



# Kochen im Freien

## Mit Aktivitäten rund um Nahrungsmittel

Dossier für Lehrpersonen

### Alter

1. und 2. Zyklus

### Zeit

1 Vormittag mit Mittagessen

### Fächer

Natur, Mensch, Gesellschaft

### Sozialform

2-, 3-, 6er-Gruppen

### Kompetenzen & Lernziele

Vgl. einzelne Aktivitäten

### Inhalt

- Aktivitäten zu den 4 Jahreszeiten
- Druckvorlagen

# Einführung

Mit Kindern im Freien zu kochen, kann aufwändig sein, doch es lohnt sich: Gemeinsam Essen zuzubereiten und rund ums Feuer zu sitzen, ist ein unvergessliches Erlebnis. Die Kinder entdecken und stärken ihre Bindung zur Natur und verbringen spielerisch einige Stunden draussen.

Unser Dossier bietet Ihnen eine Einführung ins Kochen über dem Feuer. Sie finden Aktivitäten und Tipps zu allen vier Jahreszeiten sowie Informationen zu nachhaltigem und ausgewogenem Essen. Zu jedem Ausflug gibt es eine Mahlzeit, die der Jahreszeit angepasst ist, ein kleines Dessert und eine Aktivität zu einem Thema rund um die Mahlzeit und deren Zutaten.

## Jeder Ausflug ist folgendermassen aufgebaut:

1. Feuer machen
2. Spiel
3. Übung zum Thema Kochen
4. Gemeinsames Mittagessen

	Mahlzeit	Thema	Lernziele	Seite
Herbst	Spaghettikürbis mit Tomatensauce, Zwiebeln, Gemüsedips Karamellisierte Äpfel	Verschiedene Geschmacksrichtungen/Gewürze schmecken und erkennen	NMG 3.3., 4.3.	5
Winter	Gemüsesuppe Orangen-Brownies	Ursprung und Herkunft der Lebensmittel und Auswirkungen des Transports	NMG 1.3, 3.3., 4.3., 4.5.	11
Frühling	Korallenlinsen, Chapatis, Frühlingsrollen Süßes Popcorn	Lebensmittelpyramide und Lebensmittelkategorien	NMG 4.3., 4.4.	17
Sommer	Ratatouille, Kartoffeln, gefüllte Tomaten Schokoladenfondue	Saisonalität von Lebensmitteln	NMG 1.3., 4.3.	21

## Tipps und Tricks

Wir empfehlen Ihnen, eine Begleitperson mitzunehmen, insbesondere um sich um das Feuer zu kümmern und bei der Zubereitung der Mahlzeiten zu helfen.

Der Ablauf ist so konzipiert, dass die Kinder beim Kochen spielerisch lernen.

- **Wahl des Ortes:** Wählen Sie eine Feuerstelle, die Sie bereits kennen, oder fragen Sie bei Förster:innen oder der Gemeinde nach. In einigen Kantonen gibt es Einschränkungen, vor allem bei grosser Trockenheit. Wählen Sie möglichst einen Ort mit einer Wasserquelle in der Nähe oder stellen Sie Kanister mit Wasser bereit.
- **Waschen Sie vor dem Ausflug Obst und Gemüse**, das nicht geschält werden soll, insbesondere, wenn es vor Ort keine Wasserquelle gibt.
- Wenn keine Tische vorhanden sind, breiten Sie eine grosse **Plane, Tischtücher oder alte Laken** auf dem Boden aus.
- Nehmen Sie **leere Behälter** mit, um Reste einzupacken.
- Ein «**Leiterliwagen**» eignet sich, um Küchengeräte im Wald zu transportieren.
- Zum **Händewaschen** genügen eine einfache Bio-Seife, etwas Wasser und ein Tuch, um die Hände abzuwischen.
- Die Kinder bringen ihr **eigenes Geschirr** (Wasserflasche, Teller, Besteck) und einen Znüni mit.
- Teilen Sie die Kinder in **Zweier- oder Dreiergruppen** ein.
- Verwenden Sie **keine zu scharfen Messer**.
- **Sichern Sie den Bereich um das Lagerfeuer** und machen Sie die Kinder auf Gefahren aufmerksam.  
Aufgaben, die in den Schemata mit dem Feuer-Symbol gekennzeichnet sind, finden nur unter Aufsicht von Erwachsenen statt.
- Rechnen Sie Zeit mit ein, um vor der Rückreise aufzuräumen und zu putzen.
- Denken Sie daran, das Feuer richtig zu löschen.

Achten Sie auf die **Kleidung der Kinder:**

- Wetterfeste Kleidung
- Keine Kunststoffe (schmilzt bei Hitzekontakt)
- Genügend Kleiderschichten, um sie bei Bedarf auszuziehen
- Gute, wasserdichte Schuhe

## Ein Feuer machen

### Material

- Organische Feueranzünder
- Streichhölzer
- Zeitungspapier
- Trockenes Brennholz oder bei nassem Wetter trockenes Heu oder Hackschnitzel in einer wasserdichten Plastiktüte
- Stämme oder grosse Äste (manchmal von Förster:innen bereitgestellt)
- Küchenhandschuhe
- Lange Kochzange
- Wasserkanister

### Ablauf

1. **Zerknüllen Sie das Zeitungspapier** zu Kugeln und bedecken Sie diese mit kleinen, trockenen Zweigen. Sie können auch ein oder zwei Feueranzünder dazulegen.
2. Zünden Sie das Feuer an und lassen Sie die **Zweige anbrennen**. Fügen Sie nach und nach grössere Äste hinzu.
3. **Schüren Sie das Feuer** den ganzen Morgen über, damit Sie genügend Glut zum Kochen haben.
4. **Um das Feuer zu löschen**, entfernen Sie zunächst das gesamte unverbrannte Brennmaterial. Sprühen Sie das Wasser tröpfchenweise wie Regen über die Glut. Rühren Sie diese mit einem Ast um und löschen Sie sie auch von unten.

### Tipps und Tricks zum Kochen über dem Feuer

Es dauert etwa **eine Stunde**, bis ausreichend Glut entsteht.

Vergessen Sie nicht, das Feuer zu **schüren**, damit beim Kochen genug Glut vorhanden ist.

Legen Sie zwei grosse Äste als **Unterlage für die Pfanne** aus und formen Sie ein V. Legen Sie die Pfanne auf die Äste und schieben Sie die Glut in das V.

Weitere Informationen finden Sie in unserem Lehrmittel [Kochen über dem Feuer](#).

### Weitere Ausrüstung

Online-Shop für Pfadfinderausrüstung: [www.hajk.ch](http://www.hajk.ch)

Second-Hand-Läden



# Herbst

## Spaghettikürbis mit Tomatensauce, Zwiebeln, Gemüsedips Karamellisierte Äpfel

### Material:

- 1 kleiner Kochtopf
- 1 Holzspachtel
- 5 Schneidebretter
- 10 Messer
- 5 Sparschäler
- 1 grosse Schüssel und 6 kleine Schüsseln
- 2 «Platten»
- 1 Brotmesser
- 1 Gabel
- 1 Spaghetti-Zange
- 1 grosser und 5 kleine Löffel
- 1 Zitruspresse

### Die Kinder bringen mit:

- Teller oder Tupperware
- Besteck
- Wasserflasche
- Znüni

### Zutaten (für 20 Personen):

#### Spaghettikürbis mit Tomatensauce

---

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 5 kleine Spaghettikürbisse | Salz, Pfeffer      |
| 1 l Tomatensauce           | 1 kg Brot          |
| Griebener Käse             | 10 grosse Zwiebeln |

#### Gemüsedips

---

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 10 Karotten          | Ketchup                  |
| 2 Gurken             | Currypulver              |
| 4 Peperoni           | Paprikapulver            |
| 1 Strauss Radieschen | Meerrettich aus der Tube |
| 200 g Frischkäse     |                          |

#### Karamellisierte Äpfel

---

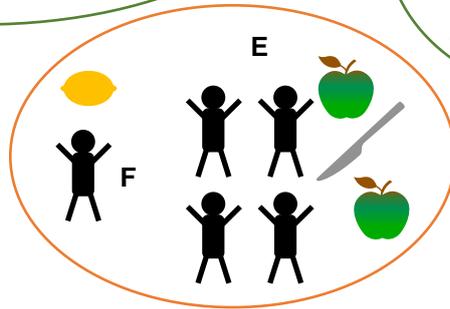
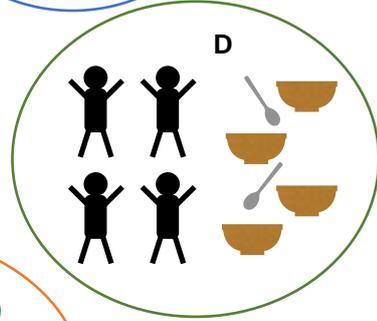
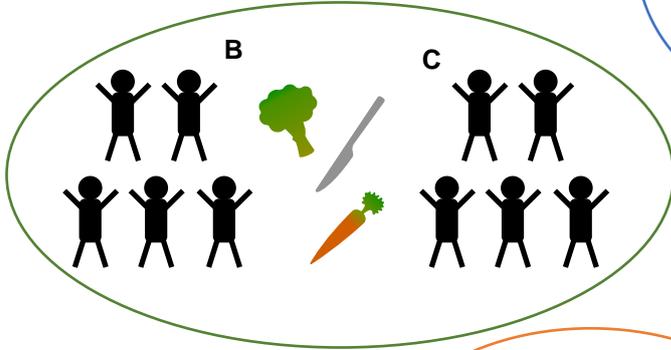
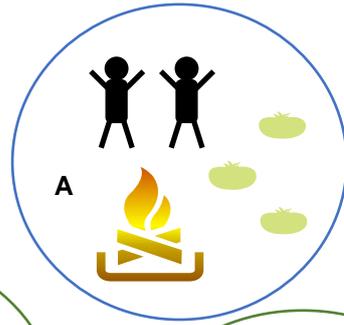
- |            |        |
|------------|--------|
| 10 Äpfel   | Zucker |
| 2 Zitronen | Zimt   |

## Möglicher Ablauf

9:00	Alle Erwach- sene	Holz sammeln Feuer machen
9:30	Alle	Zyklus 1: 1a – Geschmacksspiel Zyklus 2: 1b – Gewürzspiel
10:30	Alle	Znüni
10:45	2 Kinder 5 Kinder 5 Kinder 4 Kinder 4 Kinder 1 Kind	A Spaghettikürbisse mit einer Gabel einstechen und in die Glut legen B Gemüse schälen C Gemüse in Stäbchen schneiden D Vier kleine Saucen mit Frischkäse mischen: Ketchup, Curry, Meerrettich und nature E Äpfel in grosse Würfel schneiden F Zitronensaft pressen
11:15	2 Kinder 2 Kinder 2 Kinder	G Tomatensauce in einem kleinen Topf auf dem Feuer erhitzen und würzen H Zwiebeln ganz in die Glut legen I Brot in Scheiben schneiden
11:45	Erwach- sene 2 Kinder 2 Kinder 2 Kinder	J Kürbisse aus der Glut nehmen und halbieren Mit einer Gabel oder einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Kürbissen heraus- nehmen K Spaghettikürbisse mit Tomatensauce und geriebenem Käse servieren L Zwiebeln aus dem Feuer nehmen, das Innere entfernen (das verwenden wir)
12:00	Alle	Mittagessen
Dessert	Alle	Einen kleinen, spitzen Stock suchen Apfelstücke in Zitrone, Zucker und/oder Zimt tauchen, auf den Stock spießen und auf dem Feuer bräunen
		Diskussion



