



© Kari Schnellmann

Obst und Gemüse entdecken

Saisonalität, Regionalität und
Transportwege kennenlernen

Zyklus

1 und 2

Dauer

4 bis 8 Lektionen

Fächer

NMG

Inhalt

- Einstiegsaktivitäten
- Vertiefungsaktivitäten
- Spiele



Bildungs- und Schulgärten Schweiz
Orti didattici e scolastici Svizzera
Jardins éducatifs et scolaires Suisse

Acker

WWF Schweiz: wwf.ch/schule; schule@wwf.ch

Einleitung

Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Es freut uns, dass Sie Ihren Unterricht nach draussen verlegen möchten. Im vorliegenden Dossier haben wir für Sie eine Unterrichtseinheit zusammengestellt, die Sie während der Aktionswoche nutzen können. Die Aktivitäten dienen als erste Annäherung an das Thema Garten und knüpfen an die Lebenswelt der Kinder an. Sie führen die Schülerinnen und Schüler in essbares Obst und Gemüse ein und thematisieren deren Herkunft, Transportwege und Saisonalität.

Im Dossier finden Sie zwei mögliche Aktivitäten für den Einstieg sowie zwei Vertiefungsaktivitäten. Wir laden Sie dazu ein, die Aktivitäten möglichst draussen durchzuführen. Alternativ können sie auch im Klassenzimmer umgesetzt werden. Die beschriebenen Spiele können Sie bei Bedarf flexibel als Auflockerung in Ihren Unterricht einbauen. Am Schluss des Dossiers finden Sie zudem Informationen zu weiterführenden Lernideen und zusätzlichen Aktivitäten.

Die Aktivitäten richten sich an Schülerinnen und Schüler der Zyklen 1 und 2, wobei je nach Zyklus alternative Umsetzungsmöglichkeiten vorgeschlagen werden.

Ziele

Die Kinder lernen verschiedene Obst- und Gemüsesorten kennen.

Die Kinder kennen Obst- und Gemüsesorten, die in der Schweiz wachsen.

Die Kinder wissen, dass es Obst- und Gemüsesorten gibt, die aus weit entfernten Ländern zu uns kommen.

Kompetenzen Lehrplan 21

NMG.1.3 Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

NMG.4.1 Die Schülerinnen und Schüler können Signale, Sinne und Sinnesleistungen erkennen, vergleichen und erläutern.

NMG.6.3 Die Schülerinnen und Schüler können die Produktion und den Weg von Gütern beschreiben.

Überblick Aktivitäten

Was?	Didaktischer Kommentar	Dauer	Seite
Kerne raten	Einstieg draussen oder drinnen	45 Minuten	5–7
Mit den Sinnen wahrnehmen		Je Aktivität 15 Minuten	
Gemeinsame Erkundung von Regionalität im Lebensmittelladen	Vertiefung und Transfer draussen	90 Minuten	8–9
Woher kommt mein Gemüse? Bewegungsspiel		45 Minuten	
Obstsalat	Spiele draussen oder drinnen	20 Minuten	10–11
Wer bin ich?		20 Minuten	
Gemüse-/Obst-Wettbewerb		10–15 Minuten	

Regionalität und Saisonalität

Regionalität: Obst und Gemüse stammen aus der eigenen Region oder aus der näheren Umgebung.

Saisonalität: Obst und Gemüse werden dann gekauft und gegessen, wenn sie bei uns gerade reif sind.

Bei allen Aktivitäten, bei denen Obst und Gemüse gekauft und verwendet werden, ist es zu empfehlen, regionale und saisonale Sorten einzusetzen. Exotisches Obst können Sie auf Bildern zeigen. Im Folgenden finden Sie eine Auflistung saisonaler Obst- und Gemüsesorten im Monat September.

Obstsorten		Gemüsesorten	
Äpfel	Pflaumen	Artischocke	Knollensellerie
Birnen	Preiselbeeren	Aubergine	Kohlrabi
Brombeeren	Tomaten	Blumenkohl	Lauch
Feigen	Trauben	Bohnen	Pak-Choi
Heidelbeeren	Zwetschgen	Broccoli	Pastinake
Himbeeren		Cherrytomaten	Radieschen
Kiwis		Eisbergsalat	Randen
Melonen		Fenchel	Stangensellerie
Mirabellen		Gurken	Zuckermais
Pfirsiche		Karotte	

Eine ausführlichere Auflistung finden Sie unter: «*Der saisonale Ratgeber für Früchte und Gemüse*».

