



Lebensmittel unter der Lupe

Aus der Natur auf den Teller

Aktion zum Thema Ernährung





Station „Aus der Natur auf den Teller“



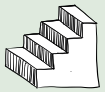
30 min Vorbereitung

15–30 min Aktion

5 min Abbau



2–6 Teilnehmende



Mit und ohne Vorerfahrungen zur
Herstellung (vgl. Version a und b)



A1a oder b; A2a ggf. ergänzt durch
A2b; A3a oder b; A4

Lernziel

Die Kinder und Jugendlichen verstehen,
wie aus natürlichen Lebensmitteln durch
verschiedene Verarbeitungsschritte neue
Produkte entstehen.

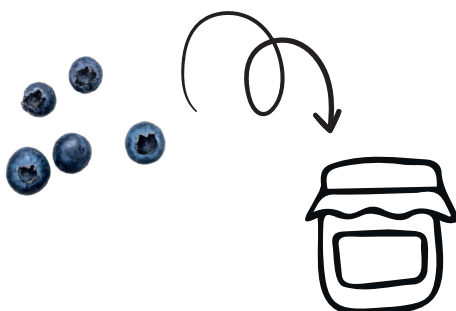
*

Vorbereitung und Aufbau

- Aktionsbeschreibung **A1a** oder **A1b** und
Spielkärtchen **A2a** ggf. ergänzt durch **A2b**
werden ausgelegt.
- Das Lösungsblatt **A3a** oder **A3b** wird
verdeckt bereitgelegt.
- Fragekärtchen **A4** ausdrucken, an den
gestrichelten Linien schneiden und an
den gepunkteten Linien falten. Ggf.
kleben oder laminieren. Zum Spielbeginn
bereitlegen.

Durchführung

- Die Kinder und Jugendlichen ordnen die
Lebensmittel den entsprechenden Fertigpro-
dukten zu. Ältere Kinder verwenden Version
b und ordnen zusätzlich den Herstellungs-
prozess zu.
- Die Ergebnisse werden auf dem Lösungsblatt
nachgelesen.
- Abschließend ziehen die Kinder und Jugend-
lichen Fragekärtchen und beantworten die
Fragen gemeinsam.





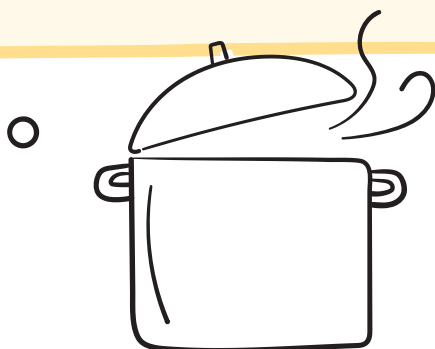
Station „Aus der Natur auf den Teller“

Schon gewusst?

Lebensmittel lassen sich nach ihrem Verarbeitungsgrad einteilen, d. h. nach ihrer Entfernung vom Ausgangsprodukt:

- **Unverarbeitete und minimal verarbeitete Lebensmittel** (z. B. Gemüse, Obst, Nüsse, Getreide, Mehl, Fleisch, Eier, Milch, Joghurt, ...)
- **Verarbeitete Zutaten** (z. B. Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Butter)
- **Verarbeitete Lebensmittel** (z. B. Brot, Teigwaren, Konfitüren, Konserven, ...)
- **Hochverarbeitete Lebensmittel**, die industriell in mehreren Verarbeitungsschritten und durch den Einsatz von Zusatzstoffen hergestellt werden (z. B. Snacks, Erfrischungsgetränke, Süßigkeiten wie Schokolade, zusammengesetzte Fleisch- und Fischprodukte, Tiefkühlgerichte und Instantprodukte
(www.neatic.de/hochverarbeitete-lebensmittel))

Kinder kennen heute oftmals nur das verarbeitete oder hochverarbeitete Lebensmittel. Für die Entwicklung von Ernährungskompetenz ist es allerdings wichtig, den Weg der Erzeugung und Herstellung nachvollziehen zu können und zu wissen, welche Produkte im Haushalt leicht selbst zubereitet werden können. Zudem enthalten hochverarbeitete Produkte oftmals zu viel Zucker, Salz und Fett.



Warum selber kochen?

- Zutaten können selbst ausgewählt werden
- Weniger Salz, Zucker, Fett und keine unnötigen Zusatzstoffe
- Geschmack wird selbst bestimmt





Aus der Natur auf den Teller

**Weißt du, woraus dein Essen
besteht?**

Ordne zu!



