einstellungen gegenüber der Realität unbewusst, und meist mehr, als wir denken, mitprägen. Bilder haben Macht, weil sie Emotionen wecken. Die Wirkung von Fotografien ist unmittelbar. Weil Bilder in einem ersten Schritt unsere Gefühle (und erst dann unseren Verstand) ansprechen, können wir diesen emotionalen Zugang zu einem Thema ausnutzen, um unseren „inneren Bildern“ auf die Spur zu kommen.

### ■ Einsatzmöglichkeiten von Bildern

Bildtafeln sind ein offenes Medium. Das bedeutet, es gibt viele und unterschiedliche Arbeits- und Einsatzmöglichkeiten:

- als Wandzeitung im Schulhaus, in der Aula, im Klassenzimmer
- als Einstieg oder zur Weiterführung und Vertiefung des Themas
- Einzelarbeit, Partnerarbeit, Arbeit in Kleingruppen oder im Plenum
- zur Gestaltung einer Ausstellung, als Ausgangspunkt einer Recherche, einer Diskussion, eines Rollenspiels ...

Mit Hilfe der Bilder lassen sich eigene Erfahrungen reflektieren. Die Fotos wecken Neugierde, stellen Fragen an das Vorher und Nachher des Momentes der Aufnahme, machen betroffen, regen zum Nachdenken an, stimmen uns fröhlich, wütend oder traurig ... Diese emotionale Betroffenheit ist ein geeigneter Einstieg in ein Thema. Die Betrachtenden werden durch die Fotos angeregt, ihre eigenen Überlegungen anzustellen und eigene Erfahrungen in neuen Zusammenhängen zu sehen. Das Ziel im Umgang mit den Fotos ist, sich auf das Gespräch einzulassen, sich eigener Bilder und Verhaltensweisen bewusst zu werden und sie zu hinterfragen, und in einem nächsten Schritt auch eigene Vorstellungen zu entwickeln. Zudem bilden sie den Ausgangspunkt für verschiedene Aufgaben, in denen es darum geht, genau zu beobachten, Bilder zu lesen, um daraus Kenntnisse zu gewinnen oder Schlüsse zu ziehen.

So essen sie!



Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung



## Drei Reise-Routen

### ■ Reise-Route 1: „Essen und Genießen“

Stufe	Themen und Inhalte	Bezüge zu anderen Reise-Routen Bezüge zu anderen Themen
1. Eigene Erfahrungen	<p><b>Eigene Essgewohnheiten beschreiben:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was esse ich?</li> <li>➤ Was esse ich nicht oder nicht gerne?</li> <li>➤ Was esse ich zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit, am Mittag, am Abend, am Sonntag, an Festtagen ...?</li> <li>➤ Wie und wo esse ich (alleine, mit der Familie, mit Freunden, zu Hause, in der Schulkantine, im Restaurant ...)?</li> <li>➤ Wie viel Zeit nehme ich mir fürs Essen?</li> </ul>	<p><b>Themen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Besondere Erlebnisse rund ums Essen</li> <li>➤ Kulinarische Erinnerungen</li> <li>➤ Die Macht der Sinne</li> </ul>
2. Vergleich	<p><b>Die eigene Nahrungspalette mit ausgewählten Bildern vergleichen, Unterschiede/Gemeinsamkeiten aufzählen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wer hat viel/wenig zu essen?</li> <li>➤ Wer hat von welchen Nahrungsmitteln viel/wenig?</li> <li>➤ Was kenne ich, was ist mir fremd?</li> <li>➤ Was stelle ich mir vor, das aus den Lebensmitteln gekocht wird?</li> </ul> <p><b>Bilder untereinander vergleichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterschiede „reiche“ Länder – „arme“ Länder</li> <li>➤ Unterschiede innerhalb eines Landes (arm – reich, städtisch – ländlich)</li> <li>➤ Unterschiede auf Grund der Religionszugehörigkeit</li> </ul>	<p><b>Themen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vergleich jetzt und früher (z.B. Nahrungsproduktion und Ernährung im Mittelalter; Nahrungsmittelangebot und Essgewohnheiten um 1970)</li> </ul>
3. Hintergrund	<p><b>Gut und gesund:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lebensmittelpyramide als Modell für eine ausgeglichene, gesunde Ernährung</li> <li>➤ Studien zum Nahrungskonsum, Vergleiche mit anderen Weltregionen</li> <li>➤ Grundnahrungsmittel hier und anderswo</li> </ul> <p><b>Mangel und Überfluss:</b> Ursachen für Hunger und Mangelernährung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reise-Route 2 Produktion von Nahrung</li> <li>➤ Reise-Route 3 Globalisierung</li> </ul> <p><b>Thema:</b> Sucht</p>

So essen sie!





## Didaktische Hinweise

Stufe	Themen und Inhalte	Bezüge zu anderen Reise-Routen Bezüge zu anderen Themen
4. eigene Vorhaben	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verpflegung planen für Schulanlässe und Projektwochen</li> <li>➤ Unbekannte Nahrungsmittel probieren</li> <li>➤ Traditionelle Rezepte aus der Region, aus dem eigenen Land, aus anderen Ländern suchen, ausprobieren</li> <li>➤ „anders“ essen (auf dem Boden, mit der Hand, mit Stäbchen ...)</li> <li>➤ Menschen besuchen/interviewen, die sich „anders“ ernähren (vegetarisch ...)</li> </ul>	
5. Fazit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie wichtig sind für mich gesundheitliche Aspekte bei der Nahrungswahl?</li> <li>➤ Wie nehme ich andere Essgewohnheiten wahr?</li> </ul>	

**Aufbauend auf den Grundlagen S. 14, S. 37 können folgende Arbeitsblätter mit Sachinformationen eingesetzt werden:** S. 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26  
**Ergänzende Arbeitsblätter:** S. 38, 39, 40, 41, 47

### ■ Reise-Route 2: „Einkaufskorb“

Stufe	Themen und Inhalte	Bezüge zu anderen Reise-Routen Bezüge zu anderen Themen
1. Eigene Erfahrungen	<p><b>Nahrungsbeschaffung/Einkauf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wer kauft ein bei mir zu Hause?</li> <li>➤ Wo und wie oft wird eingekauft? Einkaufszettel?</li> <li>➤ Wird etwas direkt bei Produzenten gekauft?</li> <li>➤ Wird etwas angeliefert?</li> <li>➤ Wird etwas selbst produziert (Garten ...)?</li> </ul> <p><b>Zubereitung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wer kocht meistens? Wer nie?</li> <li>➤ Infrastruktur: welche Geräte stehen für die Aufbewahrung und Zubereitung zur Verfügung?</li> <li>➤ Welche Energiequellen werden genutzt?</li> <li>➤ Wie viel Zeit wird wochentags/am Wochenende für die Zubereitung aufgewendet?</li> <li>➤ Werden Rezepte und Kochbücher verwendet?</li> </ul>	<p><b>Themen:</b></p> <p>Bewegungsverhalten beim Einkauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie werden Wege zurückgelegt?</li> <li>➤ Welche Überlegungen leiten mich beim Einkauf anderer Güter?</li> </ul>

So essen sie!





Stufe	Themen und Inhalte	Bezüge zu anderen Reise-Routen Bezüge zu anderen Themen
2. Vergleich	<p><b>Die eigenen Einkaufsgewohnheiten mit ausgewählten Bildern (inkl. Info-Texte) vergleichen, Unterschiede/Gemeinsamkeiten aufzählen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Quantität und Qualität</li> <li>➤ Anteile frische/verarbeitete Nahrungsmittel</li> <li>➤ Verpackungsmaterial, Art und Menge</li> </ul> <p><b>Bilder untereinander vergleichen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vielfältiges oder karges Angebot</li> <li>➤ Ausgaben für die einzelnen Lebensmittel</li> <li>➤ Anteile frische/verarbeitete Lebensmittel</li> <li>➤ Anteile tierische/pflanzliche Nahrungsquellen</li> <li>➤ Genussmittel wie Süßigkeiten, Snacks</li> </ul>	<p><b>Themen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Verschiedene Lebensmittel-Anbieter vergleichen (Detailhandel, Supermarkt, Wochenmarkt ...)</li> <li>➤ Selbstversorgung heute/früher, hier/anderswo</li> </ul>
3. Hintergrund	<p><b>Produktion von Nahrung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nahrungsproduktion als Wirtschaftsfaktor</li> <li>➤ Frische/verarbeitete Nahrungsmittel</li> <li>➤ Auswirkungen der Nahrungsproduktion</li> <li>➤ Fleischproduktion und Folgen</li> <li>➤ Preisbildung bei Nahrungsmitteln</li> </ul> <p><b>Politik mit dem Einkaufszettel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Auswirkungen des eigenen Einkaufsverhaltens auf Gesundheit, Umwelt und Mitmenschen</li> <li>➤ Fairer Handel, Nachhaltigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reise-Route 1 Mangel und Überfluss</li> <li>➤ Reise-Route 3 Globalisierung</li> </ul> <p><b>Themen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Geschichtliche Entwicklung der Lebensmittelproduktion</li> <li>➤ Anteil Nahrung am Haushaltsbudget (heute/früher, hier/anderswo)</li> </ul>
4. eigene Vorhaben	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erkundungen in Spezialitätenläden</li> <li>➤ Weg eines Nahrungsmittels zurückverfolgen vom Produkt zum Produzenten, z.B. Hamburger (Fleisch, Brot, Ketschup, Essiggurken etc.)</li> <li>➤ Angebote für Pausenkiosk beschaffen/produzieren</li> </ul>	
5. Fazit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie beurteile ich meine Einkaufsgewohnheiten?</li> <li>➤ Was erlebe ich, wenn ich selber Nahrungsmittel herstelle oder mit Produzenten in Kontakt trete?</li> </ul>	

**Aufbauend auf den Grundlagen S. 14 und S. 37 können folgende Arbeitsblätter mit Sachinformationen eingesetzt werden: S. 16, 17, 29, 30, 34**  
**Ergänzende Arbeitsblätter: S. 42, 45, 47**

So essen sie!





## Didaktische Hinweise

### ■ Reise-Route 3: „Die Welt auf dem Teller“

Stufe	Themen und Inhalte	Bezüge zu anderen Reise-Routen Bezüge zu anderen Themen
1. Eigene Erfahrungen	<p><b>Erkundung der Herkunft von Lebensmitteln im Geschäft:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Früchte und Gemüse</li> <li>➤ Fleisch und Fisch</li> </ul> <p><b>Angebotsvielfalt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was würde sich verändern, wenn es zum Frühstück nur noch einheimische Produkte gäbe?</li> <li>➤ Erfahrungen bei Ferientaufenthalten: Welche Produkte gibt es nur im eigenen Land, nur am eigenen Wohnort?</li> </ul>	<p><b>Themen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Herkunft von anderen Gütern erkunden (z.B. Kleider, Unterhaltungselektronik)</li> </ul>
2. Vergleich	<p><b>Anhand verschiedener Bilder:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anteile einheimischer/importierter Nahrungsmittel abschätzen</li> <li>➤ Lebensmittel suchen, die auf möglichst vielen Bildern vorkommen</li> <li>➤ Bekannte Markennamen suchen</li> <li>➤ Konservierte Lebensmittel suchen</li> </ul>	
3. Hintergrund	<p><b>Globalisierung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Handelsströme weltweit</li> <li>➤ Handelsströme im eigenen Land</li> <li>➤ Räumliche Trennung von Produktion und Konsum</li> <li>➤ „Lebensmittelkilometer“</li> <li>➤ Hoher Fleischkonsum der Industriestaaten ist nur möglich dank Futtermittelproduktion in anderen Ländern</li> <li>➤ Gewinner und Verlierer der Globalisierung</li> </ul> <p><b>Konsumentenwünsche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Haltbarkeit, Arbeitserleichterung</li> <li>➤ Von Saison und Klima unabhängiges Angebot zu tiefen Preisen</li> </ul> <p><b>Lagerung und Transport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Energieverbrauch, „graue“ Energie</li> <li>➤ Kosten, direkte und indirekte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reise-Route 1 gut und gesund</li> <li>➤ Reise-Route 2 Politik mit dem Einkaufszettel</li> </ul> <p><b>Themen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Woher stammen die Lebensmittel ursprünglich? (z.B. Kartoffeln, Mais, Bananen, Kakao, Kaffee, Ananas ...)</li> <li>➤ Arbeits-Migration: Aus welchen Ländern kommen Menschen zum Arbeiten zu uns?</li> <li>➤ Wie lange muss man wo für einen Hamburger arbeiten?</li> </ul>

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung



Stufe	Themen und Inhalte	Bezüge zu anderen Reise-Routen Bezüge zu anderen Themen
4. eigene Vorhaben	<b>Infoveranstaltung, Flyer, Plakate für das Schulhaus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schnuppern bei Lebensmittelproduzenten</li> <li>➤ „Schule auf dem Bauernhof“</li> <li>➤ Regionale Produkte für Zwischenverpflegungen verwenden</li> </ul>	
5. Fazit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie „global“ ist mein Alltag, meine Verpflegung?</li> <li>➤ Wie kann ich die „graue“ Energie in meinem Essen und Trinken verringern?</li> </ul>	

**Aufbauend auf den Grundlagen S. 14 und S. 37 können folgende Arbeitsblätter mit Sachinformationen eingesetzt werden:** S. 27, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36  
**Ergänzende Arbeitsblätter:** S. 43, 44, 45, 46, 47

## Lernziele

### Esskultur

- Essen und Trinken als Teil und Ausdruck der Lebensweise erkennen
- Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Religion und Essgewohnheiten gewinnen
- Sich mit Herkunft und Bedeutung von Nahrung und Nahrungsmitteln auseinandersetzen

### Gesund und gut

- Über eigene Bedürfnisse und Gewohnheiten nachdenken
- Erkennen, dass gesund sein und sich wohlfühlen von vielen Faktoren abhängt
- Lebensmittelpyramide als Darstellung einer ausgeglichenen Ernährung kennenlernen
- Besonderheiten in fremdländischen Essgewohnheiten entdecken
- Das Prinzip der Energiebilanz beschreiben

### Zu viel und zu wenig

- Mangel und Überfluss als Ernährungsprobleme wahrnehmen
- Der Frage nach den Gründen für Hunger nachgehen

### Von hier und von weit weg

- Erkennen, dass vieles aus unserem Alltag aus fernen Ländern stammt
- Transportwege von Gütern erkunden

- Beeinträchtigungen der Natur und der Lebensqualität durch den Verkehr wahrnehmen
- Erkennen, welche sozialen Ungerechtigkeiten bei der Produktion von Lebensmitteln auftreten

### Gleich und anders

- Elementare wirtschaftliche Zusammenhänge erkennen
- Am Beispiel des Nahrungsmittelangebotes hier und anderswo Gemeinsamkeiten und Unterschiede entdecken
- Gewinner und Verlierer des weltweiten Handels kennen
- Sich mit nachhaltiger Entwicklung auseinandersetzen

### Gemeinsam und individuell

- Menschliche Grundbedürfnisse kennenlernen
- Über gute und schlechte Lebensbedingungen nachdenken
- Eigene Wünsche formulieren und mit Wünschen anderer Menschen vergleichen
- Weitere Möglichkeiten erleben, um in fremde Kulturen einzutauchen

So essen sie!



# Essen hier und anderswo

Warum isst **Familie Patkar aus Indien** kein Fleisch und **Familie Ukita aus Japan** so viel Fisch? Warum kaufen die **Melanders aus Deutschland** so viele verschiedene Milchprodukte? Und warum besitzt die **Familie Aboubakar** fast nichts?

Essen und Trinken sind Teil der Lebensweise. Was und wie eine Gesellschaft, ein Volk isst, wird als **Esskultur** bezeichnet. Wir hier in Europa sind gewohnt, bei der Wahl von Nahrungsmitteln und Gerichten weitgehend selber zu entscheiden. Aber nicht alle Menschen auf der Welt haben die gleichen Chancen, diesen Teil ihres Lebens frei zu gestalten.

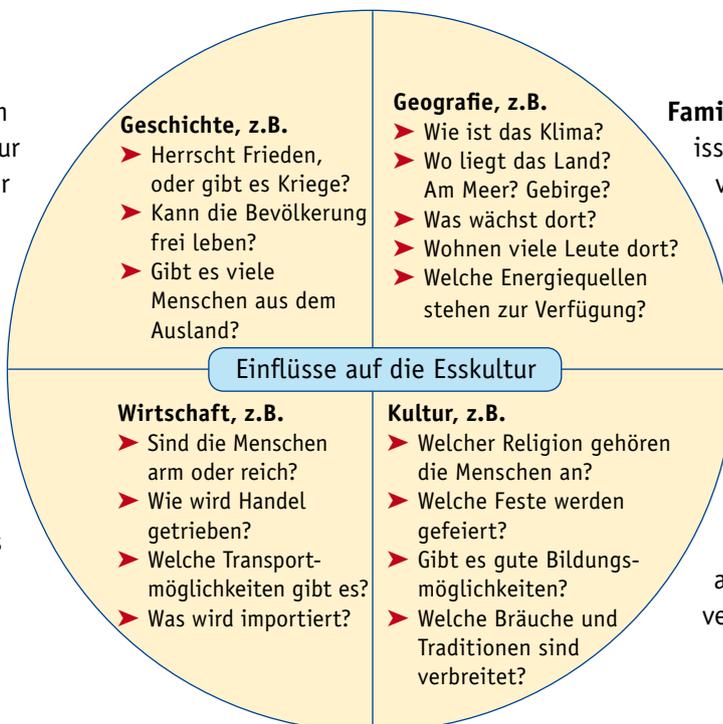


## Unterschiede auf dem Teller

Viele verschiedene Faktoren haben Einfluss auf den Speisezettel. Es spielt z.B. eine Rolle, wo wir wohnen, wie viel Geld wir für Nahrungsmittel ausgeben können, welche Nahrungsmittel überhaupt zu kaufen sind, was wir kennen und mögen oder welche Geräte fürs Kochen zur Verfügung stehen.

**Familie Aboubakar** im Tschad hat so wenig zur Verfügung, weil sie vor einem Krieg geflohen ist und jetzt von der Nahrungsmittelhilfe lebt.

**Die Melanders** aus Deutschland kaufen viele verschiedene Milchprodukte, weil es ein großes Angebot gibt und sie es sich leisten können.



**Familie Ukita** aus Japan isst viel Fisch, weil Japan von Meer umgeben ist. Umgekehrt gibt es in Japan wenig Weideflächen für Vieh.

Die Religion der **Familie Patkar** aus Indien ist der Hinduismus. Wer sich streng an die Religion hält, verzichtet auf Fleisch.

## Aufgaben:

- *Schaue dir das Schaubild oben an. – Was beeinflusst die Esskultur? Fallen dir noch mehr Dinge ein? Welche?*
- *Welche Einflüsse prägen deine Esskultur? Schreibe diese auf, und tausche dich mit deiner Klasse aus. Ihr lebt alle in demselben Land – ist eure Esskultur gleich?*
- *Was findest du durch die Fotos über die Esskultur der verschiedenen Familien heraus?*

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung

# Tischlein deck dich!



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg



3 bis 5-mal täglich stellen wir uns die Frage, was wir essen sollen. Besonders knifflig wird die Antwort, wenn wir Gäste zu Besuch haben, von denen wir nicht wissen, was sie essen dürfen. Speisevorschriften und religiöse Bräuche können unsere Essgewohnheiten stark beeinflussen. Es gibt viele religiöse Speisegebote. Diese Gebote sind meistens aus einer Notwendigkeit heraus entstanden. Verboten sind z.B. Speisen, die die

Gesundheit gefährden könnten. In jeder Religion gibt es verschiedene Richtungen. Nicht alle Gläubigen befolgen die gleichen Gebote, und nicht

alle leben gleich streng nach diesen Regeln. Hier findest Du eine Übersicht über **verschiedene Religionen** und ihre **Speisegebote**:

## Christentum

(z.B. Familien Melander, Manzo, Caven)

- Ein wichtiger Brauch im Christentum ist das Abendmahl beim Gottesdienst. Dabei werden Speise und Trank in Form von Brot und Wein gereicht.
- Nur noch wenige Gläubige halten eine 6-wöchige Fastenzeit zwischen Fastnachts-Ende und Ostersonntag ein. Zu den Geboten während der Fastenzeit gehört es, dass man sich auf eine Mahlzeit am Tag beschränkt und auf Fleisch und Alkohol verzichtet.
- Nach christlichem Brauch ist der Freitag fleischlos. Typische Freitags-Gerichte sind Süßspeisen oder Fisch.

## Judentum

- Im Judentum werden Nahrungsmittel und ihre Zubereitungsweise in zwei Gruppen eingeteilt: „koscher“ (= geeignet) und „trefe“ (= unrein, nicht erlaubt).
- Erlaubt sind z.B. Rind, Schaf, Ziege, Fische mit Schuppen und Flossen, Geflügel. Als unrein gelten z.B. Schwein, Pferd, Kamel und Kaninchen.
- Juden wenden eine besondere Schlachtmethode an, das Schächten. Dabei wird dem Tier die Halsschlagader geöffnet. Nur so geschlachtete Tiere sind „koscher“.
- Im Judentum ist die strenge Trennung von „fleischigen“ und „milchigen“ Speisen wichtig.

## Buddhismus

- Buddhisten dürfen zwar nicht töten oder beim Schlachten von Tieren anwesend sein, essen aber gewöhnlich Fleisch oder Fisch.
- Es gibt verschiedene Fastenregeln.

## Islam (z.B. Familien Ahmed, Dudo, Al Haggan)

- Der Islam kennt erlaubte und verbotene Nahrung. Verboten sind unter anderem: Alkohol; der Genuss von Tieren, die selber Fleischfresser sind (Schwein, Hund, Katze); der Genuss von Tieren, die geschlachtet wurden, ohne auszubluten.
- Im Fastenmonat Ramadan müssen gläubige Muslime von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang fasten.
- Am Opferfest werden Opfertiere (Schafe, Ziegen, Rinder) geschlachtet.

## Hinduismus (z.B. Familie Patkar)

- Gläubige Hindus dürfen kein Rindfleisch essen, denn Kühe gelten als heilig.
- Fleischverzehr ist im Hinduismus mit bestimmten Bedingungen verbunden.
- Hindus fasten, um geistige Klarheit zu erlangen.

## Aufgaben:

- *Stellt euch vor, Familie Ahmed aus Ägypten kommt zum Essen! Was kocht ihr?*
- *Stelle dir vor, du bist bei Familie Ahmed in Ägypten zum Essen eingeladen. Würdest du von allen Speisen probieren? Welche Bedenken hättest du vielleicht?*
- *Warst du schon mal irgendwo eingeladen, wo es dir unbekannte Speisen zu essen gab? Wie war das für dich?*





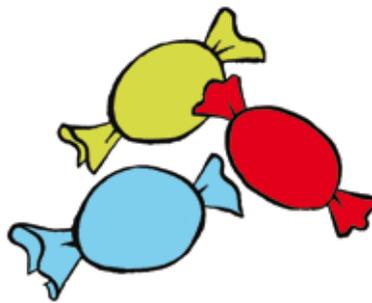
# Lebensmittel – (k)ein gewöhnlicher Konsumartikel\*?

Sich etwas auf der Zunge zergehen lassen, etwas einnehmen, futtern oder genießen, etwas herunterwürgen oder an etwas knabbern, konsumieren, löffeln, naschen, schlemmen, tafeln, verdrücken, verzehren – in der deutschen Sprache gibt es ganz unterschiedliche Bezeichnungen für die Tätigkeit „essen“. Die Begriffe drücken aus, dass Essen noch anderen Zwecken dient, als nur dem, satt zu werden.

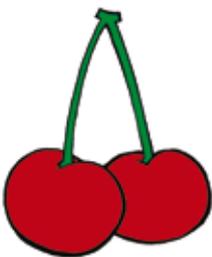


schlemmen

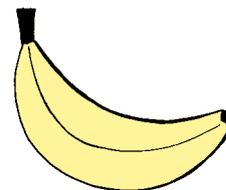
knabbern



genießen



konsumieren



futtern

## Auch darum essen wir

**Wir essen und trinken, weil wir Nahrung zum Leben brauchen. Essen ist aber noch viel mehr:**

- Wir genießen die köstliche Geburtstagsstorte.
- Wir konsumieren bestimmte Nahrungsmittel, weil sie unsere Gesundheit fördern.
- Wir kaufen ein bestimmtes Getränk, weil es „cool“ ist.
- Wir laden Freunde zu einer fröhlichen Spagetti-Party ein.
- Wir naschen Süßigkeiten, weil wir mit der Mathe-Aufgabe nicht weiterkommen.

## Aufgaben:

- *Schaue dir die unterschiedlichen Begriffe für „essen“ an. Was drücken sie aus?*
- *Wonach entscheidest du, was du isst oder trinkst?*
- *Was isst du an bestimmten Feiertagen oder Festen?*
- *Wann isst du, und warum? Vervollständige die Liste oben.*

**Vergleiche auch mit dem Arbeitsblatt „Was esse ich?“ S. 39**

(\*Konsum = Verbrauch)

So essen sie!



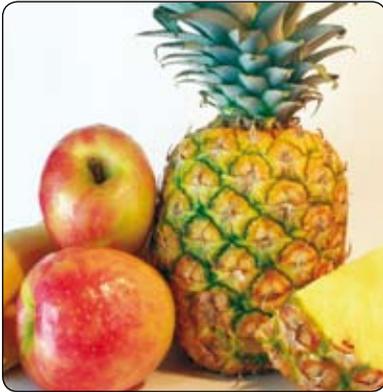
Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# Kommen Fischstäbchen aus der Tiefkühltruhe?



Vielen Lebensmitteln sieht man nicht an, aus welchem Land oder Ort sie kommen oder wie die Produkte entstanden sind. Je naturbelassener\* ein Nahrungsmittel ist, desto klarer ist seine Herkunft zu erkennen. Je stärker ein Produkt verarbeitet ist, desto schwieriger wird die Spurensuche.

\*naturbelassen = natürlich, nicht künstlich hergestellt oder verarbeitet



## Unverarbeitete Lebensmittel

- sind frisch
- man weiß, was man isst, weil nichts diesen Lebensmitteln beigemischt wurde (z.B. frisches Obst und Gemüse)
- man kann verschiedene Speisen daraus herstellen
- sind oft leichtverderblich und empfindlich
- die Qualität kann von Stück zu Stück unterschiedlich sein, z.B. unterschiedlich große Äpfel)
- der Transport muss rasch erfolgen, weil sie schnell verderben
- brauchen wenig Verpackung (Obst und Gemüse hat z.B. seine eigene Verpackung, die Schale)
- sind abwechslungsreich (z.B. verschiedene Apfelsorten)
- die Preise dieser Nahrungsmittel schwanken je nach Angebot (es ist nicht zu jeder Jahreszeit alles zu haben, und je nachdem, ob eine Ernte gut oder schlecht ausgefallen war, sind die Lebensmittel teuer oder günstig)



## Stark verarbeitete Nahrungsmittel

- ihre Qualität ist immer gleich
- als Käufer spart man Arbeit und Zeit, weil die Nahrungsmittel fertig zubereitet sind
- es entstehen keine Abfälle wie beim Schälen und Verarbeiten von Obst und Gemüse
- es ist viel Verpackung notwendig = Abfall
- man braucht wenig Kochkenntnisse
- sind oft lange haltbar und daher gut zu transportieren
- bei der Herstellung verbraucht man oft viel Energie
- der Preis ist immer etwa gleich
- die Zusammensetzung kann verändert und angepasst werden (z.B. weniger Fett, künstlich gesüßt)

## Aufgaben:

- Wenn du eine Zeitschrift durchblätterst oder Fernsehwerbung anschaust, für welche Produktgruppen wird am meisten geworben? Welche Gründe kann es dafür geben?
- Was würde sich für dich ändern, wenn es keine verarbeiteten Lebensmittel mehr gäbe?
- Welche Vor- und Nachteile haben unverarbeitete und verarbeitete Lebensmittel?

- Stelle dir vor, du würdest einen Lebensmittelladen besitzen, oder du wärst ein Kunde. Bereite ein Rollenspiel vor zu verschiedenen Einkaufssituationen.
- Aus unserem Speisezettel sind verarbeitete Produkte nicht mehr wegzudenken. In vielen Ländern der Erde sieht das aber ganz anders aus.

Auf welchen Bildern kommen sehr viele verarbeitete Lebensmittel vor? Auf welchen nur wenige? Welche Nahrungsmittel tauchen besonders häufig unverarbeitet auf?



# Gesundheit!

Diese Personen sehen fröhlich aus und scheinen sich wohlfühlen.

## Aufgaben:

- Was könnten die Gründe dafür sein?
- Versetze dich in die Lage dieser Familie: Würdest du dich wohlfühlen? Warum? Oder warum nicht?
- Suche in den anderen Fotos nach zufriedenen Menschen. Warum sind sie wohl zufrieden?

Ob du dich wohlfühlst, kannst nur du für dich entscheiden!

- In welchen Situationen fühlst du dich wohl und zufrieden?
- In welchen Situationen fühlst du dich schlecht und angespannt?

## Wohlbefinden und Gesundheit

Unter „Wohlbefinden“ verstehen wir verschiedene Dinge:

**Gesund und fit sein**  
(= körperliches Wohlbefinden)

**Zufrieden und glücklich sein**  
(= seelisches Wohlbefinden)

**Sich wohlfühlen, dort wo man lebt**  
(= soziales Wohlbefinden)

Die Weltgesundheitsorganisation WHO umschreibt Gesundheit so:

„Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Schwäche.“

## Gesund leben

Zu einer gesunden Lebensweise gehören unter anderem:

- abwechslungsreiche, gesunde Ernährung,
- genügend Bewegung,
- ausreichend Schlaf und Entspannung.



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

## ■ Essen – Trinken – Genießen

Essen und Trinken haben einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden und auf die Gesundheit. Dabei spielt es nicht nur eine Rolle, was und wie viel man isst, sondern auch, wie man sich dabei fühlt. Wenn wir Essen und Trinken bewusst genießen, ernähren wir nicht nur unseren Körper, sondern fördern auch unser Wohlbefinden. Mehr zu einer gesunden, genussvollen Ernährung erfährst du auf S. 19.



## Aufgaben:

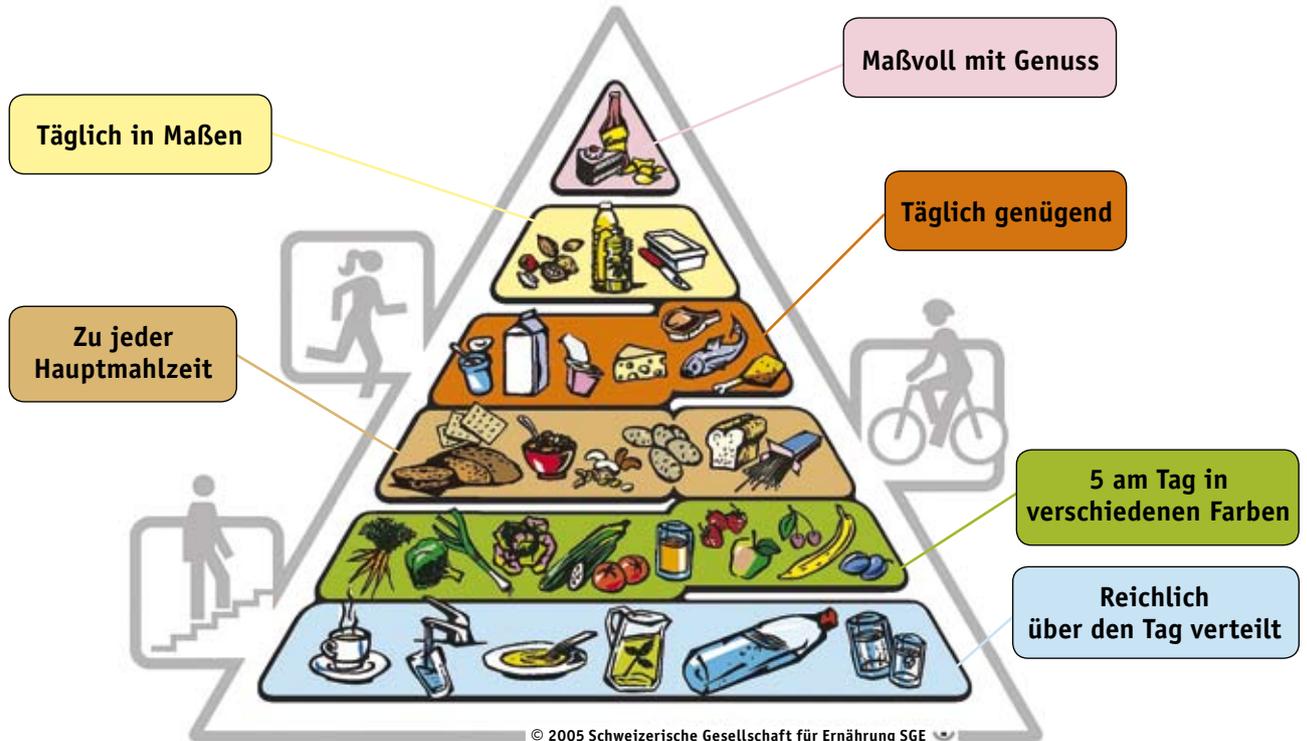
- Auf welche Punkte achtest du? Auf welche weniger? Warum?
- Welche Speisen und Getränke magst du am liebsten?
- Vergleiche deine Vorlieben mit denjenigen der Menschen auf den Fotos.

Erkunde deine Essgewohnheiten genauer mit dem Arbeitsblatt „Was esse ich?“ S. 39

# Die Lebensmittelpyramide



Bei uns ist das Angebot an Nahrungsmitteln riesengroß. Wie wählen wir unser Essen und Trinken aus, damit sowohl der Genuss als auch die Gesundheit auf ihre Rechnung kommen?



Die Pyramide zeigt eine gesunde, genussvolle Ernährung auf einen Blick:

- Lebensmittel der unteren Stufen sollen in größeren Mengen gegessen bzw. getrunken werden
- Lebensmittel der oberen Stufen sollen in kleineren Mengen gegessen werden
- Alle Nahrungsmittel sind erlaubt

So werden der Energiebedarf und der Bedarf an lebensnotwendigen Stoffen gedeckt.

## Schau genau hin!

In einer Stufe sind immer ähnliche Lebensmittel. Wenn du die Abbildungen benennen kannst, findest du auch heraus, wie die einzelnen Stufen heißen.

- Getränke
- Gemüse & Früchte
- Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte & Kartoffeln
- Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch & Eier

- Öle, Fette & Nüsse
- Süßigkeiten, salzige Knabbereien & energiereiche Getränke

## Aufgaben:

Vergleiche die Empfehlungen, wie sie durch die Pyramide dargestellt werden, mit deinen Essgewohnheiten.

- Hast du am Beobachtungstag aus allen Nahrungsmittelgruppen etwas gegessen und getrunken?
- Hast du aus den unteren Stufen größere Mengen genossen als aus den oberen?
- Hast du 1–2 Liter Flüssigkeit getrunken? So viel braucht der Körper täglich!

Sicher wirst du nicht jeden Tag eine perfekte Pyramide erreichen. Wichtig ist, dass langfristig, z.B. über eine Woche, eine ausgewogene Pyramide entsteht.

**Bearbeite das Arbeitsblatt „Was esse ich?“ S. 39**



# Wie baut man eine Pyramide?

Die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung richten sich immer an eine bestimmte Bevölkerungsgruppe. Die Pyramide auf S. 19 gilt für gesunde Erwachsene mit einem mittleren Energiebedarf, die essen und trinken, was in Westeuropa bekannt und erhältlich ist.

In anderen Weltregionen sind die Verhältnisse aber anders:



Bei uns in Italien essen wir fast jeden Tag Teigwaren.



Wir in Ägypten essen ganz andere Früchte und Gemüse.



Früher haben wir Ureinwohner von Australien auch Kängurus und Stachelschweine gejagt und gegessen.



Wir essen fast kein Fleisch, weil es für eine arme Familie in Ecuador zu teuer ist.

Wir in China trinken fast keine Milch. Davon bekommen wir nämlich Bauchschmerzen.



Bei uns in Mali gibt es nur Früchte zur Zeit der Mango-Ernte, sonst nicht.



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

## Für die Einen ein Leckerbissen, für die Anderen ...

- **Milch und Milchprodukte** gibt es nur dort, wo Kühe, Ziegen, Schafe oder auch Pferde und Kamele ausreichend Gras finden. Die Tiere können gemolken werden, weil sie mehr Milch geben, als sie für ihre Jungen brauchen. In vielen Ländern in Asien und Afrika ist es nicht üblich, Milch zu trinken. Weil Milch für die Menschen dort ungewohnt ist, vertragen sie sie schlecht und bekommen Verdauungsprobleme. Familie Cui aus China hat z.B. noch nie in ihrem Leben Käse gegessen!
- **Fleisch** muss nicht unbedingt von Rindern, Schweinen, Schafen oder Hühnern stammen, auch Meerschweinchen (z.B. in Ecuador), Kängurus (in Australien) oder Maden und Skorpione (z.B. in China) sind essbar und sollen vorzüglich schmecken.

- **Früchte und Gemüse** kommen zwar aus der ganzen Welt in unsere Läden, aber

dort, wo sie wachsen, schmecken sie meistens viel besser. Und längst nicht alles, was auf der Erde wächst, kann man bei uns kaufen.

- **Getreidesorten** brauchen ein bestimmtes Klima. Reis z.B. wuchs ursprünglich in Südostasien, Hirse in Afrika, Mais in Zentral- und Südamerika. Bei uns in Mitteleuropa pflanzte man Weizen (für Brot), Gerste, Hafer oder Roggen an. Reis war bis vor 200 Jahren hier kaum bekannt.

### Aufgabe:

- *Untersuche die Essgewohnheiten verschiedener Familien auf den Fotos genauer!*

**Wie würde die Pyramide anderswo aussehen? Bearbeite das Arbeitsblatt 2 „Pyramide auf Reisen“ S. 40**

So essen sie!

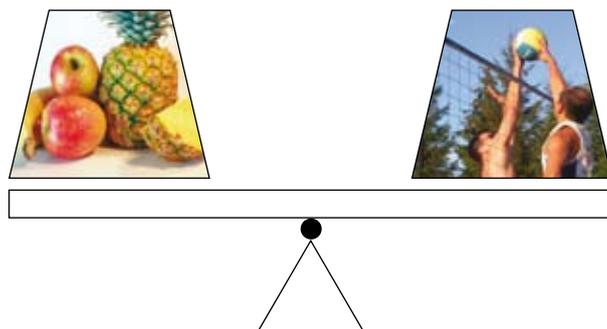


Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

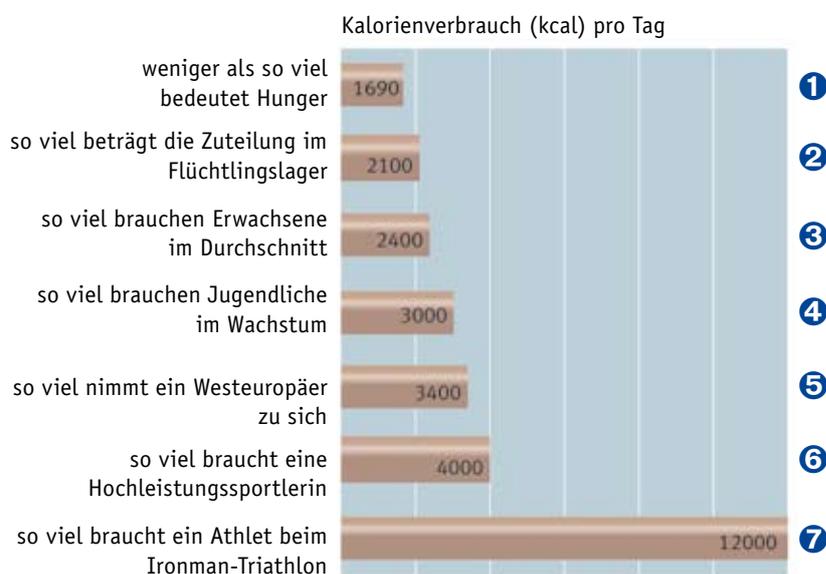
# Energie zum Leben



Die Nahrung ist die Energiequelle, auf die wir angewiesen sind, um leistungsfähig zu sein. Ziel ist es, mit Essen und Trinken ungefähr gleich viel Energie aufzunehmen wie der Körper, z.B. um Muskeln zu bewegen, verbraucht. So bleibt das Körpergewicht in einem gesunden Rahmen. Weder ein zu tiefes noch ein zu hohes Körpergewicht sind gut für das Wohlbefinden und die Gesundheit.



## Viel und wenig – Energieverbrauch pro Tag



### Wie viel?

Energiezufuhr und -verbrauch sind im Gleichgewicht.

### Was?

Die Nahrung ist abwechslungsreich zusammengesetzt, und der Körper erhält alle lebensnotwendigen Stoffe wie Eiweiß oder Vitamine. Sonst kann es zu Mangelernährung kommen, selbst wenn der Energiebedarf gedeckt ist.

## Aufgabe:

► Hier erzählen sieben Personen, wie viel sie essen und wie viel sie verbrauchen. Welche Aussage gehört zu welchem Diagramm-Balken?

Schreibe die entsprechende Nummer zur Aussage!

- A. Sport macht Appetit! Ich esse z.B. mehr Teigwaren, um den höheren Bedarf zu decken.  
Nr.
- B. Wir überleben, aber wir werden nicht satt.  
Nr.
- C. Ich bewege mich wenig. Mein Körpergewicht ist normal und immer etwa gleich. So merke ich, dass ich nicht zu viel esse.  
Nr.

D. So viel, wie ich an diesem Tag verbrauche, kann ich gar nicht essen! Es dauert nach dem Rennen mehrere Tage, bis ich aufgeholt habe.

Nr.

E. Ich habe schon lange zu wenig zu essen, fühle mich schwach und kann kaum arbeiten.

Nr.

F. Ich gönne mir gerne was Gutes. Meine überschüssigen Pfunde würde ich nur wieder los, wenn ich weniger essen oder mich mehr bewegen würde.

Nr.

G. Ich bin 15 Jahre alt. Mein Sandwich kann gar nicht groß genug sein.

Nr.

Lösung: A2/B6/C5/D1/  
E7/F3/G4

So essen sie!

Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung





# Hunger – was ist das?

Wenn ich Hunger habe, knurrt mein Magen.

Ich trinke sehr viel Wasser, damit ich den Hunger weniger spüre.

Bei der Bergwanderung habe ich richtig schlapp gemacht, so sehr hatte ich Hunger.

Wir waren auf das angewiesen, was der Boden hergab. Wenn es nicht regnete, mussten wir hungern.

Wir alle haben täglich Hunger.

Einmal am Tag gibt es etwas zu essen, mehr ist nicht da.

Für den kleinen Hunger zwischendurch!

## Appetit oder Hunger?

Es ist kurz vor Mittag, der Magen knurrt, und wir haben Mühe, uns zu konzentrieren. Das sind Anzeichen, dass die Energiereserven des Körpers aufgebraucht sind und wir Nachschub brauchen. Wir empfinden das Hungergefühl als Startsignal zur Nahrungsaufnahme. Wenn es nun auch noch herrlich duftet und etwas Feines auf dem Teller liegt, verspüren wir Appetit und beginnen mit Essen.

Während Appetit etwas mit Vorfreude und Lust zu tun hat, ist „richtiger“ Hunger ein unbehagliches, schmerzhaftes Gefühl. Wer Hunger hat, leidet.



### ■ Hunger

Von Hunger spricht man bei einem Verbrauch von weniger als 1690 Kalorien pro Tag. (Mittlerer Nahrungsbedarf: 2400 Kalorien pro Tag. Durchschnittlicher Verbrauch in Westeuropa: 3400 Kalorien pro Tag)

### ■ Unterernährung

Die Nahrung reicht nicht aus, um den täglichen Energiebedarf zu decken. Die Folgen sind Schwäche, verminderte Leistungsfähigkeit, verzögerte Entwicklung von Kindern und Anfälligkeit für Krankheiten.

### ■ Mangelernährung

Die Zusammensetzung der Mahlzeiten ist unausgeglichen. Fehlen Vitamine, Mineralstoffe oder Proteine, können Krankheiten wie Erblindung auftreten.

## Aufgabe:

➤ *Besprecht gemeinsam: Wie zeigen sich Mangel und Überfluss auf den Bildern?*

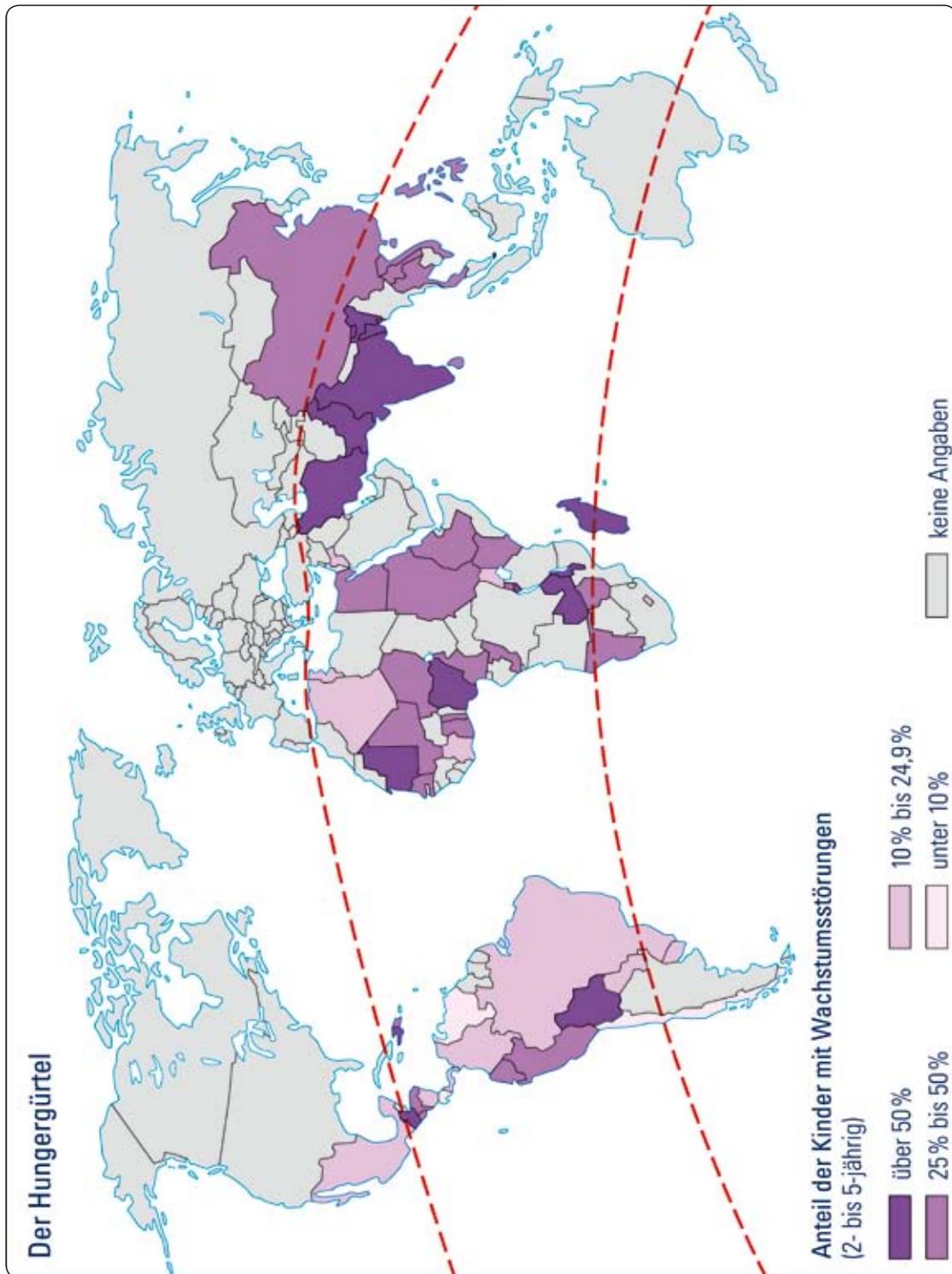
**Bearbeite das Arbeitsblatt „Mangel und Überfluss“ S. 41**

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# Hunger – was ist das?



„Die Erde- unser Lebensraum“ © Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, 1999.

## Aufgaben:

- Die Gebiete zwischen den beiden roten Linien bezeichnet man auch als „Hungergürtel“? Kannst du dir vorstellen, warum?
- In welchen Erdteilen liegen die Länder, in denen besonders viele Kinder Hunger leiden?
- Kannst du die Erdteile benennen? (s. auch Karte S. 28)



# Hunger hat viele Gesichter

Weltweit gibt es mehr übergewichtige Menschen als Menschen, die an Hunger leiden und daher untergewichtig sind! Weltweit werden so viele Nahrungsmittel produziert, dass 10 bis 12 Milliarden Menschen versorgt werden könnten. Auch gäbe es genügend Trinkwasser.

## Hunger leidende Menschen

Ihr Körpergewicht ist sehr niedrig und darum ...

- haben sie keine kräftigen Muskeln mehr,
- können sie kaum mehr arbeiten und Geld verdienen,
- fehlt ihnen die Energie, um größere Strecken zu gehen, z.B. in die Schule oder zum Markt,
- sind sie anfälliger für Krankheiten,

- entwickeln sich Kinder nicht normal,
- schaffen sie es nicht mehr, Pläne zu machen,
- können sie sich oft nicht mehr selber helfen.

## Übergewichtige Menschen

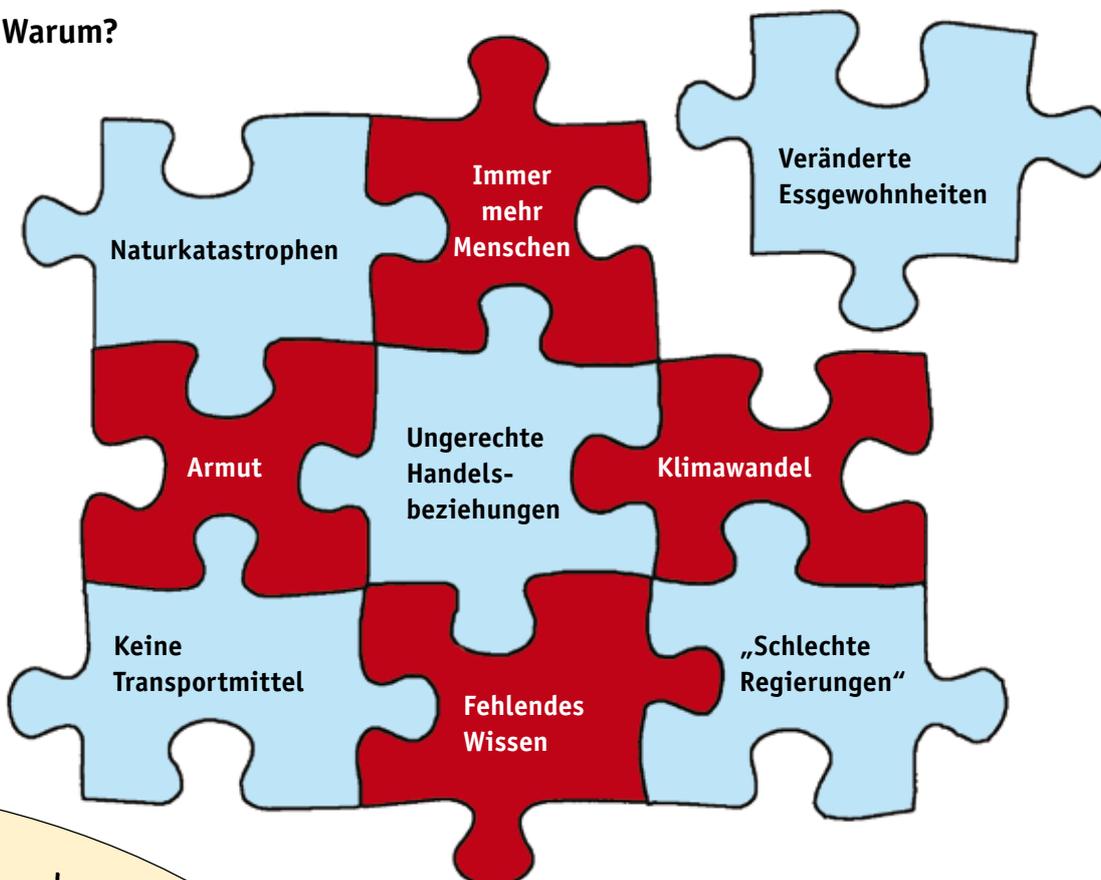
Ihr Körpergewicht ist viel zu hoch und darum ...

- sind sie nicht mehr beweglich,
- können sie viel Alltägliches, wie Treppensteigen oder Radfahren, kaum mehr machen,
- bekommt ihr Herz Schwierigkeiten,
- werden ihre Knochen und Gelenke stark belastet,
- besteht die Gefahr, dass sie Krankheiten bekommen,
- fühlen sie sich oft ausgegrenzt.

## Aufgaben:

- *Zurzeit leben ca. 6 Milliarden Menschen auf der Erde.*
- *Warum gibt es trotzdem Hunger?*
- *Warum haben trotzdem viele kein sauberes Wasser?*

## ■ Warum?



So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# Da stimmt doch etwas nicht!



Für Hunger und Unterernährung gibt es viele verschiedene Gründe. Einige findest du auf dem Puzzle S. 24.

## Aufgabe:

- Versuche, die folgenden Erklärungen dem richtigen Puzzleteil von S. 24 zuzuordnen.

---

---

In vielen armen Ländern wird zwar in einer Landesgegend genügend geerntet, weil es aber keine Straßen oder Eisenbahnlinien gibt, können die Nahrungsmittel nicht in Gegenden gebracht werden, wo es zu wenig gibt.

---

---

Wüstengebiete dehnen sich aus, weil es über Jahre nicht mehr regnet. Das Klima verändert sich also.

---

---

Die Bevölkerung wächst rasch. Viele Menschen ziehen vom Land in die Stadt. Weil sie dort keine Arbeit finden, fehlt ihnen das Geld, um in der Stadt menschenwürdig leben zu können. Sie hausen in Elendsvierteln, in so genannten „Slums“.

---

---

Wer arm ist, kann sich nicht genügend Nahrung beschaffen. Aber es fehlt auch das Geld, um die Kinder zur Schule zu schicken oder Medikamente zu bezahlen.

---

---

Es gibt Regierungen, die nicht für das Wohl der Menschen im Lande sorgen. Sie behalten z.B. Geld für sich, anstatt Krankenhäuser oder Schulen bauen zu lassen. Oder sie führen Kriege.

---

---

Es werden immer mehr tierische Nahrungsmittel (Fleisch, Milch) gegessen. Zur Produktion von Fleisch braucht man viel Wasser – aber auch Getreide und pflanzliches Eiweiß (z.B. Soja), welches auch Menschen ernähren könnte. Zusätzlich entstehen große Mengen an Abfallprodukten (tierische Ausscheidungen, Schlachtabfälle).

---

---

Überschwemmungen und Stürme vernichten die Ernte und machen die Felder kaputt.

---

---

Reiche Staaten kaufen Rohstoffe und Lebensmittel in armen Ländern zu tiefen Preisen, verarbeiten die Produkte und verkaufen sie viel teurer weiter.

---

---

Wer nicht lesen und schreiben kann, erfährt oft nicht, wie er seine Felder besser nutzen oder das Essen gesünder zubereiten könnte.



# Ist das Problem lösbar?

Weil es so viele verschiedene „Hunger-Puzzleteile“ gibt, gibt es auch nicht eine Lösung für alle Probleme.

## Aufgaben:

► Was meint ihr zu folgenden Aussagen? Womit seid ihr einverstanden, womit nicht?

Vergleicht auch mit dem Arbeitsblatt „Wenn alle etwas tun ...“ S. 42



„Wir sollten viel mehr Geld spenden für den Kampf gegen den Hunger.“



„Wir sollten die Umwelt besser schützen, das kommt allen Menschen auf der Welt zugute.“

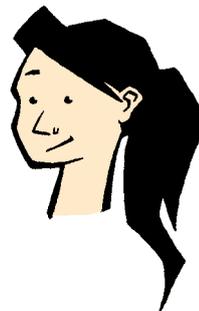
„Wir sollten den armen Ländern die Nahrungsmittel nicht wegessen.“



„Wir sollten sie sich selbst überlassen. Hungergebiete sind ein hoffnungsloser Fall.“



„Wir sollten für Nahrungsmittel aus Entwicklungsländern gerechtere Preise bezahlen.“



„Wir sollten Lehrer, Ärzte und Techniker in diese Länder senden.“



„Wir sollten mehr Waren aus armen Ländern kaufen, damit die Leute etwas verdienen können.“

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

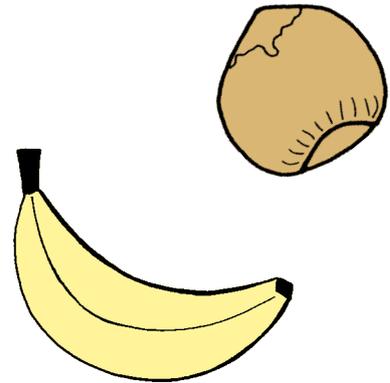
# Handel – wenn Waren unterwegs sind



Ein kurzer Blick in einen Kühl- oder Vorratsschrank zeigt es:  
Viele Nahrungsmittel stammen nicht aus unserem eigenen Land,  
sondern werden aus anderen Ländern eingeführt.

## Hast du's gewusst?

Waren einführen heißt importieren.  
Waren ausführen heißt exportieren.



## Woher kommen unsere Lebensmittel?

In Deutschland, Österreich oder der Schweiz essen wir unter anderem  
Nahrungsmittel aus den Ländern, die auch auf den Fotos vertreten sind:

Bild Nr.	Land	Beispiele von Nahrungsmitteln aus diesen Ländern
1	Ägypten	Gewürze, z.B. Koriander
2	Australien	Lammfleisch
5	China	Geflügelfleisch
7	Ecuador	Bananen
8	Indien	Reis
9	Italien	Tomaten
10	Japan	Algen
11	Kuba	Zucker
15	Türkei	Haselnüsse
16	USA	Rosinen (Weinbeeren)

## Aufgaben:

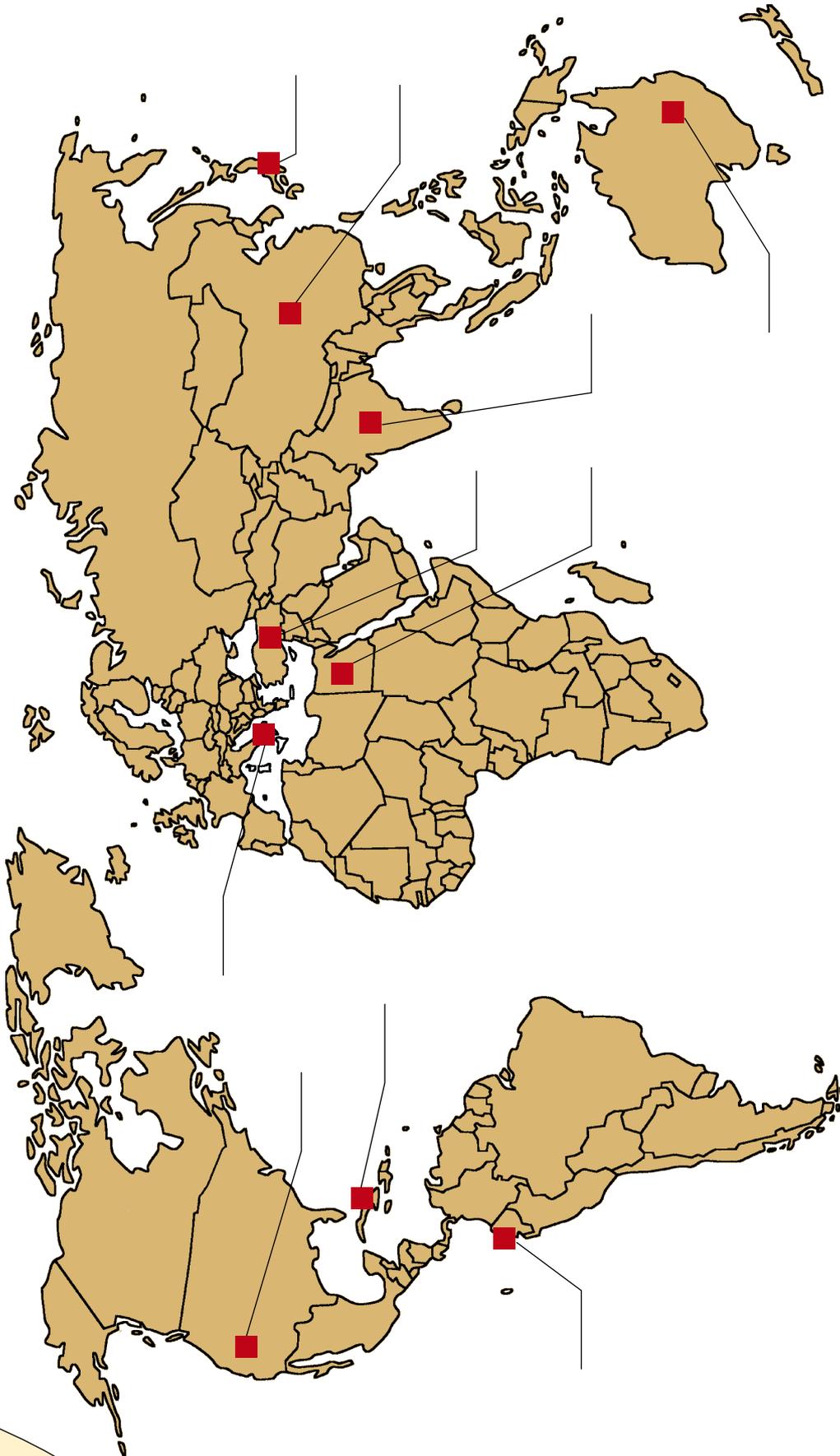
- Schaut euch die Tabelle an, und sucht auf den entsprechenden Fotos und in den Begleittexten, ob die abgebildete Familie auch von diesem Nahrungsmittel isst!
- Untersucht mit Hilfe des Internets, welche Lebensmittel euer Land exportiert.
- Findet ihr die genannten Länder auf der Weltkarte (S. 28)? Ordnet die Bildnummern oben den Ländern zu.
- Schreibt die richtigen Nummern auf die Linien.
- Jetzt wird sichtbar, wie lange Strecken einzelne Produkte zurücklegen, bis sie bei uns sind.
- Wie gelangen Waren aus aller Welt zu uns?

**Bearbeite das Arbeitsblatt „Ohne  
Transportmittel kein Handel“  
S. 43**

So essen sie!



# Handel – wenn Waren unterwegs sind



So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# Immer mehr, immer billiger



Noch nie war das Lebensmittelangebot so groß wie heute, und noch nie haben wir einen so kleinen Teil unseres Geldes für Essen und Trinken ausgeben müssen. – Wie ist das möglich?

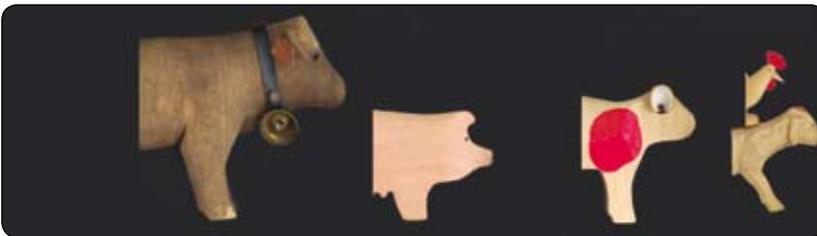
## ■ Zum Beispiel: Fleisch

In den letzten 50 Jahren hat unser Fleischverbrauch sehr stark zugenommen. Nicht nur die Menschen in den Industrieländern Westeuropas oder Nordamerikas essen mehr Fleisch als früher, auch in Ländern wie Brasilien oder Mexiko kommt mehr Fleisch auf den Tisch.

Weltweit gibt es sehr große Unterschiede beim Fleischverbrauch:



Bei uns isst jede Person pro Jahr zwischen 50 und 60 kg Fleisch von Schlachttieren  
= **jeden Tag ein großes Schnitzel**



In Kuba wird nur halb so viel Fleisch gegessen wie bei uns  
= **jeden 2. Tag Fleisch**

## Die Produktion von Fleisch hinterlässt Spuren

Fleisch ist ein schmackhaftes, sättigendes Lebensmittel, das für eine gesunde Ernährung wichtig ist. Gegen 2- bis 3-mal Fleisch pro Woche ist nichts einzuwenden. So viel Fleisch, wie bei uns im Durchschnitt gegessen wird, schafft aber Probleme und verursacht hohe Kosten. Beim Kauf von Fleisch bezahlen wir aber längst nicht für alle entstehenden Kosten.

### ■ Energie

Produktion, Verarbeitung und Transport von Fleisch verschlingen viel Energie. Da dieser Energieaufwand nicht sichtbar ist, wird er als „grau“ bezeichnet.

### ■ Umwelt

Tiere produzieren Gülle und Mist. In großen Mengen belastet das Boden und Grundwasser.

### ■ Verschwendung von Nahrung

Die Armen der Welt leiden Hunger, unter anderem weil die Reichen viele Nahrungsmittel wie Getreide an Rinder, Schweine und Hühner verfüttern.

### ■ Verschwendung von Boden

Für die Produktion von Futtermitteln werden 2/3 des Landwirtschaftslandes beansprucht. Würde auf der gleichen Fläche Nahrung für Menschen angebaut, könnten mehr Menschen satt werden.

### ■ Natur

In Südamerika werden riesige Flächen Urwald und Weideland gerodet, um Soja anzupflanzen. Die Ernte wird als Viehfutter exportiert. Nach wenigen Jahren ist der Boden erschöpft, es muss neu gerodet werden.

### ■ Gesundheit

Wer viel und vor allem fettes Fleisch isst (z.B. Wurst, Hamburger), hat häufiger Übergewicht. Das ist ungesund und verursacht hohe Kosten.

## Aufgabe:

- *Vergleiche die Angaben mit den Fotos: Welche Familie isst am meisten Fleisch? Welche am wenigsten?*



# Wer verdient wie viel?

Alles, was wir im Supermarkt kaufen können, hat schon eine lange Reise hinter sich.

## ■ Zum Beispiel: Kartoffeln

Bis du z.B. Kartoffeln einkaufen kannst, haben schon viele Menschen für das Produkt gearbeitet. Wer sind diese Menschen, was haben sie geleistet, und wie viel Geld haben sie dabei verdient?

**Der Landwirt** pflanzte die Kartoffeln, pflegte den Acker, erntete die Kartoffeln, sortierte sie und brachte sie zu einer Sammelstelle.

**Die Betreiber von großen Lagerhallen** kauften die Kartoffeln, sorgten für gute Lagerbedingungen, wuschen die Kartoffeln, packten sie ab und lieferten sie an die Läden.

**Die Ladenbesitzer** kauften die Kartoffeln ein. Sie stellen die Verkaufsräume und das Personal zur Verfügung und sorgen dafür, dass wir stets Kartoffeln kaufen können. Der Kartoffelpreis im Geschäft ist sehr niedrig. Der Aufwand für Produktion, Lagerung und Verkauf der Kartoffeln ist aber so groß, dass man mit Kartoffeln kaum etwas verdienen kann.

**Damit sich der Handel mit Kartoffeln trotzdem lohnt, heißt die Lösung:**

- Lagerhalter und Geschäfte müssen mit anderen, teureren Waren ihr Geld verdienen;
- Die Bauern müssen die Kartoffeln in sehr großen Mengen produzieren, damit sie etwas verdienen. Oder sie müssen von den Kunden oder vom Staat mehr Geld erhalten, wenn sie z.B. sehr Umwelt schonend produzieren. Der Preis für diese Kartoffeln ist dann höher und die Bauern verdienen mehr daran.

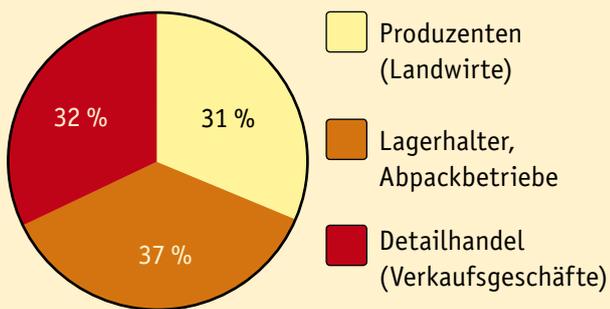
## ■ Zum Beispiel: Bananen

Auch der Preis für Bananen ist tief, obwohl diese Früchte mit Schiffen und Lastwagen um die halbe Welt transportiert werden, bis man sie endlich bei uns im Geschäft kaufen kann. Die Bananen in den Supermärkten bei uns stammen vor allem aus Mittel- und Südamerika.

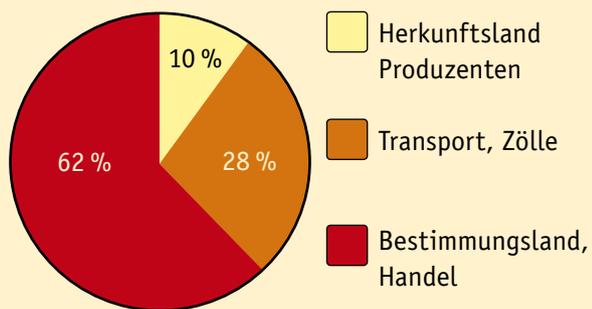
## Aufgabe

- *Vergleiche die beiden Kreisdiagramme. Warum sind die Bananen so billig?*

Wie setzt sich der Kartoffelpreis zusammen?



Wie setzt sich der Bananenpreis zusammen?



Informationen entnommen aus: [www.brainworker.ch](http://www.brainworker.ch) und: Richard Gerster: *Globalisierung und Gerechtigkeit*, hep Verlag, Bern 2001.

## Etwas mehr Gerechtigkeit

Die Arbeiter, die im Herkunftsland für Anbau, Pflege und Ernte der Bananen sorgen, erhalten sehr niedrige Löhne. Von diesem Geld können sie nur schlecht leben. Wenn wir bereit sind, für die Bananen im Geschäft etwas mehr zu bezahlen, merken wir das in unserem

Geldbeutel kaum. Wenn dieser Betrag, den wir mehr bezahlen, direkt an die Produzenten geht, erhöht das ihr Einkommen aber stark.

**Vergleiche auch das Arbeitsblatt „Für eine bessere Zukunft“ S. 34**

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung

# Weltweite Produktion



Die meisten Lebensmittel, die wir tagtäglich essen, haben jede Menge Kilometer hinter sich, bevor sie auf unserem Teller landen. Und auch wenn die Lebensmittel selbst bei uns hergestellt werden, enthalten sie vielleicht Zutaten, die irgendwo anders auf der Welt hergestellt oder angebaut wurden.

## Ist die Schokolade eine echte Schweizerin?

- Schokolade enthält unterschiedliche Zutaten. Von den Zutaten Kakao, Zucker und Milchpulver stammen nur das Milchpulver und teilweise der Zucker aus der Schweiz. Weitere Zutaten, wie Gewürze (Vanille) oder Nüsse, werden aus anderen Ländern importiert.
- Der meiste Kakao stammt aus der Elfenbeinküste. Seit 2002 herrscht dort Bürgerkrieg, Kakao ist seitdem viel teurer geworden.
- Die Schokolade wird nicht komplett in der Schweiz hergestellt. Bestimmte Halbfertigprodukte, wie z.B. Kakaopulver oder Kakaobutter, aus denen die Schokolade gemacht wird, werden von anderen Firmen irgendwo auf der Welt hergestellt und in die Schweiz transportiert.
- Über die Hälfte der Schokolade geht ins Ausland, in über 130 Länder. Auch dort arbeiten Menschen für den Schokoladenhersteller. Die Schokolade muss dort z.B. gelagert und weitertransportiert werden.
- Kleinere Schokoladenfabriken im In- oder Ausland werden von größeren aufgekauft, oder sie schließen sich zusammen, um mehr Macht zu bekommen. Es entstehen riesige Nahrungsmittelkonzerne, wie z.B. Nestlé oder Unilever.

## Viele Zutaten für eine Schokolade

### Kakaomasse:

Wichtigster Bestandteil der Schokolade ist die Kakaomasse. Nur weiße Schokolade enthält keine Kakaomasse. Bei der Herstellung von Schokolade ist die Kakaomasse die erste Zutat.

### Kakaobutter:

Je nachdem, um welche Schokoladensorte es sich handelt, enthält Schokolade eine bestimmte Menge Kakaobutter. Statt Kakaobutter dürfen auch kleine Mengen anderer pflanzliche Fette verwendet werden, z.B. Kokos- oder Palmfett.

### Zucker:

Schokolade enthält Zucker. Auch der Zucker ist eine der ersten Zutaten bei der Schokoladenherstellung.

### Milch, Milchpulver:

Zur Herstellung von Milch- oder Vollmilch-Schokolade braucht man Milchpulver. Frische Milch wird nur noch sehr selten verwendet, da sie sehr viel Wasser enthält. Stattdessen nimmt man Milchpulver, oder als zusätzliche Zutat kann man auch Sahnepulver verwenden. Dann wird die Schokolade besonders cremig.

### Emulgatoren:

Damit sich in der Schokoladenmasse das Fett in der Kakaobutter und die anderen Zutaten gut vermischen, braucht man so genannte Emulgatoren (Sojalecithin). Emulgatoren sind Stoffe, die dabei helfen, zwei nicht mischbare Flüssigkeiten (z.B. Öl in Wasser) zu vermischen.

### Ölsamenfrüchte, z.B. Nüsse:

Die Ölsamenfrüchte kommen gemahlen in normaler Schokolade vor, in ganzer Form sind sie in der Nuss-Schokolade enthalten. Verwendet werden z.B. diese: Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosnüsse, Mandeln, Walnüsse, Pinienkerne.

### Gewürze und Aromen:

Fast in jeder Schokolade kommen verschiedene Gewürze oder Aromen vor. Je nach Sorte sind es z.B.: Vanille, Kardamom, Koriander, Muskat, Nelken, (schwarzer und weißer) Pfeffer, Piment, Sternanis, Zimt, Kaffee oder Tee.



So essen sie!

Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung





# Globalisierung

Immer mehr **Güter** werden weltweit produziert. Auf ihrem Weg zu uns haben sie oft schon eine lange Reise hinter sich. Aber auch das **Geld** fließt weltweit. Große Firmen sind in vielen Ländern tätig. Das Geld, mit dem sie arbeiten, kommt auch aus vielen Ländern. Auf der Suche nach **Arbeit** sind Menschen unterwegs, im eigenen Lande oder auch außerhalb.



## Wie „global“ ist dein Alltag?

- Beim Surfen im Internet nutzt du ein weltweites Netz.
- Viele Dinge des täglichen Lebens beziehst du aus anderen Ländern.
- Dank Satellitenverbindungen kannst du auch ausländische Fernsehsender empfangen.
- Ferien und Reisen führen dich vielleicht auch ins Ausland.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Aus aller Welt“ S. 44

## Hast du's gewusst?

**Globalisierung** = weltweite, internationale Vernetzung der Güter-, Geld- und Arbeitsmärkte

**global** = weltweit, die ganze Welt umfassend

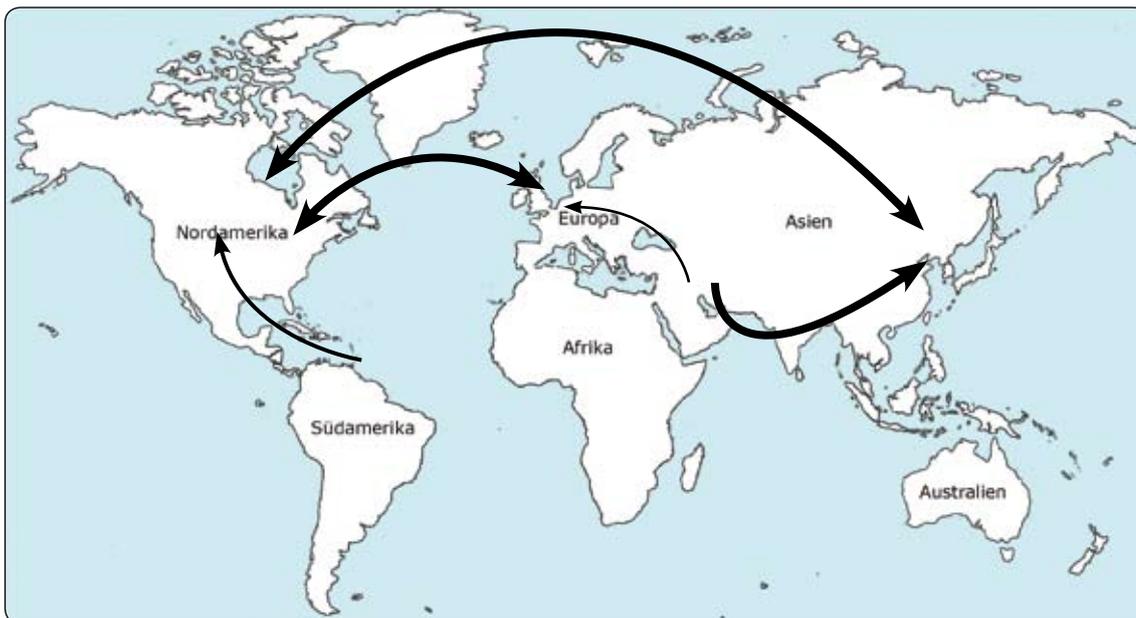
## Die Großen im weltweiten Handel

Die meisten Waren werden ausgetauscht zwischen:

- Südostasien und Nordamerika
- Nordamerika und Westeuropa
- Westeuropa und Südostasien

Die wichtigsten Handelsgüter sind:

- Erdöl, Erze und andere Bodenschätze
- Maschinen, Geräte, Autos
- Getreide, Kakao, Kaffee, Soja, Baumwolle



## Aufgabe:

- Welche Weltgegenden spielen im weltweiten Handel eine untergeordnete Rolle?

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# Gewinner und Verlierer



## Aufgaben:

### Stelle dir vor:

- Du hast andauernd Glück beim Spielen. Wie geht es dir?
- Du hast eben gewonnen. Wie nimmst du die Verlierer wahr?
- Hast du auch schon gemogelt, um zu gewinnen? Wie?



### Stelle dir vor:

- Du hast Pech beim Spielen und merkst schon bald, dass du keine Chance hast und verlieren wirst. Wie geht es dir?
- Die Mitspielenden halten sich nicht an die Spielregeln und ändern sie zu ihren Gunsten ab. Wie reagierst du?
- Die anderen lassen dich gar nicht erst mitspielen. Wie fühlst du dich?

## Gewinner und Verlierer in einer globalisierten Welt

Die Globalisierung ist weder gut noch schlecht. Aber nicht alle Menschen auf der Welt können von der Globalisierung profitieren. Längst nicht alle haben gleich gute Voraussetzungen, für viele bringt sie fast nur Nachteile. Auf der Verliererseite sind nicht einfach nur arme Länder, sondern auch in reichen Ländern gibt es Verlierer. Und auch in armen Ländern gibt es einige Gewinner.



### ■ Verlierer in armen Ländern

#### Zum Beispiel Familie Natomo aus Mali

Mali kann viele Waren (z.B. Tomatenpüree in Dosen) nicht selber herstellen. Um sie aus dem Ausland einzuführen, braucht Mali Geld. Weil das Land zu wenig Waren produziert, die es im Ausland verkaufen könnte, hat es zu wenig Geld und muss Schulden machen. Familie Natomo kann knapp für sich selber sorgen, aber kaum zusätzliches Geld verdienen, um sich mehr Lebensmittel zu kaufen.

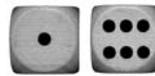


### ■ Gewinner in armen Ländern

#### Zum Beispiel Familie Dong aus China

China gehört nicht zu den reichen Ländern, auch wenn sich das bevölkerungsreichste Land der Erde in den letzten Jahrzehnten stark entwickelt hat. Familie Dong geht es besser als den meisten Familien in China. Dank einem sicheren Einkommen können

sie sich eine schöne Wohnung in der Stadt leisten, in Restaurants essen gehen und im Supermarkt einkaufen.



### ■ Verlierer in reichen Ländern

#### Zum Beispiel Familie Manzo aus Italien

Der Norden Italiens ist eine reiche Gegend, der Süden ist viel ärmer. Familie Manzo lebt ganz im Süden auf der Insel Sizilien. Das Fischgeschäft bringt zwar genug ein zum Leben, aber ein Auto oder Restaurantbesuche sind nicht drin. Sollten in der Nähe große Supermärkte eröffnen, würde es für die Familie noch schwieriger.



### ■ Gewinner in reichen Ländern

#### Zum Beispiel Familie Caven aus den USA

Die USA gehören zu den reichsten und mächtigsten Ländern. Viele amerikanische Firmen sind auf der ganzen Welt tätig, amerikanische Produkte werden auch bei uns angeboten, und Erfindungen aus den USA prägen den Alltag weltweit. Das Land kann es sich leisten, Güter einzuführen. Familie Caven hat genügend Geld, um Essen, Trinken, Wohnen, Freizeit nach eigenen Wünschen zu gestalten.

Siehe auch „Was ist ein gutes Leben?“ S. 35/36



# Für eine bessere Zukunft – Damit Orangensaft allen schmeckt!

Ein 12-jähriger Junge, der in Brasilien Orangen erntet, erzählt:

„Ich arbeite 12–14 Stunden am Tag. Ich pflücke die Orangen von den Bäumen, lege sie in Säcke und schleppe diese bis 25 kg schweren Säcke zum Anhänger. So schaffe ich fast 2 Tonnen am Tag.“

Ein Brasilianer, der für mehr soziale Gerechtigkeit kämpft, berichtet:

„Das größte Problem ist wohl, dass die Kinder nicht zur Schule gehen können. Kinder, die 10 Stunden am Tag Schwerstarbeit leisten, haben nicht mehr die Kraft, am Abend zu lernen. Damit beginnt ein Teufelskreis: Kinder ohne Ausbildung sind dazu verdammt, ihr Leben lang auf Plantagen zu arbeiten. Dazu kommen gesundheitliche Probleme, wie Schädigungen der Wirbelsäule, Vergiftungen durch Pflanzenschutzmittel und Insekten- und Schlangenbisse.“

## Aufgaben:

- Magst du Orangensaft?
- Woher kommt der Saft, den du trinkst? Schau auf der Verpackung nach! Wie viel bezahlst du für 1 Liter Orangensaft im Geschäft?
- Wie viele Orangen braucht man ca. für 1 Liter Saft?

ca. 16 Stk.

Ein Großteil des Orangensaftes stammt aus Brasilien.  
Lösungen:



Foto: [www.transfair.org/presse/fotos/index.php](http://www.transfair.org/presse/fotos/index.php)

## Trink fair!

Produkte aus fairem (gerechtem) Handel bezeichnet man als Fair-Trade-Produkte. Du erkennst sie an einem der nebenstehenden Logos. Bei der Herstellung von Fair-Trade-Produkten sind z.B. Zwangsarbeit und ausbeuterische Kinderarbeit verboten, die Arbeitenden haben ein Recht auf sichere Arbeitsbedingungen und Mindestlöhne. Wenn du fair gehandelten Orangensaft kaufst, bezahlst du etwas mehr, aber mit dem Mehrbetrag werden die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Pflücker verbessert.



## Nachhaltige Entwicklung nimmt Rücksicht auf Menschen und Umwelt

Damit die Zukunft für alle Menschen auf der Erde besser wird, braucht es eine nachhaltige Entwicklung. Damit ist gemeint:

- Sorge tragen gegenüber der Natur, z.B. Abfälle vermeiden, kein Wasser verschwenden, keine Tierarten ausrotten
- Für das Wohlbefinden aller Menschen sorgen, z.B. Arbeitslosigkeit vermeiden, gegen Unterdrückung vorgehen, an die nächste Generation denken.

Werde Einkaufs-Detektiv auf dem Arbeitsblatt S. 45

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# Was ist ein gutes Leben?



Eine Flüchtlingsfrau erinnert sich an ihre alte Heimat:

„Wir lebten in Frieden und hatten genug zu essen. Es gab in unserem Dorf von allem genug. Wir hatten Tiere und Ackerland und jeden Tag frisches Fleisch.“

## Aufgaben:

- Was gehört für dich zu einem guten Leben? Erstelle eine Liste mit mindestens 6 Dingen.
- Vergleiche eure Listen in der Klasse, und macht eine Klassenliste mit den 6 am häufigsten genannten Dingen.
- Wählt 3–4 Familien aus der Bildergalerie. Stellt gemeinsam Vermutungen an, ob diese Familien mit eurer Klassenliste „Gutes Leben“ einverstanden wären oder was sie vielleicht anders sehen würden.

Bearbeite das Arbeitsblatt „Erinnerungen, Wünsche, Träume“ S. 46

	gutes Leben
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Gesundheit

Familie

ein schönes Zuhause

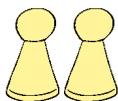
Freunde

ausreichend Geld

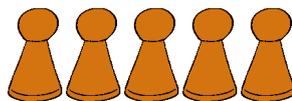
Sport

## Von Zahlen und Menschen

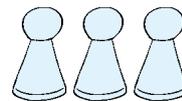
Wenn in einem Haus mit 10 Bewohnern gute und schlechte Lebensbedingungen genau so verteilt wären wie auf der Welt insgesamt, dann ...



... würden 2 Menschen unter guten und sehr guten Bedingungen leben,



... würden 5 Menschen unter mittelmäßigen Bedingungen leben,



... würden 3 Menschen unter schlechten bis sehr schlechten Bedingungen leben.



# Was ist ein gutes Leben?

## Ungleiche Verteilung

In einigen Weltgegenden geht es sehr vielen Menschen gut. In anderen Gegenden geht es den meisten Menschen schlecht. Gute und schlechte Lebensbedingungen sind nicht gleichmäßig verteilt.

sehr gute Lebensbedingungen				sehr schlechte Lebensbedingungen			
1.	Norwegen	12.	Luxemburg	158.	Ruanda	169.	Burundi
2.	Island	13.	Belgien	159.	Nigeria	170.	Äthiopien
3.	Australien	14.	Österreich	160.	Guinea	171.	Tschad
4.	Irland	15.	Dänemark	161.	Angola	172.	Zentralafrikanische Republik
5.	Schweden	16.	Frankreich	162.	Tansania	173.	Guinea-Bissau
6.	Kanada	17.	Italien	163.	Benin	174.	Burkina Faso
7.	Japan	18.	Großbritannien	164.	Elfenbeinküste	175.	Mali
8.	USA	19.	Spanien	165.	Sambia	176.	Sierra Leone
9.	Schweiz	20.	Neuseeland	166.	Malawi	177.	Niger
10.	Niederlande	21.	Deutschland	167.	Demokratische Republik Kongo		
11.	Finnland			168.	Mosambik		
Die 21 Länder mit den besten Lebensbedingungen liegen mit Ausnahme von Nr. 3, 7 und 20 in Europa oder Nordamerika.				Die 20 Länder mit den schlechtesten Lebensbedingungen liegen alle in Afrika.			

Quelle: Index für menschliche Entwicklung/Human development index HDI, Stand 2004

Für diese Ranglisten wurden unter anderem berücksichtigt: Wie alt die Menschen im Durchschnitt werden, das Pro-Kopf-Einkommen, wie viele Menschen lesen und schreiben können, wie viele Ärzte und Krankenhäuser es gibt, ob es Schulen gibt.

## Noch mehr ungleiche Verteilung

- Auch in den ärmsten Ländern gibt es sehr reiche Menschen, die unter ausgezeichneten Lebensbedingungen leben.
- Auch in armen Familien sind die Lebensbedingungen nicht für alle gleich: Oft sind die Lebensbedingungen von Frauen und Kindern, besonders von Mädchen, schlechter als die der übrigen Familienmitglieder.

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# Essen hier und anderswo

## Aufgabe:

➤ *Schaue dir die Aussagen in der Tabelle unten an.*

1. Stimmen die Aussagen in Bezug auf deine eigene Situation? Kreuze an.

Name: \_\_\_\_\_

2. Stimmen die Aussagen in Bezug auf ein ausgewähltes Bild? Kreuze an.

Bild Nr.: \_\_\_\_\_

In Bezug auf deine eigene Situation kannst du sicher besser abschätzen, ob die Aussagen stimmen oder nicht. Für die Bilder-Situationen bist du auf Vermutungen angewiesen. Lies dazu auch die Begleittexte zu den Fotos! Für einige Antworten brauchst du evtl. zusätzlich ein Buch über Geografie/Erdkunde. Oder du nutzt das Internet für weitere Informationen.

### So könnt ihr auswerten:

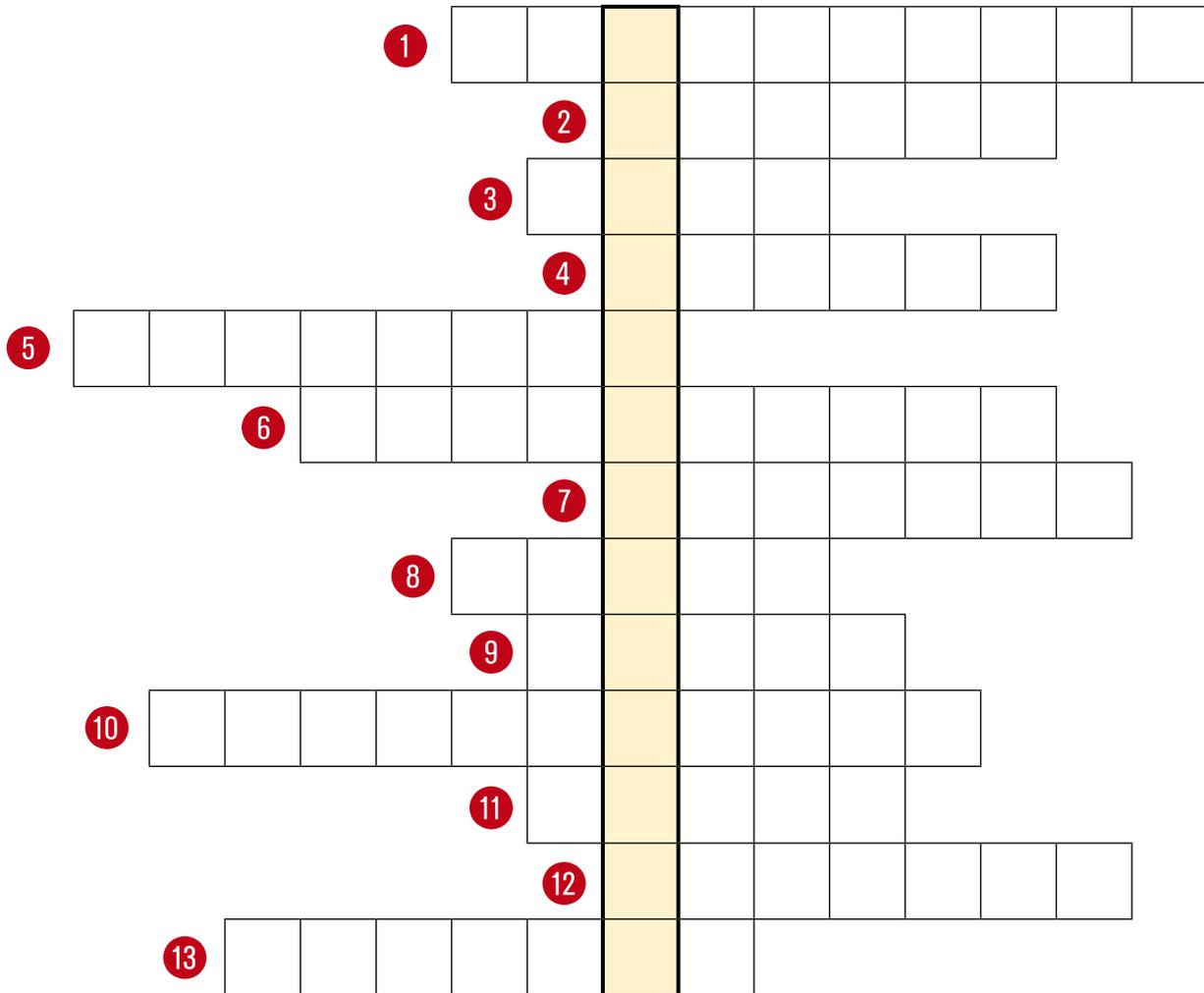
- Vergleiche eure eigenen Situationen untereinander!
- Vergleiche die eigene Situation mit einer möglichst „fremden“ Situation!

		stimmt	stimmt nicht
<b>Geschichte</b>	<b>Im Land, in dem die Familie lebt/in dem ich lebe</b>		
	... ist es friedlich, es gibt weder Krieg noch Unruhen		
	... gestalten die Menschen ihr Leben frei und selbstbestimmt		
	... gibt es keine Unterdrückung durch ein anderes Land		
	... leben auch viele Einwanderer aus anderen Ländern		
<b>Geografie</b>	<b>Die Region, in der die Familie lebt/in der ich lebe</b>		
	... grenzt an ein Meer		
	... ist gebirgig oder liegt auf großer Höhe		
	... ist grün und fruchtbar, weil es genügend regnet		
	... kennt Trockenzeiten und Regenzeiten		
	... ermöglicht den Anbau von Getreide, Obst, Gemüse etc.		
	... bietet Weiden und genügend Futter für das Vieh (Rinder etc.)		
	... ist dicht besiedelt, es wohnen viele Menschen dort		
	... ist städtisch		
	... ist gut erschlossen, die Familie hat z.B. elektrischen Strom		
<b>Wirtschaft</b>	<b>Die Familie/meine Familie</b>		
	... hat genügend Geld für ein gutes Leben zur Verfügung		
	... besitzt eigenes Land		
	... kann auf Märkten oder in Läden Lebensmittel einkaufen		
	... hat immer ein genügendes Nahrungsangebot zur Verfügung		
	... produziert Lebensmittel für den Eigenbedarf		
	... produziert Lebensmittel für den Verkauf		
	... kann importierte (eingeführte) Lebensmittel kaufen		
	... kann verarbeitete Lebensmittel (z.B. Tiefkühlprodukte) kaufen		
<b>Kultur</b>	<b>Die Familie/meine Familie</b>		
	... gehört einer Religion an, die auch Speisevorschriften kennt		
	... pflegt viele Bräuche und Traditionen rund ums Essen		
	... hat Zugang zu Informationen über gesunde Ernährung		
	... nimmt die meisten Mahlzeiten zu Hause ein		



# Kennst du dich aus?

Wenn du S. 15 aufmerksam durchgelesen hast, kannst du das Kreuzworträtsel lösen!



## Verwende AE/OE/UE

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mensch, der kein Fleisch isst</li> <li>2. Christliches Fest im Frühling</li> <li>3. Trank beim Abendmahl. Symbolisiert das Blut Christi</li> <li>4. Buddhisten dürfen Tiere nicht ...</li> <li>5. Buntes Fest mit Masken. Danach beginnt in christlich v.a. katholisch geprägten Gegenden die Fastenzeit</li> <li>6. Judentum und Islam schreiben diese Art des Schlachtens vor</li> <li>7. Fastenmonat im Islam</li> <li>8. Typisch christliche (katholische) Freitags-Speise</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Gabe, Geschenk für Gott/für die Götter</li> <li>10. Hindus essen es nicht</li> <li>11. Wird in der jüdischen Küche streng vom Fleisch getrennt</li> <li>12. Gilt im Islam und im Judentum als unreines Tier</li> <li>13. Bezeichnung für reine Speisen im Judentum</li> </ol> |
|---|---|

**Lösungen**  
 1 Vegetarier/2 Ostern/3 Wein/4 Toeten/5 Fasnacht/  
 6 Schaechten/7 Ramadan/8 Fisch/9 Opfer/  
 10 Rindfleisch/11 Milch/12 Schwein/13 Koscher/  
 Lösungswort: Götterspeise (= Pudding, Süßspeise.  
 Der botanische Name für Kakao heißt übersetzt auch  
 „Götterspeise“, wohl weil Kakao so göttlich munde!

So essen sie!



Ein  
 Erkundungsprojekt  
 rund um das Thema  
 Ernährung

# Was esse ich?



## Aufgabe:

- Wähle einen normalen, durchschnittlichen Wochentag, und fülle die Tabelle für dich aus! Noch interessanter wird es, wenn du für mehrere Tage oder für eine Woche die Liste führst.

### Beispiel:

<b>Frühstück</b> (Zeit: 07.00 Uhr)	1 Becher Joghurt 1 Stück Brot	1 Glas Orangensaft	stehend in der Küche
---------------------------------------	----------------------------------	--------------------	----------------------

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Tageszeit	Essen	Trinken	wie und wo
<b>Morgen</b> (Zeit: )			
<b>Vormittag</b> (Zeit: )			
<b>Mittag</b> (Zeit: )			
<b>Nachmittag</b> (Zeit: )			
<b>Abend</b> (Zeit: )			
<b>Nacht</b> (Zeit: )			

Bemerkungen: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Das fällt mir auf: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# Pyramide auf Reisen

Mit diesem Arbeitsblatt kannst du herausfinden, wo die Unterschiede zwischen den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide und der Situation in anderen Ländern liegen.

- *Schreibe zu jeder Gruppe einige Nahrungsmittel, welche die Familie isst und trinkt.*
- *Schätze und vergleiche mit den Empfehlungen! Von diesen Gruppen wird **weniger** gegessen. Was könnte das bedeuten? Von diesen Gruppen wird **mehr** gegessen. Was könnte das bedeuten? Von diesen Gruppen wird etwa **gleich viel** gegessen.*

## Aufgaben:

- *Schaue ein ausgewähltes Foto ganz genau an, und lies den zugehörigen Begleittext.*

Bild Nr.



– Maßvoll mit Genuss –

### Süßigkeiten, salzige Knabbereien & energiereiche Getränke

---



---



– Täglich in Maßen –

### Öle, Fette & Nüsse

---



---



– Täglich ausreichend –

### Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch & Eier

---



---



– Zu jeder Hauptmahlzeit –

### Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte & Kartoffeln

---



---



– 5 am Tag in verschiedenen Farben –

### Gemüse & Früchte

---



---



– Reichlich über den Tag verteilt –

### Getränke

---



---



---



# Mangel und Überfluss

## Aufgaben:

- Erstellt eine Reihenfolge mit allen 16 Bildern. Was denkt ihr: Welche Familie hat am meisten zu essen? Welche am wenigsten? Beachtet die Anzahl Familienmitglieder!
- Wo verlaufen die Grenzen zwischen Überfluss, genügend Essen und Mangel?
- Kennzeichnet auf dem Balken bei Frage 1 **gelb** diejenigen Familien, die eurer Meinung nach mehr als genug haben → Überfluss.
- **weiß** lasst ihr diejenigen Familien, die eurer Meinung nach etwa genug haben, **rot** diejenigen Familien, die eurer Meinung nach zu wenig haben → Mangel
- Eure Lösungen könnt ihr mit den Verbrauchszahlen unten auf der Seite vergleichen. Die Zahlen beziehen sich allerdings auf das ganze Land und nicht auf die abgebildete Familie.
- Listet die Nahrungsmittel auf!



Bild Nr.																	
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>Nahrungsmittel, die bei den Überfluss-Bildern besonders häufig vorkommen</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Nahrungsmittel, die bei den Mangel-Bildern besonders häufig vorkommen</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Nahrungsmittel, die bei den Mangel-Bildern nicht oder kaum vorkommen</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

## ■ Länder im Vergleich

Nr.	Land	Energieaufnahme pro Person und Tag (in kcal)	Nr.	Land	Energieaufnahme pro Person und Tag (in kcal)
1	Ägypten	3338	10	Japan	2761
2	Australien	3054	11	Kuba	3152
3	Bosnien	2894	12	Kuwait	3010
4/5	China	2951	13	Mali	2174
6	Deutschland	3496	14	Tschad	2114
7	Ecuador	2754	15	Türkei	3357
8	Indien	2459	16	USA	3774
9	Italien	3671			

So essen sie!



# Wenn alle etwas tun ...

## Aufgabe:

- Wärs du bereit, deine Essgewohnheiten anzupassen? Auch der Umwelt und anderen Menschen zuliebe? Kreuze für dich an, und begründe deine Position gegenüber der Klasse.



### Weniger Fleisch

Um Tiere zu mästen, braucht es sehr viel Futter. Das Getreide, das die Tiere fressen, steht nicht für Menschen zur Verfügung. Würde man aus einer bestimmten Menge Getreide Brot backen, würde es für 11 Menschen reichen. Wenn man diese Menge den Schweinen füttert, ernährt das Fleisch nur 3–4 Menschen. Ich wäre bereit, weniger Fleisch zu essen

ja  vielleicht  nein



### Keine bedrohten Fische

Fische gelten zwar als gesund, aber mit riesigen Schleppnetzen wurden in den letzten Jahren einzelne Meere fast leer gefischt. Von all den gefangenen Fischen werden nur die beliebten Arten verwendet, der Rest ist Abfall. Fischer, die für den eigenen Bedarf Fische fangen wollen, gehen immer öfter leer aus. Ich wäre bereit, auf bedrohte Fische zu verzichten

ja  vielleicht  nein



### Weniger Produkte von großen Firmen

Große Nahrungsmittelhersteller haben viel Macht: Sie bestimmen z.B., wie viel die Produzenten für ihre Ware erhalten und was für Nahrungsmittel wir im Laden finden. Ich wäre bereit, große Firmen zu meiden

ja  vielleicht  nein



### Weniger Kilometer

Viele Nahrungsmittel werden um die halbe Welt transportiert: im Lastwagen, per Schiff, Eisenbahn oder Flugzeug. Alle diese Transportmittel brauchen Energie und belasten die Umwelt. Schäden, die dabei entstehen, treffen auch Menschen, die nicht von diesem Handel profitieren. Ich wäre bereit, Produkte aus der Nähe zu kaufen

ja  vielleicht  nein



### Weniger Verpackung

Verpackung ist Abfall, der irgendwie entsorgt werden muss. Das kostet und belastet die Umwelt. Stark verarbeitete Nahrungsmittel, wie Snacks und Fertigprodukte, weisen fast immer mehr Verpackung auf als unverarbeitete Nahrungsmittel wie Früchte. Ich wäre bereit, unnötige Verpackung zu meiden

ja  vielleicht  nein



# Ohne Transportmittel kein Handel

Schon unsere Vorfahren haben Handel getrieben: Mit Ochsenkarren, Lasteseln, Schiffen oder auch einfach auf dem eigenen Rücken wurden Waren von einem Ort zum anderen gebracht. Heute werden unvorstellbare Gütermengen rund um die Welt transportiert. Einen wesentlichen Teil der Waren machen Lebensmittel aus.

## Aufgabe:

➤ Warum werden Lebensmittel eigentlich transportiert?

### ■ Die modernen „Lastesel“

#### Ich bin das schnellste von allen Transportmitteln

Kein Weg ist mir zu weit, Meere und Gebirge sind kein Hindernis für mich. Ich transportiere z.B. Erdbeeren von Südafrika oder Spargel von Mexiko nach Europa. Innerhalb weniger Stunden liefere ich die empfindliche Ware bei den Konsumenten ab. Große Mengen kann ich nicht mitnehmen. Mein Energieverbrauch ist hoch, und meine Abgase belasten die Umwelt.



#### Ich bin unterwegs auf Wasserwegen

Meinen riesigen Bauch füllen sie mit Waren, die es nicht so eilig haben. Oft bin ich mehrere Wochen unterwegs bis an mein Ziel. Unter anderem transportiere ich Getreide, Sojabohnen, Kaffee, Kakao oder Orangensaftkonzentrat. Ich biete auch Kühlräume, z.B. für Bananen oder Fleisch. Läuft mein Treibstoff aus, sterben die Fische im schmutzigen Wasser.



#### Ich rolle auf Hunderten von Rädern

Ich kann nur dort verkehren, wo man mir einen eisernen Weg baut. Auf diesen Wegen kann ich aber ganze Erdteile durchqueren. Ich bin zwar nicht rasend schnell unterwegs, aber ich kann dafür große Mengen an Waren mitnehmen. Oft habe ich Getreide oder Kartoffeln geladen. Fahre ich mit elektrischem Strom, bin ich ein recht sauberes Transportmittel.



#### Ich fahre bis vor die Haustür

Manchmal bin ich ein paar Tage unterwegs, manchmal nur Stunden. Ich transportiere so ziemlich alles: Gemüse, Früchte, Käse, Öl, Milch, Fleisch, Getränke oder auch fertige Produkte. Ich kann weniger große Mengen laden als meine 3 Kollegen, darum sind viele von meiner Sorte unterwegs. Wir verstopfen oft die Straßen, machen Lärm und verpesten die Luft.



	stimmt	stimmt nicht
1. Getreide wird nur in Schiffen transportiert		
2. Lastwagen produzieren viel Abgas		
3. Mit Flugzeugen wird vor allem frische, empfindliche Ware transportiert		
4. Eisenbahnen sind eine Gefahr für Wasser und Luft		
5. Mit Schiffen kommt man überall hin		
6. Lastwagen braucht es, um Nahrungsmittel bis in alle Läden zu liefern		
7. Es ist Energieverschwendung, Lebensmittel mit dem Flugzeug zu senden		

## Aufgabe:

➤ Lies die Aussagen, und kreuze an, ob sie stimmen oder nicht.

# Aus aller Welt

Aus Deutschland? Aus Mexiko? Aus Frankreich? Auf den ersten Blick sind die Verpackungen kaum zu unterscheiden.



## Aufgaben:

- Sucht auf den Fotos Produkte, die euch auf Grund der Verpackung bekannt vorkommen. Schreibt auf, wie die Produkte heißen und wie oft sie vorkommen.

---



---



---



---



---



---

- Brot ist ein verbreitetes Nahrungsmittel. Nicht immer sieht es aber aus wie bei euch zu Hause. Sucht auf allen Bildern Brot. Zeichnet die Brotformen, und schreibt das Land dazu.

- Welcher Aussage stimmt ihr eher zu und warum?
- Bildet 2 Gruppen, die je eine Aussage vertreten, und veranstaltet ein Streitgespräch.

„Es ist toll, dass man auf der ganzen Welt die gleichen Frühstücksflocken essen kann!“

„Es ist schade, wenn Nahrungsmittel auf der ganzen Welt gleich aussehen und schmecken!“



# Werde Einkaufs-Detektiv!

## Aufgaben:

- Woher kommen unsere Lebensmittel? Macht euch in 2-er-Teams auf Spurensuche
  - ➔ im Lebensmittelgeschäft
  - ➔ im Supermarkt
  - ➔ auf dem Wochenmarkt
  - ➔ bei Online-Anbietern.
- Wählt einen Anbieter, ein Geschäft!
- Wählt eine Abteilung im Lebensmittelgeschäft (z.B. Früchte, Gemüse, Nüsse und Dörrobst, Gewürze, Getreideprodukte und Reis, Fisch, Konservendosen)
- Füllt die Liste aus, mindestens 10 Produkte!
- Fasst eure Erlebnisse kurz zusammen!

Namen: \_\_\_\_\_ Besuchtes Geschäft: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Abteilung: \_\_\_\_\_

Lebensmittel	Herkunftsland	Besonderes (z.B. Preis, Produktionsart Bio, Logo für fairen Handel ...)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Das ist uns aufgefallen:

---



---

Unsere Fragen:

---



---

So essen sie!

Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung



# Erinnerungen, Wünsche, Träume

Diese Texte stammen aus dem Buch „So isst der Mensch“. Lies die Texte, und versuche, in einem Satz auszudrücken, was sich diese Personen am meisten wünschen könnten.



## China

Großvater Cui macht sich Sorgen um den „Sittenverfall“, den er bei der jüngsten Generation beobachtet: „Kinder bestellen sich riesige Mengen, die sie nicht aufessen können. Das finde ich schlimm.

Und kleine Kinder kaufen sich auf dem Schulweg Gebäck, beißen ein paar Mal ab und werfen den Rest weg. Das ist unanständig.“ Opa Cui glaubt, die Wurzel des Übels zu kennen: „Die Kinder haben zu viel Geld und werden schlecht erzogen.“ (Bild Nr. 5)



## Kuwait

Heute ist Freitag, der muslimische Sabbat. Der zehnjährige Hamad geht zum Mittagsgebet in die Moschee um die Ecke.

„Der Supermarkt neben der Moschee ist ein zusätzlicher Anreiz zum Beten“, sagt Wafaa lachend. „Wenn er beten geht, darf er sich danach im Supermarkt kaufen, was er will.“ Und was sucht er sich aus? Meist etwas aus dem globalen Angebot: Snickers, Mars, Twix oder Pepsi. (Bild Nr. 12)



## Kuba

Wie die meisten Kubaner bekommen Sandra und Ramon etwa den gleichen Monatslohn, umgerechnet rund 15 Dollar. Und wie beinahe die Hälfte der Bevölkerung werden die Costas von Verwandten im Ausland unterstützt.

Von deren Überweisungen behält der Staat zehn Prozent als Steuer ein. Subventionierte (= verbilligte) Lebensmittel werden monatlich auf Bezugsscheine ausgegeben. Leider jedoch reichen die Rationen nicht für den ganzen Monat, sodass die Kubaner auf teure Zukäufe angewiesen sind – oft mit dem Geld von den Verwandten im Ausland. (Bild Nr. 11)



## Türkei

Melahat möchte ihren Kindern genug Bildung mitgeben, um ihnen die körperliche Arbeit zu ersparen, die sie und ihr Mann – beide ohne Ausbildung – verrichten müssen. „Meine Kinder sollen nicht so leben wie wir. Für andere

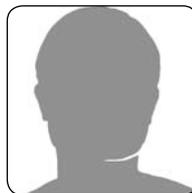
die Hausarbeit zu machen, ist eine Last. Ich koche, ich bügeln, ich putze Badezimmer und Toiletten und Fenster und wienere die Böden. Sie sollen Lehrer oder Sekretärin werden. Ich will, dass sie eine geachtete berufliche Stellung erreichen.“ (Bild Nr. 15)



## Bosnien-Herzegowina

Tausende starben im Krieg. Auch Rasims Vater – durch einen Schlaganfall an der Front. Die meisten Mitglieder der Familie Dudo flüchteten während des Krieges in verschiedene Gegenden der Welt. Rasim und Ensada blieben in Sarajevo. Äußerlich, sagen sie, sei die Stadt wieder zum Leben erwacht dank der Unterstützung aus dem Ausland und durch die wieder angekurbelte Wirtschaft. Doch die seelischen Wunden heilen langsam.

(Bild Nr. 3)



**Welche Wünsche und Träume hast du?**

---



---



---



---



---



---



---



---

Fotos: © Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

# Essen und viel mehr



Du hast nun den Familien in die Kochtöpfe geschaut. Mal war viel drin, mal wenig, mal Bekanntes, mal Fremdes. Du hast versucht, zu verstehen, warum es diese Unterschiede gibt, und du hast gesehen, warum unsere Essgewohnheiten viele Auswirkungen haben.

## Aus den Bildern lesen

Mit Hilfe der Bildergalerie kannst du aber auch noch anderen Fragen nachgehen.

### ■ Wie wohnt die abgebildete Familie?

- Erkennst du Einrichtungsgegenstände?
- Aus welchen Materialien könnte ihr Zuhause gebaut sein?
- Was denkst du: Hat die Familie viel oder wenig Platz?

### ■ Wie bereitet die abgebildete Familie ihre Mahlzeiten zu?

- Gibt es eine Küche?
- Wie wird gekocht? (Feuerstelle, Gas- oder Elektroherd, Gartengrill)
- Wie werden Nahrungsmittel aufbewahrt? (Kühlschrank, Gefriertruhe)

### ■ Wie sind die Familienmitglieder gekleidet?

- Sehen die Kleider aus wie bei uns, oder was ist anders?
- Sehen die Kleider neu oder alt aus?



### ■ Wie könnte der Alltag der Familienmitglieder aussehen? Stelle Vermutungen an!

- Was arbeiten sie? Wer geht zur Schule?
- Haben sie Freizeit, und wie verbringen sie sie?
- Worüber ärgern sie sich? Worüber freuen sie sich?
- Was macht ihnen Angst?

Ihr könnt z.B. ein Plakat gestalten, eine Reportage machen oder eine Geschichte erfinden. Im Buch „So isst der Mensch“ könnt ihr weitere Familien kennenlernen und mehr über sie lesen.

## Mehr über die Länder erfahren

- Rezepte suchen und ein Gericht kochen
- Landesflagge herausfinden und malen
- Kinderspiele aus fremden Ländern ausfindig machen und ausprobieren
- Schriftzeichen malen
- Herausfinden, wie man in dieses Land reisen könnte
- Lieder lernen, Musik hören
- Mit Stäbchen, von Hand, auf dem Boden, im Freien essen
- Grußformel oder Zahlen in der Landessprache lernen
- Eine Geschichte aus dem Land lesen
- Menschen aus dem Land kennenlernen, die bei uns leben

## Zurückblicken

Schreibe auf einem separaten Blatt einen kurzen Bericht:

- Was hat mich beeindruckt?
- Was habe ich gelernt, erfahren?
- Worüber möchte ich noch mehr wissen?



# 1. Ägypten

## Familie Ahmed

### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

**\$ 2,70/€ 2,00/CHF 3,30**

4 kg Kartoffeln; 1 kg Fladenbrot;  
3 kg weißer Reis; 1 kg Basbousa-Grieß  
(zum Backen ägyptischer Kuchen, die mit  
Sirup getränkt werden); 1 kg Makkaroni;  
500 g „Gullash“ (eine Art Blätterteig).

### Milchprodukte: **\$ 11,10/€ 8,30/CHF 13,60**

3 kg Milchpulver; 2 kg Butter; 1 kg Fetakäse;  
1 kg ungesalzener Frischkäse; 500 g italienischer  
Käse in Scheiben (wird nicht regelmäßig gekauft);  
450 g französischer Rahmkäse; 250 g Jogurt.

### Fleisch, Fisch und Eier:

**\$ 33,20/€ 24,70/CHF 40,70**

7,5 kg Hühner; 4 kg Lammfleisch (Mahlzeiten und  
Fleisch werden oft mit Nadias Bruder, dessen Frau  
und den beiden Kindern geteilt. Verwandte in Ägypten  
wohnen häufig zusammen oder in enger Nachbarschaft  
und essen oft gemeinsam, besonders an Feiertagen);  
25 Eier; 1,4 kg Tunfisch in Dosen;  
500 g Hacksteaks; 500 g Tiefkühl-Rindfleisch;  
400 g Corned Beef (Dose); 250 g Pökelfleisch.

### Obst, Gemüse und Nüsse:

**\$ 10,50/€ 7,80/CHF 12,90**

14 kg Wassermelonen; 2,5 kg Bananen; 2 kg  
Pfirsiche; 3,5 kg Auberginen; 3 kg rote Zwiebeln;  
3 kg Tomaten; 2 kg eingelegte grüne Oliven mit  
Zitrone; 2 kg grüne Paprika; 2 kg Kürbis; 1 kg  
schwarze Oliven; 1 kg Gurken; 1 kg Knoblauch;  
1 kg Weinblätter; 1 kg Langkapseljute (die  
grünen Blätter der Pflanze werden in Ägypten  
als Gemüse geschätzt und für Suppen verwendet);  
1 kg Okraschoten; 500 g Bohnen;  
250 g eingelegte Gemüse.

### Öle, Würzmittel und Soßen:

**\$ 7,10/€ 5,30/CHF 8,70**

4 l Sonnenblumenöl; 1 kg Zucker;  
500 g Honig; 225 g schwarzer  
Pfeffer; 225 g Chilipulver;  
225 g Korianderkörner;  
225 Kreuzkümmel;  
225 g ägyptische

© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg



Familie Ahmed – Ein Wochenbedarf im Mai

Gewürzmischung; 200 g Salz; 3 Bund Petersilie;  
3 Bund grüner Koriander.

### Snacks und Süßigkeiten: **\$ 1,30/€ 0,97/CHF 1,60**

1 kg Halwa (eine Art türkischer Honig aus  
Sesamkörnern).

### Fertiggerichte: **\$ 0,09/€ 0,07/CHF 0,11**

1 Portion gekochte Bohnen.

### Getränke: **\$ 2,50/€ 1,90/CHF 3,00**

1 l Cola; 1 l Orangenlimonade; 1 l weiße Limonade;  
500 g Schwarztee; Leitungswasser zum Trinken  
und Kochen.

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel in  
einer Woche betragen ca.:**

**388 Ägyptische Pfund/  
\$ 69/€ 51/CHF 84**

So essen sie!



Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

## 2. Australien



### Familie Brown

#### Getreide und andere stärkehaltige

**Lebensmittel: \$ 28,80/€ 21,40/CHF 35,30**

4 kg Kartoffeln; 4 geschnittene Weißbrote;  
2 geschnittene Weizenvollkornbrote; 370 g Pita-  
Brot; 2,4 kg Cornflakes und andere Frühstücksgre-  
treideprodukte; 1,2 kg Weizenmehl; 1 kg Basmati-  
Reis; 500 g Spagetti; 500 g Spiralnudeln.

**Milchprodukte: \$ 24,60/€ 18,30/CHF 30,20**

9 l Vollmilch; 1,2 l Sahne; 1 kg Margarine;  
4,2 l Vanilleeis; 550 g Trinkjogurt;  
500 g Portionskäse; 675 g Jogurt ohne Fett.

**Fleisch, Fisch und Eier: \$ 118/€ 87,80/CHF 144,70**

5 kg Schinken; 4,5 kg Corned Beef; 3 kg Hackfleisch;  
3 kg Schweinekotelett; 3 kg Bratwürste;  
3 kg Steaks; 3 kg Frikadellen; 2 kg Huhn;  
3 kg Hacksteaks; 1 kg Fischstäbchen; 24 Eier.

#### Obst, Gemüse und Nüsse:

**\$ 30,60/€ 22,80/CHF 37,50**

1,2 kg Bananen; 1,1 kg Nektarinen; 1,1 kg Kürbis;  
1 kg Karotten; 1 kg Zwiebeln; 1 kg Tomaten;  
3 Avocados; 700 g Gurke; 500 ml Tomatensoße;  
500 g Zucchini; 500 g Tiefkühl-Mischgemüse;  
320 g rote Paprikaschote; 200 g grüne Paprikascho-  
te; 225 g Sellerie; 180 g Schalotten.

#### Öle, Würzmittel und Soßen:

**\$ 35,40/€ 26,30/CHF 43,40**

1 kg weißer Zucker; 1,5 l Essig; 750 ml Worcester-  
soße; 500 g Schmelzkäse; 500 g Gurkenrelish;  
500 ml Grillsoße; 300 ml Chili-Limonen-Dressing;  
300 g Pflaumen-Konfitüre; 100 g Gewürzmischung  
für Geflügel; 60 g Currypulver; 28 g Süßstoff;  
200 g Majonäse; 185 g Erdnusscreme;  
125 g Backpulver; 50 g Senf; 63 g Salz.

**Snacks und Süßigkeiten: \$ 4,60/€ 3,40/CHF 4,20**

400 g gemischte Chips; 200 g Teegebäck nach  
englischer Art.

#### Fertiggerichte und Instantprodukte:

**\$ 4,30/€ 3,20/CHF 5,30**

500 g Nudeln mit Rindfleisch; 120 g Bratensoße.



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

Familie Brown – Ein Wochenbedarf im Januar

**Fast Food: \$ 28,30/€ 21,60/CHF 34,70**

6 Happy Meals; 3 Hamburger; 1 große und 6 kleine  
Colas (alles von McDonald's).

**Getränke: \$ 37,90/€ 28,20/CHF 34,60**

30 l Mineralwasser; 8 l Diät-Cola; 9 l Fruchtsäfte  
und -getränke; 10,5 l Cola und Limonaden;  
175 Teebeutel; 50 g Pulverkaffee.

**Sonstiges: \$ 64,10/€ 47,70/CHF 78,60**

1 Stange Zigaretten; 50 g Tabak; 4 Päckchen  
Zigarettenpapier.

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel  
in einer Woche betragen ca.:**

**AUS \$ 481/**

**US \$ 376/€ 278/CHF 461**



## 3. Bosnien & Herzegowina

### Familie Duda

#### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

**\$ 17,40/€ 12,90/CHF 21,30**

7 kg Brot (14 Laibe); 2 kg Mehl;  
2 kg Kartoffeln, 1 kg weißer Reis;  
500 g Strudelblätter; 1 kg Teigblätter;  
375 g Cornflakes.

#### Milchprodukte: **\$ 17,80/€ 13,20/CHF 16,20**

7 l Milch; 4 l Trinkjogurt; 1,5 l Sahne (wird mit Brot oder Eiern gegessen); 1 kg eingesottene Butter; 580 g Goudakäse; 605 g Fetakäse; 500 g Butter; 400 g Zitronenjogurt; 400 g Ananasjogurt.

#### Fleisch, Fisch und Eier:

**\$ 54,20/€ 40,30/CHF 66,50**

2 kg Rinderhackfleisch; 1 kg Rindersteaks;  
1 kg Hammelfleisch; 1 kg Kalbfleisch; 1,8 kg Wiener Würstchen (Hot Dogs); 1 kg Rinderbratwurst;  
1 kg gebackenes Hähnchen; 500 g Sarajevo-Dauerwurst; 500 g einheimische Salami;  
500 g Hühnerpastete in Dosen; 30 Eier;  
250 g Ölsardinen.

#### Obst, Gemüse und Nüsse:

**\$ 28,20/€ 21,00/CHF 34,60**

4 kg Mandarinen; 3 kg Apfel; 3 kg Apfelsinen;  
1,5 kg Bananen; 500 g Zitronen; 200 g Dörrfeigen;  
2,5 kg Weißkohl; 1 kg Karotten; 1 kg Knoblauch;  
1 kg Lauch; 1 kg rote Zwiebeln; 1 kg Spinat;  
1 kg Tomaten; 500 g Champignons;  
500 g eingelegte Gurken; 1 kg Kidneybohnen;  
1 kg Linsen; 500 g eingelegte rote Paprika;  
1 kg Erdnüsse.

#### Öle, Würzmittel und Soßen:

**\$ 8,80/€ 6,50/CHF 10,80**

2 kg Zucker, 1 l Sonnenblumenöl;  
500 g Obstkompott; 250 ml Kaffeesahne;  
235 g Majonäse; 220 g Pfirsichkonfitüre;  
200 g Senf; 200 g Meersalz; 100 g Würfelzucker.

© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg



Familie Duda – Ein Wochenbedarf im Januar

#### Snacks und Süßigkeiten:

**\$ 21,80/€ 16,20/CHF 26,70**

2 kg Rosinen; 1 kg Bonbons;  
450 g Milkschokolade-Toffees;  
450 g Orangen-Schokoladenkekse;  
400 g Nussnugat-Creme; 168 g Candyriegel;  
120 g Maisriegel.

#### Fertiggerichte und Instantprodukte:

**\$ 2,50/€ 1,90/CHF 3,10**

150 g Hühnersuppe mit Klößchen;  
132 g Hühnerbouillon-Würfel.

#### Getränke: **\$ 16,90/€ 12,60/CHF 20,70**

4 l Orangenlimonade; 2 l Cola; 2 l Mineralwasser;  
2 l Blaubeer-Getränksirup; 2 l Blaubeer-Trauben-Getränksirup;  
1 l Ananas-Getränksirup; 2 l Orangensaft;  
500 g Bohnenkaffee; 250 g Kakao; 150 g Orangen-Getränkepulver;  
100 g Instantkaffee;  
100 g Tee.

**Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche betragen ca.:**

**335 Konvertibilna Marka/  
\$ 167/€ 124/CHF 205**

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# 4. China I



## Familie Dong

### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

\$ 6,50/€ 4,80/CHF 8,00

5 kg Reis; 1,2 kg Weißbrot (2 Laibe); 2 Baguettes.

### Milchprodukte: \$ 26,30/€ 19,60/CHF 32,30

2 l Naturjogurt; 1 l Milch; 600 g Eiscreme;  
200 g Butter.

### Fleisch, Fisch und Eier: \$ 27/€ 20,10/CHF 33,10

1,4 kg Plattfisch; 1,1 kg Rinderhüfte; 800 g Schweinsfüße; 600 g Rinderhaxe; 590 g Hähnchenflügel; 9 Eier; 460 g in Sojasoße mariniertes Rindfleisch; 280 g frischer Lachs; 240 g Schweinshaxe; 200 g Bratwürstchen; 150 g Filetsteak.

### Obst, Gemüse und Nüsse:

\$ 16,45/€ 12,30/CHF 20,30

2,7 kg Honigmelone; 1,9 kg Orangen; 1,1 kg Kaktusfeigen; 6 Zitronen; 6 Pflaumen; 1,1 kg Tomaten; 1 kg Gurken; 690 g Blumenkohl; 610 g Staudensellerie; 390 g Taro; 380 g Kirschtomaten; 300 g grüne Bohnen; 300 g weiße Zwiebeln; 510 g verschiedene frische und getrocknete Pilze.

### Öle, Würzmittel und Soße:

\$ 17,30/€ 12,90/CHF 21,20

1 l Erdnussöl; 500 ml Olivenöl; 500 ml leichte Sojasoße; 340 g Orangenmarmelade; 275 g scharfe Chilisoße; 200 g Salatdressing; 200 g weißer Zucker; 190 g Kaffeeweißer; 200 ml Sesamöl; 160 g süße Chilisoße; 150 g Zitronenlilien; 150 g Honig; 150 ml Essig; 100 g Pfefferpaste; 150 g sauer eingelegte Langbohnen (Würzmittel bei Wokgerichten); 100 ml Meeresfrüchte-Soße; 50 g Mononatrium-Glutamat mit Hühnergeschmack; 50 g Salz; 10 g Currypulver.

### Snacks und Süßigkeiten:

\$ 17,70/€ 13,20/CHF 21,70

7 Packungen Chips; 400 g Pralinen; 7 Päckchen Kaugummi (verschiedene Geschmacksrichtungen); 240 g Schokobonbons.



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

Familie Dong – Ein Wochenbedarf im Juli

### Fertiggerichte und Instantprodukte:

\$ 6,10/€ 4,50/CHF 7,50

500 g Sushi-Rollen; 230 g gebackene Aalstreifen;  
20 g Instant-Hühnerbouillon.

### Fast Food: \$ 9,20/€ 6,80/CHF 11,30

2 Hamburger mit Huhn; 2 Hühner-Burritos;  
4 Becher Cola.

### Getränke: \$ 28/€ 20,80/CHF 34,30

8 l Grapefruitsaft; 2,1 l Bier; 2 l Orangensaft;  
2 l Orangensaftgetränk; 1,1 l Cola; 750 ml trockener Rotwein; 335 ml Cola light; 250 ml Reiswein;  
100 g Instantkaffee; Leitungswasser zum Kochen und abgekocht zum Trinken.

### Sonstiges: \$ 0,63/€ 0,27/CHF 0,40

1 Päckchen Zigaretten.

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel  
in einer Woche betragen ca.:**

**1234 Yuan/**

**\$ 155/€ 115/CHF 190**



## 5. China II

### Familie Cui

#### Getreide und andere stärkehaltige

**Lebensmittel: \$ 4,00/€ 3,00/CHF 4,90**

10,5 kg Weizenmehl (durch Tauschhandel erworben); 3 kg weißer Reis;  
1 kg Maismehl; 1 kg Hirse;  
1 kg Kartoffeln\*.

**Milchprodukte: \$ 1,30/€ 1,00/CHF 1,60**

2 l Vollmilch.

#### Fleisch, Fisch und Eier:

**\$ 23,30/€ 17,30/CHF 28,60**

5 kg Lammfleisch; 3 kg Schweinefleisch;  
2 kg Huhn; 44 Eier.

#### Obst, Gemüse und Nüsse:

**\$ 12,80/€ 9,50/CHF 15,70**

8,3 kg Wassermelone; 5,5 kg Honigmelone;  
3 kg weiße Pfirsiche; 1,5 kg blaue Trauben;  
1,5 kg grüne Äpfel; 1,5 kg Pflaumen; 500 g Birnen;  
7 kg Gurken\*; 2,5 kg grüne Bohnen; 2 kg Auberginen;  
2 kg Tofu; 1,7 kg Weißkohl; 1,6 kg Blumenkohl;  
1,5 kg Schnittlauch; 1,5 kg Tomaten; 1,5 kg Zucchini\*;  
1 kg Staudensellerie; 1 kg Knoblauch; 1 kg grüne  
Paprika; 5 Maiskolben\*; 560 g Sojamilchpulver;  
500 g Karotten; 250 g Pilze; 250 g Lauchzwiebeln\*.

#### Öle, Würzmittel und Soßen:

**\$ 5,60/€ 4,20/CHF 6,90**

1,2 l Erdnussöl; 620 ml Sojasoße; 350 ml Sesamöl;  
500 g Ingwer; 500 ml Essig; 500 g Salz;  
250 g weißer Zucker; 200 g Korianderkraut;  
50 g weißer Pfeffer; 40 g Hefe; 10 g China-  
Gewürzmischung; 10 g Mononatriumglutamat;  
10 g Sichuan-Pfefferkörner; 5 g Sternanis.

#### Fertiggerichte und Instantprodukte:

**\$ 0,09/€ 0,07/CHF 0,11**

50 g Hühnerbouillon.

**Getränke: \$ 6,70/€ 5,00/CHF 8,20**

30 l Wasser (aus eigener Quelle); 7,5  
l Bier; 2 l Cola; 2 l Limonade; 500  
ml Reiswein; 150 g Jasmintee.

© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg



Familie Cui – Ein Wochenbedarf im Juli

**Sonstiges: \$ 4,50/€ 3,30/CHF 5,50**

10 Packungen Zigaretten.

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel  
in einer Woche betragen ca.:**

**455 Yuan/**

**\$ 58/€ 43/CHF 72**

\* Aus eigenem Anbau. Wert der selbstangebauten  
Lebensmittel auf dem lokalen Markt: \$ 2,00 € 1,50, CHF 2,45

So essen sie!



Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# 6. Deutschland



## Familie Melander

### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

\$ 32,00/€ 23,80/CHF 39,30

1,5 kg Müsli; 1,25 kg Kartoffeln; 1,5 kg Vollkorn-toast; 1 kg Vollkornbrot; 1 kg Ciabattabrot; 600 g Brötchen; 500 g Roggenbrot; 2 Schoko-Croissants; 1 kg Nudeln.

### Milchprodukte: \$ 64,30/€ 47,80/CHF 78,90

12 l fettarme Frischmilch; 4,5 kg Magerjogurt; 2 l Fruchtjogurt; 1,65 kg Jogurtdessert; 1 kg Eiscreme; 800 g Hartkäse; 500 g griechischer Jogurt; 400 g Schlagsahne; 300 g Sauerrahm; 250 g Butter.

### Fleisch, Fisch und Eier:

\$ 51,30/€ 38,20/CHF 62,90

1,2 kg Rindfleisch; 1,1 kg Rindergulasch; 12 Eier; 640 g Aufschnitt; 600 g Rinderhackfleisch; 500 g Schweinefleisch; 400 g Hering (Dose); 600 g Fischstäbchen; 130 g Speck in Scheiben.

### Obst, Gemüse und Nüsse:

\$ 78,10/€ 58,10/CHF 95,80

4 kg Orangen; 1,75 kg Äpfel (vom eigenen Baum); 1,2 kg Bio-Bananen; 300 g blaue Trauben; 5 kg Weißkohl; 1,15 kg Cherry-Tomaten; 1 kg Tiefkühl-Erbesen; 500 g Karotten; 1 kg Zwiebeln; 1 kg Gurken; 1 kg Kohlrabi; 2 Kopfsalate; 2 Stück Eisbergsalat; 800 g Fenchel; 720 ml saure Gurken; 2 Bund Rauke (Rucola); 500 g Lauch; 300 g Champignons; 1 Bund Suppengrün; 1 Bund Radieschen; je 250 g gelbe und rote Paprika; 200 g eingelegte Peperoni; 1 Bund Lauchzwiebeln; 1 Knolle Knoblauch.

### Öle, Würzmittel und Soßen:

\$ 31,80/€ 23,30/CHF 38,40

0,5 l Olivenöl; 300 ml Salatdressing; 250 g Senf; 250 g Zucker; 250 ml Ketschup; 200 g Meersalz; 125 g Schweineschmalz; 125 g Puderzucker; 125 g Diätmargarine; 100 g Paprikapulver; 50 g schwarzer Pfeffer; 50 ml Balsamessig; 7 g Oregano; 1 Vanilleschote.



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

Familie Melander – Ein Wochenbedarf im Oktober

### Snacks und Süßigkeiten:

\$ 14,60/€ 10,90/CHF 17,90

500 g Schokolade (diverse Sorten); 500 g Christstollen; 300 g Pistazien; 2 Brioche.

### Fertiggerichte und Instantprodukte:

\$ 66,80/€ 49,70/CHF 81,90

1,1 kg Tiefkühl-Pizza; 900 g Tiefkühl-Tortelloni; 900 g Tiefkühl-Buttergemüse; 800 ml Erbseneintopf (Dose); 400 g Tomatensoße; 300 g gefüllte Oliven; 250 g getrocknete Tomaten in Olivenöl; 200 g Tütensuppe; 6 EL Gemüsebouillon; 5 Kantinenmahlzeiten pro Woche: Finn isst meist Pizza oder Spaghetti, Jörg grünen Salat, Fleischsalat, Rouladen mit Kartoffeln und Gemüse, Spinat mit Kartoffeln und Wurst, Chili con Carne; Susanne isst bei der Arbeit Jogurt.

### Getränke: \$ 70,20/€ 52,20/CHF 86,10

9 l Mineralwasser, 5 l alkoholfreies Bier; 4 l Multivitaminensaft; 3,3 l Starkbier; 3 l Rotwein; 2,64 l Malzbier; 2 l Orangensaft; 400 g Kakao-pulver; 250 g espressokaffee; 200 g Früchte-tee; 25 Teebeutel Schwarztee; Leitungswasser zum Trinken und Kochen.

### Sonstiges: \$ 91/€ 67,70/CHF 111,60

Diverse Vitaminpillen und Nahrungs-Ergänzungspräparate, die von Susanne und den Kindern täglich eingenommen werden.

**Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche betragen ca.:**

**\$ 500/€ 375/CHF 613**



## 7. Ecuador

### Familie Ayme

#### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

\$ 17,40/€ 12,90/CHF 21,30

45 kg weiße Kartoffeln; 22,7 kg weißer Bruchreis; 7 kg gemahlener Weizen\*;  
4,5 kg Maismehl; 4,5 kg feines Weizenmehl;  
3,6 kg grünes Erbsenmehl; 2,7 kg grobes Weizenmehl.

**Hinweis:** Die Aymes bauen selbst Kartoffeln und Mais an, doch die Vorräte, auch an Gerste, sind aufgebraucht, und in dieser Jahreszeit gibt es nichts zu ernten.

#### Milchprodukte:

7 l Milch\* von der eigenen Kuh (auf dem Bild ist nur ein Teil des Wochenbedarfs zu sehen).

#### Fleisch, Fisch und Eier:

Keine.

#### Obst, Gemüse und Nüsse:

\$ 11,30/€ 8,40/CHF 13,90

6 kg grüne Kochbananen; 2,8 kg Bananen;  
1,6 kg Orangen; 1,1 kg Zitronen;  
450 g Brombeeren; 4,5 kg Linsen;  
1,6 kg Karotten; 1,4 kg rote Zwiebeln;  
900 g Lauch; 1 Kopfsalat (680 g).

#### Öle, Würzmittel und Soßen:

\$ 2,90/€ 2,20/CHF 3,60

5 kg brauner Rohrzucker; 700 g Salz;  
500 ml Pflanzenöl; 1 Bund Korianderkraut.

#### Getränke:

1 kleiner Bund Brennnesseln, selbst gepflückt zum Aufbrühen; 1 Handvoll Maisblütenfäden (dienen abgekocht als Tee und Medizin). Wasser aus einer nahen Quelle zum Trinken und Kochen muss herbeigetragen werden.

© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg



Familie Ayme – Ein Wochenbedarf im September

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel  
in einer Woche betragen ca.:**

\$ 32/€ 24/CHF 39

\* Aus eigenem Anbau. Wert der selbstproduzierten Lebensmittel auf dem lokalen Markt: \$ 3,20/€ 2,40/CHF 3,90

# 8. Indien



## Familie Patkar

### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

\$ 5,40/€ 4,00/CHF 6,60

6 kg Chapatis (kleine Fladenbrote); 4 kg Weizenmehl; 1,5 kg Kartoffeln; 1 kg Poha 8 (Reisflocken); 1,5 kg weißer Reis; 500 g Toastbrot; 500 g Haferflocken; 500 g Kichererbsenmehl.

### Milchprodukte: \$ 9,70/€ 7,20/CHF 11,90

7 l Milch; 2 kg Jogurt; 500 g Milchpulver; 450 g Eiscreme; 250 g Ghee (geklärte Butter).

### Fleisch, Fisch und Eier:

Die Familie gehört zur Kaste der Brahmanen und isst weder Fleisch noch Fisch.

### Obst, Gemüse und Nüsse: \$ 7,70/€ 5,70/CHF 9,40

3 kg Wassermelone; 2 kg Orangen; 1 kg weiße Trauben; 360 g Limetten; 340 g Kokosnuss; 2,5 kg Zwiebeln; 1,5 kg Kürbis; 1 kg Bitterkürbis; 1 kg Weißkohl; 1 kg Blumenkohl; 1 kg Tomaten; 1 kg gelbe Linsen; 750 g Auberginen; 500 g Kichererbsen; 500 g Gurke; 500 g grüne Linsen; 500 g Okraschoten; 500 g rote Bohnen; 250 g schwarze Bohnen; 250 g Korianderkraut; 250 g grüne Paprika; 100 g grüne Chilischoten; 500 g gemahlene Nüsse.

### Öle, Würzmittel und Soßen:

\$ 4,50/€ 3,30/CHF 5,50

1 l Sojaöl, 500 g Salz; 250 g eingelegte Gurken; 250 g weißer Zucker; 200 g Tomatenketchup; 100 g Kreuzkümmel; 100 g Bockshornklee-Samen; 100 g Minze; 100 g Senfkörner; 50 g Schwarzer Pfeffer; 50 g Knoblauch-Chutney; 50 g getrocknete, gemahlene Mango; 50 g Petersilie; 50 g rotes Chilipulver; 25 g Anissamen; 25 g Kurkuma; 10 g Teufelsdreck (Asafötida); 10 g Nelken.

### Snacks und Süßigkeiten:

\$ 2,30/€ 1,70/CHF 2,80

500 g Gulab Jamun (in Öl gebackenes Hafergebäck), wird mit kardamomgewürztem Sirup getränkt; 500 g Upma Rawa (würziges Grießgericht); 250 g Papadam (dünne, knusprige, sonnengetrocknete Oblaten aus Linsenmehl, zum Knabbern oder zerbröselnd auf die Suppe streuen); 100 g Maismehlcacker; 100 g Biscuits; 100 g ausgezogene Nudeln; 50 g Reismehlkekse; 50 g Weizencracker.



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

Familie Patkar – Ein Wochenbedarf im April

### Fertiggerichte und Instantprodukte:

\$ 1,90/€ 1,40/CHF 2,30

500 g Khaman (süße, dampfgegarte Kichererbsen-Küchlein); 200 g Instant-Nudelterrinen; 100 g Chole Masala (Kichererbsen-Masala); 3 Stück Puri (fritiertes Weizenfladenbrot).

### Straßenkost: \$ 3,10/€ 2,30/CHF 3,80

Chole Bhature (Kichererbsen-Curry mit Fladenbrot); Idli (gedämpfte Reisküchlein); Pav Bhaji (gerolltes Brot mit pikantem Gemüsepuée); 1 kleine Pizza; Ut-tapam (mit Kokosmilch gebackenes, dickes, knuspriges Fladenbrot), wird mit pikantem Gemüse serviert; 5 Dosa (knusprige, würzige Pfannkuchen), werden mit Chutney oder anderen würzigen Soßen serviert; Bhel Puri (würziger Puffreis mit Chutney); 1 kleines Sandwich mit Tomate, Gurke und Zwiebel.

### Restaurants: \$ 2,90/€ 2,20/CHF 3,60

Abendessen im Shree Ganga Restaurant für 4 Personen mit Malai Kofta (Kartoffelklöße in Gemüsesoße); Navratan Korma (Obst und Gemüse in cremiger Soße mit Kräutern, Gewürzen und Cashewnüssen); Jeera-Reis (mit Kreuzkümmel und Chashewkernen gebratener Reis); Tandoori Roti (Fladenbrot aus dem Lehmofen); gebratenem Dhal Papadam (Linsenmehl-Oblaten); grünem Salat; eingelegten Gurken und Nachtisch.

### Getränke:

\$ 1,80/€ 1,30/CHF 2,20

2 l Cola; 150 g Schwarztee; 15 g Instantkaffee; Brunnenwasser zum Trinken und Kochen.

**Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche betragen ca.:**

**1636 Rupien/  
\$ 39/€ 29/CHF 48**

So essen sie!



## 9. Italien

### Familie Manzo

#### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

**\$ 26,00/€ 19,40/CHF 31,90**

8 kg Pasta; 1 kg Paniermehl;  
1 kg Kartoffeln; 750 g Schoko-Müsli;  
700 g Zwieback; 700 g geschnittenes  
Weißbrot; 3 kg Weißbrot; 500 g Weißmehl.

#### Milchprodukte: **\$ 18,40/€ 13,70/CHF 22,60**

4 l Vollmilch; 800 g Sahne; 750 g Jogurt;  
500 g Butter; 200 g geriebener Parmesankäse.

#### Fleisch, Fisch und Eier:

**\$ 36,70/€ 27,30/CHF 45,00**

1 kg TK-Fischstäbchen; 12 Eier; 500 g Rindfleisch;  
500 g Rinderhack; 500 g Bratwurst; 500 g Kalbs-  
rouladen; 340 g Venusmuschelfleisch (Dose);  
320 g Tunfisch (Dose); 300 g Wiener Würstchen;  
100 g Schinken- und Käse-Scheiben; 80 g Sardellen.  
Manchmal bekommt die Familie von Giuseppe's Chef  
Fisch oder Meeresfrüchtesalat.

#### Obst, Gemüse und Nüsse:

**\$ 25,10/€ 18,70/CHF 30,80**

1,25 kg blaue Trauben; 1 kg Bananen; 1 kg Zitronen;  
1 kg Birnen; 1 kg Khakifrüchte; 2,4 kg Pizzato-  
maten (Dose); 2,1 kg fertige Tomatensoße (Glas);  
1 kg Romanesco; 1 kg Mangold; 1 kg  
TK-Erbesen; 1 kg Tomaten; 500 g Oliven (Dose);  
325 g Mais (Dose); 250 g Knoblauch.

#### Öle, Würzmittel und Soßen:

**\$ 18,70/€ 13,90/CHF 22,90**

2 l Pflanzenöl; 1 l Olivenöl; 1 l Weißwein zum  
Kochen; 500 ml Weißweinessig; 500 ml Majo-  
näse; 400 g Kirschkonfitüre; 300 g Pinien-  
kern-Rosinen-Mix; 250 g weißer Zucker; 250  
g Salz; 50 g Pfeffer; 130 g Tomatenmark;  
100 g Natriumbicarbonat (zum Backen).

#### Snacks und Süßigkeiten:

**\$ 38,80/€ 28,90/CHF 47,60**

1,6 kg Milkschokolade; 1,2 kg  
Kekse; 750 g Nussnugat-creme;  
360 g Baby-Kekse; 460 g  
Pralinen; 370 g creme-  
gefüllte Törtchen;  
100 g Bonbons.

© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg



Familie Manzo – Ein Wochenbedarf im Oktober

#### Fertiggerichte und Instantprodukte:

**\$ 22,30/€ 16,60/CHF 27,40**

720 g Tomaten-Hackfleischsoße für Nudeln;  
220 g Gemüsebouillon-Würfel; 12 Schulumahlzeiten  
(für 2 Kinder an 6 Tagen).

#### Getränke: **\$ 13,50/€ 10,00/CHF 16,60**

3,5 l Cola; 1,5 l Ginger Ale; 1,5 l Pfirsichnektar;  
1,5 l Eistee; 1,5 l Diätlimonade; 500 g Espressokaf-  
fee; Leitungswasser zum Trinken und Kochen  
(die Familie trinkt ca. 40 l Wasser pro Woche).

#### Sonstiges: **\$ 60,70/€ 45,20/CHF 74,50**

20 Packungen Zigaretten.

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel  
in einer Woche betragen ca.:**

**\$ 260/€ 214/CHF 319**

So essen sie!



Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# 10. Japan



## Familie Ukita

### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

**\$ 31,60/€ 23,50/CHF 38,80**

2,5 kg Reis; 2,4 kg Kartoffeln; 700 g dänisches Weißbrot; 600 g Weizenmehl; 500 g Sato Imo (eine Art Yamswurzel); 1500 g Nudeln; 350 g Toastbrot; 230 g Paniermehl.

### Milchprodukte: **\$ 2,30/€ 1,70/CHF 2,80**

750 ml Vollmilch; 340 g Joghurt; 250 g Butter.

### Fleisch, Fisch und Eier: **\$ 99,80/€ 74,30/CHF 122,40**

1,2 kg Regenbogenforellen; 1 kg Schinken; 10 Eier; 600 g frische Sardinen; 500 g Venusmuscheln; 500 g Tintenfisch; 500 g Makrele; 500 g Schweinefilet; 440 g Tunfisch-Sashimi; 420 g Bonito; 380 g Makrelenhecht; 370 g Stint; 360 g Aal; 340 g Sashimi von weißem Tunfisch; 320 g Tunfisch in Dosen; 1,2 kg Schweinefleisch; 220 g Frühstücksspeck; 210 g frittierte Rindfleisch-Kartoffelfrikadellen (TK); 100 g Sashimi von Meerbrasse; 100 g New Corned Beef (ein Gemisch aus Rind- und Pferdefleisch).

### Obst, Gemüse und Nüsse:

**\$ 81,40/€ 60,60/CHF 99,80**

4,5 kg Wassermelone; 2 kg Cantaloupe-Melone; 1,25 kg Bananen; 1,1 kg Äpfel; 1 kg Grapefruit; 750 g Erdbeeren; 200 g Kirschen (Dose); 2,2 kg Gemüsezwiebeln; 1,8 kg grüne Paprikaschoten; 1,6 kg Gurken; 1,5 kg Daikon (Japanischer Rettich); 1,3 kg Koloquinte (auch Okinawa-Zucchini genannt); 1 kg weicher Tofu; 900 g Tomaten; 550 g Karotten; 500 g Erbsen (in der Dose); 450 g Brokkoli; 450 g Kopfsalat; 450 g frischer Spinat; 400 g Edamame (grüne Sojabohne, TK); 300 g grüner Spargel; 300 g grüne Bohnen (TK); 300 g gemischtes Gemüse (TK); 250 g Bambussprossen; 250 g weißer Spargel (Dose); 225 g Schalotten; 170 g Shiitakepilze; 170 g Daikonsprossen; 160 g frische Wakame-Algen; 50 g gebratener Tofu; 50 g getrocknete Nori-Algen; 50 g getrocknete Wakame-Alge.

### Öle, Würzmittel und Soßen:

**\$ 28,30/€ 21,10/CHF 34,70**

600 g Zucker; 280 g Grillsoße; 280 g Miso (zur Bereitung von Suppe); 250 g Margarine; 250 ml Salatöl; 200 g Sesamöl; 180 ml Soße aus schwarze Sojabohnen; 170 g frischer Ingwer; 160 g Majonäse; 280 ml Reiswein zum Kochen; 140 ml Sojasoße; 140 g Orangenmarmelade; 140 g Erdbeerkonfitüre;



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

Familie Ukita – Ein Wochenbedarf im Mai

140 ml Essig; 100 ml Austernsoße; 100 ml Tonkatsoße; 100 ml Kaffeeweißer; 100 g Salz; 80 g Chinesische Würzsoße; 80 g Ketschup; 75 g Sesamkörner; 70 g Honig; 70 ml Soja-Salatdressing; 50 ml Olivenöl; 40 g scharfer Senf; 40 gemahlene weiße Sesamkörner; 20 g schwarzer Pfeffer

### Snacks und Süßigkeiten:

**\$ 15,30/€ 11,40/CHF 18,80**

4 kleine Kuchen; 450 g Kekse; 280 g Brötchen mit Cremefüllung; 250 g Kartoffelchips; 250 g Ringe mit Cremefüllung; 150 g Schokoladenkuchen

### Fertiggerichte und Instantprodukte:

**\$ 21,80/€ 16,20/CHF 26,70**

1,2 kg Instantnudeln; 350 g Pfannkuchenmischung; 600 g Pastasoße mit Hackfleisch; 250 g getrockneter Algensalat; 250 g Fleischbouillonwürfel, 75 g Yaki Fu (getrocknetes Gluten mit Weizenmehl gebacken, das als Suppeneinlage verwendet wird); 240 g chinesische Klößchen (TK); 150 g Instant-Fischbouillon; 75 g Tütensuppe; 75 g Algen-Reisbällchen-Mix; 24 g Instantsuppe mit Ei.

### Getränke. **\$ 28,40/€ 21,10/CHF 34,80**

2,1 l Bier; 2 l Cola; 2 l Orangenlimonade; 2 l Zitronenlimonade; 1,75 l Sake; 70 g Instant-Kaffee; 60 g grüner Tee; 56 g weißer Tee; 50 g Schwarztee; Leitungswasser zum Trinken und Kochen.

### Sonstiges.

**\$ 8,40/€ 6,20/**

**CHF 10,30**

4 Päckchen Zigaretten (für Kozuo).

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel  
in einer Woche betragen ca..**

**37 699 Yen/**

**\$ 317/€ 236/CHF 389**

So essen sie!



# 11. Kuba

## Familie Costa

### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel\*:

\$ 1,10/€ 0,80/CHF 1,40

4,5 kg Malanga-Wurzel; 4 kg Brot; 3 kg weißer Reis; 1 kg Nudeln; 500 g Maismehl.

### Milchprodukte\*: \$ 6,00/€ 4,50/CHF 7,40

7 l Trinkjogurt; 1 kg Käse.

### Fleisch, Fisch und Eier\*:

\$ 15,70/€ 11,70/CHF 19,30

1,5 kg Huhn; 1 kg Schweinekotelett; 12 Eier; 500 g Fisch (von Ramon selbst gefangen), 500 g Schweinshaxe, tiefgekühlt.

### Obst Gemüse und Nüsse: \$ 4,20/€ 3,10/CHF 5,20

12 kg Wassermelone; 3,1 kg Bananen; 2 kg Orangen; 1,2 kg Ananas; 1 kg Papaya; 1 kg Limonen; 500 g Guaven; 1,9 kg weiße Zwiebeln; 750 g Weißkohl; 750 g rote Bohnen; 750 g schwarze Bohnen; 1 Kopfsalat (650 g); 500 g Gurke; 500 g Knoblauch; 500 g Tomaten; 230 g rote Paprika, 230 g grüne Paprika; 250 g Tomatensoße.

### Öle, Würzmittel und Soßen:

\$ 4,10/€ 3,00/CHF 5,00

1 l Pflanzenöl; 1 kg Zucker; 250 g rote und grüne Chilischoten; 250 g Salz; 75 ml Majonäse; 25 ml Sojasoße; 10 g Annatto-Paste; 1 Handvoll schwarzer Pfeffer; Maggiwürze; Essig; Oregano.

### Knabberartikel und Desserts:

\$ 5,00/€ 3,70/CHF 6,10

10 kleine Kuchen.

### Fertiggerichte und Instantprodukte:

\$ 3,00/€ 2,20/CHF 3,70

1 l Spagettisoße.

© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg



Familie Costa – Ein Wochenbedarf im April

### Restaurants: \$ 10/€ 7,40/CHF 12,30

Die Eltern kaufen Mittagessen bei der Arbeit. Sandra liebt es, einmal in der Woche chinesisches essen zu gehen. Ihr Lieblingsgericht: Bratreis.

### Getränke: \$ 7,60/€ 5,70/CHF 9,30

3 l Cola; 2,5 l Bier; 5,3 l Mineralwasser; 500 g Kaffee; 250 ml Likör.

### Sonstiges

Instant-Getreidebrei aus der Zuteilung; wurde an den Hund verfüttert.

**Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche betragen ca.:**

1476 Kubanische Peso/

\$ 57/€ 42/CHF 70

\* Diese Gruppen von Lebensmitteln erhält Familie Costa aus der Lebensmittelzuteilung.

# 12. Kuwait



## Familie Al Haggan

### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

\$ 21,20/€ 15,80/CHF 26,00

5 kg Basmatireis; 3 kg Kartoffeln; 1,7 kg Hotdog-Brötchen; 1,5 kg dünnes Fladenbrot; 1,36 kg weißes Toastbrot; 1 kg Mehl; 500 g Cornflakes; 500 g Makkaroni.

### Milchprodukte: \$ 19,40/€ 14,40/CHF 23,80

2 l Laban (magerer Trinkjogurt); 1 kg Jogurt; 750 ml Kakao; 750 g Sahne; 750 g Cheddarkäse; 500 g weicher Frischkäseaufstrich; 400 g Milchpulver.

### Fleisch, Fisch und Eier:

\$ 49,70/€ 37,00/CHF 61,00

5 kg Hühner; 3 kg Lammkeule; 2,5 kg Silberner Pampel (Fisch); 30 Eier; 1 kg Hacksteaks (TK); 375 g Hühnerkroketten; 370 g Hähnchenbrustfilet.

### Obst, Gemüse und Nüsse:

\$ 46,60/€ 34,70/CHF 57,20

6 kg Orangen (die Hälfte zum Essen, die andere zum Auspressen); 2 kg Zitronen; 1 kg Äpfel; 1 kg Datteln; 1 kg Bananen; 750 g Erdbeeren; 5,4 kg Karotten; 3 kg Gurken; 3 kg Rote Zwiebeln; 8 kg Weißkohl; 1,5 kg Zucchini; 1,4 kg Kopfsalat; 1 kg Blumenkohl; 1 kg Tomaten; 800 g grüne Paprika; 450 g Mais (Dose); 450 g Champignons (Dose); 2 Bund (180 g) Salatblätter.

### Öle, Würzmittel und Soßen:

\$ 39,70/€ 29,50/CHF 48,70

2 kg weißer Zucker; 2 l Maiskeimöl; 700 ml Fruchtgetränkessirup; 500 g scharfe Grillsoße; 500 ml Olivenöl; 3 Bund (400 g) Korianderkraut; 2 Bund (180 g) frische Minze; 1 Bund (90 g) Dill; 310 g Schokoladenaufstrich; 300 g Pfeffersteaksoße; 250 g Salz; 200 g schwarzer Pfeffer; 200 g Cassiapulver; 200 g Nelken; 200 g Zimtpulver; 200 g kuwaitische Gewürzmischung; 200 g Knoblauchpulver; 150 g Kardamom; 100 g Currypulver; 100 g gemahlener Ingwer; 100 g Kurkuma; 150 g Ingwersamen; 340 g Ketschup; 180 ml Mesquitesoße; 90 ml scharfe Soße.



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

Familie Al Haggan – Ein Wochenbedarf im April

### Snacks und Süßigkeiten:

\$ 12,50/€ 9,30/CHF 15,30

1,5 kg TK-Pommes-frites; 500 g Kekse; 400 g Kräcker; 170 g Kartoffelchips; 260 g Schokoriegel; 40 g Schokoladendrops; 20 g Schokolade.

### Fertiggerichte und Instantprodukte:

\$ 6/€ 4,50/CHF 7,40

400 g Hühnersuppe mit Nudeln (Tüten); 200 g Tütensuppe; 375 g panierte Gemüsekröketten.

### Getränke: \$ 26,40/€ 19,60/CHF 32,40

30 l Mineralwasser in Flaschen; 1 l Apfelsaft; 1 l Apfel-Aprikosensaft; 1 l Mangosaft; 1 l Mango-Vitamin-Saft; 840 ml Orangetränke-Sirup; 50 g Instantkaffee; 50 Beutel Schwarztee.

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel  
in einer Woche betragen ca.:**

**63,63 Dinar/  
\$ 222/€ 165/CHF 272**



# 13. Mali

## Familie Natomo

### Getreide und andere stärkehaltige

#### Lebensmittel:

**\$ 11,80/€ 8,80/CHF 14,50**

30 kg Mais, 20 kg Hirse, 20 kg gedämpfter Reis.

#### Milchprodukte: **\$ 0,30/€ 0,20/CHF 0,40**

4l Sauer Milch

#### Fleisch, Fisch und Eier:

**\$ 1,50/€ 1,10/CHF 1,80**

2 kg gedörrter Fisch. Wenn genügend Geld da ist, kommt Fisch in die Okraschoten-Suppe. Ansonsten gibt es Suppe ohne Fisch.

#### Obst, Gemüse und Nüsse:

**\$ 6,50/€ 4,80/CHF 8,00**

2,5 kg Tomaten; 2 kg Okraschoten; 1 kg frische Zwiebeln; 500 g getrocknete Zwiebeln; 400 g getrocknete, rote Pfefferschoten; 400 g italienisches Tomatenmark (wird nur selten gekauft). Zur Zeit dieses Buches gab es kein Obst. Zur Reifezeit der Mangos gibt es diese Baumfrucht, die Soumanas Vater gepflanzt hat. Wenn das Geld reicht, werden auch Orangen gekauft.

#### Öle, Würzmittel und Soßen:

**\$ 6,00/€ 4,50/CHF 7,40**

4 l Pflanzenöl; 2,5 kg Salz; 1 kg Tamarinden; 200 g weißer Zucker; 30 g Sumbala (heimisches Gewürz).

#### Fertiggerichte und Instantprodukte:

**\$ 0,30/€ 0,20/CHF 0,40**

60 g Bouillonwürfel (die Familie hat sie gekauft, obwohl sie normalerweise Sumbala benutzen).

#### Getränke:

Wasser aus dem Dorfbrunnen zum Trinken und Kochen.

© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg



Familie Natomo – Ein Wochenbedarf im Januar

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel  
in einer Woche betragen ca.:**

**17 670 Franc CFA (Communauté Financière Africaine)/  
\$ 26/€ 20/CHF 32**

So essen sie!



Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# 14. Tschad (Flüchtlingscamp)



## Familie Aboubakar

### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

17,9 kg ungemahlene Hirse; 2,1 kg Mais-Soja-Gemisch – beides Zuteilungen der Hilfsorganisationen.

### Milchprodukte:

Stehen den Flüchtlingen nicht zur Verfügung.

### Fleisch, Fisch und Eier: \$ 0,58/€ 0,43/CHF 0,71

225 g getrocknetes Ziegenfleisch mit Knochen; 200 g getrockneter Fisch. Hinweis: Zu besonderen Anlässen, wie dem Ende des Fastenmonats Ramadan, kaufen mehrere Familien gemeinsam ein Tier, das sie schlachten und aufteilen. Ein Teil des Fleisches wird frisch in der Suppe gegessen, der Rest getrocknet.

### Obst, Gemüse und Nüsse:

\$ 0,51/€ 0,38/CHF 0,63

5 kleine Limonen; 2,1 kg Hülsenfrüchte (Zuteilung); 450 g rote Zwiebeln; 227 g Knoblauch; 142 getrocknete Okraschoten; 142 g getrocknete Paprikaschoten; 142 g getrocknete Tomaten.

### Öle, Würzmittel und Soßen:

\$ 0,13/€ 0,10/CHF 0,16

2,1 l Sonnenblumenöl; 630 g weißer Zucker; 210 g Salz (Zuteilungen); 341 g Chilischoten; 114 g Ingwerknolle.

### Getränke:

294 l Wasser, durch die Organisation Oxfam bereitgestellt, für alle Bedürfnisse.



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

Familie Aboubakar – Ein Wochenbedarf im November

**Gesamtausgaben für Lebens- und Genussmittel in einer Woche betragen ca.:**

**685 Franc CFA (Communauté Financière Africaine)/**

**\$ 1/€ 1/CHF 2**

**Geschätzter Wert der zugeteilten Mengen auf dem lokalen Markt:**

**\$ 24/€ 18/CHF 29. Die Zuteilungen werden vom Welternährungsprogramm der Vereinten Nationen zur Verfügung gestellt.**



# 15. Türkei

## Familie Celik

### Getreide und andere stärkehaltige Lebensmittel:

**\$ 10,50/€ 7,80/CHF 12,90**

22,4 kg Brot; 5 kg Kartoffeln;  
1,5 kg Reis; 1 kg Yufka (Blätterteig);  
500 g Nudeln.

### Milchprodukte: **\$ 12,20/€ 9,10/CHF 15,00**

2 l Joghurt; 1 kg Fetakäse in Lake; 1 l Milch;  
1 l Trinkjoghurt; 250 g Butter.

### Fleisch, Fisch und Eier:

**\$ 11,50/€ 8,60/CHF 14,10**

24 Eier; 500 g Hamsi (Sardelle, wird ca. 2-mal  
im Monat gegessen); 375 g Rindfleisch.

### Obst, Gemüse und Nüsse:

**\$ 56,50/€ 42,10/CHF 69,30**

3 kg Orangen; 3 kg Mandarinen; 1 kg Datteln;  
1 kg Bananen; 950 g Granatäpfel; 3,6 kg Zucchini;  
2 kg Tomaten; 1,5 kg schwarze Oliven; 1,5 kg ge-  
trocknete Kichererbsen; 1,1 kg Weißkohl;  
1 kg Karotten; 1 kg Auberginen; 1 kg Lauch;  
1 kg Linsen; 1 kg Kopfsalat; 1 kg Paprikaschoten;  
1 kg Spinat; 1 kg gelbe Zwiebeln; 750 g Gurke;  
500 g Rauke (Rucola); 1 kg gemischte Nüsse.

### Öle, Würzmittel und Soßen:

**\$ 9,60/€ 7,10/CHF 11,80**

1 l Sonnenblumenöl; 500 g weißer Würfelzucker;  
300 g Konfitüre; 300 g Honig; 250 g getrocknete  
Minze; 230 g Salz; 200 g Zimt; 200 g Pfeffer.

### Snacks und Süßigkeiten:

**\$ 0,50/€ 0,37/CHF 0,61**

500 g Helva (türkische Süßigkeiten mit  
Sesam).

### Fertiggerichte und Instantprodukte:

**\$ 1,40/€ 1/CHF 1,70**

320 g Tütensuppe.

© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg



Familie Celik – Ein Wochenbedarf im Januar

### Getränke: **\$ 29,70/€ 22,10/CHF 36,40**

4 l Bier; 4 l Cola; 2 l Orangenlimonade;  
360 ml Cola light; 1,5 kg Tee;  
100 g Instantkaffee; 75 l Wasser  
(zum Kochen und Trinken)

### Sonstiges: **\$ 14,10/€ 10,50/CHF 17,30**

7 Päckchen Zigaretten; 600 g Vogelfutter.

**Gesamtausgaben für  
Lebens- und Genussmittel  
in einer Woche betragen ca.:**

**98 213 710 Türkische Lira/  
\$ 146/€ 109/CHF 179**

So essen sie!



Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# 16. USA



## Familie Caven

### Getreide und andere stärkehaltige

**Lebensmittel: \$ 30,10/€ 22,40/CHF 36,90**

1,4 kg geschnittenes Sauerteigbrot; 1,1 kg Rosinen-Zimt-Bagel; 1,1 kg Zwiebelbagel; 900 g Kartoffeln; 450 g Zerealien; 450 g Instant-Haferflocken, 340 g Siebenkornbrot in Scheiben; 240 g eigelbtfreie Nudeln; 280 g Weizentortillas; 225 g Käsetortellini; 225 g Mehl; 110 g Semmelbrösel (Paniermehl).

**Milchprodukte: \$ 6,20/€ 4,60/CHF 7,60**

3,8 l Milch; 225 g Reibkäse; 85 g geriebener Parmesan.

### Fleisch, Fisch und Eier:

**\$ 22,90/€ 17,00/CHF 28,10**

1,8 kg Hühnerbrustfilet; 12 Eier; 670 g Rinderhackfleisch; 450 g Tunfisch (Dose).

### Obst, Gemüse und Nüsse:

**\$ 21,30/€ 15,90/CHF 26,10**

2,25 kg Bananen; 2,2 kg Äpfel; 900 g Mandarinen; 670 g blaue Trauben; 900 g Babykarotten; 450 g Brokkoli; 225 g gemischtes TK-Gemüse; 225 g TK-Erbsen.

### Öle, Würzmittel und Soßen:

**\$ 9,40/€ 7,00/CHF 11,50**

500 g Erdnusscreme; 225 g weißer Rohrzucker; 113 g Aprikosenkonfitüre; 60 g Majonäse; 60 g Senf; 60 g Ketschup; 45 g Salz.

### Snacks und Süßigkeiten:

**\$ 11,50/€ 8,60/CHF 14,10**

450 g Sauerteigbretzeln; 340 g Rosinen; 340 g Vanillewaffeln; 600 g Frucht-Müsliriegel.

### Fertiggerichte und Instantprodukte:

**\$ 19,30/€ 14,40/CHF 23,70**

1,8 kg Pepperoni-Pizza; 700 g Schinkensandwiches (Craig kauft sich 2-mal pro Woche in der Schule ein Sandwich); 600 g Corndogs; 340 g Marinarasoße zu Pasta; 200 g Instant-Reisgericht.

### Fast Food: \$ 7,50/€ 5,60/CHF 9,20

McDonald's: 2 Happy Meals (jedes mit 6 Chicken McNuggets, kleiner Portion Pommes frites, kleinem Getränk); 1 Packung Kekse mit Schokostückchen.



© Photo- und Presseagentur GmbH Focus, Hamburg

Familie Caven – Ein Wochenbedarf im April

### Restaurants: \$ 4,50/€ 3,30/CHF 5,50

Fresh Choice Restaurant, die Familie isst hier einmal im Monat. Der aufgeführte Preis entspricht einem Viertel der monatlichen Ausgaben.

### Getränke: \$ 22,90/€ 17,00/CHF 28,10

19 l Wasser; 2,5 l Cola; 2,1 l Cola light; 2 l Orangensaftgetränk; 1,9 l Apfelsaft; 1,9 l Orangensaft; 340 g Instantkaffee; Leitungswasser zum Trinken.

### Sonstiges: \$ 3,50/€ 2,60/CHF 4,30

1,5 kg Trocken-Katzenfutter.

### Gesamtausgaben für

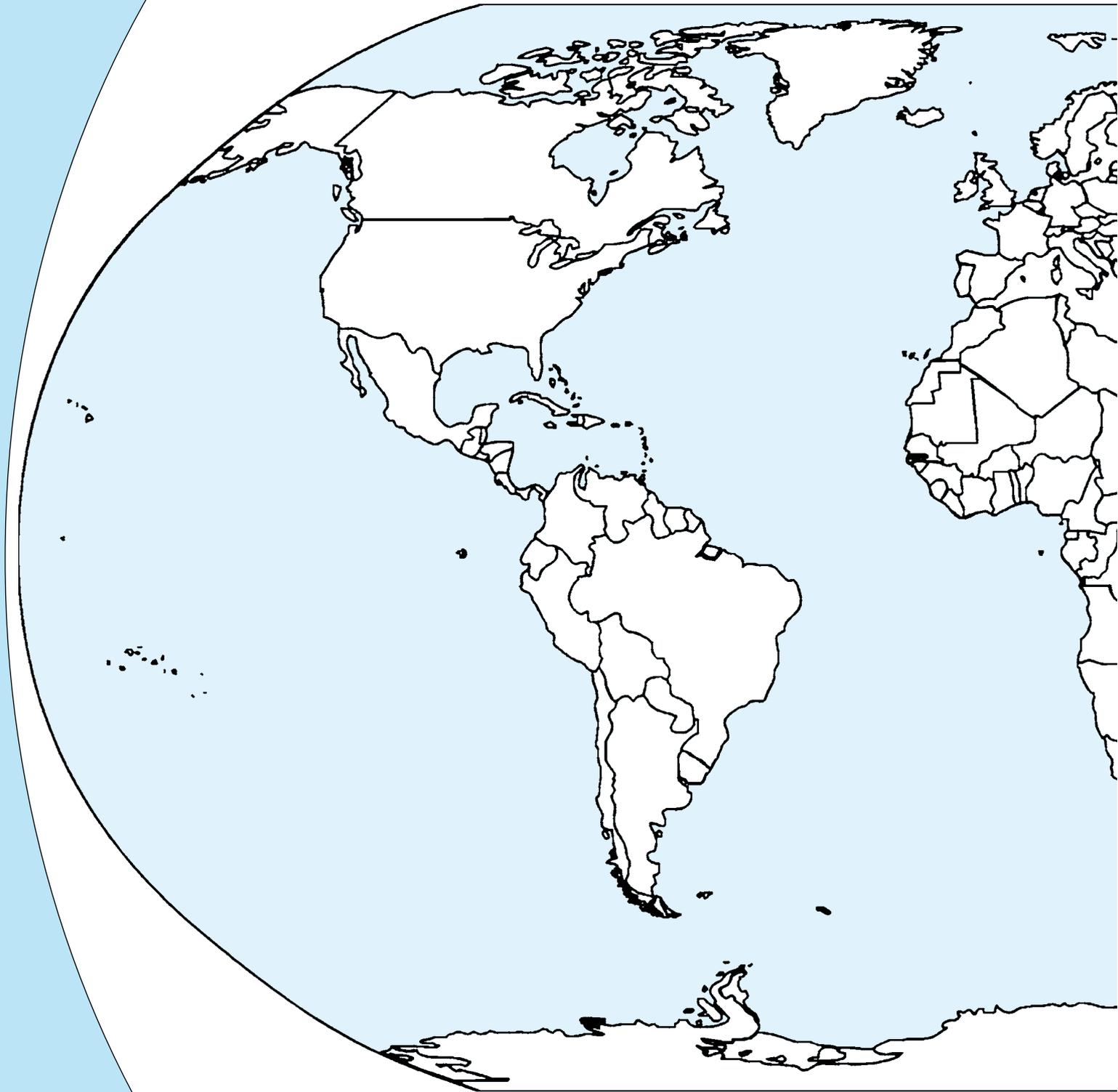
### Lebens- und Genussmittel

### in einer Woche betragen ca.:

**\$ 159/€ 118/CHF 195**



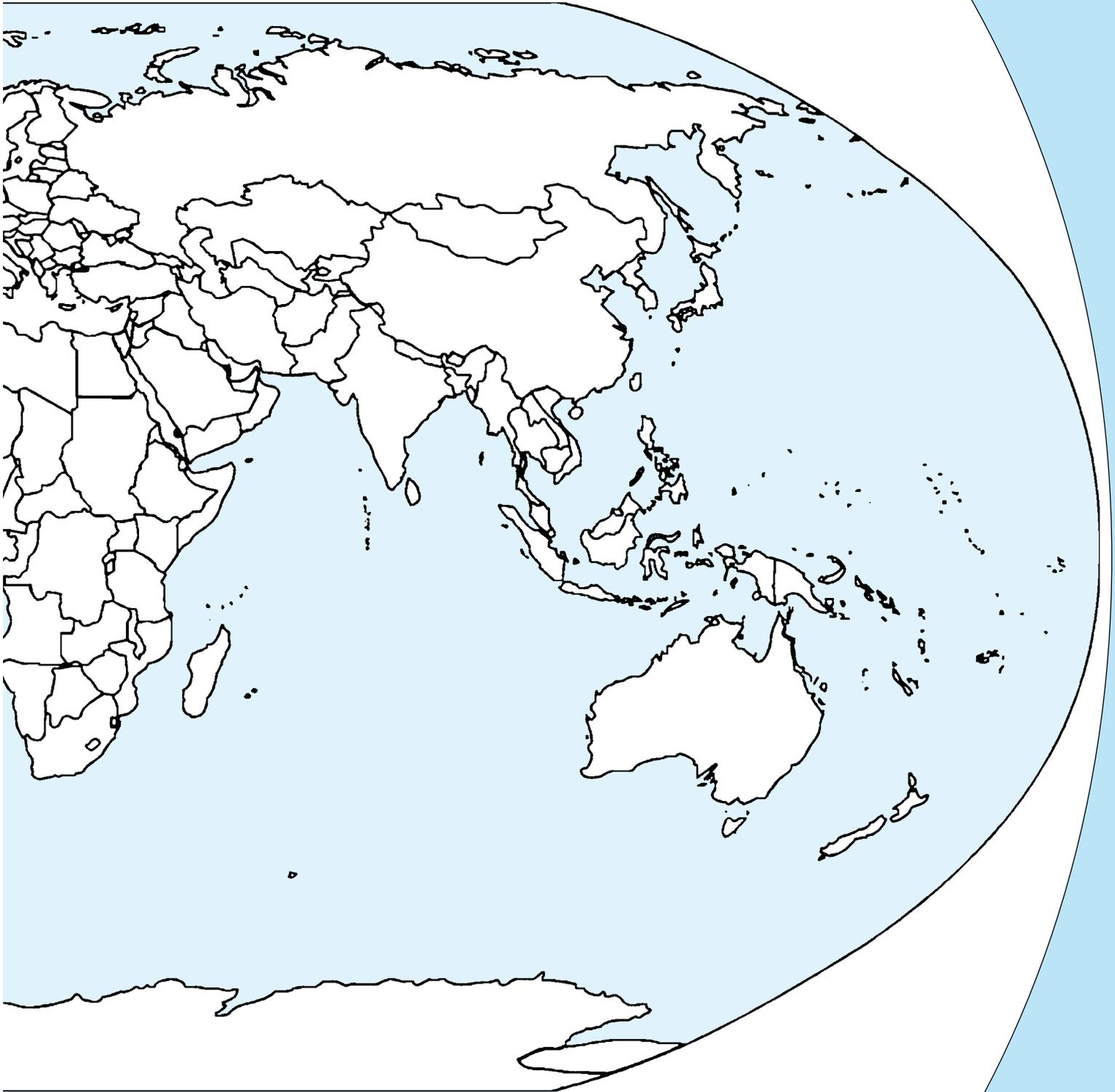
# Weltkarte



So essen sie!



Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung





# Statistische Angaben zu den ausgewählten Ländern

Land	Fläche in 1.000 km <sup>2</sup>	Bevölkerung in Mio	Einw./km <sup>2</sup>	Lebenserwartung Männer/Frauen in Jahren	Ärzte pro 100.000 Einw.	Kalorienaufnahme Tag/Pers.	davon tierische Produkte	Anteil fett-leibige Männer	Anteil fett-leibige Frauen	Diabetes (über 20 Jahre in %)	Fleisch pro Pers. kg/Jahr	Zucker pro Pers. kg/Jahr	Alkohol pro Pers. l/Jahr	Zigaretten pro Pers. Stk./Jahr
Ägypten	1 002,0	76,1	76	65,3/69,0	218	3338	255	22 %	39 %	7,2	22,5	29,8	0,4	1275
Australien	7 692,0	19,9	3	77,9/83,0	247	3054	1032	21 %	22 %	6,8	93,9	48,1	10,9	1907
Bosnien-Herzegowina	51,1	4,0	78	69,3/76,4	145	2894	391	14 %	22 %	3,8	21,4	33,1	6,3	k.A.
China	9 572,4	1 298,9	136	69,6/72,7	164	2951	618	1 %	1 %	2,4	52,3	7,2	5,2	1791
Deutschland	357,0	82,4	231	75,6/81,6	363	3496	1070	20 %	19 %	4,1	81,9	44,1	12,5	1702
Ecuador	256,4	13,2	52	67,9/73,5	145	2754	502	6 %	15 %	4,8	44,9	48,0	1,6	232
Indien	3 287,3	1 065,1	324	60,1/62,0	51	2459	189	1 %	1 %	5,5	5,2	24,6	1,0	129
Italien	301,3	58,1	193	76,8/82,5	607	3671	952	12 %	12 %	9,2	90,2	31,1	9,2	1901
Japan	377,8	127,3	337	78,4/85,3	202	2761	572	2 %	2 %	6,7	43,8	29,3	5,5	3023
Kuba	110,9	11,3	102	75,0/79,3	596	3152	387	12 %	21 %	6,0	32,1	62,2	3,4	1343
Kuwait	17,8	2,3	127	75,8/76,9	160	3010	525	30 %	49 %	9,8	60,1	35,3	0,1	3026
Mali	1 240,2	12,0	10	43,9/45,7	4	2174	208	0 %	3 %	2,9	19,0	10,2	0,3	233
Tschad	1 284,0	9,5	7	46,1/49,3	3	2114	140	0 %	1 %	2,8	14,3	8,0	0,2	160
Türkei	779,5	68,9	88	67,9/72,2	123	3357	318	11 %	32 %	7,3	19,3	25,8	1,6	2394
USA	9 809,2	293,0	30	74,6/79,8	279	3774	1047	32 %	38 %	8,8	124,5	71,8	9,1	2255

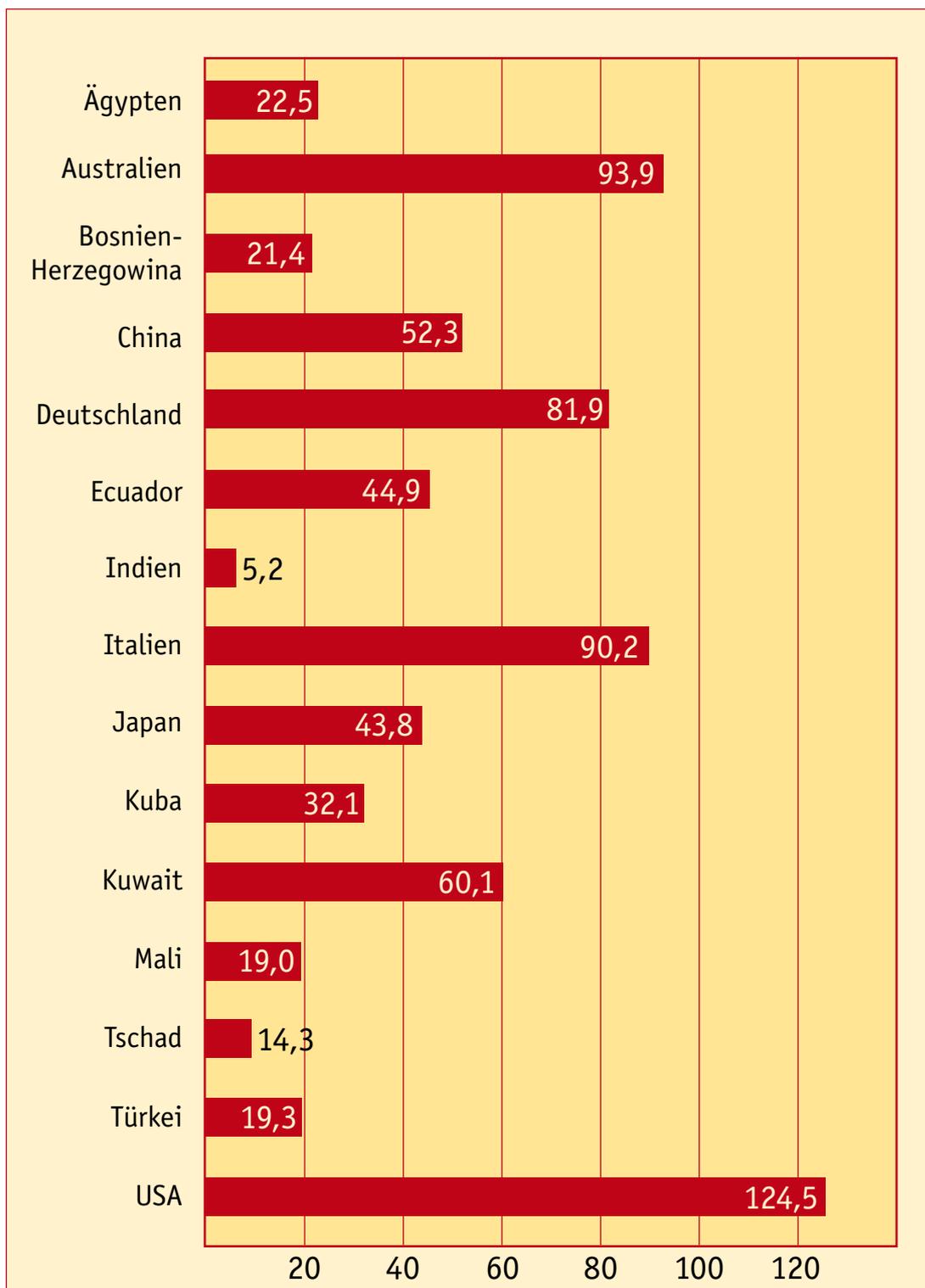
Quelle: zusammengestellt nach Angaben in der deutschsprachigen Ausgabe von Menzel/D'Alusio: So isst der Mensch, Hamburg 2005.

So essen sie!



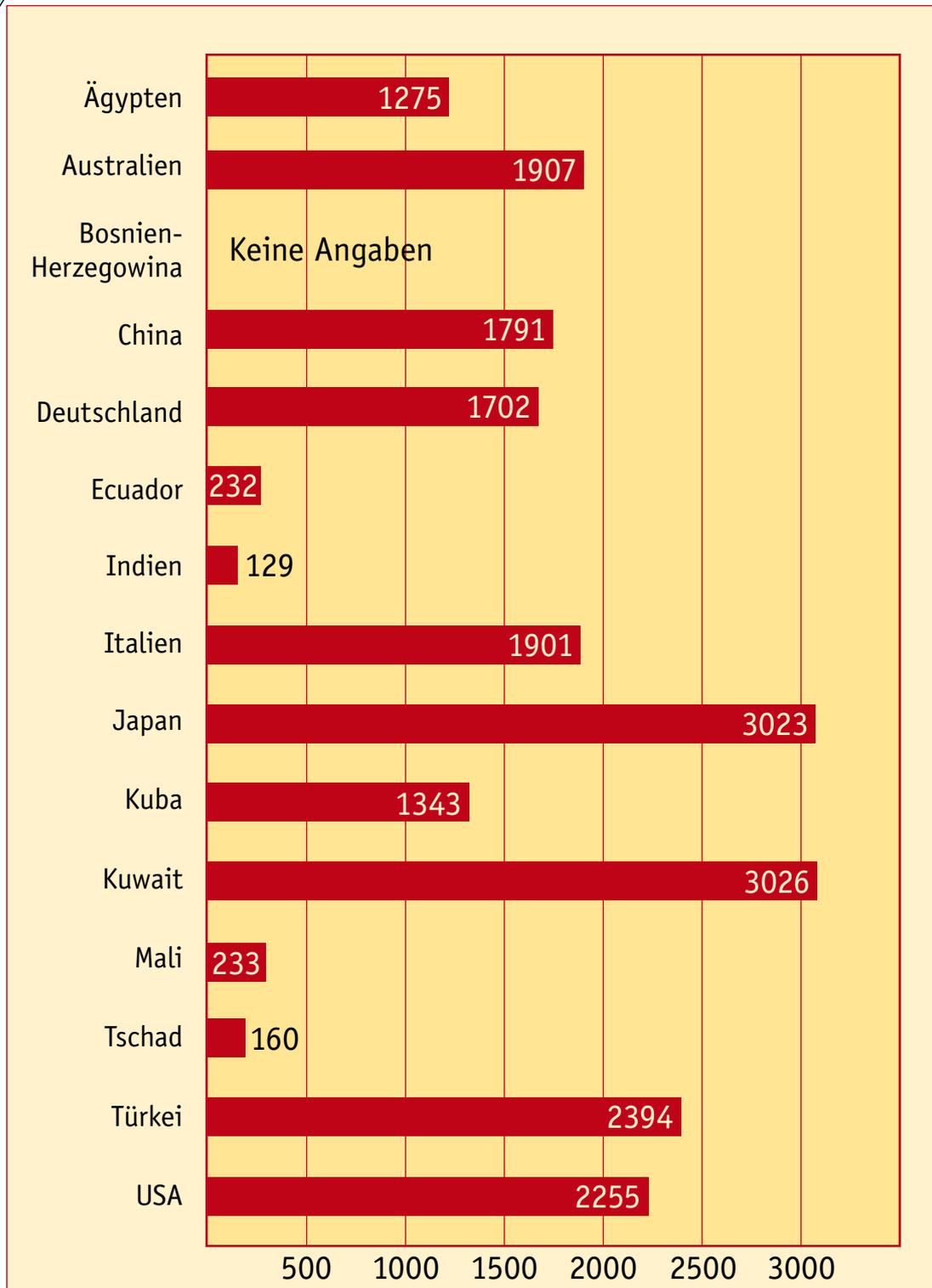
Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# Jährlicher Fleischkonsum pro Person in kg

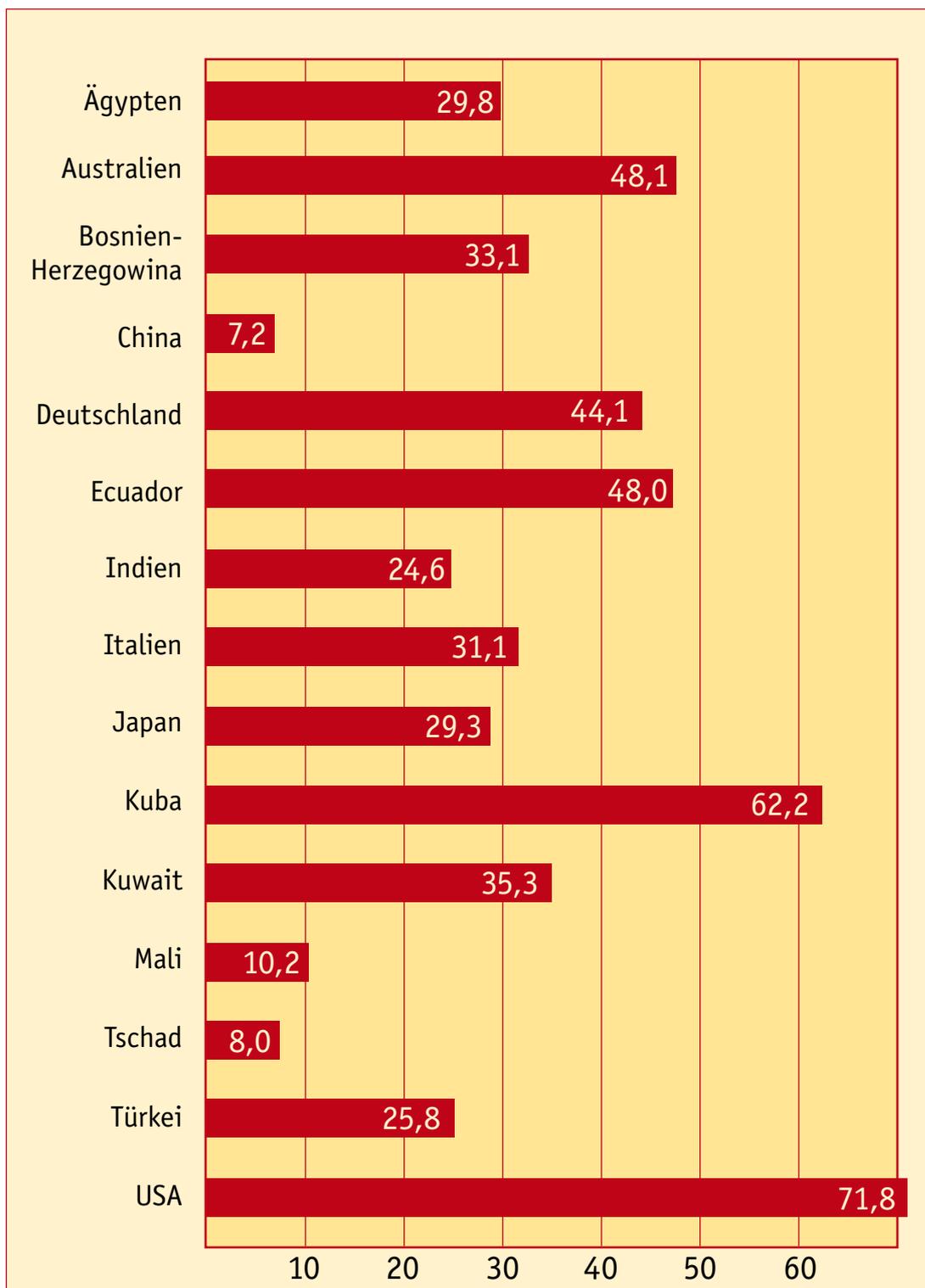




# Jährlicher Zigarettenkonsum pro Person in Stk.



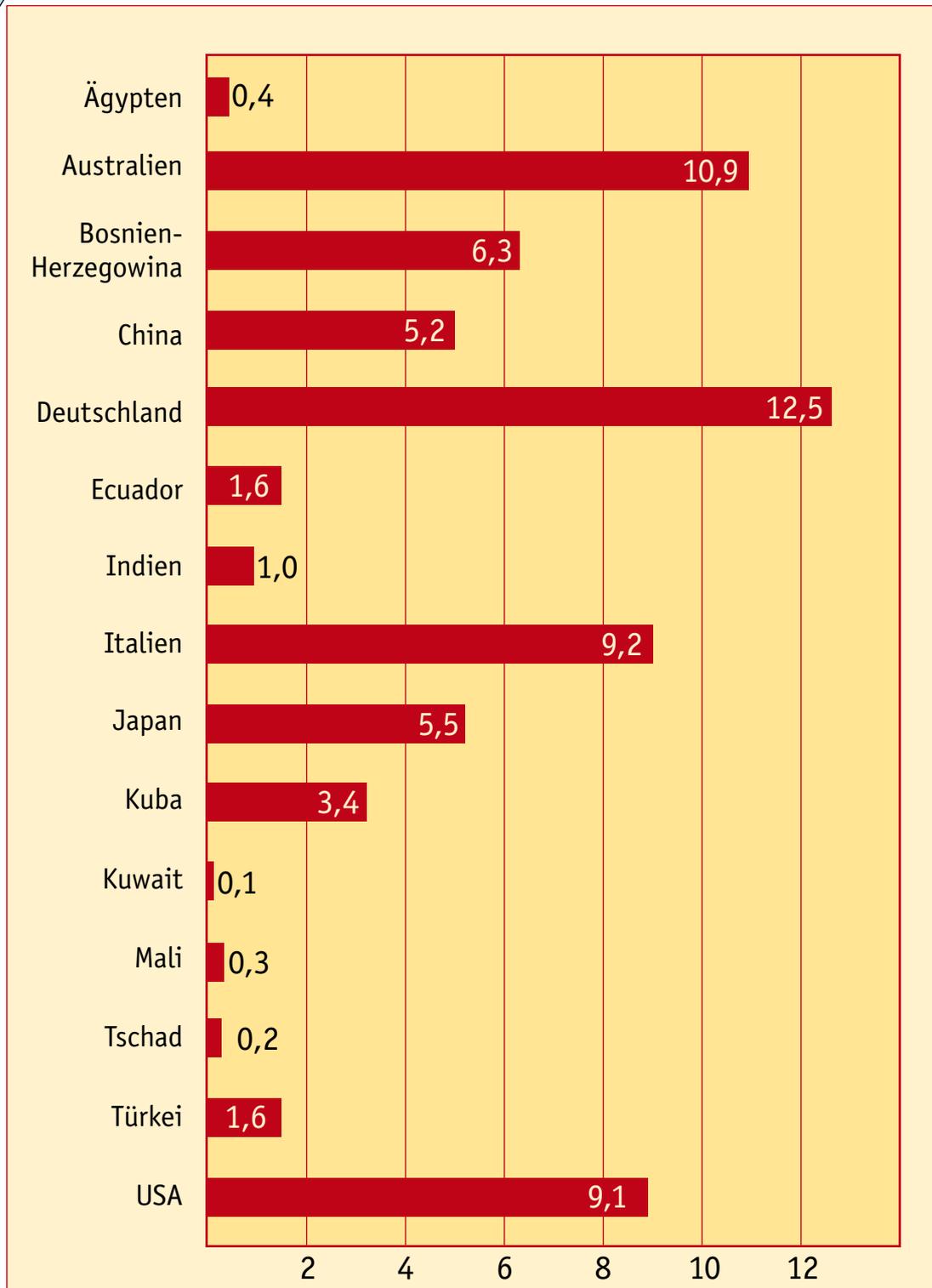
# Jährlicher Zuckerkonsum pro Person in kg



So essen sie!



# Jährlicher Alkoholkonsum pro Person in Liter



So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung

# Hinweise auf weiterführende Materialien



## Literatur

*Nicola Barber:*

**In den Schlagzeilen: Zentralafrika.**

Fakten und Hintergründe.

Mülheim: Verlag an der Ruhr, 2007.

ISBN: 978-3-8346-0220-2

*Karl-Michael Brunner, Gesa U. Schönberger (Hrsg.):*

**Nachhaltigkeit und Ernährung:**

Produktion – Handel – Konsum.

Frankfurt/Main u.a.: Campus-Verlag, 2005.

ISBN: 978-3-593-37715-5

*Christine Buchholz u.a. (Hrsg.):*

**Unsere Welt ist keine Ware:**

Handbuch für Globalisierungskritiker.

Köln: Kiepenheuer & Witsch.

ISBN: 978-3-462-03164-5

*Evangelischer Entwicklungsdienst e.V. (EED),  
Association Citoyenne de Défense des Intérêts  
Collectifs (ACDIC)(Hrsg.):*

**Keine chicken schicken:**

Wie Hühnerfleisch aus Europa Kleinbauern in Westafrika ruiniert und eine starke Bürgerbewegung in Kamerun sich erfolgreich wehrt.

Bonn: eed, 2006.

*Ute Hausmann, Armin Paasch, FIAN (Hrsg.):*

**Wirtschaft global – Hunger egal?**

Für das Menschenrecht auf Nahrung.

Hamburg: VSA-Verlag, 2005.

ISBN: 978-3-89965-111-9

*Gustavo Korsch:*

**In den Schlagzeilen: Zentralafrika.**

Arbeitsmaterialien.

Mülheim: Verlag an der Ruhr, 2007.

ISBN: 978-3-8346-0221-2

*Siegfried Pater:*

**Zum Beispiel McDonald's.**

Göttingen: Lamuv Verlag, 2000.

ISBN: 978-3-88977-595-5

*Siegfried Pater:*

**Zuckerwasser: Vom Coca-Cola-Imperium.**

Bonn: Retap, 2003.

ISBN: 978-3-931988-09-8

*Petra Sauerborn, Barbara Wenzel:*

**Natur- und Umweltkatastrophen.**

Menschengemacht? Informationen, Hintergründe, Projektideen.

Mülheim: Verlag an der Ruhr, 2005.

ISBN: 978-3-86072-928-1

*Mary-Claude Wenker:*

**So leben sie! Fotoporträts von Familien aus 16 Ländern.** Ein Erkundungsprojekt rund um die Welt.

Mülheim: Verlag an der Ruhr 2001.

ISBN: 978-3-86072-669-3

*Beate Wörner, Brot für die Welt (Hrsg.):*

**Gesichter des Hungers: Der HungerReport.**

Frankfurt/Main: Brandes + Apsel, 2005.

ISBN: 978-3-86099-799-4

*Worldwatch Institute (Hrsg.) in Zusammenarbeit mit der Heinrich-Böll-Stiftung und Germanwatch:*

**Die Welt des Konsums.**

Münster: Westfälisches Dampfboot, 2004.

ISBN: 978-3-89691-570-2

So essen sie!

Ein  
Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung





# Hinweise auf weiterführende Materialien

## Links

[www.fao.org](http://www.fao.org)

### Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO)

Die Seite für alle Fragen rund um Ernährung und Landwirtschaft. Weitere Themen sind Biosicherheit, Konsumentenschutz, Fischerei, Forstwirtschaft, Nachhaltige Entwicklung, Hunger, Technische Zusammenarbeit. Länderinfos, Datenbanken, Statistiken (AquaStat, FishStat, Foris usw.), virtuelle Bibliothek, zahlreiche Publikationen und Dokumente online, Katalog mit Schlagwortsuche. Die Seite ist in englisch und französisch verfügbar.

[www.fian.de](http://www.fian.de)

**Das FoodFirst-Informations- und Aktions-Netzwerk, FIAN**, setzt sich als internationale Menschenrechtsorganisation dafür ein, dass alle Menschen frei von Hunger leben und sich eigenverantwortlich ernähren können. Auf der Website von FIAN Deutschland finden sich Texte zu den Themen Agrar-Reform, Kaffee oder Shrimps.

[www.germanwatch.org](http://www.germanwatch.org)

### Germanwatch

Germanwatch ist eine überparteiliche Nord-Süd-Initiative, die an der ökonomischen und ökologischen Umorientierung im Norden arbeitet, um den Menschen im Süden menschenwürdige Lebensbedingungen zu ermöglichen. Schwerpunkte sind Entwicklungspolitik, Klimaschutz, Ernährungssicherung, soziale und ökologische Gestaltung des Welthandels; Trade- bzw. KodexWatch (OECD-Leitlinien für Multis). Umfangreiches Info-Angebot dazu auf der Website, u.a. auch Foliensätze (für Vorträge etc.); Germanwatch-Zeitung als Pdf-Datei.

[www.brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung](http://www.brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung)

### Niemand isst für sich allein

Die Kampagne „Niemand isst für sich allein“ des deutschen Hilfswerks „Brot für die Welt“ thematisiert strukturelle Rahmenbedingungen des zügellosen Welthandels mit Nahrungsmitteln und Fragen der Ernährungssicherung.

Nützliche Grundlagentexte zu Ernährungskrise, Konsum, Agrarmarkt, Agrarpolitik, Produkte (u.a. Reis, Zucker, Huhn) sind in der „Wissens-Box“ greifbar.

### [www.droitshumains.org/alimentation/index.htm](http://www.droitshumains.org/alimentation/index.htm) United Nations Special Rapporteur on the Right to Food

Seite des UN-Sonderbeauftragten für das Recht auf Nahrung. Offizielle Paper der Vereinten Nationen (Resolutionen, Debatten, Richtlinien), Länderberichte zur Ernährungssituation, Links. Die Seite ist in englisch und französisch verfügbar, die französische Seite ist ausführlicher.

[www.we-feed-the-world.at](http://www.we-feed-the-world.at)

### We feed the world

Website zum gleichnamigen Dokumentarfilm. „WE FEED THE WORLD ist ein Film über Ernährung und Globalisierung, Fischer und Bauern, Fernfahrer und Konzernlenker, Warenströme und Geldflüsse – ein Film über den Mangel im Überfluss. Er gibt in eindrucksvollen Bildern Einblick in die Produktion unserer Lebensmittel sowie erste Antworten auf die Frage, was der Hunger auf der Welt mit uns zu tun hat.“ Auf der deutschen Website zu diesem Film [www.essen-global.de/](http://www.essen-global.de/) steht ein Unterrichtsmaterial zum Download bereit.

## Filme

**Bittere Orangen** (Suco Justo) von Rudi Dolezal, Hannes Rossacher, Österreich 1997, Videoclip, VHS, 5 Minuten, ab 12 Jahren

**Hab und Gut in aller Welt:** Madagaskar von Gerlinde Böhm, D/Madagaskar 2005, Dokumentarfilm, DVD «Hab und Gut in aller Welt», 26 Minuten, ab 12 Jahren

**Insel der Blumen** (Ilha das Flores) von Jorge Furtado, Brasilien 1989, Experimentalfilm, 16mm/VHS, 12 Minuten, ab 16 Jahren

**Zwei Mädchen aus Cité Soleil** von Heike Fritz, Stephan Krause, Deutschland 1996, Dokumentarfilm, VHS, 29 Minuten, ab 10 Jahren

**We Feed the World** – Essen Global von Erwin Wagenhofer, Österreich 2005, Dokumentarfilm, DVD 96 Min., [www.we-feed-the-world.at/bilder/we-feed-the-world\\_dvd.pdf](http://www.we-feed-the-world.at/bilder/we-feed-the-world_dvd.pdf)

So essen sie!



Ein Erkundungsprojekt  
rund um das Thema  
Ernährung