# Schema Arbeitsschritte

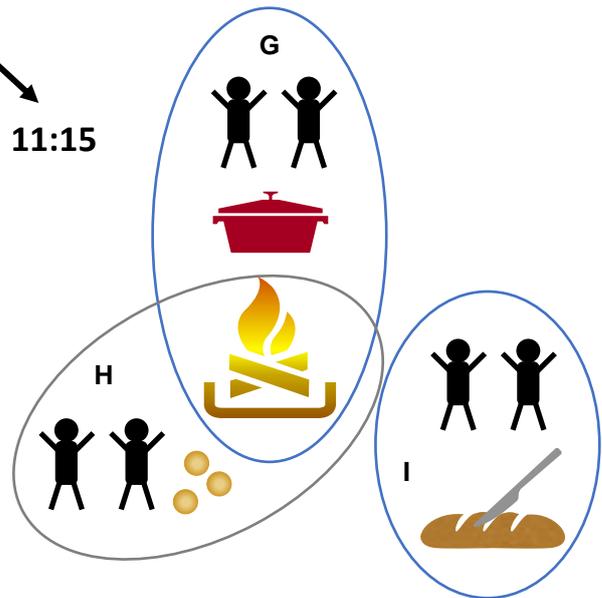
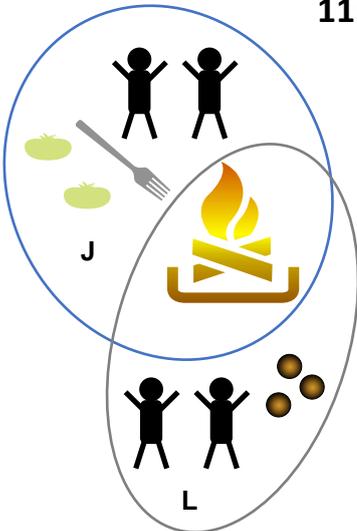


10:45



11:45

11:15



## 1a - Zyklus 1 Geschmacksspiel

### Ziele

- Die Kinder verstehen die Begriffe «süss» und «salzig».
- Die Kinder erkennen verschiedene Geschmacksrichtungen: süss, salzig, sauer und bitter.

### Kompetenzen

NMG 3.3. Die SuS können kriterien- und situationsorientierte Konsumententscheidungen treffen.  
NMG 4.3. Die SuS können Nahrungsmittel kriterienorientiert auswählen.

### Material

Karten im Anhang 1a (S. 1/2)  
Lebensmittel für die Mahlzeit

### Ablauf

1. Erklären Sie den Kindern die vier Begriffe: süss, salzig, sauer und bitter.
2. Bilden Sie vier Bereiche für die vier Geschmacksrichtungen in einem Abstand von etwa 10 Metern zu den Kindern.
3. Zeigen Sie der Klasse jeweils eine Lebensmittelkarte. Die Kinder laufen nun zu dem Bereich, zu dem das Lebensmittel ihrer Meinung nach gehört. Dabei sollen Sie mal rückwärtslaufen, hüpfen usw.
4. Sind alle Karten verteilt, besprechen Sie mit den Kindern die vier Bereiche: Haben die Kinder die Karten dem richtigen Geschmack zugeordnet? Korrigieren Sie, falls nötig.

### Diskussion

Helfen Sie den Kindern bei Bedarf, die Lebensmittel, mit denen sie kochen, den vier Geschmacksrichtungen zuzuordnen. Noch wird nicht probiert!

Süss: Äpfel, Zucker

Salzig: Kürbisse, Zwiebeln, Käse

Bitter: Radieschen

Sauer: Zitronen

Finden die Kinder weitere Beispiele für jede Geschmacksrichtung? Was sind ihre Lieblingslebensmittel und wo gehören diese hin?

Nach der Mahlzeit: Diskutieren Sie erneut über süsse und salzige Geschmacksrichtungen.  
Was ist mit gekochtem Kürbis und Zwiebeln?

Die Kinder probieren die Äpfel in den folgenden Varianten:  
in Zitronensaft getränkt;  
in Zimt und/oder Zucker getaucht;  
auf dem Feuer gekocht und karamellisiert.

## 1b - Zyklus 2 Gewürzspiel

### Ziele

- Die Kinder kennen sechs Gewürze.
- Die Kinder erfahren mehr über den Ursprung und die Herkunft dieser sechs Gewürze.
- Die Kinder üben, bestimmte Gewürze mit bestimmten Geschmäckern zu assoziieren.

### Kompetenzen

NMG 3.3. Die SuS können kriterien- und situationsorientierte Konsumententscheidungen treffen.  
NMG 4.3. Die SuS können Nahrungsmittel kriterienorientiert auswählen.

### Material

Sechs Gewürze: Zimt, Salz, Pfeffer, Curry, Meerrettich und Paprika  
Sechs kleine Behälter (z. B. Schalen)  
Karten im Anhang 1b (S. 3–7)

### Ablauf

1. Die Lehrperson bereitet sechs Schalen à sechs Gewürze (Meerrettich, Pfeffer, Paprika, Curry, Zimt, Salz) vor.
2. Die Klasse bildet sechs Gruppen. Jede Gruppe bekommt eine Karte mit dem Namen eines Gewürzes (Anhang 1b, S. 3). So entstehen sechs Gruppen à sechs Gewürze.
3. Alle Karten werden verdeckt und in einem 10-Meter-Abstand zu den Kindern platziert. Dies gilt auch für die sechs Gewürzschalen. Es gibt sogenannte Ressourcenkarten (Anhang 1b, 6); aus diesen Ressourcen gewinnt man ein bestimmtes Gewürz. Herkunftskarten (Anhang 1b, S. 4/5) zeigen, aus welchen Ländern die Gewürze stammen. Auf den Verwendungskarten (Anhang 1b, S. 7) sieht man, für welche Esswaren die Gewürze verwendet werden.
4. Wie in einer Stafette reihen sich die Kinder in ihrer Gruppe ein. Auf ein Zeichen rennen die sechs vordersten Kinder los zu den Karten und decken eine auf. Passt die Karte zu ihrem Gewürz? Nein? In dem Fall legt das Kind die Karte zurück. Ist es unsicher oder glaubt, die Karte passe zu seinem Gewürz, nimmt es sie mit zu den anderen und bespricht die Karte. Je nachdem behält die Gruppe die Karte nun oder das Kind bringt sie wieder zurück zu den anderen Karten.
5. Sind alle Karten zwischen den Gruppen verteilt, bleiben die sechs Schalen mit den Gewürzen darin übrig. Die Kinder aller Gruppen versuchen in einem letzten Schritt, ihr Gewürz zu finden – übers Schauen, Riechen und Schmecken.
6. Jede Gruppe hat nun entsprechend ihrem Gewürz Karten gesammelt und auch ein Gewürzschälchen zu sich geholt. Besprechen Sie die Ergebnisse mit der Klasse und tauschen Sie gegebenenfalls Karten oder Gewürzschalen aus.

### Lösung:

Zimt: Rinde / Sri Lanka / Kuchen

Salz: Unraffiniertes Salz / Europa / Nudeln

Pfeffer: Beere / Indien / Pizza

Curry: Gewürzmischung / Asien / Curry

Meerrettich: Wurzel / Deutschland / Toast

Paprika: Chilifrucht / Südamerika / Gulasch



### Diskussion

Welche Gewürze kannten die Kinder? Welche Gewürze könnten zu welchen Zutaten der Mahlzeit passen? Diskutieren Sie, womit sich die Mahlzeit verfeinern lässt.

Beispiele:

- Kürbis: Curry
- Apfel: Zimt
- Sauce: Meerrettich, Paprika, Salz
- Tomatensauce: Paprika, Salz, Pfeffer, Curry

# Winter

## Gemüsesuppe Orangen-Brownies

### Material:

- 1 grosser Topf
- 1 Holzspatel
- 5 Schneidebretter
- 10 Messer
- 1 Brotmesser
- 2 Sparschäler
- 2 grosse und 2 kleine Schüsseln
- 1 Schöpfkelle
- 2 Löffel
- 1 Dosenöffner
- 1 Zitronenpresse
- 1 Knoblauchpresse

### Die Kinder bringen mit:

- Suppenteller oder -schale
- Grosser und kleiner Löffel
- Thermoskanne mit heissem Getränk und/oder Wasserflasche
- Znüni

### Zutaten (für 20 Personen):

#### Gemüsesuppe

---

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 3 Zwiebeln               | 1 Kräutersträusschen, bestehend aus Thymian und Lorbeerblättern |
| 2 Knoblauchzehen         |   |
| 15 kleine Frühkartoffeln | 300 g kleine Suppennudeln                                       |
| 500 g Karotten           | Öl  |
| 3 Lauchstangen           | Salz, Pfeffer   |
| 1 Blumenkohl             | Bouillon  |
| 1 Dose Borlotti-Bohnen   | 200 g abgetropfter Mozzarella                                   |
|                          | 1 kg Brot   |

#### Orangen-Brownies

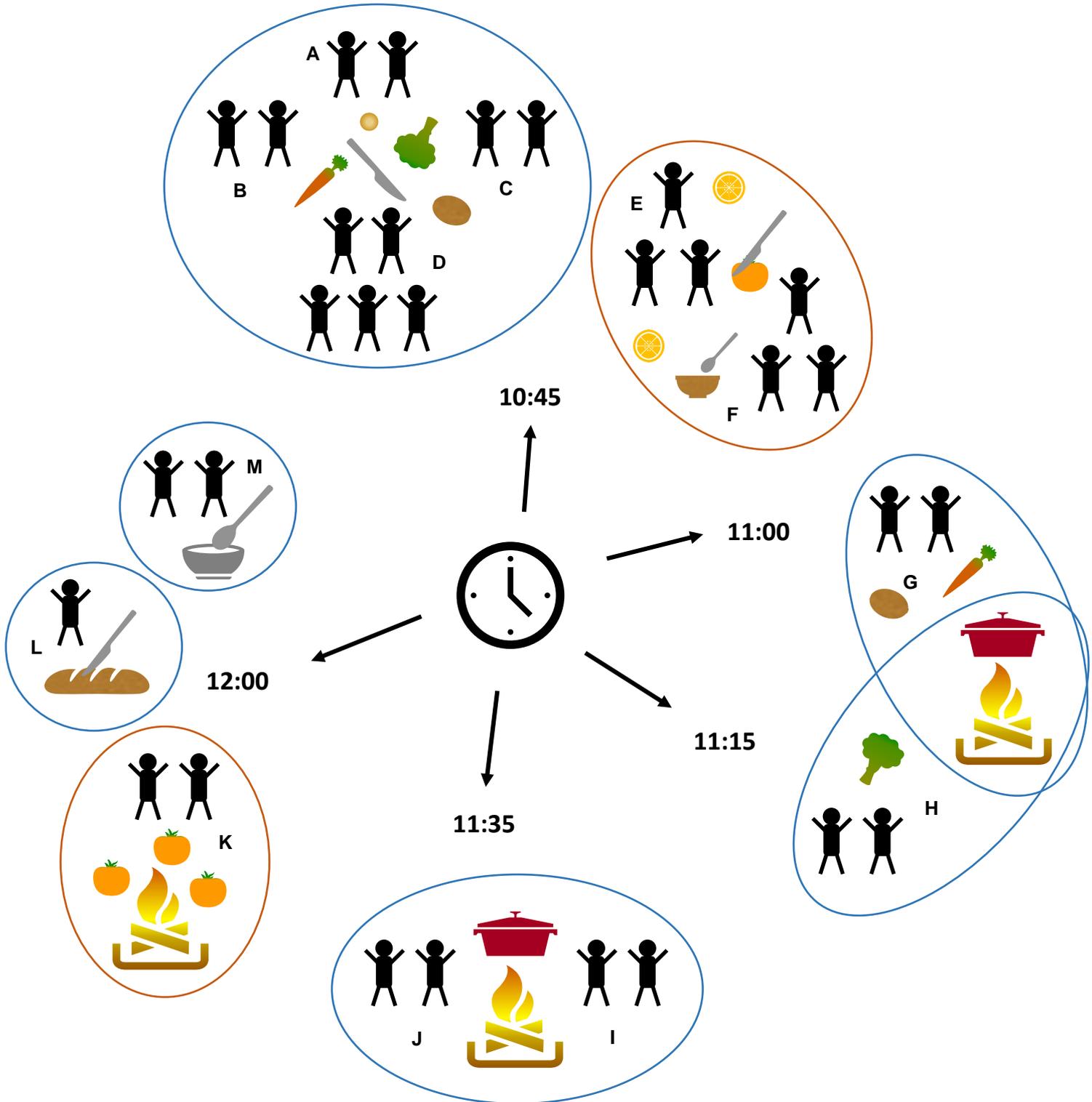
---

- 15 Orangen
- 1 Päckchen Brownie-Backmischung

## ● Möglicher Ablauf

9:00	Alle Erwachsene	Holz sammeln Feuer machen
9:30	Alle	Zyklus 1: 2a – Spiel Ursprung von Lebensmitteln, tierisch oder pflanzlich Zyklus 2: 2b – Spiel Herkunft von Lebensmitteln, Spezialitäten
10:30	Alle	Znüni
10:45	2 Kinder 2 Kinder 2 Kinder 5 Kinder 3 Kinder 3 Kinder	A Zwiebeln fein hacken und Knoblauchzehen pressen B Karotten schälen C Karotten in Stücke schneiden D Lauch, Kartoffeln und Blumenkohl in Stücke schneiden E Orangen aufschneiden und so viel Saft wie möglich auspressen, die Schalen beiseitelegen F Orangensaft mit der Brownie-Backmischung mischen Orangenschalen mit der Mischung füllen
11:00	Erwachsene 2 Kinder	Zwiebeln und gepressten Knoblauch mit Öl in der grossen Pfanne auf dem Feuer anbraten G Kartoffeln, Karotten und Kräuter hinzufügen Mit Bouillon und Wasser auffüllen und köcheln lassen
11:15	2 Kinder	H Das andere Gemüse hinzufügen Falls nötig, Bouillon hinzufügen
11:20	Alle	Zyklus 1 und 2: 2c – Spiel Lebensmitteltransport Runde 1
11:35	2 Kinder 2 Kinder	I Die Nudeln in die Suppe geben J Die Bohnen aus der Dose hinzugeben Würzen
11:40	Alle	Zyklus 1 und 2: 2c – Spiel Lebensmitteltransport Runde 2
12:00	2 Kinder 1 Kind 2 Kinder	K Die Orangenhälften in die Glut stellen 20–30 Minuten kochen lassen L Brot in Scheiben schneiden M Suppe servieren und jede Portion mit einigen Mozzarellakugeln garnieren
12:00	Alle	Mittagessen
Dessert	Alle	Orangen-Brownies probieren

# Schema Arbeitsschritte



## 2a - Zyklus 1

# Spiel Ursprung von Lebensmitteln, tierisch oder pflanzlich

### Ziele

- Die Kinder erfahren mehr über den Ursprung von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln.
- Die Kinder sind sich der Verarbeitung von Lebensmitteln bewusst.

### Kompetenzen

- NMG 3.3. Die SuS können kriterien- und situationsorientierte Konsumententscheidungen finden.  
NMG 4.3. Die SuS können Nahrungsmittel kriterienorientiert auswählen.

### Material

Karten im Anhang 2a (S. 8–12)  
Lebensmittel für die Mahlzeit

### Ablauf

1. Lassen Sie die Klasse zwei Gruppen bilden, eine für tierische, eine für pflanzliche Lebensmittel.
2. Legen Sie die Karten «Ursprung von Lebensmitteln» (vgl. Anhang 2a, S. 8–12) mit dem Bild nach unten ca. 10 Meter entfernt von den Kindern aus.
3. Die Kinder reihen sich in ihrer Gruppe auf: zwei Gruppen, zwei Reihen – wie bei einer Stafette. Immer zwei Kinder, eins aus jeder Gruppe, rennen gleichzeitig zu den Karten. Die Kinder decken je eine Karte auf. Passt sie in die eigene Gruppe? Wenn nein, legt das Kind die Karte zurück, wenn ja oder vielleicht, nimmt es die Karte mit zur Gruppe und diskutiert sie mit seinen Gspänli.
4. Wenn die Kinder unsicher sind, können sie die Lehrperson um Hilfe bitten. Ein Hinweis Ihrerseits wird jedoch mit einer kleinen Strafe geahndet (z. B. Minuspunkte, beim Zurücklaufen zur Gruppe Umwege nehmen oder hüpfen etc.).
5. Ziel ist es, so schnell wie möglich so viele Karten wie möglich zu sammeln. Glaubt eine Gruppe, alle passenden Karten gefunden zu haben, stoppen Sie das Spiel und überprüfen Sie die Karten.

Tierisch: Milch, Ei, Wurst, Hühnerflügel, Joghurt, Käse, Butter, Kotelett, Fisch, Insekt, Schinken

Pflanzlich: Brot, Reis, Öl, Tomate, Karotte, Salat, Erdbeere, Kartoffel, Nuss, Zitrone, Ananas

Fallen: Nudeln (kann Eier enthalten), Champignon (weder ein Tier noch eine Pflanze, sondern ein Pilz), Salz (Mineral), Wasser

### Diskussion

Woher kommen unsere Lebensmittel? Besprechen Sie auch verarbeitete Lebensmittel wie Öl, Brot, Schinken oder Käse.

Finden die Kinder heraus, welche Essenszutaten tierischen Ursprungs sind? Sprechen Sie über die Bouillon: Ist sie pflanzlichen oder tierischen Ursprungs?

## 2b – Zyklus 2

# Spiel Herkunft von Lebensmitteln, Spezialitäten

### Ziele

- Die Kinder können eine Verbindung zwischen einer Spezialität und einem Land herstellen.
- Die Kinder erfahren, dass Lebensmittel einen Transportweg haben, bevor sie bei uns auf dem Tisch landen.

### Kompetenzen

NMG 3.3. Die SuS können kriterien- und situationsorientierte Konsumententscheidungen treffen.  
NMG 4.3. Die SuS können Nahrungsmittel kriterienorientiert auswählen.

### Material

Karten im Anhang 2b (S. 13–16)  
Lebensmittel für die Mahlzeit

### Ablauf

Bevor das Spiel startet, diskutieren Sie:

Woher kommen die Kinder? Gibt es in ihrem Land Spezialitäten?

Besprechen Sie die Karten der Spezialitäten (Anhang 2b, S. 15–16), benennen Sie sie. Aus welchen Ländern könnten sie stammen?

Lösung:

Fondue – Schweiz / Sushi – Japan / Pizza – Italien / Hamburger – USA / Tacos – Argentinien /  
Paëlla – Spanien / Couscous – Marokko / Hummus – Libanon / Lachs – Schottland / Ahornsirup –  
Kanada / Curry – Indien

Los geht's:

1. Legen Sie alle Karten (vgl. Anhang 2b, S. 13–16) mit dem Bild nach unten und ca. 10 Metern von den Kindern entfernt aus.
2. Bilden Sie vier Gruppen.
3. Jede Gruppe stellt sich in einer Reihe auf. Die vordersten Kinder rennen gleichzeitig zu den Karten und decken zwei Stück auf. Passen die Karten zusammen (Essen/Flagge)? Falls nein, legt das Kind die Karten zurück, falls ja, bringt es das Kartenpaar zu seiner Gruppe.
4. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kartenpaare aufgedeckt und verteilt worden sind.

### Diskussion

Woher kommen die Zutaten für die Mahlzeit? Über welchen Weg und mit welchem Verkehrsmittel sind sie gekommen? Die Kinder versuchen, die Lebensmittel in eine Reihenfolge zu bringen, von der kleinsten bis zur grössten Entfernung.

## 2c – Zyklus 1 und 2 Spiel Lebensmitteltransport

### Ziele

Die Kinder wissen, dass sich der Transport von Lebensmitteln auf die Umwelt auswirkt (CO<sub>2</sub>, Umweltverschmutzung).

### Kompetenzen

NMG 1.3. Die SuS können die Produktion von Gütern und Dienstleistungen vergleichen und beurteilen.  
NMG 4.5. Die SuS verstehen, dass unsere Ernährung globale Herausforderungen bedeutet.

### Material

Tannzapfen (2x die Anzahl der Kinder), die z. B. Tomaten symbolisieren (weil gerade keine Saison ist und es keine in der Suppe gibt)

Bilder der Flaggen im Anhang 2c (S. 17)

1 Stoppuhr

### Ablauf

1. Erstellen Sie zwei Hindernisparcours im Wald, einen einfacheren und kürzeren (A) und einen längeren mit mehr Hindernissen (B). Beide Strecken enden im selben Ziel. Platzieren Sie im Ziel eine Schweizer Flagge. Platzieren Sie ausserdem eine Schweizer Flagge am Start der Strecke A, eine spanische Flagge am Start der Strecke B.
2. Legen Sie für beide Strecken die gleiche Anzahl Zapfen an der Startlinie bereit.
3. Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen ein.
4. Eine Gruppe stellt sich an der Startlinie von Strecke A auf, eine Gruppe an der Startlinie von Strecke B.
5. Je ein Kind jeder Gruppe läuft nun mit einem Zapfen los und absolviert seine Strecke so schnell wie möglich. Bringt es den Zapfen nach seinem Lauf ins Ziel, rennt das nächste Kind mit einem weiteren Zapfen los und beendet dieselbe Strecke. Wie bei einer Stafette geht das immer so weiter.
6. Das Spiel endet, wenn alle Zapfen einmal bewegt worden sind. Stoppen und notieren Sie die Zeit, die jede Gruppe braucht, um einmal alle Zapfen ins Ziel zu tragen.
7. Die Gruppen wechseln die Strecke: Jene Gruppe, die Strecke A gelaufen ist, positioniert sich nun an der Startlinie von Strecke B, und umgekehrt.

### Diskussion

Welche Strecke haben die Kinder schneller absolviert? Warum? Wie könnte man die Aktivität mit der morgendlichen Diskussion über die Verkehrswege von Lebensmitteln verbinden? Erklären Sie es für Zyklus 1.

Wenn die Lebensmittel aus der Schweiz kommen, ist der Transportaufwand geringer, als wenn sie vom anderen Ende der Welt stammen (Lastwagen, Schiff, Zug, Flugzeug, ...), und sie tragen daher weniger zur Umweltverschmutzung bei.



# Frühling

## Linsen, Chapatis, Frühlingsrollen Süsses Popcorn

### Material:

- 2 Pfannen
- 1 Holzspatel
- 5 Schneidebretter
- 10 Messer
- 4 grosse und 2 kleine Schüsseln
- 1 Sieb
- 2 Tücher
- 1 grosser und 1 kleiner Löffel
- 1 Gabel
- 3 Sparschäler
- 1 Dosenöffner
- 2 Metallsiebe, oben miteinander verbunden
- 1 Knoblauchpresse

### Die Kinder bringen mit:

- Teller oder Tupperware
- Besteck
- Gefüllte Wasserflasche
- Znüni

### Zutaten (für 20 Personen):

#### Linsen & Chapatis

1 kg Korallenlinsen	2 Knoblauchzehen
1 l Kokosnussmilch	Gewürzpulver: Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer
Tomatenmark	Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln	
500 g Mehl	Öl

#### Frühlingsrollen

1 Batavia-Salat	1 Winterrettich
1 Salatgurke	20 Frühlingsrollenblätter
5 Karotten	Mayonnaise

#### Süsses Popcorn

1 Päckchen Popcorn-Mais	Zucker
-------------------------	--------

### Tipps:

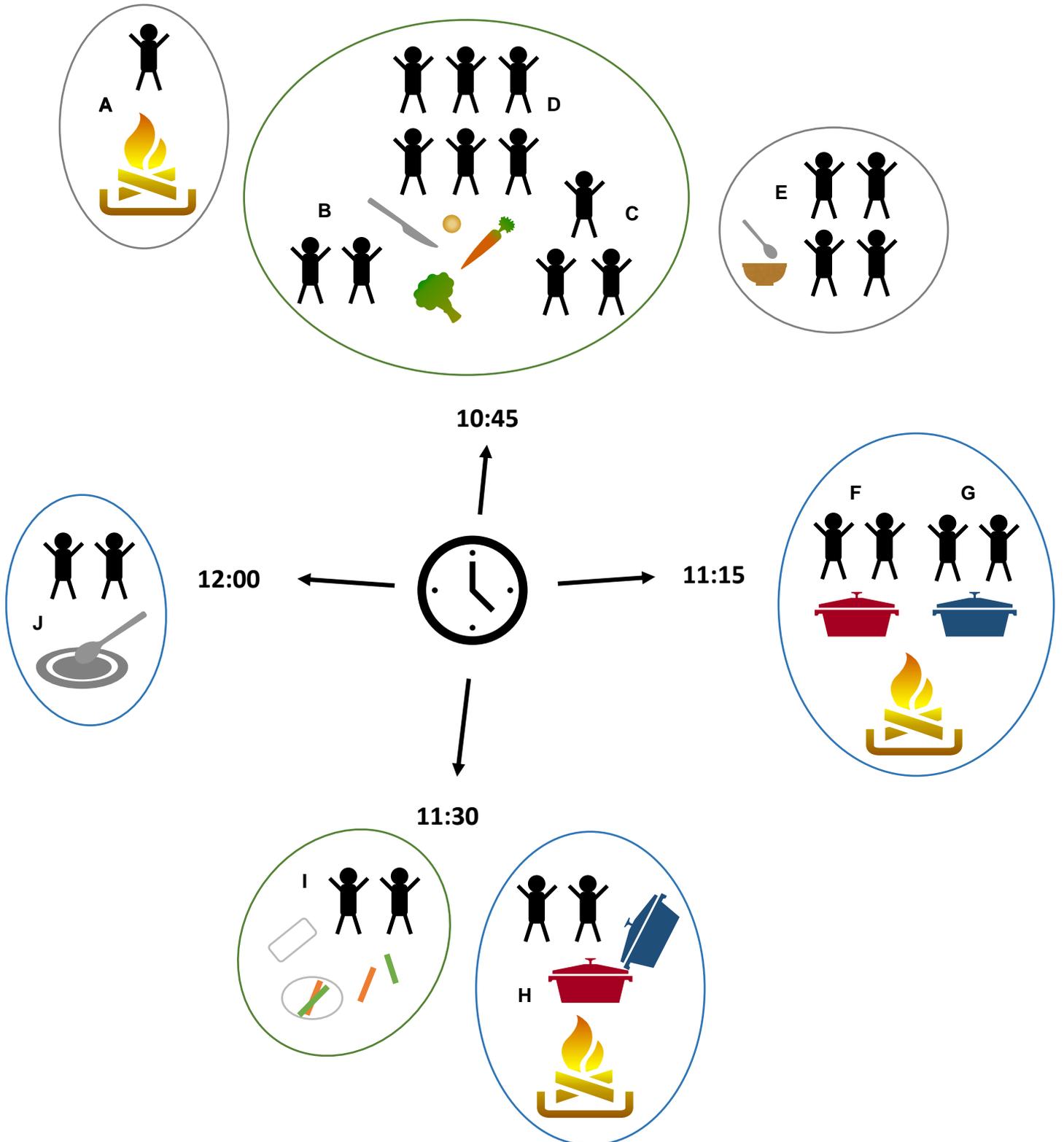
Fetten Sie die flachen Steine leicht ein, bevor Sie die Chapatis darauf backen.

Weichen Sie die Popcorn-Körner kurz in Wasser ein, damit sie schneller aufgehen.

## Möglicher Ablauf

9:00	Alle Erwach- sene	Holz sammeln Feuer machen
9:30	Alle	Zyklus 1: 3a – Spiel Lebensmittelpyramide Zyklus 2: 3b – Spiel Lebensmittelpyramide
10:30	Alle	Znüni
10:45	1 Kind 2 Kinder 3 Kinder 6 Kinder 4 Kinder	A Die flachen Steine in die Glut legen B Zwiebeln fein hacken C Gemüse schälen D Gemüse (Karotten, Gurken, Rettich) in Stäbchen schneiden E Teig für die Chapatis zubereiten: Mehl mit 2 Teelöffeln Salz mischen, nach und nach Wasser hinzufügen (etwa 4 dl) und kneten, bis ein weicher Teig entsteht
11:15	2 Kinder 2 Kinder	F Korallenlinsen in einem kleinen Topf 10–15 Minuten in reichlich Wasser kochen, dann abgiessen G In der anderen Pfanne Zwiebeln und gepressten Knoblauch mit Öl anbraten und jeweils einen Esslöffel Gewürze hinzufügen
11:30	2 Kinder Alle 2 Kinder Alle	H Kokosmilch und Tomatenmark hinzufügen, dann die gekochten Linsen Aus dem Chapati-Teig kleine, dünne Fladen machen und auf einem geölten flachen Stein in der Nähe der Glut backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden I Frühlingsrollenblätter einige Sekunden lang in Wasser einweichen und auf ein sauberes Tuch legen Frühlingsrollen vorbereiten: Frühlingsrollenblätter mit Gemüse und ein wenig Mayonnaise füllen und aufrollen
12:00	2 Kinder	J Linsen servieren
12:00	Alle	Mittagessen
Dessert	1 Kind aufs Mal, abwech- selnd Alle	Einige Maiskörner in die beiden Siebe geben und diese auf dem Feuer erhitzen, regelmässig schütteln Vorsicht, heiss – Topfhandschuhe benutzen! Tipp: Körner vorher in Wasser einweichen, damit sie schneller platzen. In eine Schüssel geben, zuckern und kosten

# Schema Arbeitsschritte



## 3a - Zyklus 1 & 2

### Spiel Lebensmittelpyramide

#### Ziele

- Die Kinder kennen die wichtigsten Lebensmittelkategorien.
- Die Kinder können die Lebensmittel in Kategorien einteilen.  
Zyklus 2: Die Kinder erfahren, wie man eine ausgewogene Mahlzeit zubereitet.
- Zyklus 2: Die Kinder erfahren mehr über versteckte Zutaten und Lebensmittelverarbeitung.

#### Kompetenzen

NMG 4.3. Die SuS können Nahrungsmittel kriterienorientiert auswählen.

NMG 4.4. Die SuS können Mahlzeiten unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte zubereiten.

#### Material

Lebensmittelpyramide im Anhang 3a (S. 18/20)

15 Lebensmittelkarten im Anhang 3a (S. 19)

Zyklus 2: Lebensmittelpyramide im Anhang 3b (S. 21/24)

Zyklus 2: 27 Lebensmittelkarten im Anhang 3b (S. 22/23)

#### Ablauf

Bevor das Spiel startet, zeigen und erklären Sie die Lebensmittelpyramide. Welche Stufen gibt es? Welche Lebensmittel gehören wohin und warum? Was haben die Kinder gefrühstückt und wo könnte man dies einordnen?

Los geht's:

1. Teilen Sie die Klasse in vier oder fünf Gruppen ein.
2. Jede Gruppe sucht sich ein Plätzchen und gestaltet die Lebensmittelpyramide in «Landart»: Für jede Lebensmittelkategorie verwenden die Kinder stellvertretend ein Naturmaterial aus der Nähe (z. B. Zapfen für Obst & Gemüse, Zweiglein für Getreide o. Ä.).
3. Verteilen Sie anschliessend die Lebensmittelkarten (vgl. Anhang 3a, S. 19) an jede Gruppe. Jede Gruppe ordnet die Karten in die entsprechenden Kategorien ihrer Landart-Pyramide ein.
4. Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse den anderen.

#### Diskussion

Machen Sie eine Bestandsaufnahme der Lebensmittel, die in der Tagesmahlzeit enthalten sind: Zu welchen Lebensmittelkategorien in der Pyramide gehören sie? Ist die Mahlzeit ausgewogen?

Zyklus 2: Was fehlt? Was geschieht mit verarbeiteten Lebensmitteln? Was ist mit Zucker- und Fettzusätzen, mit Dosengemüse oder Tiefkühlprodukten? Wie könnte man diese in der Lebensmittelpyramide berücksichtigen?

# Sommer

## Ratatouille, Kartoffeln, gefüllte Tomaten Schokoladenfondue

### Material:

- 1 grosse und 1 kleine Pfanne
- 1 Holzspatel
- 5 Schneidebretter
- 10 Messer
- 2 grosse und 2 kleine Schüsseln
- 2 Platten
- 1 grosser und 2 kleine Löffel
- 1 Gabel
- 1 Schneebesen
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Dosenöffner
- 1 Schere

### Die Kinder bringen mit:

- Teller oder Tupperware
- Besteck
- Gefüllte Wasserflasche
- Znüni

### Zutaten (für 20 Personen):

#### Ratatouille & Kartoffeln

---

- |                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 10 grosse Kartoffeln  | 6 Zwiebeln                        |
| 1 l Crème fraîche     | 4 Peperoni                        |
| 1 Bündel Schnittlauch | 3 Zucchini                        |
| Salz, Pfeffer         | 2 Knoblauchzehen                  |
| 15 grosse Tomaten     | Thymian, Lorbeerblätter, Rosmarin |
| 5 Auberginen          | Oliveöl                           |

#### Gefüllte Tomaten

---

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 20 kleine Tomaten | 2 Dosen Hüttenkäse |
|-------------------|--------------------|

