

Lösungen zum Arbeitsblatt:

Mai auf dem Teller – Nachhaltige Pausensnacks

Der Mai bringt viele frische, regionale Lebensmittel. Diese Zutaten eignen sich hervorragend für gesunde und umweltfreundliche Snacks für die Pause.

1. Welche Obst- und Gemüsesorten haben im Mai Saison und welchen Pausensnack kann man daraus machen?

(Beispiele laut BzFE-Saisonkalender)

Obst	Idee für Pausensnack
Erdbeeren	Fruchtspieße
Rhabarber	Rhabarber-Muffins
Äpfel	Obstsalat
Birnen	Obst-Joghurt-Becher
Gemüse	Idee für Pausensnack
Radieschen	Gemüsesticks
Spinat	Smoothie
Salat	Salatwraps
Junge Karotten	Karottensticks mit Kräuterquark
Gurken	Gurkensticks

2. Überlege: Warum ist es besser, Obst und Gemüse aus der Region zu essen?
 - Kürzere Transportwege, da diese geringere CO₂-Emissionen haben.
 - Frische Produkte, da sie einen höheren Nährstoffgehalt aufweisen.
 - Unterstützung der regionalen Landwirtschaft und lokalen Wirtschaft.
 - Saisonale Ernährung fördert Vielfalt und Nachhaltigkeit.
 - Weniger Verpackungsmüll (oft unverpackt erhältlich).
3. Trage zusammen: Wie können Lebensmittelreste sinnvoll verwertet werden?
 - Gemüseabschnitte (Karottenspitzen, Gurkenenden) für Suppen oder Gemüsebrühe nutzen.
 - Obstreste für Smoothies oder Kompott weiterverarbeiten.
 - Alte Brötchen zu Haferflocken-Brötchen-Riegeln oder Croutons verarbeiten.
 - Schalen (z. B. von Äpfeln oder Zitronen) für Marmelade oder Tee verwenden.

4. Experiment: Selbstgemacht oder gekauft?
Bildet Paare und vergleicht selbstgemachte mit gekauften Snacks.

Snack	Verpackung	Geschmack	Nachhaltigkeit
selbstgemacht	keine/leichte Verpackung	frisch, intensiver Geschmack	geringere Umweltbelastung, weniger Plastik, saisonale Zutaten
gekauft	Plastikverpackung, evtl. Transport	süß, standardisiert	höherer CO ₂ -Ausstoß, mehr Verpackungsmüll, oft importiert

Beobachtungen/Stichpunkte:

- Selbstgemachte Snacks schmecken oft frischer und natürlicher.
- Gekaufte Snacks enthalten oft Zucker, Zusatzstoffe oder künstliche Aromen.
- Umweltfreundlicher sind Snacks ohne Verpackung und mit regionalen Zutaten.
- Tipps: saisonal einkaufen, Reste nutzen, Snacks selbst zubereiten, Mehrwegbehälter verwenden.