

Nachhaltiger einkaufen – Was geht?

Unterrichtsmodul für die Klassen 7 und 8

Wo bekomme ich mein Essen her? Aus dem Supermarkt, der fast jederzeit alles bietet, oder vom Pizza- oder Sushi-Lieferservice? Oder will ich dort kaufen, wo ich weiß, dass Gemüse und Obst aus der Region kommen und die Lebensmittel nachhaltig produziert sind? Ziel des Unterrichtsmoduls ist, verschiedene Einkaufsmöglichkeiten zu entdecken und zu vergleichen. Dabei finden die Schüler*innen heraus, was in ihrem Umfeld möglich ist. Sie werden auch motiviert, Initiativen rund um Lebensmittel kennen zu lernen und selbst mitzumachen. Auf dem Weg wird eine Reflexion und idealerweise eine neue Haltung angestoßen – ein Schritt, um eine nachhaltige Ernährungsversorgung mitzugestalten.

Zeitbedarf

1 – 2 Doppelstunden

Einordnung und Vorwissen

Die meisten Schüler*innen wissen, dass plastikfrei, bio und fair gut für Mensch, Umwelt und Klima ist. Wenig bekannt ist, dass jeder Einkauf Auswirkungen auf unser Ernährungssystem hat: Ob regionale Unternehmen gestärkt werden, welche Landwirtschaft betrieben wird, wer Gewinne macht, diese Zusammenhänge sind vielen nicht bewusst.

Kompetenzerwartungen

Die Schüler*innen

- ▶ erarbeiten aus Lesetexten die Merkmale verschiedener Einkaufsorte,
- ▶ diskutieren Vor- und Nachteile in puncto Nachhaltigkeit,
- ▶ erkunden Einkaufsorte im Umfeld unter den Fragestellungen: Wie viel Nachhaltigkeit ist möglich? Was ist für mich machbar?



Zusammenhänge verstehen, Selbstwirksamkeit erleben

- ▶ **Die Einkaufsmöglichkeiten sind heute vielfältiger denn je.** Neben Supermarkt und Discounter gibt es Wochenmärkte, Bio- und Hofläden. Relativ neu sind beispielsweise Online-Handel, Lebensmittellautomaten, Marktschwärmer und die solidarische Landwirtschaft **M1**.
- ▶ **Viele Menschen möchten wissen, woher ihr Essen kommt.** Sie wollen kaufen, was in der Nähe nachhaltig erzeugt und verarbeitet wurde. Doch das ist schwierig. Denn unsere heimische Produktion reicht nicht. Das meiste Obst und Gemüse importieren wir aus dem Ausland. Zum einen, weil die Produktion in Deutschland (momentan) nicht ausreicht. Zum anderen, weil nicht immer alles, was wir im Supermarkt erwarten, aus heimischem Anbau verfügbar ist. Hinzu kommt, dass wir die **regionalen Lebensmittel** inmitten des großen Angebots auch finden müssen.
- ▶ **Wo wir welche Lebensmittel einkaufen, hängt vom Umfeld und von uns selbst ab.** Schnell, preiswert, 1A-Qualität, Vielfalt zu jeder Jahreszeit und gleichzeitig regional, bio und fair – alles auf einmal gelingt nicht, solange uns so viele hochverarbeitete, aufwändig verpackte und weit gereiste Lebensmittel angeboten werden. Doch oft ist mehr **nachhaltiges Einkaufen** möglich als gedacht – auf dem Land genauso wie in der Stadt.

- ▶ **Wir brauchen mehr Nähe zur Produktion** und Erfahrungsräume, um zusammen aktiv zu werden: Vielerorts entstehen **Initiativen M2**, die sich für ein nachhaltiges Ernährungssystem einsetzen. Immer öfter findet man z. B. Urban-Gardening-Projekte, Foodsaver oder Ernährungsräte. Hat das mit dem Einkaufen zu tun? Eine Menge! Denn hier erleben die Menschen, dass sie zusammen viel bewegen können. Beim Mitmachen erfahren die Schüler*innen **transformative Bildung**. Sie rücken räumlich und emotional mit den Erzeugern zusammen und erwerben Fähigkeiten, die sie für verantwortungsvolles Handeln brauchen. Erfolgserlebnisse beim Gärtnern oder Retten von Lebensmitteln lassen Schüler*innen ihre Selbstwirksamkeit erfahren und können sie dazu motivieren, künftig öfter nachhaltiger einzukaufen.

