

Mein gesundes, umweltfreundliches Pausenbrot

1. Diskussion & Umfragen über unser Pausenbrot:

Im Kunstunterricht tauschten wir uns zunächst darüber aus, was wir als **Pausenbrot** an diesem Tag und sonst so in der Schule dabei haben. Unsere Antworten waren dabei ganz unterschiedlich; eine Schülerin berichtete, ihre Mama würde sehr viel Wert auf einen gesundes Pausen-Snack legen, andere kauften sich täglich auf dem Weg in die Schule etwas beim Metzger.

Bei unserer ersten Diskussionsrunde ging es auch um unser **Einkaufsverhalten**, also darum, wo unsere Eltern Lebensmittel einkaufen und was ihnen dabei wichtig ist. Im Rahmen einer Mini-Umfrage stellten wir fest, dass viele bei günstigen Discountern einkaufen, aber — da unsere Schule auf dem Land liegt — viele auch selbst daheim noch Obst bzw. Gemüse anbauen oder Nutztiere halten. Dabei erfuhren wir auch viel übereinander, z. B., dass Meike ein Huhn hat, das Erna heißt und das nur noch einmal im Monat ein Ei legt, welches dann aber umso größer ist!

2. Ausstellung zum Thema „unsachgerecht entsorgter Müll im Schulhaus“:

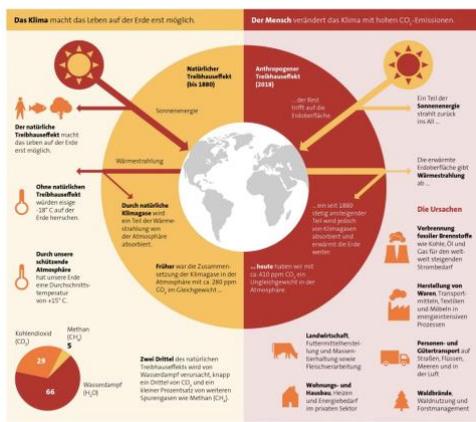
Unsere Kunstlehrerin, Frau Christiansen, zeigte uns dann eine kleine Ausstellung zu **Müll**, die derzeit auf einer Pinnwand in unserer Schule zu sehen ist (denn wir sind seit vielen Jahren Umweltschule): Darin ist Müll zu sehen, der auf dem Schulgelände und im Schulhaus achtlos auf den Boden geworfen wurde und von ihr innerhalb weniger Wochen aufgesammelt wurde. Sie fragte uns, wie man das wohl vermeiden könnte: Rasch berichtete eine Mehrheit aus unserer Klasse davon, dass sie statt Alu-Folie und Papiertüten Brotzeitdosen verwenden würden. Auch Getränkemüll durch Capri Sonne und Co. ließe sich vermeiden, indem wir den vorhandenen Wasserspender nutzen und eine Mehrwegflasche mitbringen. Statt Schoko-Riegel, die verpackt sind, sollte man häufiger mal zu unverpacktem, regionalen Obst greifen, das Saison und am besten Bio-Qualität hat.



3. Worauf es ankommt und warum: Informationen zu Bio-Lebensmitteln, saisonalen, regionalen Lebensmitteln und deren Einfluss auf das Klima

Erzeuger	konventionelle Landwirtschaft	Naturland	Bioland	demeter
Kriterien				
Max. Hennen pro Gebäude	keine Beschränkung	20.000	12.000	6.000
Anzahl von erlaubten Lebensmittel-Zusatzstoffen	über 300	47	22	23
Schweine pro Hektar	keine Beschränkung	14	10	10
Legehennen pro Quadratmeter	10	6	6	4,4
Enthornung von Rindern	erlaubt ohne Betäubung	erlaubt	Nicht empfohlen	Zulässig im Ausnahmefall
Bio-Futtermittel	keine Vorschrift	95%	100%	100%
Einsatz von Gentechnik	erlaubt	bis zu 5%	nein	nein