Unterschied von Frucht, Obst und Gemüse

Eine Frucht ist in der Botanik das Organ, das sich aus der befruchteten Fruchanlage einer Blüte entwickelt. Sie enthält Samen und hilft bei deren Verbreitung.¹ Früchte können sowohl bei einjährigen als auch bei mehrjährigen Pflanzen vorkommen.² Gemüse hingegen umfasst alle roh oder gekocht essbaren Pflanzenteile, ausser den Früchten. Gemüse wird in Blatt- und Blattstielgemüse, Wurzel- und Knollengemüse, Zwiebelgemüse und Hülsenfrüchte unterteilt.³ Viele Gemüsepflanzen wachsen nur ein Jahr lang, es gibt jedoch auch mehrjährige Arten.⁴ Die Pflanzenteile dienen nicht der geschlechtlichen Fortpflanzung.

Früchte werden in verschiedene Kategorien unterteilt. Diejenigen, die man frisch essen kann und einen süssen Geschmack haben, nennt man Obst. Früchte, die eine Zubereitung erfordern, zählt man zum Fruchtgemüse.⁵ Aus kulinarischer Sicht werden süsse Pflanzenteile meist als Obst betrachtet, während

¹ <https://fryd.app/magazin/obst-vs-gemuese> und https://www.sge-ssn.ch/media/x1gjl2yd/foodchampions_zyklus-1_handbuch_e2_fruechte.pdf S. 10

² https://www.sge-ssn.ch/media/x1gjl2yd/foodchampions_zyklus-1_handbuch_e2_fruechte.pdf S.10

³ https://www.sge-ssn.ch/media/x1gjl2yd/foodchampions_zyklus-1_handbuch_e2_fruechte.pdf S.10 und <https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/nutzgaerten/obst-gemuese-unterschied-39970>

⁴ https://www.sge-ssn.ch/media/x1gjl2yd/foodchampions_zyklus-1_handbuch_e2_fruechte.pdf S.10

⁵ <https://fryd.app/magazin/obst-vs-gemuese>

solche, die überwiegend salzig gegessen werden, zum Gemüse zählen.⁶ Eine genaue Unterteilung ist aber oft schwierig, da zum Beispiel eine Paprika roh essbar und leicht süsslich schmeckt, aber meist gekocht zubereitet und in salzigen Speisen verwendet wird.

Früchte unterteilt man botanisch je nach Aufbau ihrer Hülle. Bei Beeren ist die Hülle fleischig und saftig. Sie haben ein Fruchtfleisch. Zu den botanischen Beeren gehören zum Beispiel die Johannisbeere, Heidelbeeren und Paprika. Steinfrüchte haben einen verholzten inneren Kern (Endokarp), wie Kirsche, Pflaume oder Pfirsich. Bei Nüssen, wie Haselnuss oder Buchecker, ist die Fruchthülle verholzt. Sammelfrüchte entstehen, wenn viele kleine Früchte zu einer grossen zusammenwachsen, wie bei der Himbeere oder der Erdbeere.⁷

Wieso sollte man Obst und Gemüse essen?

Obst und Gemüse enthalten wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und viele verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe dienen als Schutz vor Fressfeinden, zum Anlocken von Bestäubern, sie schützen vor Umwelteinflüssen und geben den Pflanzen ihre Farbe. Für den Menschen haben sie eine gesundheitsfördernde Wirkung. Jede Obst- und Gemüsesorte hat andere wertvolle Inhaltsstoffe. Deshalb ist es wichtig, abwechslungsreich zu essen und auf verschiedene Farben, Sorten und Zubereitungsarten wie roh oder gekocht zu achten. Pro Tag werden zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse empfohlen. Eine Portion entspricht dabei ungefähr einer Handvoll. Dabei zählt immer die eigene Hand, bei Kindern also die Kinderhand.⁸