▶ Zum Weiterlesen:

- www.bzfe.de > Suche: Orientierung beim Einkauf
- Maschkowski, G. (2020): Planetary Health Diet – Herausforderung und Chance für eine nachhaltige Transformation unseres Ernährungssystems.
- Ernährung im Fokus 1/2020, 14-21.

Mit
Lösungs-
vorschlägen



Impulse für den Unterricht

Einstieg und Problemstellung

Situation aus dem Alltag: Zwei SuS sollen regionales Gemüse, Obst und Eier kaufen. Die Fragen lauten: Wo kauft ihr ein? Woher wisst ihr, dass es regionale Produkte sind? (z. B.: Eiercode lesen, Schilder bei loser Ware beachten, im Hofladen nachfragen). Dabei zeigen die SuS ihr Vorwissen über Einkaufsorte, die sie in ihren Familien nutzen.

Problemstellung: **Wie unterscheiden sich die Einkaufsorte? Wovon hängt ab, wo ihr einkauft?**

Erarbeitung und Reflexion

A1 Hier gibt es Lebensmittel: Einkaufsorte

Die SuS informieren sich über verschiedene Einkaufsorte. In den Texten **M1** erklären Verkäufer*innen und Kund*innen, was sie daran schätzen und was für sie wichtig ist: beispielweise Öffnungszeiten, Entfernung, Preis, Angebotsvielfalt, regionale und nachhaltige Produkte oder persönliche Kontakte. Danach stellen die SuS in arbeitsteiligen Gruppen die genannten Vor- und Nachteile der Einkaufsorte auf **A1** zusammen.

Im folgenden Klassengespräch geht es darum zu verstehen, was nachhaltiges Einkaufen mit Regionalität zu tun hat. Diese Aspekte werden auf **A2** und **M2** erklärt und die SuS zum Weiterdenken angeregt.

A2 Wo und wie nachhaltig kannst DU einkaufen? – Erkundung

Die SuS erhalten den Auftrag, zwei für sie erreichbare Einkaufsorte zu prüfen: Wie viel Umwelt- und Klimaschutz ist hier beim Kauf von Eiern, Gemüse und Obst möglich? Als Hilfe oder Ergänzung dienen **M3** und das Video (4:16 Min.) mit den Klimatipps.

Im Plenum berichten die SuS von ihren Recherchen und reflektieren: Was ist machbar? Welche Kompromisse sind möglich? Die SuS werden erkennen: ETWAS ist überall möglich! Man muss jedoch genau hinschauen und sich die eigenen Bedürfnisse bewusstmachen. Um den SuS neue Erfahrungsräume aufzuzeigen und Lust am Mitmachen zu wecken, lernen sie anschließend Initiativen **M4** kennen, die sich konkret und praktisch für nachhaltiges Essen engagieren.

Transfer und Anwendung

Was könnte einzelnen SuS Spaß machen? Die SuS werden motiviert, selbst aktiv zu werden – im Sinne der transformativen Bildung. Sie werden ermuntert, ihr Umfeld zu erforschen: Wo gibt es attraktive Angebote oder Initiativen zum Mitmachen wie Gemeinschaftsgärten, Mietacker oder Foodsaver?

Arbeitsblätter

A1 Hier gibt es Lebensmittel: Einkaufsorte

1. Wähle zwei Einkaufsorte von 1 und lies die Texte. Schreibe die Vorteile zu deinen Einkaufsorten in die Tabelle.

2. Stellt euch gegenseitig eure Einkaufsorte vor.

3. Kreuzt an: Wie wichtig ist es für euch, regionale Produkte zu kaufen?

Einkaufsort	nutze ich	probiere ich
Supermarkt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hofladen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bäckerei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Bei welchen Einkaufsorten findest du regionale Produkte?