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



**Europa-Universität
Flensburg**

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften



Aus der Natur auf den Teller

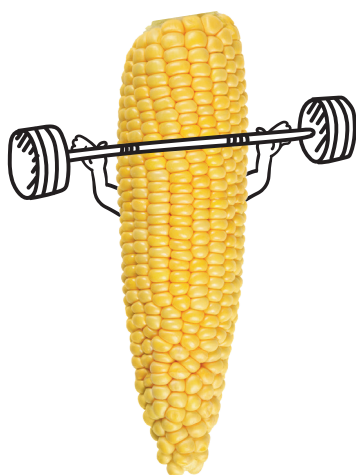
Woraus besteht dein Essen?

Ordne zu!

und

Wie wird dein Essen hergestellt?

Finde die passende Beschreibung
für deine Lebensmittel-Paare.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

A2a: Aus der Natur auf den Teller



A2a: Aus der Natur auf den Teller

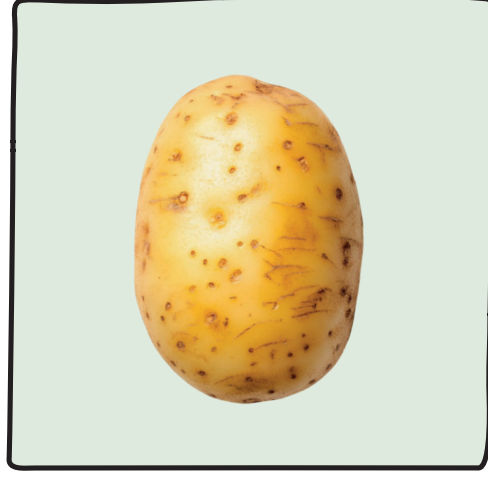
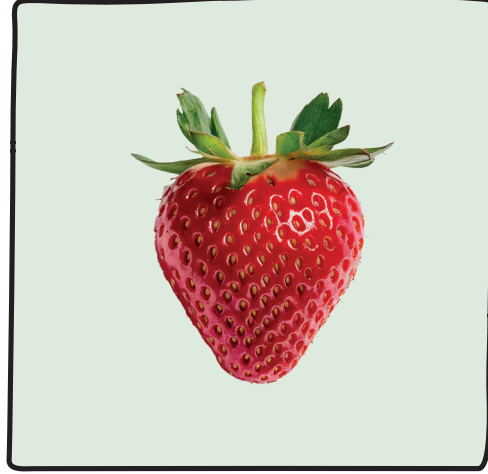
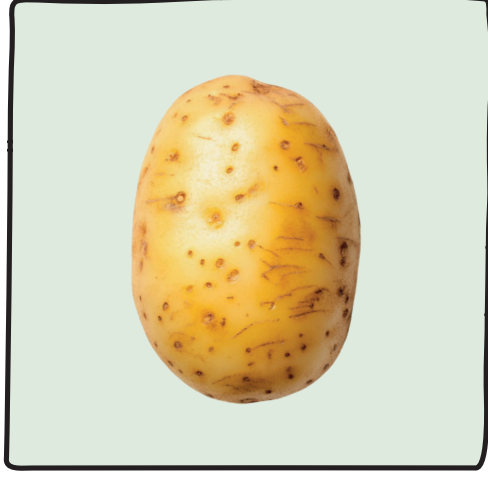
in form
Dietary Nutrition Research to promote healthy eating



Lebensmittelkennzeichnung
an der Universität Bonn
Lebensmittelkennzeichnung
an der Universität Bonn



Lebensmittelkennzeichnung
an der Universität Bonn
Lebensmittelkennzeichnung
an der Universität Bonn