Obst- und Gemüseimport und deren Transportmittel

In unseren Läden wirken die Regale oft so, als gäbe es immer jede Art von Obst und Gemüse. Vieles wächst aber nur in bestimmten Jahreszeiten. Ob das Obst und Gemüse in der Schweiz angebaut wurden, hängt davon ab, zu welcher Jahreszeit sie reif sind und geerntet werden. Hier spricht man von Saisonalität. Wenn die Saison in der Schweiz vorbei ist, wird vieles Obst und Gemüse aus anderen Ländern importiert.⁹ Das meiste Gemüse, das in die Schweiz importiert wird, stammt aus Spanien.¹⁰ Die Saison der importierten Produkte richtet sich nach den Erntezeiten im Herkunftsland. Aus Europa wird das Obst und Gemüse meist mit dem Lastwagen transportiert, gelegentlich auch mit dem Zug. Produkte aus Übersee werden mit dem Schiff in gekühlten Containern transportiert. Nur wenig Obst und Gemüse wird mit dem Flugzeug transportiert.¹¹ Wie weit weg ein Lebensmittel angebaut wurde, hat natürlich einen Einfluss auf seinen ökologischen Fussabdruck. Die Ökobilanz des WWF zeigt aber, dass die Transportdistanz auf die gesamte Produktion gesehen eine weniger grosse Rolle spielt als das Transportmittel. Wichtig ist, auf eingeflogene Produkte zu verzichten, zum Beispiel auf Babybananen oder erntereife Papayas. Viel besser sind normale Bio-Bananen oder Papayas aus Spanien, die mit dem Schiff und dem LKW transportiert werden. Ein logistisch gut organisierter Transport mit dem Schiff oder der Bahn fällt gegenüber dem Flugtransport weniger ins Gewicht. Der Tipp für ökologische Lebensmittel lautet also: Kaufen Sie saisonales Obst und Gemüse und vermeiden Sie Flugware und Lebensmittel aus fossil beheizten Gewächshäusern. Damit lässt sich die Umweltbelastung von eingekauftem Obst und Gemüse um das Acht- bis Zehnfache reduzieren. Zusatztipp: Wer konsequent auf die vom WWF als **«ausgezeichnet» bewerteten Biolabels** setzt, hat die Gewissheit, dass sicher keine Flugware im Einkaufskorb landet.¹²

⁶ https://www.sge-ssn.ch/media/x1gjl2yd/foodchampions_zyklus-1_handbuch_e2_fruechte.pdf S.10

⁷ <https://fryd.app/magazin/obst-vs-gemuese>

⁸ https://www.sge-ssn.ch/media/x1gjl2yd/foodchampions_zyklus-1_handbuch_e2_fruechte.pdf S. 10

⁹ https://www.sge-ssn.ch/media/x1gjl2yd/foodchampions_zyklus-1_handbuch_e2_fruechte.pdf S. 10-11

¹⁰ BFS, Neuchâtel 2025: *Gemüse in der Schweiz*

¹¹ https://www.sge-ssn.ch/media/x1gjl2yd/foodchampions_zyklus-1_handbuch_e2_fruechte.pdf S. 10-11

¹² <https://www.wwf.ch/de/unsere-ziele/fruechte-und-gemuese>

Einstiegsaktivitäten

Die folgenden beiden Aktivitäten dienen als Einstieg und als erste Annäherung an Obst und Gemüse. Die Kinder lernen verschiedene Sorten kennen und nehmen sie über unterschiedliche Sinneskanäle wahr. Je nach Bedarf können Sie beide Aktivitäten oder nur eine davon durchführen. Am Schluss der durchgeführten Aktivität soll ein Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern stattfinden. Dabei werden die Obst- und Gemüsesorten besprochen und die Themen Regionalität und Saisonalität aufgenommen. Diese Fragen bilden den Übergang zu den Vertiefungsaktivitäten.

