



Lehrerservice für Natur, Umweltbildung und  
Bildung für nachhaltige Entwicklung

**Obst und Gemüse - saisonal, regional global**

Sehr geehrte Frau Direktor, sehr geehrter Herr Direktor, liebes Lehrerkollegium, liebe Interessierte und Neugierige,

hiermit senden wir Ihnen unseren aktuellen Newsletter zu. Das Thema ist Obst und Gemüse. „Im Winter die Erdbeeren und Weintrauben zu Ostern“ könnte ein interessanter Einstieg für eine Diskussion in der Klasse sein. Auch in Vorbereitung auf einen möglichen Schulgarten, Schulbeet oder ähnliches.

Ab dieser Ausgabe belassen wir die LeNa im Emailformat, in der Hoffnung, dass die Handhabung, die Links, aber auch die Verteilung an Interessierte vereinfacht werden. Nichtsdestotrotz ist die LeNa (in Emailform) auch auf unserer Homepage zum Herunterladen vorhanden.

## Zahlen, Fakten, Infos



Erdbeeren zu Weihnachten, Weintrauben zu Ostern? Ist es notwendig, alle Obst- und Gemüsesorten übers ganze Jahr kaufen zu können? Geschmacklich kann eine Glashaus-Tomate, die durch chemische Hilfsmittel zum Reifen gebracht worden ist, nicht mit einer im Sommer frisch von der Staude gepflückten Freiland-Tomate mithalten. Und doch sind wir Konsumenten gewöhnt, das ganze Jahr die ganze Auswahl vorzufinden. Zu welchem Preis dieses Überangebot zu haben ist, macht man sich oft nicht bewusst.

Erdbeeren, die wir im Winter kaufen, sind weit gereist. So legt eine Erdbeere aus Südafrika ca. 11.400 km zurück, bevor sie bei uns im Obstregal verkauft werden kann. Transportiert wird sie mit dem Flugzeug, was einen Erdölverbrauch von 4,8

Liter / kg und 292 CO<sub>2</sub>-Äquivalente bedeutet. Oder anders ausgedrückt: Erdbeeren, die um die halbe Welt geflogen sind, verbrauchen ein Vielfaches an Erdöl als Erdbeeren aus heimischen – und vor allem saisonalen - Anbau und verursachen 200-mal mehr CO<sub>2</sub>. Eine Tomate, die saisonal und regional angebaut und geerntet wurde, hat eine CO<sub>2</sub>-Bilanz von 35 g/kg, eine Glashaus-Tomate hingegen verursacht 9.300 g/kg.

## Gesundheit



Beim Einkauf nach regionalen und saisonalen Produkten zu greifen ist nicht nur gut für Umwelt und Klima, wir tun auch unserer eigenen Gesundheit und unserem Wohlbefinden etwas Gutes. In heimischem Obst und Gemüse steckt viel mehr, als man vermuten möchte: Pfirsiche helfen bei Stress, Tomaten sind gut für die Augen, Äpfel eignen sich als Zahnbürste für unterwegs, Trauben liefern schnell Energie und helfen, wieder munter zu werden.

Wenn wir an Vitaminbomben denken, kommt uns meist Mango, Kiwi und Orange in den Sinn - es muss aber nicht gleich so weit gereistes Obst sein! Auch heimische

Obst- und Gemüsesorten sind sehr gesund und vitaminreich. Wussten Sie, dass roter Paprika das Gemüse mit dem höchsten Vitamin C – Gehalt ist? Oder dass Hagebutten mehr Vitamin C enthalten als die berühmten Orangen und Zitronen? Nur 9 g decken bereits den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Gerade im Winter, wenn der Bedarf an Vitaminen besonders hoch ist, versorgen die typischen Wintergemüse wie Kohl, Rosenkohl und Rüben unseren Körper mit genau den wertvollen Nährstoffen und Vitaminen, die im Winter Mangelware sind.

## Vielfalt

Kennst du eine, kennst du alle? Sicher nicht! So gibt es weltweit 4.000 Kartoffelsorten und ca. 30.000 Apfelsorten – allein in Deutschland sind es 2.000, aber nur 7 Sorten finden den Weg in die heimischen Supermärkte. Schade eigentlich, da die Sortenvielfalt viel zu bieten hat und zum Entdecken einlädt: Was ist z.B. eine Graue Herbststrenette? Wie schaut der Forellensalat aus? Schon mal vom Ochsenherz gehört, das unter der Erde wächst? Es gibt viele heimische Obst- und Gemüsesorten, die (fast) in Vergessenheit geraten sind, obwohl sie sehr gesund sind, gut in unserem Klima gedeihen und auch noch köstlich schmecken!

Die Möglichkeiten, den Schülerinnen und Schülern heimisches Obst und Gemüse (wieder) schmackhaft zu machen, sind fast so zahlreich wie die zur Verfügung stehenden Sorten:

- > eine Blindverkostung verschiedener Apfelsorten
- > unterschiedliche Zubereitungsformen herausschmecken
- > den Unterschied zwischen Glashaus- und Freiland-Tomaten erschmecken
- > gemeinsam Rezepte entwerfen und ausprobieren
- > ein gemeinsames Gemüsebeet am Schulgelände anlegen
- > Wildkräuter sammeln und verarbeiten
- > einen Bauernhof und oder / Hofladen besuchen

- > Aktion heimische Sorten beim Schulbuffet
- > und vieles mehr

Folgende Tipps und Links sind als Anregung und Unterstützung gedacht, den Kindern und Jugendlichen auf kreative Weise einen sinnvollen und sinnhaften Zugang zu ermöglichen, um neben der Bewusstseinsbildung auch Lust auf heimisches Obst und Gemüse zu machen.

## Hintergrundinformationen, Unterrichtsmaterialien und Publikationen

- > **Schulobst – der fruchtige Schwerpunkt im Unterricht**  
[www.umweltbildung.at/schulobst](http://www.umweltbildung.at/schulobst)  
 Unterrichtsmaterialien, Projektideen, Experimente, Bewegungsspiele, Lieder
- > **„Pflanz‘ dir dein Schulbrot“ – mit dem 5-am-Tag-Beet**  
<http://www.5amtag-schule.de/index.php?id=gartenprojekt>  
 Fünf Obst- und Gemüsesorten in der Schule anpflanzen  
  
 Arbeitsblätter,Tipps
- > **Saisonkalender der Verbraucherzentrale Südtirol**  
<http://www.consumer.bz.it/20v110d21463.html> oder  
<http://www.umweltberatung.at/downloads/Saisonkalender-2011.pdf>  
  
 Übersicht, wann heimische Obst- und Gemüsesorten reif und am Markt sind
- > **Biokistl Südtirol**  
<http://www.biokistl.it/>  
  
 > vom Obsttaschl bis zum Gemüsekiestl kann man frische Bio-Lebensmittel bestellen  
 > Lieferung, Rezepte, Tipps
- > **Die Umweltberatung Niederösterreich**  
<http://www.umweltberatung.at/themen-essen-shop-download>
  - > Rezepte zu jeder Jahreszeit
  - > Kräuter und Wildfrüchte
  - > Obst und Gemüse richtig lagern
  - > Saisonkalender
  - > Klimaschutz mit gesunder Ernährung
  - > Bio ist besser
  - > Kräuter in Garten und Küche
  - > Der Ökologische Ernährungskreis: kostenlose Drehscheibe für den Unterricht
- Gesunden Appetit! Ernährung und Nachhaltigkeit in der Schule. Forum Umweltbildung / Ökolog, 2001
- Das gute Schulbuffet – gesund, biologisch, up to date. Von der Idee zur Umsetzung. Hrsg: gutessen consulting, 2006
- Machatschek, Michael: Nahrhafte Landschaft. Ampfer, Kümmel, Wildspargel, Rapunzelgemüse, Speiselaub und andere wiederentdeckte Nutz- und Heilpflanzen. Verlag Böhlau Wien
- Böttger, Karin: Nutzpflanzen erhalten. Ein Leitfaden zum Anbau alter Gemüsesorten, Kräuter und Färbepflanzen. Verlag INKA
- Politische Ökologie: Es ist angerichtet. Rezepte für Landwirtschaft und Ernährung der Zukunft. ökom-verlag
- Tscharner, Gisula & Heinz Knieriemen: Hexentrunk und Wiesenschmaus.Rezepte aus der wilden

Weiberküche. AT Verlag Aarau

- > Arche Noah – Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt & ihre Entwicklung  
<https://www.arche-noah.at/>

## Weiterführende, vertiefende Themen

- > **Klimafrühstück - Wie unser Essen das Klima beeinflusst**  
<http://www.kate-berlin.de/klimafruehstueck-de.html>.  
Aufbereitet in 4, für die jeweilige Altersgruppe konzipierte Module, von Kindergarten bis Erwachsenen.
- > **Fair-Trade Bananen in Südtirol kaufen:**  
<http://www.consumer.bz.it/20v110d15506.html>
- > **Schokokoffer der OEW Organisation für eine solidarische Welt**  
[http://www.oew.org/de/schule\\_detail.php?id=307](http://www.oew.org/de/schule_detail.php?id=307)  
globale Zusammenhänge am Beispiel Kakao erklärt
- > **Ökologischer Fußabdruck**  
<http://www.provinz.bz.it/umweltagentur/themen/Nachhaltigkeit%20und%20%C3%96kologischer%20Fu%C3%9Fabdruck.asp> oder <http://www.salzburg-nachhaltig.at/das-konzept.php>  
Ein Maß für die Umweltverträglichkeit unseres eigenen Lebensstils in den Bereichen Ernährung, Konsum, Mobilität und Wohnen
- > **„So essen sie“ Fotoportraits von Familien aus 15 Ländern**  
<http://www.verlagruhr.de/shop/dynvadr/shop/showproddtl.php?item=598>  
Ein Erkundungsprojekt rund ums Thema Ernährung
- **We feed the world**  
Ein Film von Erwin Wagenhofer über Ernährung und Globalisierung
- > **Agrarprofit – Der Film:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=pgCD-4Q-4Wo>  
Kampagne von Naturland und Weltladen-Dachverband  
Wochenmarkt, irgendwo in Deutschland

Die vergangenen LeNas können Sie ebenfalls unter folgenden Links ansehen:

- > [LeNa Newsletter 10 "alles Logo?!" - Januar 2013](#)
- > [LeNa Newsletter 11 "Umweltmanagement in der Schule" - Juni 2013](#)
- > [LeNa Newsletter 12 „ökologische Fußabdruck“ – November 2013](#)
- > [LeNa Newsletter 13 „die Hecke“- Februar 2014](#)

Wenn Sie die LeNa direkt an ihre Emailadresse bekommen möchten, können Sie sich zu unserem Newsletter [hier](#) anmelden.

Falls Sie die LeNa nicht mehr bekommen möchten, schreiben sie bitte eine kurze Email an [lena@kloster-neustift.it](mailto:lena@kloster-neustift.it).

Herzlichen Dank schon jetzt für das Weiterleiten an weitere Interessierte!  
Viel Freude beim Lesen und Stöbern!

Viele Grüße aus Neustift,  
Regina Derleth

---

Kinder & Jugend | Natur & Nachhaltigkeit

**Bildungshaus Kloster Neustift** | Stiftstr. 1 | I-39040 Vahrn

Tel 0472 - 824 375 | Fax 0472 - 838 107

Web [www.bildungshaus.it/umweltwerkstatt](http://www.bildungshaus.it/umweltwerkstatt) | PEC-Adresse [bildungshaus@pec.it](mailto:bildungshaus@pec.it)

---

Impressum: Elisabeth Tomasi, Regina Derleth, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, 39040 Vahrn.

---

Der Lehrerservice Natur, Umweltbildung und Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (LeNa) wird unterstützt durch:  
Abteilung Natur, Landschaft und Raumentwicklung und durch die Stiftung Südtiroler Sparkasse. Dafür ein Dankeschön

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL

Abteilung Natur, Landschaft  
und Raumentwicklung



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ripartizione Natura, paesaggio  
e sviluppo del territorio



---

**Wir informieren Sie**, dass die Ihrerseits angegebenen personenbezogenen Daten seitens des Bildungshauses Kloster Neustift, Stiftstrasse 1 in 39040 Vahrn, Inhaber der gegenständlichen Datenverarbeitung, im Sinne des Gesetzesvertretenden Dekretes Nr.196/03 verarbeitet werden. Wir weisen darauf hin, dass die vollständige Aufklärung, welche die gegenständliche zusammengefasste Aufklärung ergänzt, auf unserer Webseite [www.kloster-neustift.it](http://www.kloster-neustift.it) abzurufen ist.

**La informiamo** che i dati da Lei forniti saranno trattati dal Centro Convegni della Abbazia di Novacella, Via Abbazia 1, 39040 Varna, titolare del presente trattamento, ai sensi del Dlgs 30 giugno 2003 nr. 196 (**Codice della Privacy**).Facciamo presente che l'informazione completa relativa al trattamento dei dati personali, che integra la presente informativa essenziale, come anche tutti i diritti dell'interessato sono pubblicati sul nostro sito web: [www.abbazianovacella.it](http://www.abbazianovacella.it).