A2b: Aus der Natur auf den Teller



Einkochen

**Dreschen, Mahlen,
Backen**

Fermentieren

Frittieren

Frittieren, Braten

Schleudern

Frittieren

Frittieren

Reifen

Walzen

Erhitzen

Einkochen

A2b: Aus der Natur auf den Teller



Pressen

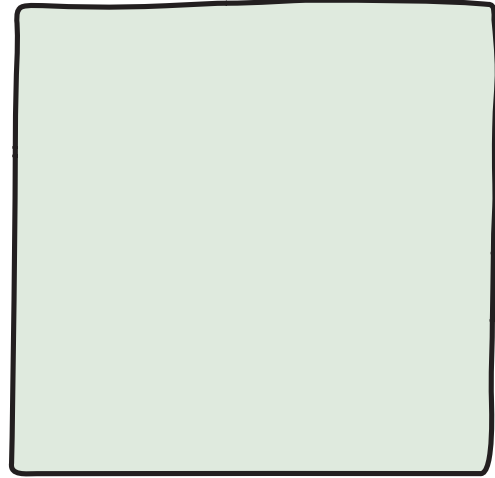
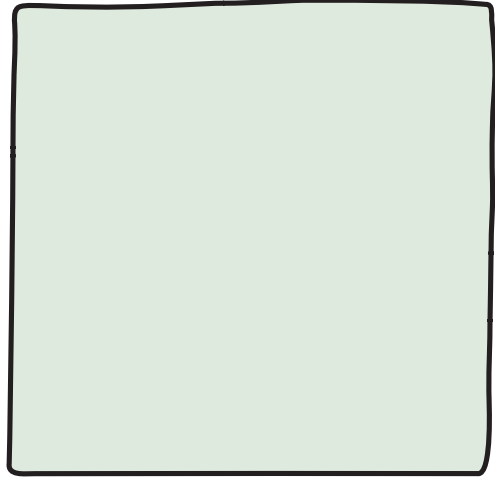
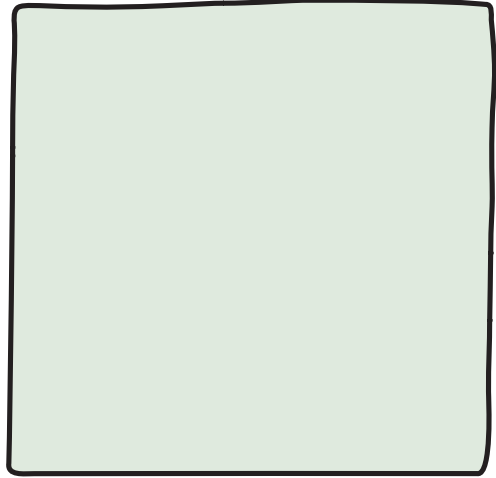
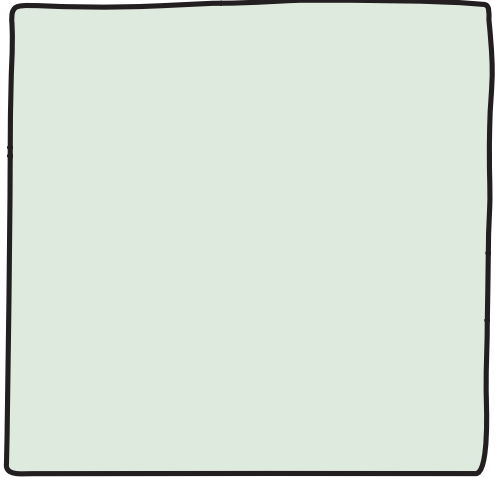
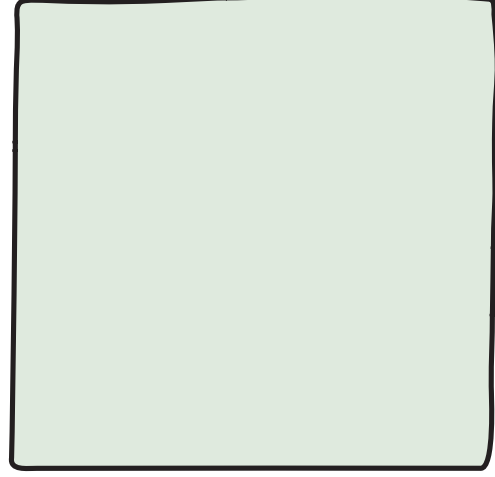
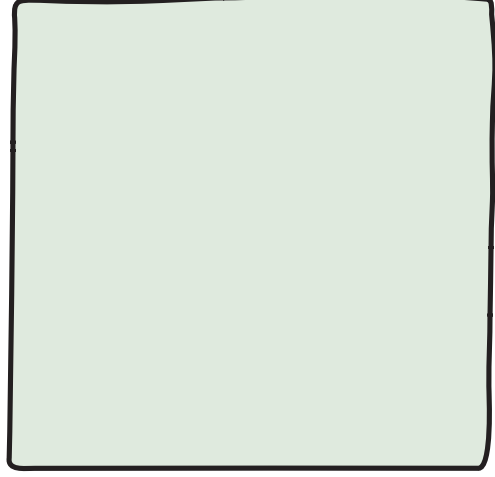
Trocknen

**Rösten, Mahlen,
Schmelzen**

Zerkleinern

Schlachten

Auskochen und Pressen



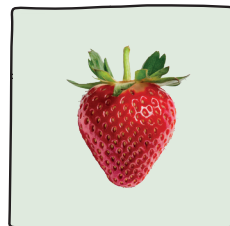
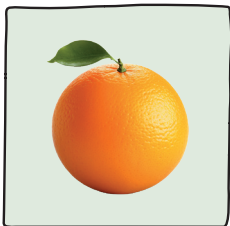
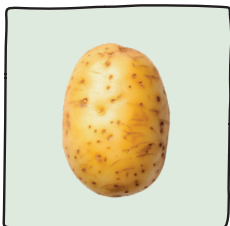
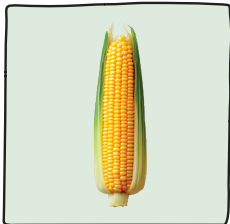


Aus der Natur auf den Teller

Lösungen

A3a

Welcher Rohstoff gehört zu welchem Produkt?