5. Welche Vorteile haben regionale Produkte?

6. Prüfpunkte: Angebot an regionalen Produkten, Preis, Service, Atmosphäre, Nachhaltigkeit.

Materialkarten

Veränderbare Dateien unter: www.bzfe.de/nachhaltiger-einkaufen
Passwort: Einkaufsorte

Weiterführung und differenzierende Angebote

- Statements diskutieren und sich positionieren: „Ich nehme an, dass der Hofladen teurer ist, wenn ich so unseren Bauern unterstütze.“ „Im Supermarkt kann ich auch klimafreundlich einkaufen“.
- Werbung gestalten für klimafreundliches Einkaufen.

Auch interessant ...

- Einkaufsorte finden: Wo gibt es nachhaltige Lebensmittel? <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/einkaufsorte-finden/>
- Regional einkaufen. <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/regional-einkaufen/>
- Die Klimatipps gibt es auch zum Anhören, in leichter Sprache: <https://www.bzfe.de/einfache-sprache/klimatipps/>
- Außerdem als Videoclip (4:16 Min.) unter: <https://youtu.be/pzfii0onHi0>



Lebensmittelqualität beurteilen – Der Qualitätsfächer zur Verbraucherbildung in Schulen.
Bestell-Nr. 1638



Verkaufstricks im Supermarkt – mit mir nicht
Unterrichtseinheit für die Klassen 7–9
Bestell-Nr. 1642
Kostenloser Download

Das Bundeszentrum für Ernährung informiert aktuell und wissenschaftlich fundiert über

- Ernährung,
- Lebensmittel und
- nachhaltigen Konsum.

Hier finden Lehrende fachliche Grundlagen zur Unterrichtsvorbereitung und ausgearbeitete Unterrichtsmaterialien.

www.ble-medienservice.de

www.bzfe.de

Impressum 0182/2021

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0,
www.ble.de, www.bzfe.de

Text: Dr. Ingrid Brüggemann, BLE **unter Mitarbeit von:** Cora Rosato, 73630 Remshalden

Redaktion: Dr. Ingrid Brüggemann, BLE; **Gestaltung:** Arnout van Son, Alfter; **Titelbild:** © Boggy – stock.adobe.com

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

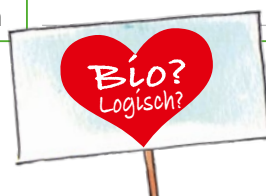
Erstaufgabe © BLE 2021

A1 Hier gibt es Lebensmittel: Einkaufsorte

- 1 Wähle zwei Einkaufsorte von **M1** und lies die Texte.
Schreibe Stichworte zu deinen Einkaufsorten in die Tabelle.
- 2 Stellt euch gegenseitig eure Ergebnisse vor. Vervollständigt eure Tabellen.
- 3 Kreuze an: Welche Einkaufsmöglichkeiten nutzt du?
Welche möchtest du mal ausprobieren? Warum?

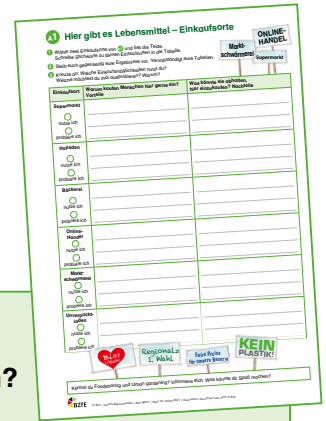


Einkaufsort	Warum kaufen Menschen hier gerne ein? Vorteile	Was könnte sie davon abhalten, hier einzukaufen? Nachteile
Supermarkt <input type="radio"/> nutze ich <input type="radio"/> probiere ich		
Hofladen <input type="radio"/> nutze ich <input type="radio"/> probiere ich		
Bäckerei <input type="radio"/> nutze ich <input type="radio"/> probiere ich		
Online-Handel <input type="radio"/> nutze ich <input type="radio"/> probiere ich		
Marktschwärmerei <input type="radio"/> nutze ich <input type="radio"/> probiere ich		
Unverpackt-laden <input type="radio"/> nutze ich <input type="radio"/> probiere ich		



Kennst du Foodsharing und Urban Gardening? Informiere dich. Was könnte dir Spaß machen?

A1 Hier gibt es Lebensmittel: Einkaufsorte



Einkaufsort	Warum kaufen Menschen hier gerne ein? Vorteile	Was könnte sie davon abhalten, dort einzukaufen? Nachteile
Supermarkt Hier gibt es alles!	<ul style="list-style-type: none"> ▶ große Auswahl (→ gut für Großeinkauf) ▶ Verpackt – lose, regional – global, konventionell – bio (teilweise Vertragserzeuger) ▶ Sonderangebote ▶ lange Öffnungszeiten, v. a. Selbstbedienung ▶ Bestell- und Lieferservice 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Herkunft oft nicht transparent: Kunde muss Etikett lesen – vieles bleibt unklar. Regional, bio und fair liegen „zum Verwechseln“ nebeneinander.
Hofladen Direkter geht es kaum	<ul style="list-style-type: none"> ▶ regionale Produkte, oft auch Bio-Produkte, unverpackt, ▶ Nähe zum Erzeuger schafft Vertrauen: Kunde sieht, wie es wächst, Erlebniswert ▶ Lieferservice: Gemüsekiste 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ nicht alles zu jeder Zeit, Öffnungszeiten (teilweise erweitert durch Automaten) ▶ vor allem Produktgruppe Gemüse und Obst. Andere Lebensmittel muss Kunde woanders kaufen.
Bäckerei Von Hand geknetet	<ul style="list-style-type: none"> ▶ gut erreichbar (auch für ältere Leute), da im Stadtteil bzw. Dorf ▶ sozialer Treffpunkt, persönlicher Austausch, ein Stück Heimat, ▶ selbst backen – Backen ist Kulturgut ▶ unverpackt ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Öffnungszeiten, keine Sonderangebote ... ▶ Nur eine Produktgruppe > weitere Einkaufsorte für andere Lebensmittel
Online-Handel Vom Sofa aus einkaufen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ bequem, schnell, man kann virtuell an verschiedenen Orten jederzeit einkaufen ▶ ausführliche Produktinformationen im Internet zum Nachlesen ▶ Neu: Regionale Liefersdienste sind regional, bio und bequem 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Kosten für Lieferung, Klimabilanz der Extrafahrten je nach Verkehrsmittel (Auto vs. Lastenrad) ▶ Verpackungsmüll.
Marktschwärmerei Bauernmarkt mit Onlineshopping	<ul style="list-style-type: none"> ▶ regionale Lebensmittel direkt vom Erzeuger (Nähe und Transparenz) ▶ Erzeuger bekommt mehr Geld, da der Handel nicht mitverdienen muss ▶ Keine Plastikverpackungen ▶ Raum für neue Kontakte und persönlichen Austausch 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ begrenztes Angebot ▶ Einkauf nicht zeitflexibel, da feste „Marktzeiten“: Vorbestellen und selbst abholen ▶ Mehr Infos unter: https://www.oekolandbau.de/handel/marketing/vertrieb/verkaufskonzepte/marktschwaermereien-ein-konzept-fuer-alle/
Unverpacktladen Bitte Schraubgläser und Dosen mitbringen	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lose Ware → spart Verpackungen und Plastik ▶ Angebot aus ökologischem Anbau und regionaler Erzeugung ▶ Transparente Herkunft → Vertrauen in Qualität ▶ Zusätzliche attraktive Angebote wie Café-Ecke, Informationen, Austausch 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ begrenztes Angebot ▶ Mehr unter: https://www.oekolandbau.de/handel/marketing/vertrieb/unverpackt-laeden-inspirieren-die-bio-branche/

3 Individuelle Antworten

A2 Regional oder global?



1 Bei welchen Lebensmitteln achtet deine Familie auf regionale Herkunft? Wo nicht?

2 Welche Erzeuger in deiner Nähe verkaufen direkt an die Kunden?

3 Warum sind regionale Lebensmittel nachhaltig?

4 Bananen, Schokolade und Kaffee gibt es nicht „regional“? Worauf könntest du stattdessen achten?

5 Wo wir einkaufen, hängt von unseren Einkaufsmöglichkeiten und uns selbst ab.
Was ist für dich/für deine Familie wichtig? Kreuze an.

	unwichtig	wichtig
Rund um die Uhr geöffnet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit dem Rad gut erreichbar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vielfalt das ganze Jahr über	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regionale Herkunft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umweltschonende und faire Erzeugung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenig Verpackungen, kein Plastik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bequem und schnell	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preiswert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kontakt zum Erzeuger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Denk mit!

Die industrielle Lebensmittelproduktion und der globale Handel belasten Klima, Boden und verdrängen die kleineren landwirtschaftlichen Betriebe. Wir müssen umdenken! Wir brauchen die bäuerliche Landwirtschaft, die lokalen Erzeuger und Verarbeiter! Sie können uns mit Lebensmitteln versorgen. Gleichzeitig muss die industrielle Landwirtschaft nachhaltiger und sozial gerechter werden. Das heißt: nicht noch mehr Ertrag und mehr Flächen, sondern mehr Bioprodukte und eine ökologische Landnutzung.

Jeder Einkauf hat Auswirkungen auf unser Ernährungssystem: Welche Landwirtschaft betrieben wird, wer die Gewinne macht und ob regionale Unternehmen gestärkt oder geschwächt werden. Mit jedem regionalen Einkauf trägst du zum Klimaschutz bei und stärkst deine Region.

A3 Wo und wie nachhaltig kannst DU einkaufen?



- 1 Prüfe zwei Einkaufsorte in deiner Nähe und fülle die Tabelle aus. Wie umwelt- und klimafreundlich kannst du dort Eier, Gemüse und Obst einkaufen?

Prüfpunkte	Supermarkt, Discounter (Lebensmittelhandel)	Direkt beim Erzeuger (Direktvermarkter)
Angebot an regionalen Produkten	Hier gibt es z. B.	
Angebot an Bio-Produkten	Hier gibt es z. B.	
Verpackungen, z. B.: lose, plastikarm, Mehrweg	Hier gibt es z. B.	
Erreichbarkeit, z. B.: mit Fahrrad, Bus, zu Fuß		
Informationen über Herkunft und Zutaten		
Zeitaufwand, z. B.: Wegzeiten, Wartezeiten		
Mehrwert, z. B.: mitmachen, sich informieren, probieren, Service		
Eigener Prüfpunkt		

- 2 Was hindert dich daran, mit dem Rad einzukaufen oder Lebensmittel zu wählen, die sparsam verpackt und/oder in der Nähe erzeugt sind?

- 3 Kennst du Foodsharing und Urban Gardening? Informiere dich auf [M4](#). Was könnte dir und deiner Familie Spaß machen? Was ist für dich machbar? Wo gibt es das in deiner Nähe?

AHA! Hast du das gewusst?

- Nachhaltig einkaufen geht auch im Supermarkt. Dort liegt das Regionale oft neben weit gereisten Produkten.
- Wer extra ins Auto steigt, um Möhren im Hofladen zu kaufen, macht viele Vorteile zunichte. Denn oft ist der letzte Kilometer vom Geschäft bis zum Esstisch umweltschädlicher als der gesamte Transportweg.
- Schon heute kommen über 70 % Gemüse und Obst aus dem Ausland. Wenn wir Gurken und Tomaten aus Spanien kaufen, verbrauchen wir deren Wasser. Wassermangel ist dort schon ein echtes Problem. Und welche Nachteile haben so viele Importe für uns?

Check die Klimatipps im Film „Fritten For Future“