

JAUSEN-CHECKER

Leitfragen für die Lehrperson

Heute überlegen wir uns einmal, was alles in unsere Jausenbox passt und wann die Lebensmittel bei uns verfügbar sind:

- **Welche Lebensmittel sind eigentlich aus Getreide und welche davon passen in eure Jausenbox?**

Jausenbox: Brot und Gebäck (z.B. Vollkornbrot) eventuell Getreideflocken; andere Lebensmittel aus Getreide: Mehl (z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer, Mais), Gries, Nudeln, Sie liefern vor allem Kohlenhydrate.

- **Überlegen wir mal gemeinsam: sind Getreideprodukte wie Brot und Gebäck oder Müsli das ganze Jahr über aus Österreich verfügbar?**

Ja, Getreide ist sehr gut lagerfähig und da wir fast so viel Getreide produzieren, wie wir selbst brauchen (Selbstversorgungsgrad: 94 %), können wir uns das ganze Jahr über sehr gut damit versorgen.

- **Was gehört eigentlich zu den Milchprodukten?**

Milch, Joghurt, Käse, Topfen – sie liefern wertvolles Eiweiß und Calcium.

Butter ist zwar ein Milchprodukt, zählt allerdings in der Ernährungspyramide zu den Fetten.

- **Was meint ihr, kann man das ganze Jahr über Milchprodukte aus Österreich kaufen?**

Ja, wir haben sehr viel Milch in Österreich, mit der wir uns das ganze Jahr über selbst versorgen können (177% Selbstversorgung). Das liegt daran, dass die Voraussetzungen dafür in Österreich sehr gut sind. Wir haben viele Wiesen und auch Flächen, die steil oder höher gelegen sind, so dass sie für die Haltung von Kühen, ihre Fütterung und die Herstellung von Milch gut geeignet sind.

Auch mit Käse können wir uns zu 100 % das ganze Jahr selbst versorgen.

- **Welche österreichischen Nüsse oder Samen gibt es wohl das ganze Jahr über?**

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Walnüsse - sie liefern Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Omega-3-Fettsäuren

- **Zusammenfassung: Welche Lebensmittelkategorien aus der Kreismitte gibt es bei uns das ganze Jahr über und welche sind saisonal verfügbar?**

ganzjährig: Wasser, Getreide, Nüsse und Samen und Milchprodukte

saisonal: Obst und Gemüse bis auf: Äpfel, Karotten, Kartoffeln, Knoblauch, Kren, Rote Rüben, Zwiebel - weil sie sehr gut lagerfähig sind

- **Suche dein Lieblingsobst und -gemüse im dem Saisonkalender und finde heraus, wann es Saison hat.**

- **Sucht im Saisonkalender Gemüse oder Obst, welches das ganze Jahr über bei uns verfügbar ist. Was davon passt in eure Jausenbox und was passt besser auf den Mittagstisch?**

Jausenbox: z.B. Äpfel, Birnen, Karotten, Mittagstisch: z.B. Kartoffeln, Knoblauch, Kren, Rote Rüben, Zwiebeln



JAUSEN-CHECKER

Leitfragen für die Lehrperson

○ Warum ist regionale Herkunft eigentlich wichtig?

An der Herstellung unserer Lebensmittel sind viele beteiligt. Sie überlegen sich, wie ein Lebensmittel produziert werden kann. Dazu gehört, wie Tiere gehalten werden, wie auf die Umwelt geachtet wird oder unter welchen Bedingungen die Menschen arbeiten, die unsere Lebensmittel herstellen. Diese Bedingungen sind häufig an Vorgaben und das Gesetz in einem Land geknüpft. Wer also bei uns Lebensmittel produziert, muss sich an die in Österreich geltenden Vorgaben und Standards halten, wenn es um Tierwohl, Umwelt oder Arbeitsbedingungen geht.

Im internationalen Vergleich sind unsere Standards sehr hoch. Wenn wir regionale Lebensmittel einkaufen und konsumieren, können wir die hohen Standards unserer Lebensmittelproduktion aktiv unterstützen. Unter diesem Aspekt fällt unter die „Region“ also ganz Österreich.

Saisonal bedeutet gleichzeitig auch regional. Denn wer heimische Lebensmittel einkauft, kauft automatisch nur das ein, was in Österreich gerade Saison hat. Das tut auch der Umwelt gut, denn Erdbeere, Tomate, Gurke oder Paprika haben häufig lange Transportwege und einen hohen Ressourcenverbrauch hinter sich, wenn sie aus anderen Ländern kommen. Obst und Gemüse, das Saison hat, ist außerdem frischer und hat einen höheren Gehalt an Mikronährstoffen. Dieser nimmt durch den Transport beziehungsweise die oftmals lange Lagerung importierter Lebensmittel nämlich ab.