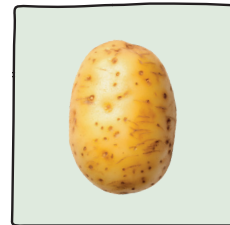
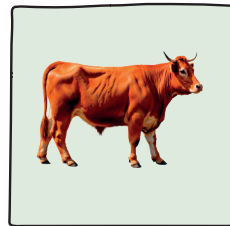
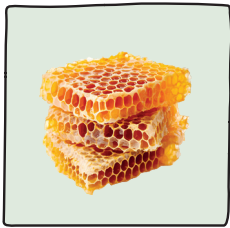


Aus der Natur auf den Teller

Lösungen

A3a

Welcher Rohstoff gehört zu welchem Produkt?





Aus der Natur auf den Teller

Erweiterung – Lösungen

A3b

Welcher Rohstoff gehört zu welchem Produkt?

- **Apfel → Apfelmus:** Waschen, Schälen, Entkernen, Zerkleinern, Kochen, Pürieren (Pasteurisieren) → **Einkochen**
- **Ähre → Brot:** Getreide ernten, Körner dreschen und mahlen, zu Teig verarbeiten, Backen → **Dreschen, Mahlen, Backen**
- **Weißkohl → Sauerkraut:** Kohl hobeln und salzen, Gären / **Fermentieren**
- **Kichererbsen → Falafel:** Kichererbsen kochen, zerkleinern, Masse formen, **Frittieren/Backen**
- **Fisch → Frittierter Fisch:** Filetieren, Panieren, **Frittieren oder Braten**
- **Wabe → Honig:** **Schleudern**, Filtern
- **Kartoffel → Pommes:** Schälen, Schneiden, **Frittieren**
- **Kartoffel → Chips:** Schneiden, **Frittieren**
- **Kuhmilch → Käse:** Pasteurisieren, Ansäuern (Lab und Milchsäurebakterien zusetzen), Gerinnen (Bruch und Molke), Bruch schneiden und erwärmen, Molke abtrennen, Bruch formen und pressen, Salzen, **Reifen**, (Lagern)
- **Mais → Cornflakes:** Maiskörner reinigen, kochen, mahlen oder **walzen**, rösten oder toasten, zuckern, trocknen
- **Mais → Popcorn:** **Erhitzen**, Würzen oder Süßen
- **Erdbeere → Marmelade:** Erdbeeren waschen, zerkleinern, mit Zucker kochen → **Einkochen**
- **Orange → Orangensaft:** **Pressen** (Filtern, Pasteurisieren)
- **Trauben → Rosinen:** Trauben waschen, entstielen, **trocknen**
- **Kakaobohne → Schokolade:** Bohnen trocknen, rösten, mahlen, mit Zucker, Milchpulver, Kakao-butter mischen, Conchieren, Temperieren, Gießen → **Rösten, Mahlen, Schmelzen**
- **Tomate → Dose Tomaten:** Tomaten waschen, blanchieren, schälen, **zerkleinern**, in Dosen füllen, sterilisieren
- **Rind-/Schweinefleisch → Wurst/Salami:** Fleisch zerkleinern, würzen, in Darm füllen, garen oder trocknen → **Schlachten**
- **Zuckerrübe → Zuckerwürfel:** Rüben waschen, zerkleinern, auslaugen, eindampfen, kristallisieren, trocknen, in Würfel pressen → **Auskochen und Pressen**

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften



Aus der Natur auf den Teller

Erweiterung – Lösungen ①

A3b

Welcher Herstellungsprozess führt zu welchem Produkt?