Kerne raten

Lehrplan 21

NMG.1.3 Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

Dauer

45 Minuten

Material

- Kerne von saisonalem und regionalem Obst (auf dem Foto zu sehen: Kerne von zwei Äpfeln, zwei Birnen, zwei Pflaumen und vier Trauben)
- Ggf. Spuren vom «Dieb»
- Ganzes Obst
- Messer
- Schneidbrett
- Ggf. Spiesse



© WWF Schweiz / Olivia Ciurlia

Durchführung

Die Lehrperson sammelt Kerne von regionalem und saisonalem Obst und bereitet es so vor, dass die Kerne nur noch an die Kinder verteilt werden müssen. Die Kinder werden in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe versucht herauszufinden, von welchem Obst die Kerne stammen. Anschliessend wird im Plenum besprochen, von welchem Obst die Kerne stammen und zum entsprechenden «ganzen Obst» zugeteilt.

Alternative Gestaltungsmöglichkeit für Zyklus 1

Die Kerne sind im Sitzkreis unter einem Tuch versteckt. Die Lehrperson erzählt den Kindern eine kleine Geschichte: Sie habe ein Znüni vorbereitet, doch dieses sei gestohlen worden. Gemeinsam mit den Kindern wird nach Spuren des «Diebes» im Kindergartenraum und draussen gesucht, bis sie im Kreis ankommen. Die Spuren können zum Beispiel Pfotenabdrücke oder angeknabberte Apfelstücke sein. Im Kreis angekommen, entdecken die Kinder das «gestohlene Znüni». Es sind nur noch die Kerne übrig. Gemeinsam überlegen sie: Was hat der «Dieb» gegessen? Die Kinder benennen die Kerne.

Auflösung:

Die Lehrperson erzählt den Kindern, dass sie zum Glück noch mehr Obst gekauft hat, falls die Kinder einen riesigen Hunger haben. Zur Auflösung schneidet die Lehrperson das Obst mit den Kindern auf, und es wird als Znüni gegessen. Das Obst kann zuvor im Raum versteckt werden, sodass die Kinder es suchen dürfen. Alternativ können auch die Kinder das Obst in kleine Stücke schneiden und es auf Spiesse stecken. Dabei können sie die Stücke in eine Reihenfolge legen.



© WWF Schweiz / Olivia Curlija

Mit den Sinnen wahrnehmen

Im Folgenden werden verschiedene Aktivitäten vorgestellt, die die Sinne der Kinder ansprechen. Die Aktivitäten können unabhängig voneinander oder auch alle gemeinsam durchgeführt werden.

Lehrplan 21

NMG.1.3 Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge zwischen Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

NMG.4.1 Die Schülerinnen und Schüler können Signale, Sinne und Sinnesleistungen erkennen, vergleichen und erläutern.

Dauer

Pro Aktivität 15 Minuten

Material

- Obst/Gemüse (ganz und geschnitten)
- Körbe
- Tücher
- Augenbinden
- Gabeln

Durchführung

Tasten:

Die Lehrperson versteckt verschiedenes Obst und Gemüse in je einem Korb und deckt die Körbe mit einem Tuch ab. Die Kinder dürfen das Obst und Gemüse ertasten und versuchen, zu erraten, um welches Obst oder Gemüse es sich handelt.

- Variante Kindergarten: Die Lehrperson geht mit dem Korb im Kreis herum, und jedes Kind darf ertasten, was sich darunter verbirgt. Gemeinsam wird gesammelt, um welche Sorten es sich handelt.
- Variante Schulkinder: Die Körbe werden im Raum verteilt, die Kinder ertasten selbständig und notieren ihre Vermutungen. Anschliessend erfolgt die gemeinsame Besprechung.

➔ Hinweis: Arten mit einer härteren Schale wählen, damit das Obst / Gemüse nicht kaputt geht.

Hören:

Die Lehrperson beschreibt verschiedene Obst- und Gemüsesorten. Die Kinder hören aufmerksam zu und erraten, um welche Sorte es sich handelt. Ihre Vermutungen können sie aufschreiben und am Ende gemeinsam auflösen oder nach jedem Obst bzw. jedem Gemüse direkt besprechen.

- Alternative: Spiel «Wer bin ich?» (Spielerklärung siehe Seite 10)

Riechen:

Die Kinder schliessen die Augen. Die Lehrperson geht mit einem Obst oder Gemüse im Kreis herum. Die Kinder riechen daran und versuchen, die Sorte zu erraten. Ihre Vermutungen können sie aufschreiben und am Ende gemeinsam auflösen oder nach jedem Obst bzw. jedem Gemüse direkt besprechen.