#### Schokoladenfondue

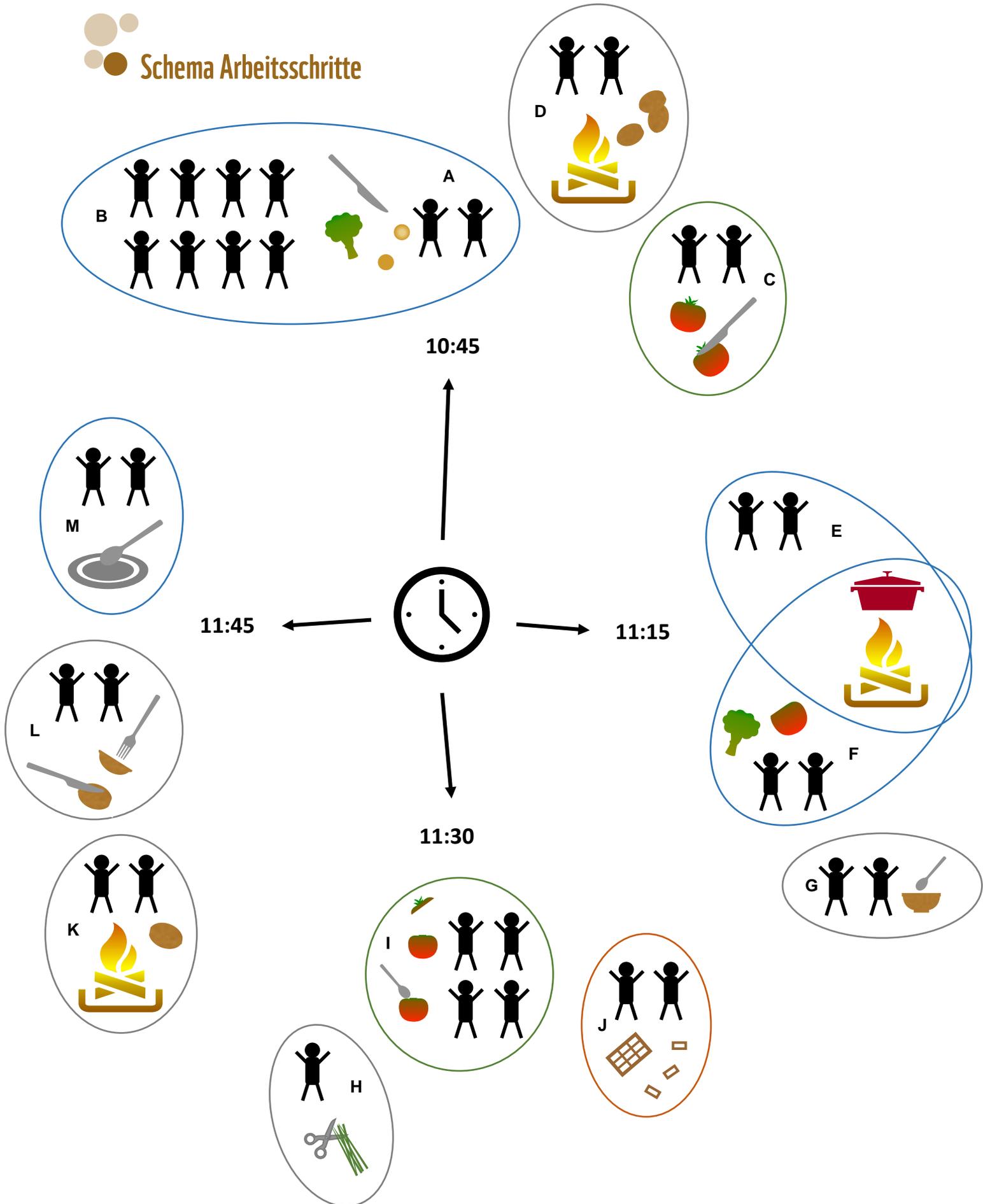
---

- 1kg schwarze Schokolade
- 1 dl Rahm
- Saisonale Früchte (z. B. Erdbeeren)

## Möglicher Ablauf

9:00	Alle Erwachsene	Holz sammeln Feuer machen
9:30	Alle	Zyklus 1: 4a – Spiel Saisonale Lebensmittel Zyklus 2: 4b – Spiel Saisonale Lebensmittel
10:30	Alle	Znüni
10:45	2 Kinder 8 Kinder 2 Kinder 2 Kinder	A Zwiebeln und Knoblauch fein hacken B Gemüse in Würfel schneiden C Deckel der 20 kleinen Tomaten abschneiden und Kerne herausschaben D Kartoffeln in die Glut legen
11:15	2 Kinder 2 Kinder 2 Kinder	E Zwiebeln und den gepressten Knoblauch in der grossen Pfanne mit Öl anbraten, Peperoni und Auberginen hinzufügen und würzen 5 Minuten kochen lassen F Zucchini, Thymian, Lorbeerblätter und Rosmarin sowie die 15 grossen Tomaten hinzufügen G Hüttenkäse mit Pfeffer und Salz würzen
11:30	1 Kind 4 Kinder 2 Kinder	H Schnittlauch hacken I Die kleinen Tomaten mit dem Hüttenkäse füllen und Deckel wieder aufsetzen J Schokolade in Stücke brechen
11:45	2 Kinder 2 Kinder 2 Kinder	K Kartoffeln vom Feuer nehmen und halbieren L Fruchtfleisch der Kartoffeln auskratzen und mit Crème fraîche und Schnittlauch servieren M Ratatouille und die gefüllten Tomaten servieren
12:00	Alle	Mittagessen
Dessert	2 Kinder Alle	Schokolade mit Rahm in einem kleinen Topf auf dem Feuer schmelzen Früchte auf einen Stecken spessen und in die Schokolade tauchen

# Schema Arbeitsschritte



## 4a - Zyklus 1

### Spiel Saisonale Lebensmittel

#### Ziele

Die Kinder erfahren, dass Lebensmittel saisonal sind und können sie nach deren Saison einordnen.

#### Kompetenzen

NMG 1.3. Die SuS können die Produktion von Gütern und Dienstleistungen vergleichen und beurteilen.  
NMG 4.3. Die SuS können Nahrungsmittel kriterienorientiert auswählen.

#### Material

4 Schalen  
Saisonale Etiketten im Anhang 4a (S. 28)  
Karten saisonaler Lebensmittel im Anhang 4a (S. 25–27)  
Tabellen mit saisonalem Obst und Gemüse im Anhang (S. 34/35)

#### Ablauf

1. Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen ein. Jedes Kind erhält die Karte eines saisonalen Lebensmittels (vgl. Anhang 4a, S. 25–27).
2. Stellen Sie vier Schalen mit ausreichend Abstand zueinander auf. Jede Schale steht für eine Jahreszeit (Frühling, Sommer, Herbst, Winter).
3. Die Gruppen reihen sich auf. Jeweils das vorderste Kind rennt mit seiner Karte los und legt sie in die Schale, die es für richtig hält. Je nach Lebensmittel sind verschiedene Lösungen möglich.
4. Das Spiel endet, wenn alle Kinder ihre Karten verteilt haben.
5. Kontrollieren und besprechen Sie die Karten und verteilen Sie sie gegebenenfalls neu. Orientieren Sie sich zur Überprüfung an den Saisontabellen aus dem Anhang (S. 34/35). Das Spiel lässt sich nach dieser Info wiederholen mit oder ohne Saisontabelle.

#### Diskussion

Wer hat einen Garten? In welcher Jahreszeit kann man Obst und Gemüse sammeln? Gehen die Kinder mit ihren Eltern auf den Markt?

Warum ist es wichtig, saisonales Obst und Gemüse zu essen? Erinnern Sie die Klasse an das im Winter durchgeführte Spiel zum Lebensmitteltransport. Haben die Früchte und das Gemüse für die Tagesmahlzeit gerade Saison?

## 4b - Zyklus 2

### Spiel Saisonale Lebensmittel

#### Ziele

Die Kinder erfahren, dass Lebensmittel saisonal sind und können sie nach deren Saison einordnen.

#### Kompetenzen

NMG 1.3. Die SuS können die Produktion von Gütern und Dienstleistungen vergleichen und beurteilen.  
NMG 4.3. Die SuS können Nahrungsmittel kriterienorientiert auswählen

#### Material

Karten im Anhang 4b (S. 29–33)

Kleber oder Sicherheitsnadeln, um die Karten zu befestigen

Tabellen zu saisonalem Obst und Gemüse im Anhang (S. 34/35)

#### Ablauf

1. Kleben Sie jedem Kind die Karte eines saisonalen Lebensmittels (vgl. Anhang 4b, S. 29–33) auf den Rücken.
2. Die Kinder müssen nun erraten, welche Karte sie am Rücken haben. Dazu stellen sie Fragen, die die Klasse mit Ja oder Nein beantwortet.  
Beispielfragen:  
Hat mein Lebensmittel im Sommer Saison?  
Ist mein Lebensmittel ein Gemüse?  
Ist es rot?  
Kochen wir heute mit diesem Lebensmittel?
3. Wenn alle ihre Karte erraten haben, teilen sich die Kinder entsprechend ihrer Kartenfarbe in Gruppen ein. Rosa zu Rosa, Grau zu Grau usw.
4. Haben die Gruppen einander gefunden, versuchen sie herauszufinden, was ihre Lebensmittel gemeinsam haben.

Lösung: die Saison. Die Lebensmittel werden in derselben Jahreszeit geerntet. Geben Sie den Kindern bei Bedarf eine Hilfestellung.

Obst im Winter / Frühjahr: Äpfel, Kastanien, Kiwis, Birnen

Obst im Sommer: Pfirsiche, Aprikosen, Kirschen, Weintrauben

Obst im Spätsommer / Herbst: Weintrauben, Heidelbeeren, Brombeeren, Hagebutten

Frühlingsgemüse: Blumenkohl, Spargel, Bärlauch, Rhabarber

Sommergemüse: Tomaten, Peperoni, Radieschen, Zucchini

Herbst-/Wintergemüse: Kürbis, Endivien, Pastinaken, Rosenkohl

Ganzjähriges Gemüse: Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Lauch

#### Diskussion

Kennen die Kinder andere saisonale Lebensmittel? Wer hat einen Garten? Wer geht mit seinen Eltern auf den Markt?  
Zeigen Sie die Saisontabelle. Welche Auswirkungen hat der Kauf von saisonalen Lebensmitteln (Transport, Kosten, Geschmack usw.)? Haben die Früchte und das Gemüse für die Tagesmahlzeit gerade Saison? Wo werden lokale, aber nicht saisonale Lebensmittel produziert?

**WWF Schweiz**  
Dezember 2021



#### Unser Ziel

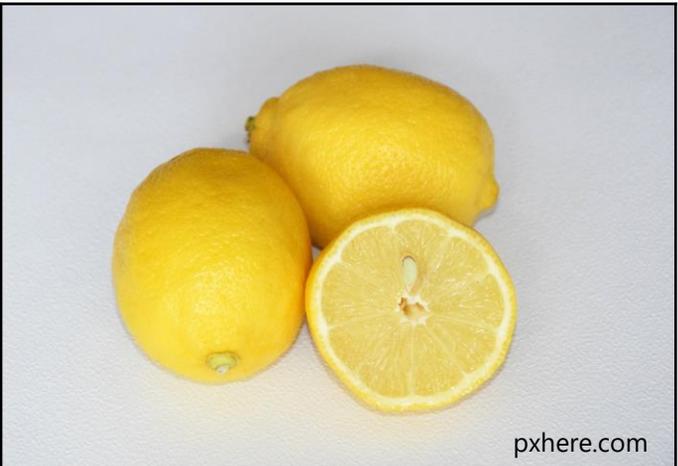
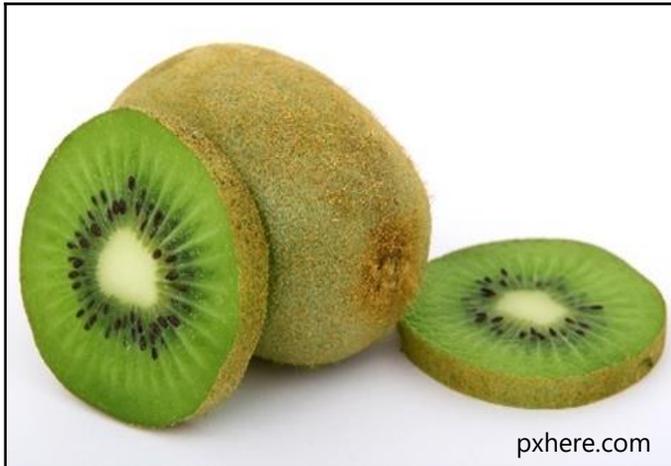
Gemeinsam schützen wir die Umwelt und gestalten eine lebenswerte Zukunft für nachkommende Generationen.

WWF Schweiz

HOHLSTRASSE 110  
POSTFACH  
8010 ZÜRICH

TEL.: +41 (0) 44 297 21 21  
WWF.CH/KONTAKT

SPENDEN: PC 80-470-3  
WWF.CH/SPENDEN







## Gewürze

**MEERRETTICH**

**PFEFFER**

**PAPRIKA**

**CURRY**

**ZIMT**

**SALZ**

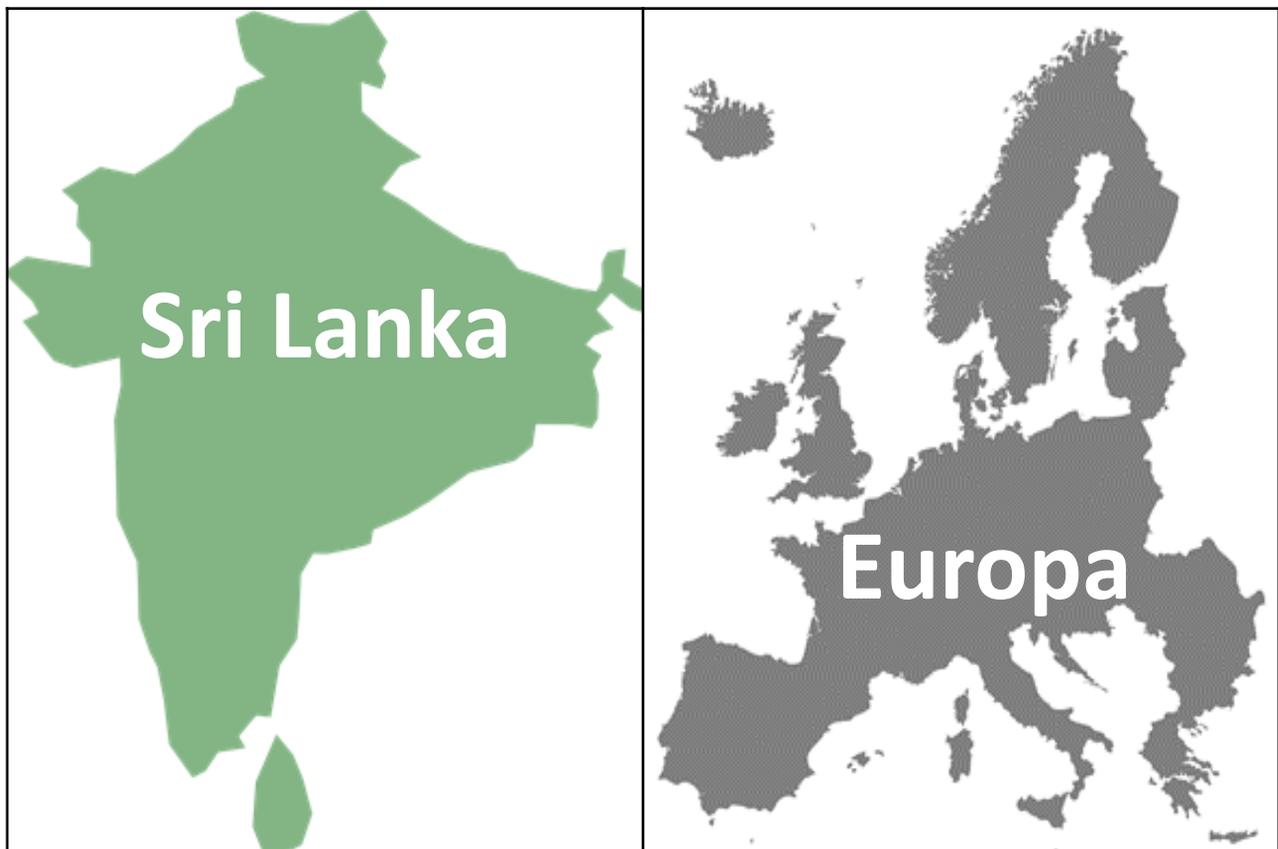


## Herkunft





## Herkunft





## Ressourcen





## Verwendung



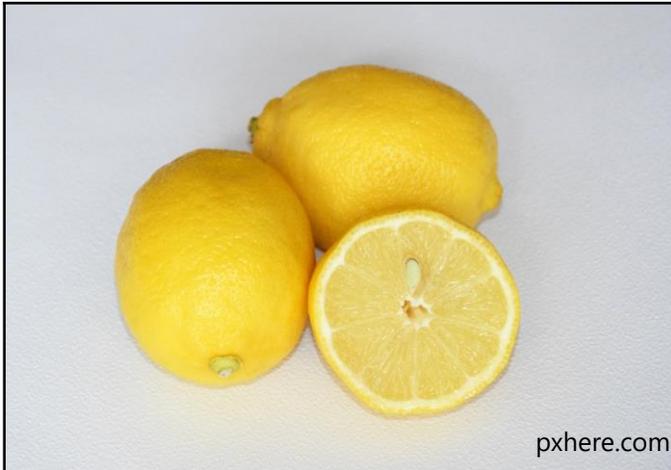
# Anhang 2a - Spiel Ursprung von Lebensmitteln

## Pflanzlich



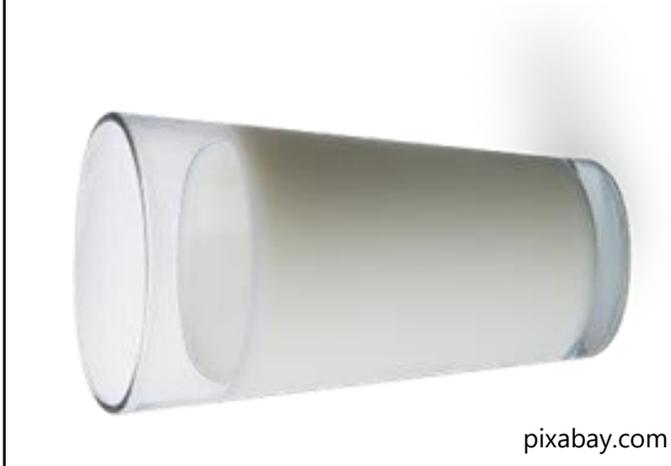


## Pflanzlich





## Tierisch



# Anhang 2a – Spiel Ursprung von Lebensmitteln

## Tierisch



# Anhang 2a - Spiel Ursprung von Lebensmitteln

## Anderes



# Anhang 2b – Spiel Herkunft von Lebensmitteln

## Länderflaggen



**JAPAN**



**KANADA**



**INDIEN**



**ITALIEN**



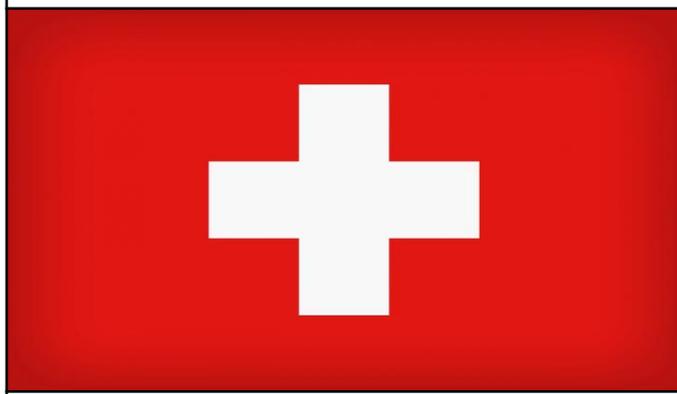
**MAROKKO**



**ARGENTINIEN**

# Anhang 2b – Spiel Herkunft von Lebensmitteln

## Länderflaggen

	
<b>LIBANON</b>	<b>USA</b>
	
<b>SPANIEN</b>	<b>Schottland</b>
	
<b>SCHWEIZ</b>	

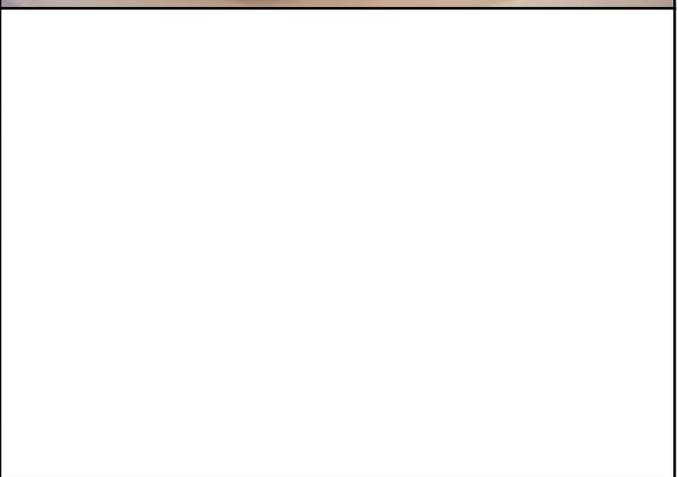
# Anhang 2b – Spiel Herkunft von Lebensmitteln

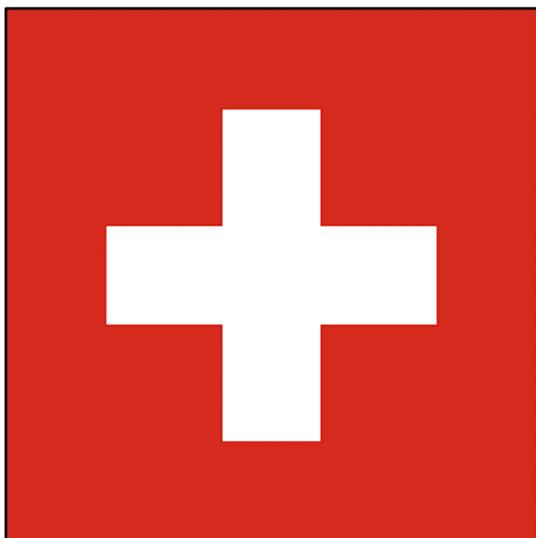
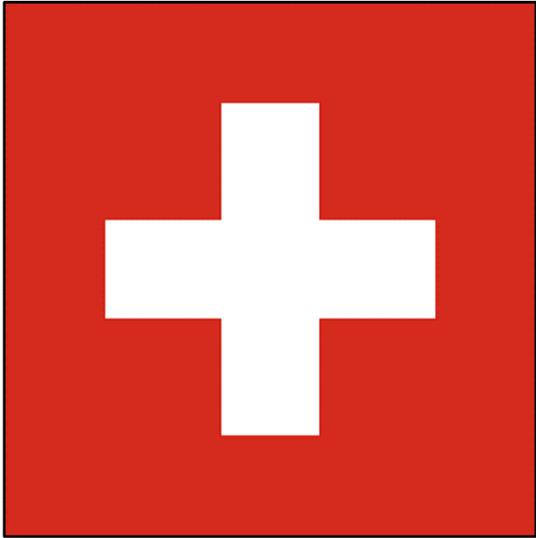
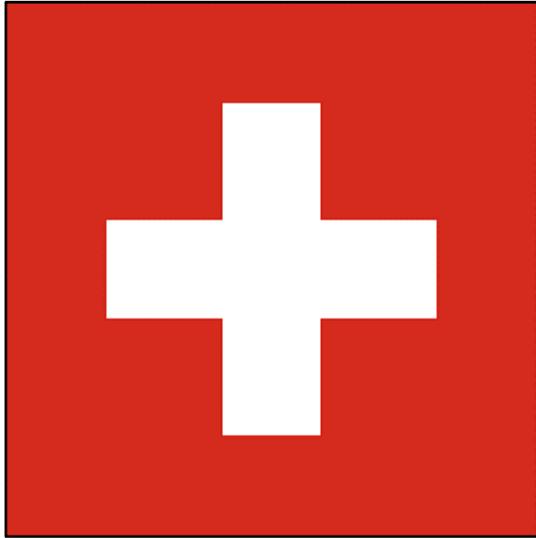
## Spezialitäten