Das Klima und der Mensch



Ethos Center für Klimaschutz, Das Klimabuch, selbstverlag München 2013, S. 83-9. Quellen: DWD (2018), IPCC (2014), Kalkreuth (2013), Reddy & Jassal (2012)

Im Anschluss erklärte uns Frau Christiansen mit Hilfe mehrerer Infografiken, dass ein **regionales, saisonales Bio-Pausenbrot in nachhaltiger Verpackung** nicht nur umweltfreundlicher wäre, sondern auch gesünder: So sind in der „normalen“ Haltung Spritzmittel, Gentechnik und Lebensmittel-Zusatzstoffe erlaubt. Die Futtermittel für die Nutztiere gaben uns ebenfalls zu denken.

Wichtig war uns aber auch der Tierschutz, denn zunächst konnten wir kaum glauben, wie viele Tiere bei herkömmlicher Haltung gemeinsam im Stall gehalten werden können — die gezeigten Fotos aus der Massentierhaltung schockierten uns ziemlich! Überrascht hat uns jedoch, wie viele unterschiedliche Bio-Siegel es gibt und dass sich diese deutlich darin unterscheiden, wie streng sie sind.

Und wieder lernten wir „Fünfties“ uns dabei ein bisschen besser kennen; so konnte z. B. Victor diesmal mit seinem umfangreichen Wissen über verschiedene Siegel (z. B. Bio, Haltungsformen) auftrumpfen und erklärte, er wisse das von seiner Mama, die lange bei einem Supermarkt gearbeitet hat. Und Lina wusste uns zu berichten, wie groß ein Hühnerstall eigentlich sein müsste, damit die Tiere artgerecht leben können, weil sie von einem Bauernhof stammt, der im Nebenerwerb betrieben wird.

4. Meine eigene Pausenbrot-Gestaltung:

Davon ausgehend überlegten wir, zunächst jeder für sich, dann in der Gruppe und im Unterrichtsgespräch, wie eine gesunde und umweltfreundliche Zwischenmahlzeit aussehen könnte. Das fiel uns — auch dank unseres Vorwissens durch die Philipp-Lahm-Tour, bei der wir über gesunde Ernährung gesprochen hatten — nicht schwer. Wir legten schriftlich eine gemeinsame Ideensammlung an, die tolle Tipps enthielt wie: selbstgemachtes Müsli mit regionalen Bio-Zutaten und Obst als Topping, das Saison hat (z. B. Äpfel), selbstgemachte Müsliriegel, Vollkornbrot mit Margarine, Frischkäse, Kresse und Paprika, Gemüsesticks mit Kräuterquark, Gemüsebällchen statt Hackfleischküchlein u. v. m.

5. Essen in der Kunst:

Dann schritten wir zur weiteren Planung: Da wir das Sprichwort „Das Auge isst mit!“ kennen, wollten wir unsere Pausenbrot-Idee hübsch gestaltet anrichten. Denn so hat man viel mehr Lust darauf, etwas Gesundes zu essen. Bevor es an die tatsächliche Umsetzung ging, ging es aber darum, die eigene Idee zunächst **künstlerisch umzusetzen**, damit wir unsere Ideen im Schulhaus ausstellen können und somit auch anderen SchülerInnen Ideen für gesunde und umweltschonende Frühstücke geben können. Zuvor erfuhren wir durch unsere Kunstlehrerin noch, dass früher manche Lebensmittel — z. B. solche aus fernen Ländern wie Zitronen und Pfirsiche



— so kostbar waren, dass man sich Gemälde damit aufhing.

Gleichzeitig gab es aber auch Künstler wie Claes Oldenburg, die Fast Food übertrieben groß und aus ungewöhnlichen Materialien wie Stoff in der Öffentlichkeit ausstellten. Wir nahmen dies zum Anlass, auch eine künstlerische Umsetzung zuzulassen, bei der nicht gezeichnet wird, sondern das Pausenbrot z. B. aus Legosteinen, aus Altpapier oder aus Stoffresten nachgebaut wird. Am Ende der Unterrichtsstunde zu „Essen und Kunst“ lernten wir mehr über die beliebten Bento-Boxen aus dem asiatischen Raum, bei denen es gerade darum geht, Pausenbrote ansprechend anzurichten, indem sie als Figuren gestaltet werden, mit Ausstechern in Form gebracht werden usw.



Wir beschlossen, den März über an unseren Bildern zu arbeiten, wobei uns freigestellt war, ob wir unser gesundes, umweltfreundliches Bio-Pausenbrot zeichnerisch oder dreidimensional darstellen wollten. Es sollte nur gut erkennbar

und am Ende so beschriftet sein, dass für andere nachvollziehbar ist, woraus es besteht.

6. fächerübergreifender Unterricht:

Im **Geographie-Unterricht** bei Frau Dirscherl waren wir auch nicht untätig und gingen auf das Thema ein. Da unsere Ernährung eng mit Klimaschutz und Nachhaltigkeit verknüpft und damit auch Bestandteil dieses Fachunterrichts ist. Damit die Informationen abwechslungsreich in unsere Köpfe kamen, machten wir einen Spaziergang durch unseren Schulort Eltmann verbunden mit dem Actionbound „Unserem Essen auf der Spur“. Zuerst vertieften wir unser Wissen zu Regionalität, Saisonalität und Anbauform. Dieses setzten wir im Supermarkt gleich praktisch ein: Gemüse- und Obstsorten wurden auf Herkunft und Verpackung überprüft. Hier fiel uns gleich auf, dass viele Produkte einen langen Weg hinter sich haben. Das ist nicht gut für die Umwelt und wertvolle Vitamine bleiben auf langen Transportwegen auch auf der Strecke.



Unsere zweite Station war eine Bäckerei. Hier fragten wir nach, wo das Getreide herkommt und was mit nicht verkaufter Ware passiert. Und erhielten folgende Antworten:

Die meisten Rohstoffe bezieht der Bäcker von Unternehmen aus der Region, die bei der Erzeugung besonders auf die Umwelt achten.

Brot vom Vortag wird günstiger verkauft, übrig gebliebene Brötchen werden zu Semmelmehl verarbeitet, weitere Backwaren holen Landwirte aus der Nachbarschaft als Tierfutter. Und nur die dann noch verbleibenden Reste landen im Müll. Auch hier machten wir uns eigene Gedanken und hatten folgende Verwendungsideen: aus alten Brötchen kann man leckere Semmelknödel kochen und nicht mehr ganz frisches Brot wird im Toaster wieder lecker. So wird weniger verschwendet und wir schonen unsere Umwelt!

Bei einer der letzten Aufgaben konnten wir nochmal all unser Wissen preisgeben und erhielten dafür 100 Punkte: „Weniger tierische und mehr pflanzliche Lebensmittel essen.“, „Beim Einkauf darauf achten, wo es herkommt.“, „Wenig Verpackungsmüll verursachen.“, „Saisonales Obst und Gemüse

kaufen.“, „Fair und ökologisch hergestellte Lebensmittel kaufen.“ – davon profitiert nicht nur die Umwelt, sondern auch unser Körper!

7. Pausenbrot-Aktionstag:

Am 30.03. sollte das Thema als krönenden Höhepunkt mit einer **Pausenbrot-Aktion** abgeschlossen werden: Jede Schülerin und jeder Schüler brachte nach Absprache biologisch und regional angebaute, möglichst saisonale Lebensmittel dafür mit, die selbst eingekauft werden sollten, um auch daheim Bewusstsein für Lebensmittel zu schaffen.

Während einer Doppelstunde und der angrenzenden Klassenleitungsstunde legten wir dann los – die tollen Lebensmittel waren aber auch sehr verlockend: Julia, deren Mama als Floristin auch die „Bamberger Kräuterkistla“ der heimischen Gärtner verkauft, sponserte zwei; Paulina brachte türkise und braune Wachteleier mit, die fast zu schön waren, um sie zu essen, und mit der „Himbeerbutter“ von Pascal lernten wir ganz neue Lebensmittel kennen!

Mit knurrenden Mägen, aber voller Elan, dekorierten wir unsere Brote liebevoll. Begleitet von Frau Christiansen als unserer Kunstlehrerin und Frau Dirscherl als Geographie-Lehrkraft schnippelten und dekorierten wir, was das Zeug hielt! Dabei konnten wir viele sehr unterschiedliche Dinge lernen, von gegenseitiger Hilfe beim Austauschen von Lebensmitteln über den sicheren Umgang mit scharfen Werkzeugen bis hin zu der Erkenntnis, dass man mit rund 10 Jahren sein Pausenbrot auch selbst herrichten kann – sowie selbstredend der Einsicht, dass gesunde Lebensmittel in Bio-Qualität schmecken und nicht unbedingt immer teurer sein müssen als herkömmliche Produkte. Bewusst waren wir z. B. auch dazu angehalten, Lebensmittel mit kurzem Mindesthaltbarkeitsdatum zu kaufen, um Verschwendung zu vermeiden, wodurch man durchaus sparen konnte.

Unser ursprünglicher Plan, unsere Bilder 1:1 umzusetzen, ließ sich nicht aufrechterhalten, da wir saisonal, möglichst regional und biologisch einkaufen wollten und daher nicht alle der Lebensmittel, die wir uns auf unseren Bildern erträumt hatten, zu dem Zeitpunkt des Wettbewerbs dann auch verfügbar waren. Das tat unserer Begeisterung jedoch keinen Abbruch und so gestalteten wir einfach frei ansprechende Pausenbrote!

Bevor wir unsere „Werke“ dann aufaßen, wurden sie fotografisch festgehalten, um unsere Mühen und Erkenntnisse zu dokumentieren und auch daheim nochmals Gesprächsanlass zu bieten.





8. Auswirkungen:

Wie geplant hingen wir zum Schluss unsere gestalteten Frühstück-Ideen in unseren **Pinwänden** auf, um den rund 600 SchülerInnen, die unsere Wallburg-Realschule besuchen, Anregungen für neue Pausenbrot-Kreationen zu geben.

In der Folgestunde ließen wir die Pausenbrot-Aktion noch einmal Revue passieren, indem wir in der Klasse eine digitale **Umfrage** durchführten, bei der es unter anderem darum ging, was uns am besten geschmeckt hat und was wir uns für die zukünftige Pausenbrot-Gestaltung vornehmen möchten.

Nachdem die selbstgemachten Brotaufstriche, Brote und Salate als lecker befunden worden waren, entschlossen wir uns außerdem recht spontan noch dafür, ein kleines **Rezeptheft** zu gestalten, das digital an alle SchülerInnen und Eltern versandt werden kann. Dieses wird aber leider erst nach dem Wettbewerbs-Ende fertiggestellt.

Außerdem wird unsere Pausenbrot-Aktion in unseren regelmäßig erscheinenden **Umweltschul-Newsletter** aufgenommen, der an alle Lehrkräfte, Eltern und SchülerInnen verschickt wird, und auch in unseren **Jahresbericht**, der zusätzlich an weitere Personen wie den Landrat und Bürgermeister, ehemalige Lehrkräfte, die Schulleitungen der Nachbarschulen usw. versendet wird.

Im nächsten Jahr planen wir, das Thema erneut aufzunehmen, denn dann wird im Geographie-Unterricht die ökologische Landwirtschaft Thema sein und Frau Dirscherl besucht traditionell einen **Bio-Betrieb** vor Ort, um direkt nachvollziehen zu können, wo unsere Lebensmittel herkommen.