Schmecken:

Die Lehrperson bereitet kleine Stücke verschiedener Obst- und Gemüsesorten vor. In Zweiergruppen probiert jeweils ein Kind mit verbundenen Augen die Stücke und versucht, die Sorte zu erraten. Das Partnerkind hilft, indem es die Stücke auf die Gabel steckt. Danach wird gewechselt. Damit es spannend bleibt, erhält das zweite Kind andere Obst- oder Gemüsesorten als das Erste.

Hinweis: Vorher unbedingt Allergien abklären!

● Übergang zu den Vertiefungsaktivitäten

Nach der Einführungsaktivität können folgende Fragen mit den Kindern im Plenum besprochen werden. Anhand der Fragen wird das Vorwissen der Kinder abgeholt und sie dienen als Übergang zu den Vertiefungsaktivitäten.

Lehrplan 21

NMG.1.3 Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

NMG.6.3 Die Schülerinnen und Schüler können die Produktion und den Weg von Gütern beschreiben.

Dauer

10–15 Minuten

Material

Fragen über Obst und Gemüse:

- Kennen die Kinder die Obst- und Gemüsesorten?
- Welche mögen sie am liebsten? Welche nicht?
- Was ist ihr Lieblingsobst, ihr Lieblingsgemüse?
- Was ist der Unterschied zwischen Obst und Gemüse? (Erklärung siehe Hintergrundwissen, Seiten 3–4)
- Wie oft essen sie Obst und Gemüse?
- Wieso sollten sie Obst und Gemüse essen? (Erklärung siehe Hintergrundwissen, Seite 4)
- Was kann man mit Obst alles machen? Wie essen sie Obst am liebsten? Als Ganzes, im Joghurt, in Smoothies, als Kompott, im Kuchen, im Birchermüesli, als Obstsalat oder als Bratäpfel?

Fragen zur Saisonalität und Regionalität:

- Welche Obst- und Gemüsesorten kommen aus meiner Region?
- Welche Obst- und Gemüsesorten wachsen gerade in der Region? Welches Obst seht ihr an den Bäumen?
- Was kann man nur im Lebensmittelladen kaufen?
- Von wo kommt Obst und Gemüse, das nicht bei uns wächst?
- Wie kommt das Obst und Gemüse aus dem Ausland zu uns?

Gemeinsame Erkundung von Regionalität im Lebensmittelladen

Angepasste Aktivität von **GemüseAckerdemie**.

Lehrplan 21

NMG.6.3 Die Schülerinnen und Schüler können die Produktion und den Weg von Gütern beschreiben.

Dauer

Je nach Entfernung des Lebensmittelladens ca. 90 Minuten

Material

- Erkundungsprotokoll «Woher kommt das Obst und Gemüse im Lebensmittelladen?» (Erkundungsprotokoll siehe Anhang, Seite 14).
- Weltkarte (falls keine im Klassenzimmer vorhanden ist, kann man eine Weltkarte bei anderen Lehrpersonen ausleihen oder eine kleine Karte ausdrucken)

Durchführung

Jedem Kind wird ein Obst oder Gemüse zugeteilt. Es soll im Lebensmittelladen deren Herkunft erforschen. Als Anleitung erhält jedes Kind das Erkundungsprotokoll «Woher kommt das Obst und Gemüse im Lebensmittelladen?» von der «GemüseAckerdemie». Die Durchführung der Aktivität kann auf die Klasse angepasst werden. Sie können mit der Klasse in Halbgruppen in einen Lebensmittelladen gehen und die Kinder dort in Kleingruppen oder auch einzeln arbeiten lassen. Anschliessend werden die Ergebnisse präsentiert und die Herkunftsländer auf der Weltkarte markiert. So wird sichtbar, welche Produkte aus der Region und welche von weit her kommen. Dabei können folgende Fragen besprochen werden:

- Welche Lebensmittel kommen von besonders weit weg?
- Welche kommen aus der Schweiz? Welche sind regional? Was bedeutet regional?
- Warum kommt manches Obst und Gemüse von weit her?

Nach der Fragebesprechung wird den Kindern der Obst- und Gemüseimport und deren Transportmittel ausführlicher erklärt. (Erklärung siehe Hintergrundwissen, Seite 4)

Bespricht anschliessend Handlungsmöglichkeiten von Konsument:innen:

- Saisonal kaufen
- Herkunft von Produkten beim Einkauf vergleichen
- Bauernmärkte und Bioläden aufsuchen, dort gibt es meist ein grösseres regionales Obst- und Gemüsesortiment

Hinweis: Falls ein Besuch im Supermarkt nicht möglich ist, können Sie mit ihrer Klasse auch einen Bauernhof besuchen. Dort sehen die Kinder, was gerade geerntet wird. **Hier** finden sie eine Auswahl an Höfen.

Alternative Aktivität: «Wo wächst unsere Nahrung?» für Kindergarten und 1. Klasse

Anstatt den Supermarkt zu besuchen, erkunden die Kinder gemeinsam mit der Lehrperson, wo unsere Lebensmittel tatsächlich wachsen. Dazu besuchen sie einen Garten, einen Bauernhof oder entdecken die wilde Natur. Dort machen die Kinder Beobachtungen und dürfen, falls möglich, selbst etwas ernten, zum Beispiel Äpfel pflücken. Anschliessend verarbeiten sie ihre Ernte, indem sie etwa Apfelschnitze schneiden oder Apfelmus zubereiten. Zum Abschluss halten die Kinder ihre Eindrücke in einer Zeichnung fest.

Hinweis: Im Dossier **Welche Früchte liefert uns der wilde Garten der Natur?** finden Sie weitere Aktivitäten, bei denen die Kinder die Natur und ihre Früchte entdecken können.

Woher kommt mein Gemüse? Bewegungsspiel

Als weitere Vertiefungsaktivität eignet sich das Spiel «Woher kommt mein Gemüse?». Es festigt das Wissen über lange Transportwege von Obst und Gemüse aus dem Ausland.

Lehrplan 21

NMG.6.3 Die Schülerinnen und Schüler können die Produktion und den Weg von Gütern beschreiben.

Dauer

45 Minuten

Material

- Bilder von Tomaten oder anderem Saisongemüse (doppelt so viele, wie Kinder teilnehmen) oder Tannzapfen
- Material, um einen Hindernisparcours aufzubauen (Bänke, Slalomstangen, Jutesäcke, Reifen oder natürliche Hindernisse wie Bäume, Äste, Steine ...)
- Kreide oder ähnliches, um Schweizerkreuz und spanische Flagge zu malen (Alternativ: Zwei A4-Blätter mit dem Schweizerkreuz und ein Blatt mit der spanischen Flagge)
- Eine Stoppuhr

Vorbereitung

- Zwei Hindernisstrecken aufstellen: Die eine ist einfacher und kürzer (A), die andere länger und mit mehr Hindernissen (B). Die beiden Strecken kommen am Ziel wieder zusammen. Dort wird das Schweizerkreuz gemalt oder ein Blatt mit einem Schweizerkreuz platziert.
- Das zweite Schweizerkreuz am Start der Strecke A malen oder platzieren.
- Das Blatt mit der spanischen Flagge am Start von Strecke B malen oder platzieren.
- Je die Hälfte der Gemüsebilder oder Tannzapfen an den Start jeder Strecke legen.

Durchführung

1. Die Klasse in zwei Teams aufteilen. Jedes Team stellt sich am Anfang einer der Strecken auf.
2. Jedes Kind läuft nun die Strecke und bringt einen Tannzapfen (oder ein Gemüsekärtchen) zum Ziel, läuft dann die Strecke zurück zum Start, damit das nächste Kind loslaufen kann (Staffellauf).
3. Die Zeit, die jedes Team braucht, um alle Tannzapfen ins Ziel zu bringen, wird gestoppt.
4. Die Zeit wird notiert, und die Teams tauschen die Strecke für einen zweiten Durchlauf.

Diskussion

Welche Strecke konnten wir schneller bewältigen? Warum? Welche Schlussfolgerungen können wir daraus ziehen? Wie sieht das mit unseren Lebensmitteln aus, welchen Weg legend diese zurück?

Es gibt Lebensmittel, die in der Schweiz angebaut werden und sich somit einfacher zu uns transportieren lassen. Lebensmittel aus dem Ausland (zum Beispiel aus Spanien) müssen eine viel längere Strecke zurücklegen, um in die Schweiz zu gelangen. Aus diesem Grund war die Strecke B (symbolisch für die Strecke zwischen Spanien und der Schweiz) länger als die Strecke A (symbolisch für eine Strecke innerhalb der Schweiz). Um in den Laden zu gelangen, müssen die Lebensmittel häufig die Transportmittel wechseln (LKW, Bahn, Flugzeug usw.). Die Lebensmittel aus der Schweiz lassen sich mit weniger unterschiedlichen Transportmitteln ans Ziel bringen, verglichen mit jenen aus Spanien. Aus diesem Grund hatte Strecke A weniger Hindernisse als Strecke B. Der Zusammenhang zwischen den Transportwegen und dem CO₂ lässt sich ebenfalls in die Diskussion einbringen.

Folgende Spiele dienen zur Auflockerung oder zur Repetition und Festigung der Kenntnisse über Obst und Gemüsesorten.

Obstsalat

Dauer

20 Minuten

Material

- Ggf. Bildkarten von den Obstsorten als Hilfe für die Kinder
- Ggf. ein Blatt mit Bildern von allen Obstsorten als Hilfe für die Spielleitung

Durchführung

Die Kinder sitzen oder stehen in einem Kreis. Ein Kind wird als Spielleitung ausgewählt. Den übrigen Kindern werden verschiedene Obstsorten (zum Beispiel Apfel, Feige, Kiwi, Pflaume) zugeteilt. Die Anzahl der Obstsorten bestimmt die Gruppengrösse. Für jüngere Kinder können Bilder vom Obst ausgedruckt und verteilt werden, damit sie nicht vergessen, welches Obst ihnen zugeteilt wurde. Die Spielleitung ruft nun eine Obstsorte auf, zum Beispiel «Apfel». Alle Kinder, die diesem Obst zugeteilt sind, müssen ihre Plätze miteinander tauschen. Auch die Spielleitung sucht sich dabei einen freien Platz. Das Kind, das am Ende keinen Platz gefunden hat, wird zur neuen Spielleitung und ruft ein nächstes Obst auf. Der Spielleitung kann als Hilfe ein Blatt mit Bildern von allen Obstsorten gegeben werden, damit er das Obst leichter aufrufen kann. Ruft die Spielleitung «Obstsalat!», müssen alle Kinder gleichzeitig die Plätze wechseln.

Hinweise:

- Anstelle von Obst können auch Gemüsesorten verwendet werden. Dann heisst das Spiel zum Beispiel «Gemüsesuppe».
- Die Obst- und Gemüsesorten können in den Fremdsprachen benannt werden.

Wer bin ich?

Dauer

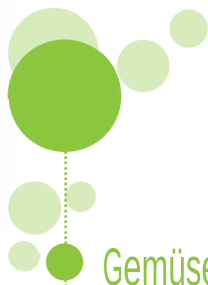
20 Minuten

Material

- Kleber/Zettel mit den Namen oder Bildern von Obst- und Gemüsesorten

Durchführung

Jedem Kind wird von einem anderen Kind eine Obst- oder Gemüsesorte zugeteilt, ohne dass es selbst weiss, um welche Sorte es sich handelt. Der Name oder das Bild der Sorte wird dem Kind auf die Stirn geklebt. Nun darf das Kind seinen Mitspieler:innen Fragen stellen, die nur mit «Ja» oder «Nein» beantwortet werden dürfen. Ziel ist es herauszufinden, welches Obst oder Gemüse man selbst darstellt. Das Spiel verläuft reihum, und jedes Kind darf jeweils eine Frage stellen. Am besten wird das Spiel in Kleingruppen durchgeführt.



Gemüse/Obst Wettbewerb

Dauer

10–15 Minuten

Material

- Papier
- Schreibmaterial

Durchführung

Die Schüler:innen arbeiten einzeln oder in Gruppen. Sie erhalten eine Minute Zeit, um so viele Obst- und Gemüsesorten wie möglich aufzuschreiben. Nach Ablauf der Zeit werden die Ergebnisse verglichen. Gewonnen hat die Gruppe oder das Kind mit den meisten richtigen Begriffen.

Varianten:

- Mehrere Runden spielen, jeweils mit speziellen Kategorien (zum Beispiel nur Obst, nur Gemüse, nur regionale Sorten, nur grüne Sorten).
- Die Begriffe im Plenum sammeln und an der Tafel notieren, sodass eine gemeinsame Liste entsteht.
- Kinder, die noch nicht schreiben können, dürfen die Obst- und Gemüsesorten stattdessen zeichnen und erhalten dafür etwas mehr Zeit.

Wie weiter?

Welche Früchte liefert uns der wilde Garten der Natur?

In **diesem Dossier** finden Sie Aktivitäten, mit denen Schüler:innen die Natur und ihre Früchte entdecken können.

Lust einen Schulgarten anzulegen?

Schulgarten.ch bietet Ihnen im **Planungs- und Gestaltungsdossier zu Schulgärten** weitere wertvolle Tipps für den Schulgarten.

Schulgärten sind geeignet, egal ob Anfänger:in oder fortgeschritten, kleines oder grosses Budget, grosse Flächen, kleine Bereiche / Streifen, Rasenflächen, Asphaltplatz oder Balkon / Sims.



Schulgärten bieten Schüler:innen einen einzigartigen und vielfältigen Lernort für (über)fachliches Lernen, Möglichkeiten der Zusammenarbeit und Mitbestimmung, um ein vertieftes Verständnis für die eigenen Lebensgrundlagen zu erwerben. Die Schüler:innen erleben unmittelbar woher ein grosser Teil ihres Essens (Gemüse, Obst, Getreide) kommt und wie Ökosysteme und Kreisläufe funktionieren. Zudem lernen sie Verantwortung für Tiere, Pflanzen und die natürliche Umwelt zu übernehmen.

Was ich brauche:

- Mut und Begeisterung für den Start ins Projekt
- Geeigneter Standort (sonnig, windgeschützt, Wasserversorgung)
- Mobile Elemente:
 - o kleinere Elemente wie: Töpfe, Kisten, Taschen, etc.
 - o mittlere Elemente wie: Hochbeete
- Fixe Flächen:
 - o Randstreifen bzw. brachliegende/ ungenutzte Flächen in der Schulumgebung
 - o Flächen für Bodenbeete / Rasenflächen

Tipps

- Ohne Druck ans Projekt
- Wo braucht's zwingend die Schulleitung / den Hausdienst? Wo darf ich selber entscheiden?
- Projekte dürfen kommen und gehen
- Von klein nach gross starten, mit einzelnen Töpfen, kleinen Unterrichtsprojekt zum forschend entdeckenden Lernen, essbare Blüten, Wildkräuter, Küchenkräuter, Randstreifen, Kombination mit Kleinstrukturen, Aufwertungen

Suchen Sie neue Inspiration für Ihren Schulgarten?

Bei **Acker.co** kriegen Sie neue Ideen, Beratung und Tipps und um den Garten.

Werden Sie eine AckerSchule! Informieren Sie sich über das **Programm von GemüseAckerdemie**.



Anhang

- Erkundungsprotokoll «Woher kommt das Obst und Gemüse im Lebensmittelladen?» S. 14



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



Woher kommt das Obst und Gemüse im Lebensmittelladen?

Manche Lebensmittel in unseren Läden haben schon eine kleine Weltreise hinter sich. Lange Transportwege belasten jedoch das Klima. Viele Menschen wünschen sich daher eine regionale Vermarktung von Lebensmitteln. Regional bedeutet, dass das Obst und Gemüse direkt in deiner Region, also in deiner Nähe, angebaut werden. Mach den Check: Woher kommt das Obst und Gemüse in deinem Lebensmittelladen?

- ➔ Gehe in einen Lebensmittelladen in deiner Nähe und fülle die Tabelle für dein Obst oder Gemüse aus.

Mein Obst oder Gemüse: _____

Beispieltabelle:

Produktname	Herkunftsland
Rispen Tomaten	Spanien
Kirschtomaten	Niederlande
Fleischtomaten	Deutschland

Meine Tabelle:

Produktname	Herkunftsland

