



# GESUND ESSEN



Lust & Freude



mit allen Sinnen



regional & saisonal



Fleisch essen?!



gesunde Ernährung

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Lust und Freude .....	4
Sinne bereichern das Essen .....	6
Regional und saisonal .....	8
Gesunde Ernährung .....	10
Fleisch und Schlachtung der Tiere .....	12
Nationales Forum SchuB .....	14
Literatur/Links .....	15

# Vorwort

---

Das Herstellen unserer Nahrungsmittel in der Landwirtschaft war früher, ist heute und wird auch in Zukunft unabdingbar sein. Die Ernährung ist wesentlich für unsere Gesundheit, spricht alle unsere Sinne an und kann uns viel Freude bereiten.

Durch das grosse und vielfältige Angebot in den Supermärkten das ganze Jahr hindurch, den vielen Fertigprodukten und dem Fastfood ist der Ursprung der Nahrungsmittel und damit die Stärken der landwirtschaftlichen Produktion in den Hintergrund geraten.

Mit dieser Broschüre möchten wir aus Sicht der SchuB-Anbieterfamilie einige Punkte betonen, die bei SchuB-Anlässen von grosser Bedeutung sind. Anhand der fünf Themen

- **Lust und Freude**
- **Sinne bereichern das Essen**
- **Regional und saisonal**
- **Gesunde Ernährung**
- **Fleisch und Schlachtung der Tiere**

erhalten die Anbieterinnen und Anbieter Informationen und praktische Tipps, wie die Kinder für die Wertschätzung unserer Nahrungsmittel sensibilisiert werden können. Mit dem Anfassen und Miterleben am SchuB-Anlass soll den Kindern bewusst werden, woher unsere Nahrungsmittel kommen. Eins zu eins verfolgen sie den Weg mit vom Säen übers Ernten bis zur Verarbeitung für das Essen auf dem Tisch. Ernährung ist keine banale Sache, das sollen auch sie erfahren.

Wir stehen für eine einfache, abwechslungsreiche und naturbelassene Ernährung ein. Unsere Devise ist saisonal, regional und Qualität.

Diese Broschüre ist gedacht als Ergänzung zu den Themenheften «Wir entdecken den Weg...» Sie soll den Anbieterinnen und Anbietern auch bewusst machen, dass für einen SchuB-Anlass nichts Neues erfunden werden muss. Auf dem Betrieb haben alle die Wahl, das den Kindern näher zu bringen, was ihnen selber am nächsten steht und womit sie tagtäglich ihr Brot verdienen.

## **März 2012, für das nationale Forum SchuB**

Dori Guignard  
Susanne Rychener  
Lotti Erismann

# 1. Lust und Freude

Das Aktivsein auf dem Hof freut die Kinder grundsätzlich. Die Verarbeitung von Rohprodukten zu einem gemeinsamen Essen oder einem essbaren Produkt, das sie nach Hause nehmen dürfen, bietet sich daher geradezu an. Im Folgenden einige Anregungen und Tipps, was Kindern besondere Lust und Freude bereitet.



## Kochen, backen und bräteln

Der Ablauf vom Rohprodukt bis zum verarbeiteten Nahrungsmittel wird sichtbar:

- Vom Getreide zum Brotgebäck: Verschiedene Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel usw. kennen lernen. Welche Ähren haben Grannen? Die Körner degustieren und Getreide mahlen. Der Ausmahlungsgrad bestimmt die Mehllart (Vollkornmehl, Ruchmehl, Weissmehl) und den Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen. Die Kleie, die Hülle des Getreides, ist ein Nebenprodukt. Teig und Brötchen machen, Brot, Zopf oder Pizza backen. Den Teig spiralförmig um einen Stecken wickeln und als Schlangengebäck über dem Feuer bräteln.
- Aus Eiern werden Knöpfli, von der Kuh über die Milch ein Milchprodukt wie Milchshake oder Butter.
- Apfel-, Kürbis- oder Kartoffeltag: Ein Nahrungsmittel bestimmt die Aktivitäten und das Menu.
- Spiesse machen mit Früchten und Gemüse: Alles aufspießen, was man in Würfel schneiden und über dem Feuer schmoren kann.
- Den Nahrungsmitteln Formen geben: Äpfel, Gurken, Rüeblin in ein Tier; einen Stern oder eine andere Gestalt verwandeln.
- Mit Nahrungsmitteln experimentieren: Zutaten bereitstellen und ein eigenes Getränk mit Brombeer-, Erdbeerblätter, Minzen, Melissen, Lindenblüten, Eisenkraut usw. kreieren, evtl. sparsam süßen; (Frucht-)Salat, Müesli zubereiten und an Degustationstischen die verschiedenen Varianten probieren.
- Chefkochprobe machen: Mit einem Löffel degustieren. Fehlt noch etwas? Wie schmeckt es?
- Nahrungsmittel testen und vergleichen: Verschiedene Brot-, Milch- und Apfelsorten, gekochtes und rohes Gemüse.

## Essen schön anrichten, den Tisch gestalten

Ein schön gedeckter Tisch und ein hübsch angerichteter Teller sind eine Augenweide. Ob das Essen aber auch schmeckt, ist abhängig vom Gesamteindruck aller Sinne.

- Mit einem Motto kochen, den Tisch decken: Herbst, Blumen, Indianer; Hühner, Ernte, Kartoffeln, Äpfel. Den Tisch mit Blumen, Blättern, Steinen dekorieren.
- Menu und Teller gestalten: Gesichter aus Brotscheiben machen mit Käse, Gemüse, Früchten, essbaren Blumen. Die Kinder werden mit Liebe, Eifer und viel Phantasie ans Werk gehen.

## Miteinander essen ist mehr als Hunger stillen

Miteinander essen ist ein «sozialer Event» und bedeutet Zusammensein, Freude, Entspannung und miteinander Teilen. Das Spüren von Gemeinschaft in guter Stimmung gibt den Kindern ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.

- Einen guten Appetit wünschen, sich dabei die Hände reichen und zusammen mit essen beginnen.
- Mit Fingern essen und picken: Rohkost als Knabbergemüse mit einer Dip-Sauce.
- Langsam und bewusst essen und kauen. Damit wird der Genuss gesteigert. Wer kann den Bissen Brot solange kauen bis die Geschichte über die Herkunft dieses Brotes erzählt ist?

### Gut zu wissen!

- Wenn die Kinder aktiv die Nahrungsmittel und deren Ursprung kennen lernen, realisieren sie, was es braucht um sie herzustellen. Sie erkennen die Bedeutung der Landwirtschaft, lernen einen sorgfältigen Umgang mit Nahrungsmitteln und beginnen sie wertzuschätzen. Erklären Sie, dass Lebensmittel nicht einfach weggeworfen werden sollten. Reste können kompostiert werden.
- Wenn die Kinder feststellen, dass ihr Produkt gelungen ist, «ihr» Essen gut schmeckt und schön aussieht, bauen sie mit diesem erfolgreichen Erlebnis Selbstvertrauen auf.
- Wenn Kindern das gemeinschaftliche Essen schmeckt: Kinder, die zögern ein bestimmtes Nahrungsmittel zu essen, werden zum Mitessen animiert. Solche Erlebnisse, dass zuerst abgelehnte Lebensmittel durchaus gut schmecken, können dazu führen, dass unbekannte Lebensmittel auch später wieder «ausprobiert» werden.
- Was macht man, wenn ein Kind ein Nahrungsmittel konsequent ablehnt? Zuerst «Gluscht» wecken, das Kind zum Probieren ermuntern. Grundsatz: Erst nach der Degustation kann ein Urteil gefällt werden. Respektieren Sie, wenn ein Kind ein Nahrungsmittel konsequent ablehnt und erzwingen Sie nichts.

## 2. Sinne bereichern das Essen

Damit Kinder sich physisch und psychisch gesund entwickeln, brauchen sie sinnliche Erlebnisse. Lassen Sie deshalb die Kinder ganz bewusst viele Sinneswahrnehmungen machen.



### Sinne und Ernährung

- **Sehen, beobachten** – Mit den Augen essen: Schauen, wie das Essen präsentiert wird. Die äussere Erscheinung kann auch täuschen. Vielleicht ist das Orangefarbene bitter? Wenn das Essen uns «gluschtet», läuft uns das Wasser im Mund zusammen.
- **Hören** – Mit den Ohren essen: Nüsse knacken, das Rüeblli abbeissen, das Brot ist knusprig.
- **Riechen** – Den Duft mit der Nase einatmen: Düfte können wohl- oder übelriechend sein. Die Nase kann bis zu 2000 verschiedene aromatische Substanzen erkennen.
- **Tasten** – Mit den Fingern essen: Mit Fingern, Lippen, Zähnen und der Zunge die Festigkeit, die Zartheit, das Kaugefühl, die Cremigkeit eines Nahrungsmittels spüren.
- **Schmecken, kosten, degustieren** – Mit der Zunge die 5 elementaren Geschmacksrichtungen prüfen: Sauer; bitter; salzig; süss und fleischig. Kauen, lutschen, schlucken und auf der Zunge und im Gaumen den eigentlichen Genuss erleben.

Um sich auf eine Sinneswahrnehmung zu konzentrieren, andere bewusst ausschalten:

- Augen schliessen beim Kauen, Geräusche und Geschmack werden bewusster wahrgenommen.
- Augen schliessen und riechen, tief einatmen und beschreiben wie es riecht. Auch Tiernahrung wie Heu, Gras, Mais, Mineralsalz und Stroh sind interessante Düfte. Können die Kinder die verschiedenen Tiere und ihre Nahrung anhand ihres Geruches unterscheiden?

### Sinneswahrnehmungen in die Aktivitäten einbauen

- Milch- und Milchprodukte: Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch sehend und blind probieren; aus dem Rahm Butter schlagen für das Butter- oder Kräuterbrot; Joghurt und Frischkäse herstellen und alle Milchprodukte, auch Quark, Käse usw. blind erkennen durch Erriechen oder Essen.
- Garten: Blätter und Blüten von Kräutern wie Peterli, Schnittlauch, Thymian, Basilikum, Pfefferminze, Zitronenmelisse usw. betasten, zerreiben und an den Händen riechen, einzelne Teile essen. Wer kann sie benennen? Ähnlich aussehende Kräuter wie Peterli, Kerbel und Koriander unterscheiden sich deutlich im Geruch und Geschmack.

- Garten: Ein Rüeblli ausreissen, schmeckt sogar mit etwas Erde dran noch gut. Gemischte Salate zubereiten, je nach Zutaten schmecken sie ganz anders. Gemüse draussen rüsten und über dem Feuer Suppe kochen. Verschiedene Früchte frisch ab Pflanze probieren.
- Obstgarten: Blind den Stamm eines Obstbaumes betasten. Das zweite Kind führt das blinde Kind zu anderen Obstbäumen. Unter diesen soll es «seinen» Baum wieder finden. Verschiedene Apfelsorten blind ertasten, kosten und Geschmack beschreiben. Süssmost machen und probieren.
- Die verschiedenen Hofbereiche ablaufen, nachher zu zweit eine blinde Führung machen: Mit Riechen (verschiedene Tiere und Tierställe), Hören (Tierstimmen, Lärm), Berühren (Gemüse, Früchte, Gartenzaun, Stroh, Tierfell, Tierfutter, Traktor) herausfinden, wo man sich befindet.
- Garten und Küche: Tomatenblätter tasten und an Händen riechen, Tomaten ernten, verschiedene Sorten degustieren, Tomatenspaghetti kochen.
- Feld: Kartoffeln ernten, waschen, Formen betrachten, draussen am Feuer schmoren.
- Holunderblüten und Lindenblüten riechen überaus süss.
- Reif, unreif, überreif: Früchte und Obst auf ihre Reife untersuchen, Geschmack beschreiben. In welchem Stadium ist eine Frucht reif, unreif oder überreif?
- Sauer; bitter; salzig; süss, fleischig: Verschiedene Pflanzen kosten und Begriffe zuordnen: Johannisbeere, Rhabarber, Sauerkraut, gewisse Apfelsorten (sauer), Schafgarben-Blätter, Zuckerhut, Chicorée, Wermut (bitter).

### Geschmacksverstärker und Geschmackserweiterung

Aromen als Geschmacksverstärker sind heute in vielen Lebensmitteln und Fertigprodukten drin. Auch Getränke schmecken künstlich und intensiv. Kinder gewöhnen sich schnell daran und lehnen dann natürliche Durstlöscher häufig ab. Wirken Sie dem entgegen indem Sie auf zugekaufte Süssgetränke verzichten!

Die Kinder probieren auf dem Hof anders verarbeitete, neue oder ihnen bisher unbekannte Rohprodukte und Lebensmittel. Mit diesen neuen Geschmackserlebnissen erweitern sie ihren Geschmackshorizont. Lassen Sie deshalb die Kinder an möglichst vielen verschiedenen Orten auf dem Hof möglichst viel degustieren.

### Stallgeruch

Nehmen Sie das Thema auf bevor die Kinder im Stall sind. Sagen Sie, was sie dort erwartet: Es riecht unangenehm. Wenn ihr auf die Toilette geht, dann riecht es auch unangenehm. An diesen Geruch gewöhnt man sich. Wenn ich in die Stadt gehe, muss ich mich auch an den üblen Geruch der Autoabgase gewöhnen. Der Mist und die Jauche haben zudem etwas Gutes. Es entsteht daraus Dünger; den die Pflanzen zum Wachsen brauchen.

### 3. Regional und saisonal

**Regionale Nahrungsmittel** stammen aus einheimischer, lokaler Produktion. Mit SchuB erleben die Kinder regionale Nahrungsmittel: Bei der Ernte auf dem Feld, im Stall und im Garten. Die hofeigenen Produkte sind Regionalprodukte. Gewisse Nahrungsmittel (Erdbeeren, Spargeln, Trauben, Obst) stellen spezielle Anforderungen an den Boden oder das Klima und wachsen deshalb nicht überall. Andere wie Milch und Fleisch können in der ganzen Schweiz produziert werden.

**Saisonale Nahrungsmittel** kommen aus saisongerechtem Anbau. Die frischen Hofprodukte sind saisonale Nahrungsmittel. Früchte und Gemüse haben eine kürzere (Spargel, Kürbis, Aprikose) oder längere Zeitperiode (Radieschen, Kopfsalat, Kabis, Rüeblli) in der sie reif sind. Die Produktion von Milch hingegen ist unabhängig von der Jahreszeit.

#### Was spricht für regionale und saisonale Produkte?

- Die Region wird unterstützt und damit auch ihre BewohnerInnen und ihre Arbeit.
- Mit dem Kennen von regionaltypischen Nahrungsmitteln erkennen die Kinder auch kulturelle Eigenheiten: Das Typische dieser Region und ihrer Landschaft, Spezialitäten der Gegend, Feste, Geschichte von Nahrungsmitteln. Das verstärkt das Heimatgefühl.
- Oft grössere Sortenvielfalt der Direktvermarkter: Z.Bsp. alte Apfelsorten.
- Frische Freilandprodukte enthalten meistens weniger Rückstände (Pestizid, Nitrat).
- Mit dem kurzen Transportweg zum Verkaufsort können die Produkte ausgereift geerntet werden. Sie sind deshalb in der Regel frischer, schmackhafter und reicher an wichtigen und gesundheitsfördernden Substanzen (Vitamine, Mineralstoffe) als Konserven oder importierte Nahrungsmittel.
- Wegen den kürzeren Transportwegen sind auch Energieverbrauch und Umweltbelastung geringer: Der Transport mit dem Flugzeug fällt diesbezüglich am stärksten ins Gewicht.
- Durch den saisongerechten Anbau werden Energie und CO<sub>2</sub>-Emissionen eingespart. Gewächshäuser bspw. brauchen im Winter viel Energie für die Heizung.



#### In diesem Zusammenhang sprechen über

- Das eigene Kauf- und Essverhalten.
- Anbau- und Erntezeiten, über Vegetationsperioden, die von der Höhe, dem Klima und dem Wetter abhängen. Die Kinder beginnen dann zu verstehen, warum viele Lebensmittel nur zu bestimmten Jahreszeiten geerntet werden können.
- Das ganzjährige Angebot im Supermarkt, den globalen Handel und die damit verbundenen Abhängigkeiten, den Verbrauch von Erdöl auf den langen Transporten.
- Die Abhängigkeit von Natur und Wetter: Ernteunterschiede einiger Jahre aufzeigen und die Auswirkungen auf den Lohn.

#### Praktische Tipps und Fragen

- Regional und saisonal erleben: Eier im Hühnerhof holen, Minze im Garten pflücken, Kartoffeln auf dem Acker auflesen.
- 4 Körbe für die 4 Jahreszeiten (evtl. noch eine 5ten Korb für den Vorsommer) und Früchte, Gemüse (alte und neue Sorten), wenn nötig mit Fotos ergänzt: Die Kinder verteilen die Früchte und das Gemüse auf die Körbe.
- 1 Inland-Feld (farbiges Tuch) und 1 Übersee-Feld (oder Tropen-Feld) und viele Früchte und Fotos: Die Kinder ordnen diese dem richtigen Feld zu.
- Was wächst im Winter; wenn eigentlich nichts mehr wächst? Nüsslisalat, Rosenkohl, Lauch.
- Regionale und saisonale Produkte im Winter? Zeigen wie Äpfel, Kartoffeln, Rüeblli im Keller gelagert werden. Erzählen wie Knollen- und Wurzelgemüse, verschiedene Kohllarten die erste Frostzeit im Garten überstehen. Früchte mit den Kindern einmachen. Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Bohnen dörren.
- Wie wird das Futter der Kühe für den Winter haltbar gemacht?
- Wieso gibt es Erdbeeren, Spargeln im März beim Grossverteiler zu kaufen, nicht aber auf dem Bauernhof?
- Himbeeren, Erdbeeren, Aprikosen vom Bauern und vom Grossverteiler: Die Früchte vergleichen, testen und degustieren in Bezug auf Reife, Geschmack und Aussehen.
- Warum wachsen bei uns keine Bananen?
- Den Energieverbrauch und die -kosten von Äpfeln und Übersee-Früchten aufzeigen: 5 Liter Erdöl / kg Früchte bei Flugzeugtransport. 1 kg Erdbeeren, Spargeln, Mango neben 5 Literflaschen stellen.

Zeigen Sie die Vielfalt an regionalen und saisonalen Lebensmitteln, bieten Sie diese an beim Zmorge, Znüni, Zmittag und Zvieri direkt vom Hof auf den Tisch! Alle Nahrungsmittel, die die Kinder auf dem Hof sehen, sind regionale und saisonale Produkte. Die Kinder sind zukünftige KonsumentInnen, als solche sollen sie gewonnen werden - für den Kauf und Genuss von frischen, saisonalen Lebensmitteln aus einheimischer Produktion.

## 4. Gesunde Ernährung

Mit gesunder Ernährung wird das Wohlbefinden gesteigert. Die Ernährungspyramide zeigt, wie sich gesunde Ernährung zusammensetzt: Genügend Flüssigkeit und Kohlenhydrate bilden die Basis. Auf den nächst höheren Stufen stehen Gemüse, Obst, Milchprodukte und Fleisch. Zucker, Fette und Gesalzenes bilden die Spitze. Die industriell gefertigten Nahrungsmittel, die Kinder oft zu sich nehmen, zeigen jedoch ein gänzlich anderes Bild: Die Pyramide steht auf dem Kopf, der Anteil von gezuckerten und gesalzenen Nahrungsmitteln bildet statt der Spitze die Basis der Pyramide.



### Gut zu wissen!

- Gemüse und Früchte bringen Vitamine. Die sorgen dafür, dass der Körper funktioniert.
- Milch (Calcium) unterstützt den Knochenaufbau.
- Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel) sind Hauptenergielieferant (Kohlenhydrate).
- Fleisch gibt Energie (Fett) und macht, dass die Zellen wachsen und sich erneuern (Eiweiss).
- Obst und Gemüse vom Hof sind gesund, weil sie frisch sind und somit viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Gemüse auch mal roh essen. Wichtige Nährstoffe befinden sich in und unmittelbar unter der Schale.
- Langsam essen und gut kauen. Das Sättigungsgefühl ist dann besser und die Kalorienaufnahme kann so verringert werden.
- Sich jeden Tag viel bewegen und eine abwechslungsreiche und frisch zubereitete Ernährung zu sich nehmen.

### Getränke

Unser Körper besteht zu über 50% aus Wasser. Wasser ist unter anderem das Lösungs- und Transportmittel für den Sauerstoff und die Nährstoffe. Kinder und Jugendliche sollten je nach Alter 0.8 dl bis 1.5 Liter pro Tag trinken. Verzichten Sie auf zugekaufte Süssgetränke und geben Sie Getränke ab wie:

- Wasser (Quell-, Mineral- und Leitungswasser)
- Ungesüsste Kräuter- und Früchtetees
- Mischgetränke mit Süssmost ( $\frac{1}{3}$  Süssmost,  $\frac{2}{3}$  Wasser), Trauben-, Gemüsesaft, Holunderblütensirup
- Süssmost (Achtung: Enthält viel Fruchtzucker)

Frische, pasteurisierte und UHT-Milch: Die Inhaltsstoffe der Milch - Kohlenhydrate, Eiweiss, Vitamine und Spurenelemente - sind sehr vielseitig. Durch die Verarbeitungsprozesse verändert sich der Nährwert und Geschmack. Die Kinder sollen die verschiedenen Milchsorten degustieren und vergleichen. Milch ist energiereich, deshalb nicht als Durstlöscher gebrauchen.

### Qualität

Konsumenten haben vielfach hohe Qualitätsansprüche ans Aussehen: Äpfel ohne Schorf, keine Kartoffeln mit bizarren Formen. In der Natur aber gibt es Schorf und die Kartoffeln haben viele verschiedene Formen. Machen Sie den Kindern bewusst, dass deshalb viele Nahrungsmittel weggeworfen werden.

### Energieaufnahme und -verbrauch

Für ein konstantes Körpergewicht muss die Energiebilanz ausgeglichen sein: Energieaufnahme = Energieverbrauch

Wenn die Aufnahme höher ist, wird die überschüssige Energie als Fett gespeichert und das Körpergewicht steigt an. Energie wird durch die Nährstoffe Fett, Eiweiss und Kohlenhydrate aufgenommen und durch Bewegung verbraucht. Der tägliche Energiebedarf ist abhängig vom Alter, vom Geschlecht und den körperlichen Aktivitäten.

Die nachstehende Tabelle gibt Auskunft über den Energiegehalt von Speisen und wie viele Minuten sich Kinder bewegen müssten, um die aufgenommene Energie zu verbrauchen.

Speise	kcal	Fett g = TL Rapsöl	Velofahren 16km/h (Energieverbrauch Kind 40 kg)	Nordic Walking (Energieverbrauch Kind 40 kg)
Gipfeli 50 g	255	16 g = 3 TL	90 Min	70 Min
Gemischter Salat mit Essig & Öl 195g	73	9.6 g = 2 TL	20 Min	16 Min
Pommes frites 200 g	584	29 g = 6 TL	3.5 Stunden	2.5 Stunden

Quelle: Broschüre «Ernährung auf einen Blick», Bundesministerium für Gesundheit, Wien

### Praktische Tipps und Fragen

- Es gibt nichts Frischeres und Geschmackvolleres als ein eben ausgerissenes Rüebl oder eine frisch gepflückte Himbeere.
- Kartoffelernte: Kartoffeln mit speziellen Formen wie Herz, Tiere suchen.
- Kinder stellen einen Zmorge-, Zmittag- und Znacht-Teller zusammen (zeichnen) inkl. Getränk. Hauptmahlzeit:  $\frac{1}{2}$  des Tellers mit Gemüse und Salat,  $\frac{1}{4}$  Fleisch,  $\frac{1}{4}$  Kohlenhydrate.
- Wie viel Würfelzucker sind in einer Cola drin? 5 dl Coca-Cola enthalten 54 g Zucker. Das sind 18 Würfelzucker (3 g Zucker = 1 Würfelzucker). Stellen Sie Würfelzucker und Cola nebeneinander. Argumente gegen künstliche Süsstoffe: Gewöhnung an Süßgeschmack, Säure der Süsstoffe greift die Zähne an.
- Warum macht Vollkornbrot länger satt? Warum kann man nicht jeden Tag Pizza essen, Kartoffeln jedoch schon? Fastfood und raffinierte Produkte sind wenig sättigend und im Verhältnis teurer.
- Wie viel trinken und fressen die Tiere? Wie schnell wachsen die Schweine und Kälber?
- Löschen süsse Getränke den Durst? Aufgrund des hohen Zuckergehaltes machen sie noch durstiger. Auch künstlich gesüsste Getränke rufen das Verlangen nach weiteren Süßigkeiten hervor.

## 5. Fleisch und Schlachtung der Tiere

### Allgemeine Aspekte

Tiere sind keine Menschen. Sie haben andere Bedürfnisse und sollen als Tiere behandelt und auch als solche gehalten werden. Die Tiere auf dem Hof sind Nutztiere. Das heisst, sie werden vom Menschen wirtschaftlich genutzt (z. Bsp. Fleischproduktion). Dies im Gegensatz zu den Haustieren, welche uns Freude bereiten.



### Aspekte zum Fleisch essen

Nur ein Teil der weiblichen Kälber können für die Milchproduktion herangezogen werden. Die männlichen und übrigen weiblichen Jungtiere werden gemästet. Die Fleischproduktion der Milchwirtschaftsbetriebe ist nicht ausreichend. Es braucht die intensive Fleischproduktion, um unseren heutigen, hohen Fleischbedarf zu decken (1 kg / Person und Woche).

Auf Landwirtschaftsbetrieben hatte das Fleisch schon immer einen hohen Stellenwert.

Die Fleischproduktion belastet die Umwelt stärker als die Produktion von Pflanzen.

Fleisch ist ein wertvoller Eiweisslieferant und eine wichtige Eisen- und Vitaminquelle. Je röter das Fleisch, desto mehr Eisen enthält es.

### Aspekte zu Schlachten, Leben und Tod

Da über das Schlachten wenig gesprochen wird, wissen Kinder und auch Erwachsene kaum wie Tiere getötet werden. Ausserdem ist durch die Zusammenlegung von Schlachthöfen das Metzgen von Tieren praktisch aus unserem Leben verschwunden.

Das Thema beschäftigt die Kinder, es ist unangenehm. Wenn man jedoch Fleisch essen möchte, muss jemand – der Metzger – das Schlachten übernehmen. Er ist ein Profi und schlachtet das Tier so, dass der Tod schnell eintritt.

Der Weg zum Schlachthof ist für das Tier wesentlich. Es realisiert die ungewöhnliche Situation und leidet auf langen Fahrten. In der Schweiz beträgt die zeitliche Obergrenze für Viehtransporte 6 Stunden, in der EU bspw. für Schweine 24 Stunden. Viele kleinere Metzgereien schlachten die Tiere in einem nahe gelegenen Schlachthof, so dass lange Fahrten vermieden werden können.

Es ist wichtig, wie das Tier sein Leben auf dem Hof verbringt. Die LandwirtInnen wollen, dass es ihm gut geht; sie füttern, misten und pflegen es.

### Wie kann das Thema mit den Kindern aufgegriffen werden?

Sprechen Sie diese schwierige Thematik bewusst und altersgerecht an. Der SchuB-Anlass ist für die Kinder eine einmalige Gelegenheit lebendige Tiere und «Fleisch» im natürlichen Lebenskreislauf auf dem Hof kennen zu lernen:

- Über die **Ernährungsgewohnheiten**: Was für Fleisch esst ihr, wie viel und wann? Die Kinder setzen sich mit ihrem Fleischkonsum auseinander und werden sich ihrer persönlichen Einstellung zum Fleisch essen und deren Konsequenzen bewusst. Die Realität ist und darf – wenn es für Sie stimmt – als solche weitergegeben werden: Fleisch sind tote Tiere, Fleisch essen hat darum mit Schlachten und dem Tod zu tun.
- Über den **Kreislauf der Natur** und die **Nahrungskette** «fressen und gefressen werden»: Jedes Lebewesen, auch der Mensch, hat seinen Platz in der Nahrungskette. Wir Lebewesen brauchen einander, um uns zu ernähren. Viele Lebewesen fressen nicht nur, sondern werden auch gefressen. «Fressen und gefressen werden» ist ganz natürlich. Wer frisst Pflanzen und wer Tiere? Auch der herzige Marienkäfer ernährt sich von Läusen.

In diesem Zusammenhang kann den Kindern bewusst gemacht werden, dass zum Leben auch das Sterben gehört – und zwar für alle Lebewesen. Alltägliche Naturereignisse zeigen das: Die tote Fliege auf dem Fensterbrett, ein toter Käfer am Strassenrand, ein überfahrener Igel, ein Insekt im Spinnennetz. Vielleicht haben die Kinder den Tod eines Haustieres erlebt?

Zeigen Sie, dass Ihre Tiere artgerecht und gut gehalten werden. Dem Tier, das sein Leben für unsere Ernährung lässt, soll Respekt und Wertschätzung entgegengebracht werden. Fleisch deshalb bewusst essen und nicht wegwerfen.

### Schwierige Fragen

Die Fragen entsprechend dem Alter der Kinder beantworten.

- Wie lange leben die Tiere auf dem Hof bis sie sterben?
- Was passiert mit den jungen Muni, den vielen Schweinen? Das gibt Rind- bzw. Schweinefleisch. Mit dem Wissen, dass es den Tieren gut gegangen ist, der Transport zur Metzgerei kurz und die Schlachtung schnell und ohne Schmerzen vollzogen wird, kann man sie auch essen. Wir essen das Fleisch mit Respekt und Achtung dem Tier gegenüber.
- Warum gibt es fast keine männlichen Tiere auf dem Hof? Nur die weiblichen Tiere geben Milch oder legen Eier. Deshalb werden die männlichen Tiere aufgezogen, nachher geschlachtet und das Fleisch verkauft. Die weiblichen Tiere bleiben länger auf dem Hof bis sie geschlachtet werden.
- Wie viele kg Fleisch gibt es von einem Rind? Wo drin steckt es?
- Esst ihr auch Fleisch? Wir leben davon. Es ist für mich als Bäuerin und Bauer wichtig, dass die Tiere ein schönes Leben haben.
- Die Tötung von Tieren mit einer Klasse ist heikel. Um bspw. ein Huhn zu rupfen, müssen alle SchülerInnen und die Lehrperson einverstanden sein.

Aeschbacher Andreas  
**Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)**  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6  
Tel. 031 359 59 78  
aeschbacher@lid.ch

Bergmann Stephanie  
**Agro-Image**  
Riefershäuserstrasse 17  
3415 Hasle b. Burgdorf  
079 418 97 25  
info@agro-image.ch

Bonamy Tania  
**Agence d'information agricole romande (AGIR)**  
Jordils 3  
1000 Lausanne 6  
Tel. 021 613 11 31  
info@agirinfo.com

**Guignard Dori**  
Rue du Carré 22  
1439 Rances  
Tel. 024 459 20 64  
dlguignard@bluewin.ch

Hofstetter Mirjam  
**Schweizerischer Bauernverband**  
Laurstrasse 10  
5200 Brugg  
Tel. 056 462 51 11  
mirjam.hofstetter@sbv-usp.ch

Murenzi Madeleine  
**Chambre neuchâtoise d'agriculture et de viticulture (CNAV) – conseil & formation**  
Route de l'Aurore 4  
2053 Cernier  
Tel. 032 889 36 30  
madeleine.murenzi@ne.ch

Rychener Susanne  
**Bauernhof Salwideli**  
Salwideli  
6174 Sörenberg  
Tel. 041 488 15 58  
info@bauernhof-salwideli.ch

Thalmann Esther  
**AGRIDEA Lindau**  
Eschikon 28  
8315 Lindau  
Tel. 052 354 97 17  
esther.thalmann@agridea.ch

Tomaszewska Anita  
**Unione Contadini Ticinesi**  
Via Gorelle  
6592 S. Antonino  
Tel. 091 851 90 97  
anita.tomaszewska@agriticino.ch

Zufferey Michèle  
**AGRIDEA Lausanne**  
Jordils 1  
1000 Lausanne 6  
Tel. 021 619 44 63  
michele.zufferey@agridea.ch

- Lernort Bauernhof: [www.lehrmittelverzeichnis.lid.ch](http://www.lehrmittelverzeichnis.lid.ch)
- Ordner «Schule auf dem Bauernhof»
- Ordner Selbstversorgung: «selbstgemacht-eingemacht-feingemacht», Agridea 2011
- «Wilde Küche» – das grosse Buch vom Kochen über dem Feuer, AT Verlag

## Links

- Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) » Ernährungsinfos » Gesundes Essen und Trinken
- Ernährungspyramide des deutschen aid-Infodienstes: [www.aid.de](http://www.aid.de) » Ernährung » Richtig Essen
- Lehrmittel, Hintergrundinformationen oder Ideen über Schweizer Früchte für den Unterricht: [www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch) » Schulen » Lehrmittel
- Milch von A bis Z: [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)
- Pfadikessel, Feuerschalen, Dreibeine, auch Tipi-Zelte, Regendächer: [www.aventura-travel.ch](http://www.aventura-travel.ch) » Kochen » Geschirr, Feuerstellen
- Saisontabelle Früchte: [www.swissfruit.ch](http://www.swissfruit.ch) » Wissenswertes Früchte » Früchte zu jeder Saison
- Saisontabelle Gemüse: [www.swissveg.com](http://www.swissveg.com) » Schweizer Gemüse » Saisonalität » Saisontabellen
- Saisontabellen diverses: [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) » Rezepte & Kochideen » Saisontabellen
- Schweizer Bäuerinnen- und Landfrauenvereinigung: [www.landwirtschaft.ch](http://www.landwirtschaft.ch) » Ernährung
- Solarkocher: [www.solarkocher.ch](http://www.solarkocher.ch)
- [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch) » Das können Sie tun » Tipps für den Alltag » Ernährung
- TV für Kinder: [www.schnitzundschwatz.ch](http://www.schnitzundschwatz.ch)



## Impressum

Herausgeber . . . . . Nationales Forum Schule auf dem Bauernhof SchuB  
Landwirtschaftlicher Informationsdienst (LID)  
Weststrasse 10, 3006 Bern  
Tel. 031 359 59 77  
[www.schub.ch](http://www.schub.ch)

Text und Konzept . . . . . Lotti Erismann

Arbeitsgruppe . . . . . Dori Guignard, Susanne Rychener

Begleitgruppe AGRIDEA . . . . Ruth Bossardt, Irmgard Hemmerlein, Esther Thalmann

Gestaltung/ Druck . . . . . LID



**GUT, GIBT'S DIE SCHWEIZER BAUERN.  
PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.**

[www.landwirtschaft.ch](http://www.landwirtschaft.ch)