Einkochen



Dreschen, Mahlen,
Backen



Fermentieren



Frittieren





Aus der Natur auf den Teller

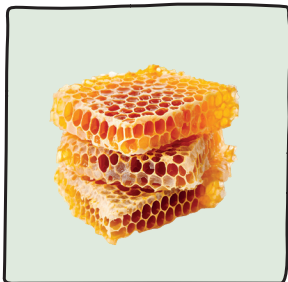
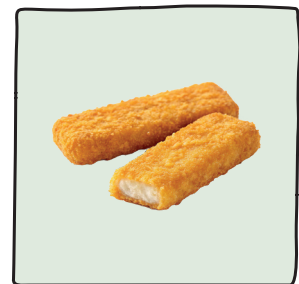
Erweiterung – Lösungen (2)

A3b

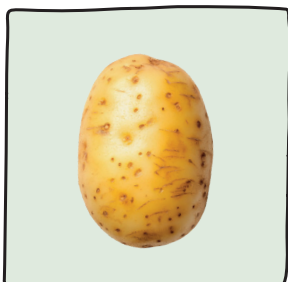
Welcher Herstellungsprozess führt zu welchem Produkt?



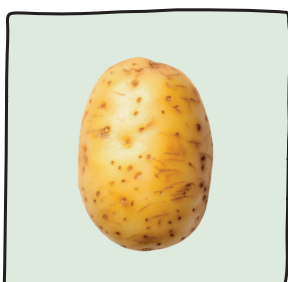
Frittieren, Braten



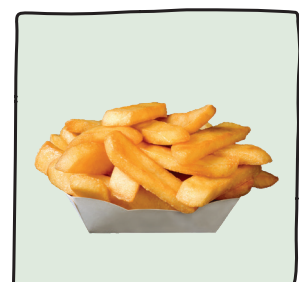
Schleudern



Frittieren



Frittieren





Aus der Natur auf den Teller

Erweiterung – Lösungen (3)

A3b

Welcher Herstellungsprozess führt zu welchem Produkt?



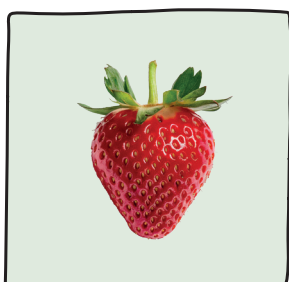
Reifen



Walzen



Erhitzen



Einkochen



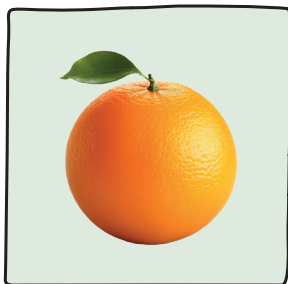


Aus der Natur auf den Teller

Erweiterung – Lösungen (4)

A3b

Welcher Herstellungsprozess führt zu welchem Produkt?



Pressen



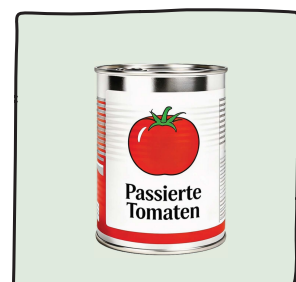
Trocknen



Rösten, Mahlen,
Schmelzen



Zerkleinern



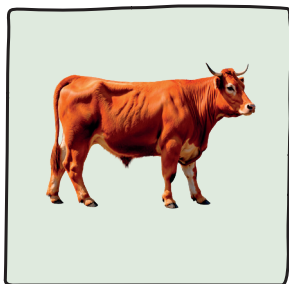


Aus der Natur auf den Teller

Erweiterung – Lösungen (5)

A3b

Welcher Herstellungsprozess führt zu welchem Produkt?



Schlachten



Auskochen und Pressen



Gefördert durch:

Welche typischen Fertigprodukte kann man einfach selber machen?



z. B. Pizza, Lasagne, Pommes, Müsli

Was ist besser für uns?
Selbst gekochtes Essen oder
Essen aus der Verpackung?



Am besten ist eine Mischung. Hauptsächlich sollten wir natürliche Lebensmittel essen und verarbeitete Lebensmittel nur ab und zu genießen.





Schätze:
Wie lange braucht Milch,
bis sie zu Käse wird?



- Frischkäse: keine Reifung
- Weichkäse: 2 – 3 Wochen
- Schnittkäse: 1 – 2 Monate
- Hartkäse: 3 Monate bis mehrere Jahre



Was sind „verarbeitete Lebensmittel“?



Verarbeitete Lebensmittel sind durch verschiedene Methoden wie Kochen, Backen, Fermentieren oder Konservieren bearbeitet worden.

Dazu zählen Brot, Käse und Marmelade.

Stärker verarbeitet sind bspw. Fertigprodukte, Backwaren, Süßigkeiten und Softgetränke.





Meine Notizen



A series of horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page.



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e. V.

Stand: Februar 2026

ISBN: 978-3-912648-36-2

Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages