Biosphärenreservat
Flusslandschaft
Elbe-Brandenburg

„Du bist, was Du isst.“

Eine Aktion für Kinder und Erwachsene in der Prignitz

Mit freundlicher Unterstützung der

Sparkasse Prignitz

Förderverein
Biosphärenreservat Flusslandschaft
Elbe – Brandenburg e.V.

Stiftung NaturSchutzFonds

Naturwacht Brandenburg

Burg Lenzen (Elbe)

Liebe Kinder,

schön, dass Ihr bei unserer Sommeraktion „Du bist, was Du isst." mitmacht. In diesem Jahr geht es um das Thema Ernährung. Dazu haben wir verschiedene Märchen der Gebrüder Grimm herausgesucht, in denen es um Essen geht. Durch die Märchen erfahrt Ihr viele interessante Dinge über Ernährung.

Natürlich gibt es auch wieder spannende Aufgaben zu lösen und tolle Preise zu gewinnen. Dazu schickt Ihr uns einfach Eure gesammelten Ergebnisse. Diese könnt Ihr ganz frei gestalten: Ihr könnt zum Beispiel Bilder malen, Geschichten oder Gedichte schreiben, Tabellen zeichnen, Fotos machen, etwas basteln oder was Euch sonst noch einfällt.

Spezialaufgabe:

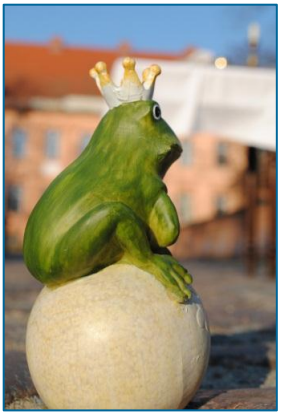
Sucht Euch ein Märchen aus diesem Heft aus und schreibt es um oder erzählt es weiter. Denkt dabei an das Thema Ernährung. Das schönste der Märchen gewinnt einen Sonderpreis.

Ihr müsst nicht alle der folgenden Fragen lösen. Je mehr Ihr aber beantwortet, desto größer Eure Gewinnchancen. Ihr dürft auch gerne mit mehreren Kindern in einer Gruppe zusammenarbeiten.

Einsendeschluss ist der
28. September 2012

Wir wünschen Euch viel Spaß bei Eurem Ausflug in die Märchenwelt. Bei Fragen stehen wir Euch unter der Telefonnummer 038791-98023 zur Verfügung.

Euer Team der
Sommeraktion 2012



Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe-Brandenburg

Neuhausstraße 9

19322 Rühstädt

Gesundheit

Ausgewogene, gesunde Ernährung bedeutet, dass man nicht nur von einer Sache ganz viel isst. Sondern eben von allem, was gesund ist, ein bisschen. Und von dem, was ungesund ist, möglichst wenig. **Rotkäppchen** bringt ihrer Oma einen Korb mit Kuchen und Wein, damit sie schnell gesund wird. Heute weiß man, dass gesunde Ernährung eigentlich anders aussieht.

Je mehr wir zum Beispiel auf Zucker verzichten, desto besser ist die Chance, dass wir keine Karies bekommen. In den Pausen öfter Obst und Gemüse essen, kann helfen, sich im Unterricht besser konzentrieren zu können.

Schreibt einmal eine Woche lang auf, was Ihr esst. So könnt Ihr leicht feststellen, was Ihr besonders häufig esst und was vielleicht etwas zu kurz kommt.

Veranstaltet ein gesundes Frühstück mit der ganzen Klasse. Überlegt Euch gemeinsam, was Ihr essen und trinken möchtet. Ihr könnt auch vorher gemeinsam einkaufen gehen.

Eines Tages sprach seine Mutter zu ihm: „Komm, Rotkäppchen, da hast du ein Stück Kuchen und eine Flasche Wein, bring das der Großmutter hinaus; sie ist krank und schwach und wird sich daran laben".

Rotkäppchen

Genuss

Beim Essen geht es nicht immer nur um das Sattwerden, sondern auch um das Genießen. Sich Zeit nehmen und in Ruhe mit der Familie oder Freunden zusammen kochen und essen, bedeutet für viele Genuss. Erwachsene genießen häufig anderes Essen als Kinder. Und in anderen Ländern genießen die Menschen auch ganz andere Nahrungsmittel als wir hier.

Rapunzel´s Mutter kann dem Feldsalat im Garten der bösen Hexe nicht widerstehen. Sie entwickelt unbändiges Verlangen danach, so dass ihr Mann für sie von dem Salat stehlen musste.

Was ist Euer Lieblingsessen? Bei was läuft Euch richtig das Wasser im Munde zusammen?

Wie, wo und mit wem esst Ihr am liebsten? Mit Freunden in der Pause? Oder lieber in Ruhe und gemeinsam mit der ganzen Familie?

Kocht gemeinsam mit Eurer Familie Euer Lieblingsessen und sendet uns das Rezept zu.

Eines Tages stand die Frau an diesem Fenster und sah in den Garten hinab, da erblickte sie ein Beet, das mit den schönsten Rapunzeln bepflanzt war: und sie sahen so frisch und grün aus, das sie lüstern war und das schönste Verlangen empfand, von den Rapunzeln zu essen.

Rapunzel

Glück

Was für ein Glück, dass wir immer in einen Supermarkt gehen können, wenn wir etwas zu essen brauchen oder wir einfach nur auf etwas großen Appetit haben. Es ist, als säßen wir an einem **Tischlein deck dich**.

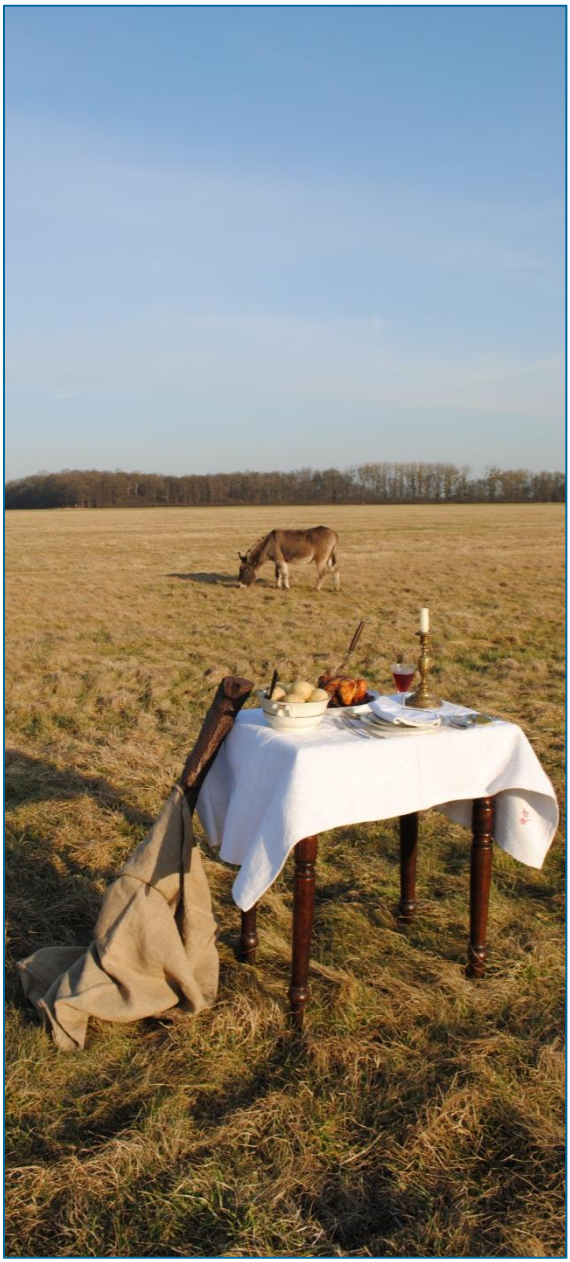
Es gibt viele Menschen auf der Welt, die das nicht können. Die Gründe sind unterschiedlich. Es kann sein, dass die Menschen zu wenig Geld haben. Oder dass es dort, wo sie leben, zu wenig Nahrung gibt.

Könnt Ihr Euch vorstellen, wie es wäre, wenn bei uns die Läden für lange Zeit schließen würden?

Wo könnten wir unser Essen her bekommen?

Wenn man es hinstellte und sprach: „Tischlein deck dich", so war das gute Tischchen auf einmal mit einem sauberen Tüchlein bedeckt, und stand da ein Teller und Messer und Gabel daneben und Schüsseln mit Gesottenem und Gebratenem, so viel Platz hatten, und ein großes Glas mit rotem Wein leuchtete, daß einem das Herz lachte.

Tischlein deck dich



Luxus

Habt Ihr einen eigenen Garten oder kennt einen Gartenbesitzer? Dann wisst Ihr sicherlich, dass dort je nach Jahreszeit verschiedene Gemüse- und Obstsorten wachsen. Jedes Gemüse und jedes Obst hat eine bestimmte Jahreszeit, in der es gut wächst und eine Saison, in der es geerntet werden kann.

Wenn Du eine Erdbeere zur Erdbeerzeit isst, wird sie Dir ganz anders schmecken, als im Winter. Woran kann das liegen?

Bastelt einen Kalender, an dem Ihr ablesen könnt, welches Gemüse und welches Obst bei uns gerade reif ist und geerntet werden kann.

Anders als das Mädchen im Märchen **Die drei Männlein im Walde** können wir heutzutage in Supermärkten fast jedes Obst und Gemüse das ganze Jahr über kaufen. Das funktioniert aber nur, weil es lange gelagert oder von weit her mit Flugzeugen und Schiffen zu uns gebracht wurde. Dafür wird eine Menge Energie benötigt, was der Umwelt schaden kann.

Einmal im Winter als alles steinhart gefroren hatte, und Berg und Tal vollgeschneit lag, machte die Frau ein Kleid von Papier, rief das Mädchen und sprach: „... geh hinaus in den Wald und hol mir ein Körbchen voll Erdbeeren; ich habe Verlangen danach."

„Du lieber Gott", sagte das Mädchen, „im Winter wachsen ja keine Erdbeeren, die Erde ist gefroren, und der Schnee hat auch alles zugedeckt."

Drei Männlein im Walde

Heimat

An verschiedenen Orten auf der Welt können verschiedene Nahrungsmittel wachsen. Auch in der Prignitz wachsen bestimmte Gemüse-, Obst- und Getreidesorten besonders gut. Was wo wächst, hängt vor allem vom Boden und vom Wetter ab.

Der Vorteil von Produkten, die in unserer Nähe wachsen, ist, dass diese keinen langen Weg zu uns gebracht werden müssen. Das spart Energie und schont die Umwelt. Die Waren sind dadurch auch viel frischer und enthalten mehr Nährstoffe.

Ein Nachteil ist natürlich, dass viele Obst- und Gemüsesorten bei uns gar nicht wachsen können. Durch den Kauf regionaler Produkte unterstützt Ihr aber die Händler in Eurer Gegend. So können auch kleinere Händler bestehen – wie die Verkäuferin beim **Tapferen Schneiderlein**.

Welche Lebensmittel-produzenten und -verkäufer gab es vor 100 Jahren bei Euch in der Nähe und welche gibt es heute?

Welche Produkte sind auch heute typisch für die Prignitz?

Auf welches Essen müsstet Ihr verzichten, wenn Ihr nur regionale Produkte kauft?

Da kam eine Bauersfrau die Strasse herab und rief: "Gut Mus feil! Gut Mus feil!" Das klang dem Schneiderlein lieblich in die Ohren, er steckte sein zartes Haupt zum Fenster hinaus und rief: "Hier herauf, liebe Frau, hier wird sie ihre Ware los."

Das tapfere Schneiderlein

Überfluss

Die Auswahl in unseren Supermärkten ist riesig. Ähnlich wie im Märchen **Der süße Brei** scheint alles im Überfluss vorhanden zu sein. Neigt sich der Vorrat eines Produktes im Regal dem Ende zu, wird sogleich nachgelegt.

Das war nicht immer so. Früher haben sich die Menschen überwiegend selbstversorgt. Was zusätzlich benötigt wurde, wurde in kleinen Geschäften eingekauft. Supermärkte gab es nicht. Die Ernte wurde haltbar gemacht, um möglichst lange davon essen zu können. Fast nie wurde etwas weggeworfen.

In Deutschland werden in den Läden mehr Lebensmittel angeboten, als wir verbrauchen können. Könnt Ihr Euch vorstellen, warum? Was passiert mit Lebensmitteln, die nicht verkauft werden?

Wie war es wohl, als es noch keine Supermärkte, Kühlschränke und Fertignahrung gab?

Wie wurden Lebensmittel früher haltbar gemacht?

Also kocht es fort, und der Brei steigt über den Rand hinaus und kocht immerzu, die Küche und das ganze Haus voll, und dann das zweite Haus und dann die Straße als wollt's die ganze Welt satt machen, und ist die größte Not, und kein Mensch weiß sich da zu helfen.

Der süße Brei

Hunger

Wie stellt Ihr Euch eine gerechte Welt vor?

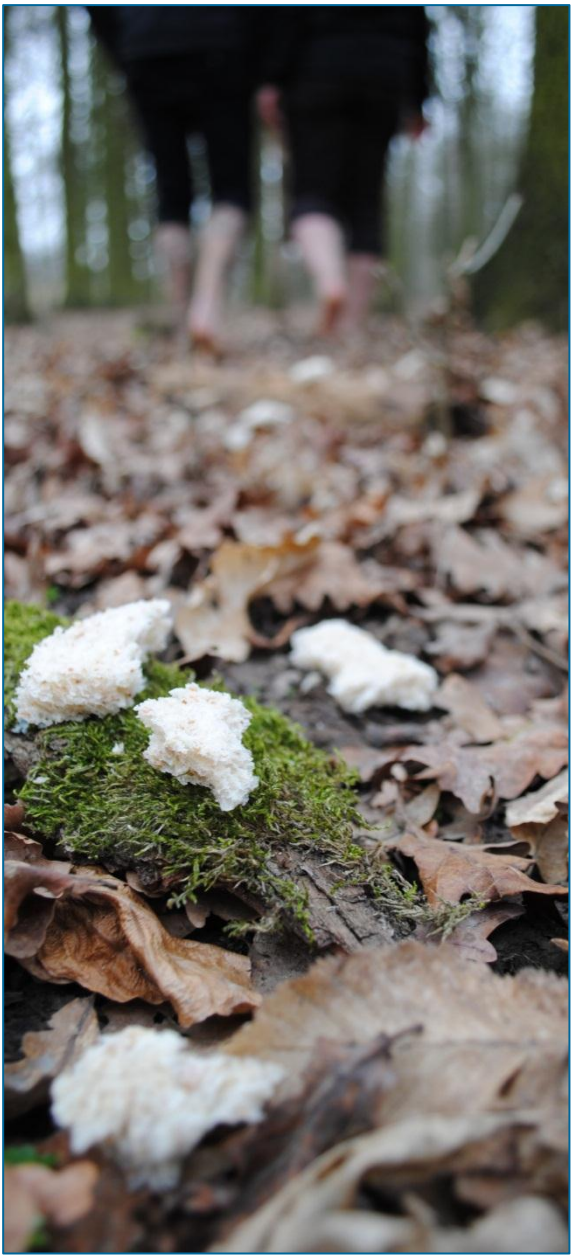
Kennt Ihr das? Ihr kommt aus der Schule und habt so großen Hunger, dass der Magen schon grummelt. Meistens gibt es dann zum Glück bald etwas zu essen. Sicher habt Ihr aber schon einmal im Fernsehen gesehen, dass es in anderen Teilen der Welt viel Armut gibt.

Armut bedeutet, dass das Geld für Kleidung, Bildung oder eben Nahrung fehlt. Wie bei **Hänsel und Gretel** kann es sein, dass Familien sich kaum etwas zu essen leisten können.

Auch bei uns gibt es Menschen, die weniger Geld zur Verfügung haben als die meisten. Zum Glück hat das Land Deutschland aber genug Geld, das an ärmere Menschen weitergegeben werden kann. So muss in Deutschland eigentlich keiner an Hunger leiden.

Er hatte wenig zu beißen und zu brechen, und einmal, als große Teuerung ins Land kam, konnte er auch das täglich Brot nicht mehr schaffen. […] „was soll aus uns werden? Wie können wir unsere armen Kinder ernähren, da wir für uns selbst nichts mehr haben?"

Hänsel und Gretel



Verführung

Fruchttiger, Lachgummis, Bärchenwurst. Bestimmt kennt Ihr diese und viele weitere Produkte aus der Werbung. Ist Euch schon einmal aufgefallen, wie stark diese Sachen angepriesen werden? Alles erscheint nicht nur total lecker, sondern auch noch gesund. Eigentlich sind wir satt, bekommen aber richtig Lust und Appetit darauf.

So wie **Schneewittchen** auf den Apfel, dem sie schließlich nicht widerstehen kann.

Denkt Ihr, es ist Absicht von der Werbung, uns so Appetit zu machen?

Was soll damit erreicht werden?

Was könnt Ihr tun, um nicht darauf hereinzufallen?

„Schneewittchen soll sterben", rief sie, "und wenn es mein eigenes Leben kostet!" Darauf ging sie in eine ganz verborgene einsame Kammer, wo niemand hinkam, und machte da einen giftigen giftigen Apfel. Äußerlich sah er schön aus, weiß mit roten Backen, daß jeder, der ihn erblickte, Lust danach bekam, aber wer ein Stückchen davon aß, der musste sterben.

Schneewittchen

Für weitere Informationen steht das Team der Sommeraktion gerne zur Verfügung. Nach Absprache können auch Aktionen an Schulen durchgeführt werden. Die Burg Lenzen bietet zum Beispiel ab Mitte August ein praktisches Projekt für Schulklassen zum Ernten, Verarbeiten und Haltbarmachen von Obst an.

Ansprechpartnerinnen Rühstädt:

Biosphäre: Anneliese Struck, 038791-98023

Naturwacht: Cordula Czubatynski, 038791-98022

Ansprechpartnerinnen Lenzen:

Besucherzentrum Burg Lenzen: Sabine Forberg, 038792-1221

Naturwacht: Ricarda Rath, 038792-1701

Wir danken herzlich der Sparkasse Prignitz, die die Sommeraktion „Du bist, was Du isst" ermöglicht.

Impressum:

Text, Layout: Anneliese Struck
Fotos: Jan Schormann
Satz, Druck: Vitamin D, Wittenberge