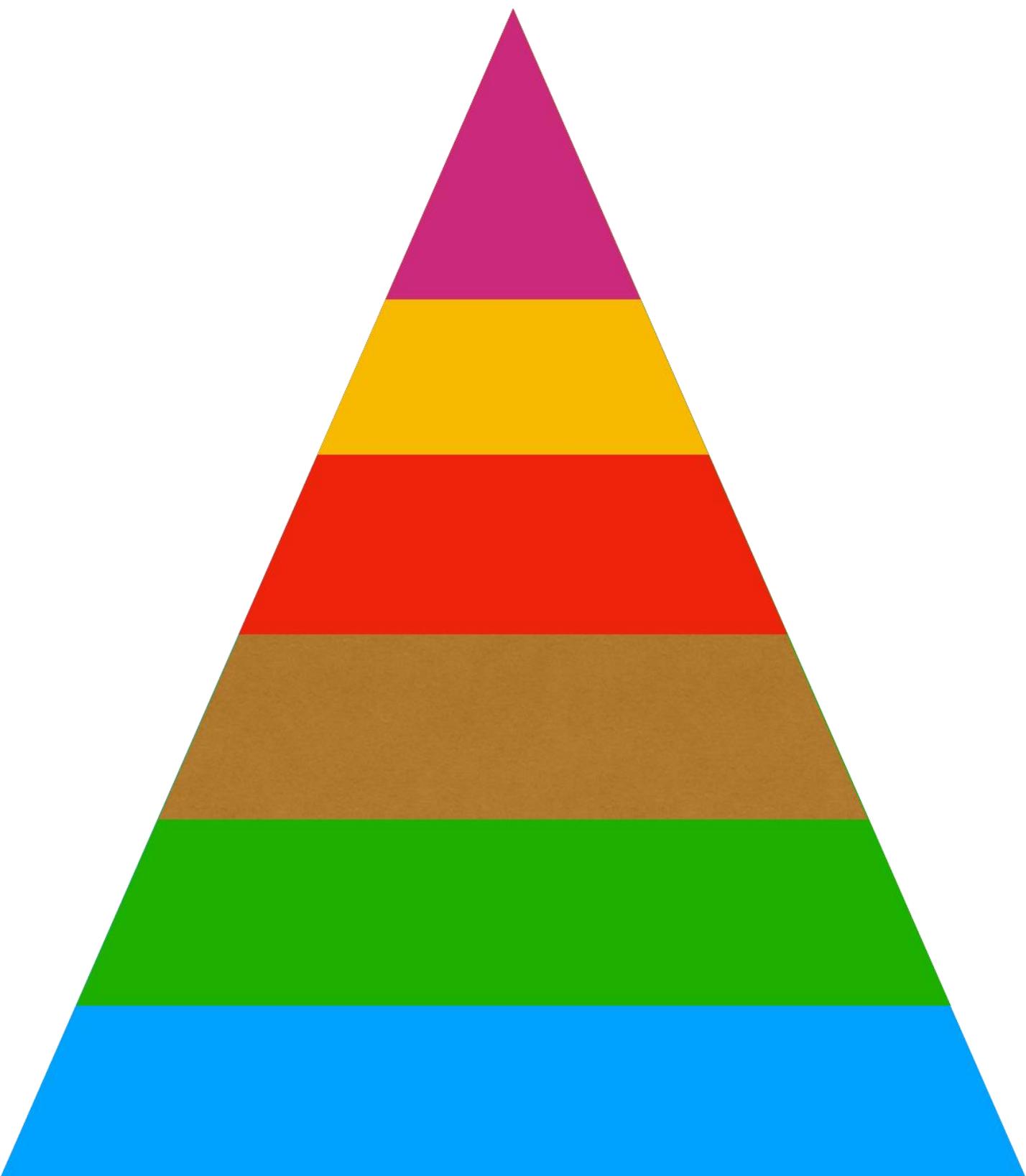


# Anhang 2b – Spiel Herkunft von Lebensmitteln

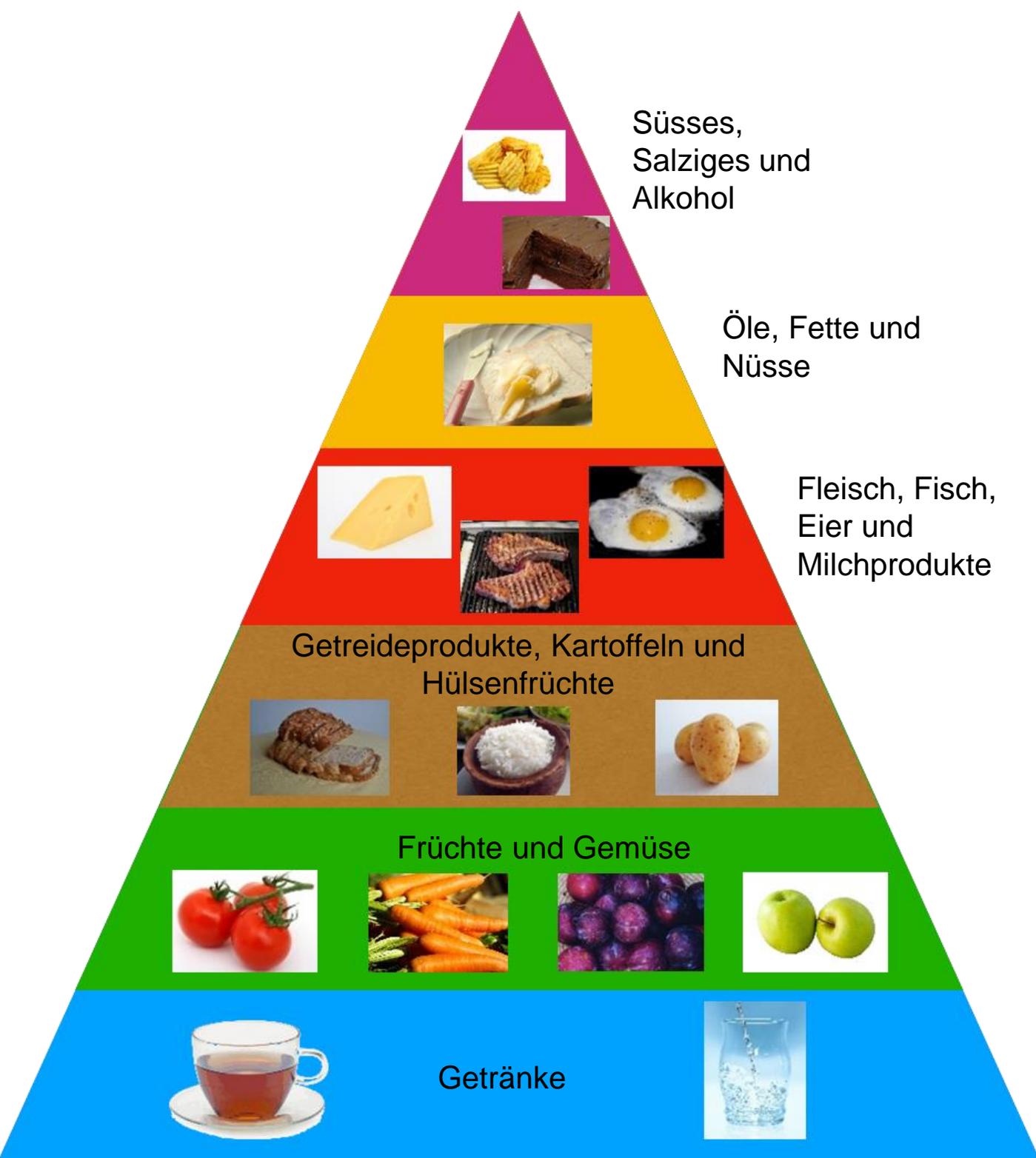
## Spezialitäten

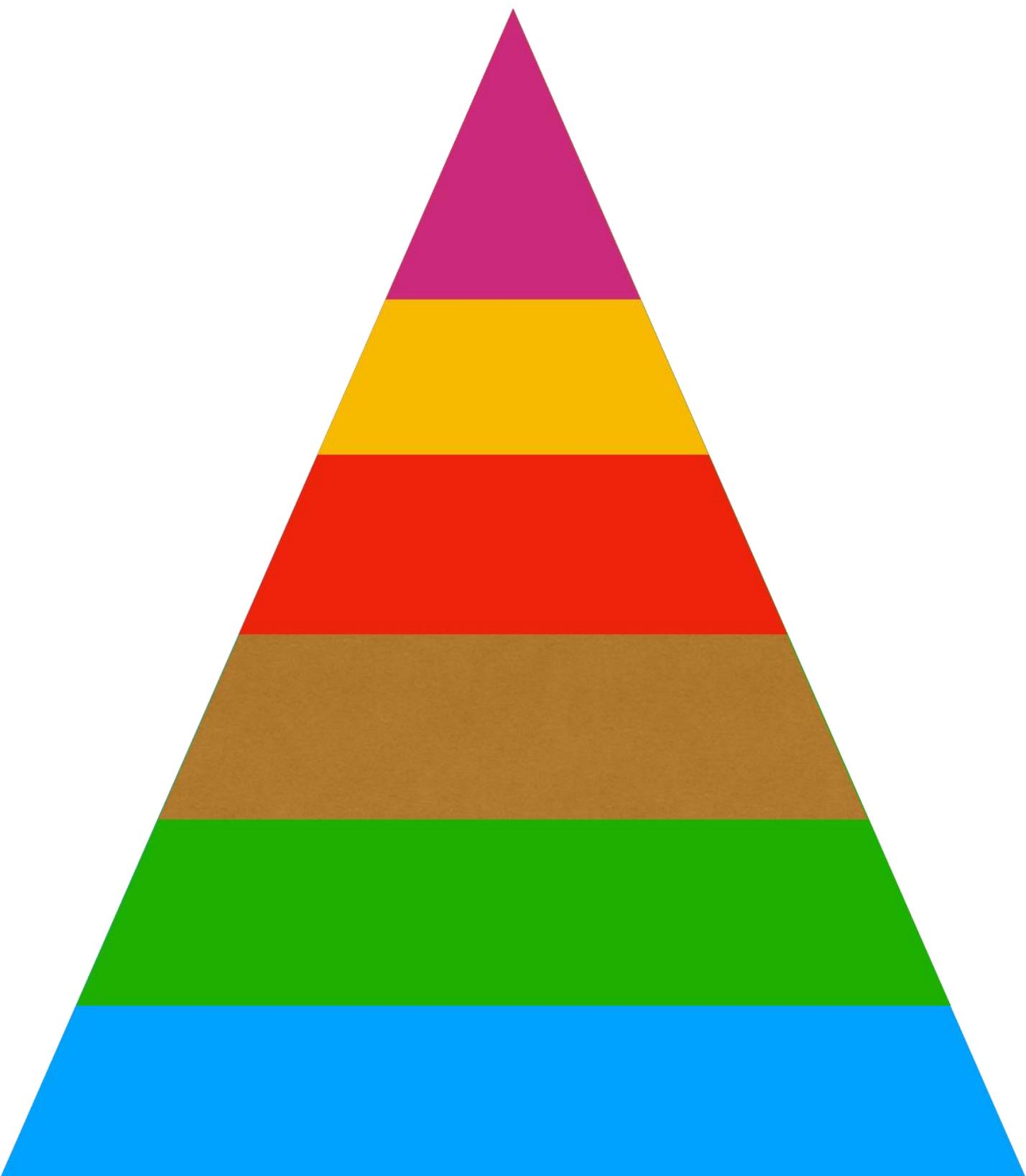






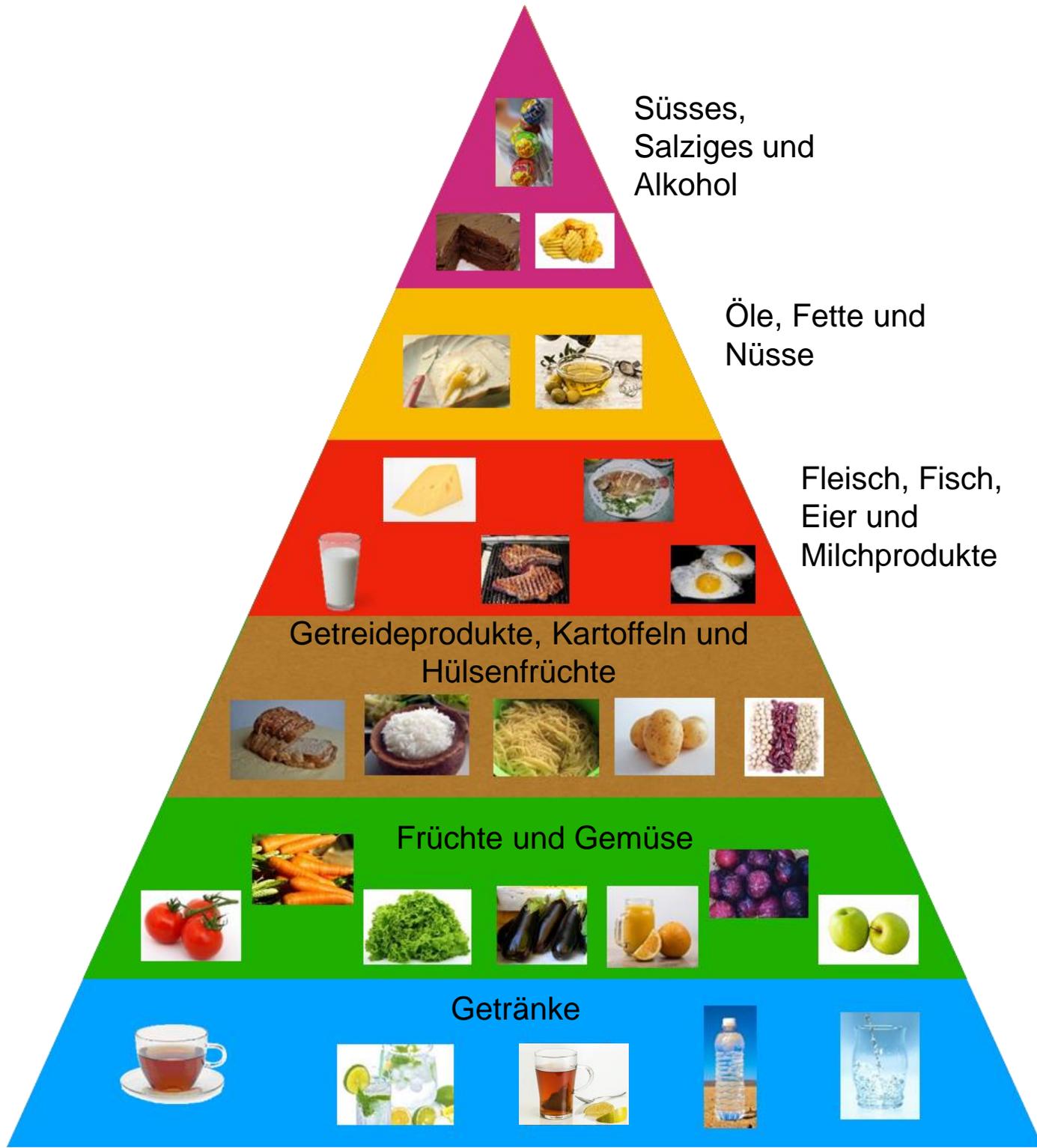




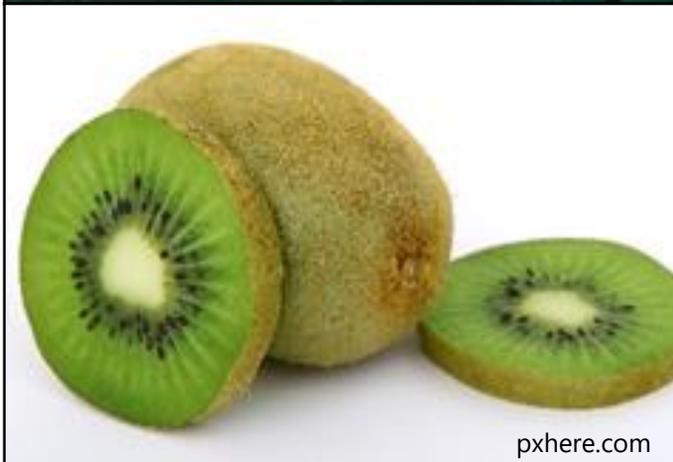
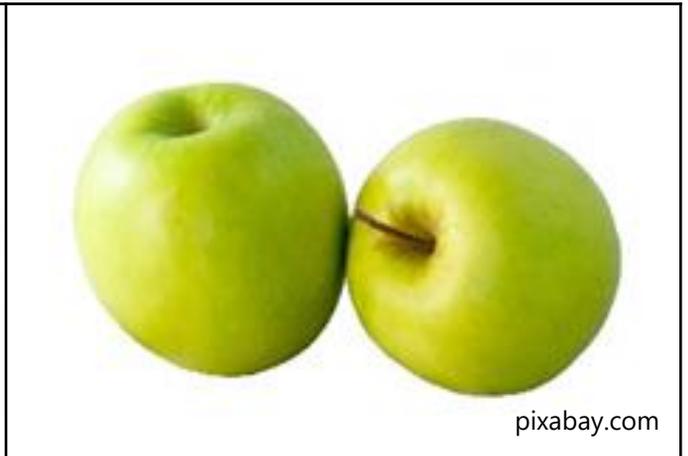
















**FRÜHLING**

**SOMMER**

**HERBST**

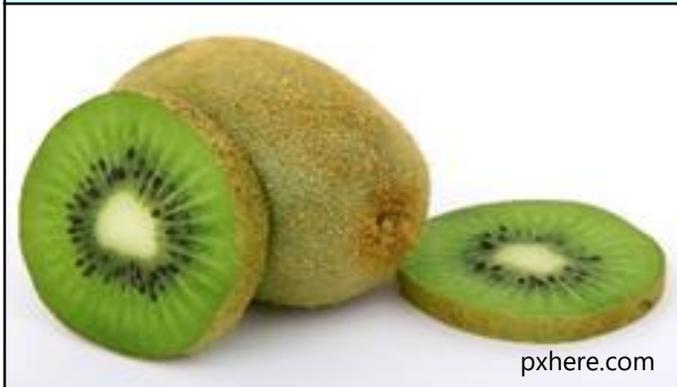
**WINTER**



**Äpfel  
(Lagersorte)**



**Maronen**



**Kiwi**



**Birnen  
(Lagersorte)**



**Pfirsiche**



**Aprikosen**



**Kirschen**



**Johannisbeeren**



**Weintrauben**



**Heidelbeeren**



**Brombeeren**



**Hagebutten**



**Blumenkohl**



**Spargeln**



**Knoblauch**



**Rhabarber**



**Tomaten**



**Peperoni**



**Rettich**



**Zucchini**



**Kürbis**



**Endivien**



**Pastinaken**



**Rosenkohl**



**Kartoffeln**



**Karotten**



**Zwiebeln**



**Lauch**



# Früchte

Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Baumnüsse												
Birnen												
Brombeeren												
Cassis												
Erdbeeren												
Feigen												
Hagebutten												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Jostabeeren												
Kirschen												
Kiwi												
Marroni												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												



# Saisontabelle

Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Reineclauden												
Sanddorn												
Stachelbeeren												
Trauben												
Weichseln												
Zwetschgen												

Saisontabellen.  
 Aufgeführt sind die üblichen Ernte- und Lagerzeiten für Gemüse und Früchte, die in der Schweiz und in angrenzenden Gebieten im Freiland oder unter ungeheizten Plastikhohtunnels gezoogen werden. Achtung: Auch während der angegebenen Saison können Früchte und Gemüse aus ausländischer Produktion im Angebot sein. Beachten Sie die Herkunftsangaben auf der Verpackung oder auf den Hinweistafeln.

Mehr Tipps für einen umweltfreundlichen Verbrauch: [wwf.ch/tipps](http://wwf.ch/tipps)



# Gemüse

Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen												
Batavia												
Bärlauch												
Blumenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Brunnenkresse												
Chicorée												
Cicorino rosso / Trevisano												
Chinakohl												
Cima di rapa												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endivien												
Erbsen												
Federkohl												
Fenchel												
Frühkartoffeln												
Gurken												
Kabis rot												
Kabis weiss												
Kartoffeln												
Kefen												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Krautstiel												
Kresse												
Kürbis												
Lattich												
Lauch												
Lollo												
Mais (Zuckermais)												



# Saisontabelle

Monat	Jan.	Febr.	März	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Nüssli Salat												
Pak-Choi												
Pastinaken												
Peperoni												
Petersilie												
Petersilienwurzel												
Portulak												
Radieschen												
Randen												
Retlich												
Rhabarber												
Romanesco												
Rosenkohl												
Rüebli												
Rucola												
Schnittlauch												
Schnittmangold												
Schwarzwurzel												
Spargeln												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Wirz												
Zucchetti												
Zuckerhut												
Zwiebeln												

### Saisontabellen.

Aufgeführt sind die üblichen Ernte- und Lagerzeiten für Gemüse und Früchte, die in der Schweiz und in angrenzenden Gebieten im Freiland oder unter ungeheizten Plastikhochtunnels gezoogen werden. Achtung: Auch während der angegebenen Saison können Früchte und Gemüse aus ausländischer Produktion im Angebot sein. Beachten Sie die Herkunftangaben auf der Verpackung oder auf den Hinweistafeln.

Mehr Tipps für einen umweltfreundlichen Verbrauch: [wwf.ch/tipps](http://wwf.ch/tipps)