

## Aktion: Rohkostvielfalt (alles außer Gemüsesticks)

### Rohkost – mal anders und neu. Salatvielfalt!

#### Ziel der Aktion

(Aus-)Kosten der Vielfalt von Rohkost, (aus-)probieren von Unbekanntem und erkunden von Geschmackspräferenzen.

#### Fachliche und didaktische Relevanz des Themas

„5 am Tag“ lautet eine der 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, da der Genuss von Gemüse und Obst den Körper mit wichtigen Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Kinder und Jugendliche konsumieren jedoch kaum diese empfohlene Verzehrsmenge. Etwa 50 % der Schüler:innen essen mindestens einmal pro Tag frisches Obst und ein Drittel einmal Gemüse, wobei Salate und rohes Gemüse als Zubereitungsarten präferiert werden (DGE 2011).

Die Zubereitungsart von Gemüse und Obst bestimmt jedoch die Verfügbarkeit von Mikronährstoffen für den Stoffwechsel. Aus Obst können sowohl hydrophile (z.B. Vitamin C) als auch lipophile Mikronährstoffe (z.B.  $\beta$ -Carotin oder Vitamin E) direkt aufgenommen werden, bei Gemüse ist dies dagegen nicht möglich mit Ausnahme z.B. bei Tomaten oder Paprika. Hier sind sie gebunden und müssen durch eine intensive Energiezufuhr, z.B. mechanisch durch Zerkleinerung oder thermisch durch kurzzeitiges Garen aufgeschlossen werden. Dadurch kommt es einerseits zu einem geringen Verlust der hydrophilen Mikronährstoffe, jedoch auch andererseits zu einem erheblichen Anstieg (ca. 500 % bei Brokkoli) an lipophilen Mikronährstoffen (Schlicht & Schlicht 2013: 36).



#### Kompetenzen

Die Schüler:innen können ...

- die Geschmacks- und Farbvielfalt beschreiben und Schlüsse und Folgerungen für ihre Präferenzen ziehen.
- geeignete Zubereitungsverfahren herausfinden und begründen.
- neue Rezepte entwerfen.
- Geschmackstests durchführen.
- Speisen nachhaltig, ästhetisch und schmackhaft herstellen und vergleichen.

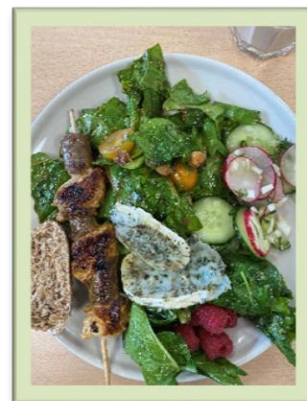
## Szenario des Aktionskonzeptes: Notwendigkeit und Geschmacksvielfalt

### Rohkostvielfalt:

- Präsentation: Verschiedene Salate und Gemüsesorten als Rohkost
- Diskussion: Rohes Gemüse versus gegartes Gemüse (Verlust hydrophiler Mikro-Nährstoffe versus Anstieg lipophiler Mikro-Nährstoffe durch Garverfahren)

### Aktion:

- Herstellung von Gurkensalat, Spinatsalat mit Himbeeren, Spinat-Minz-Salat mit Merguez-Hühnchen-Spießen
- Herstellung von Rote-Bete-Carpaccio mit Rucola und Ziegenkäsetalern
- Herstellung von Gurken-Apfel-Himbeer-Smoothie



### Kommunikationsfokus

#### Vielfalt von Gemüse- und Obstsorten als Rohkost:

- Probieren von Unbekanntem, z.B. Spinat als Salat
- Entdecken von Farb- und Geschmacksvielfalt

#### Impulse für die fächerübergreifende Verbraucherbildung (Schule)

- Anbau von Salat und Gemüse im Schulgarten
- Gestaltung von Aufstellern und Flyern
- Führen von Ausgabe- und Verkaufsgesprächen



#### Kristallisationspunkte für eine Allianz von Bildung & Verpflegung

#### Verarbeitungsgrad der Speisen:

- Schonung von Ressourcen
- Motivation zur Gestaltung der schulischen Ernährungsumgebung durch positives Feedback

### Tipps & Hintergrundinformationen

BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (2025). Obst- und Gemüsevielfalt entdecken: Unterrichtsmodule ab Sekundarstufe I.

<https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/sekundarstufe/obst-und-gemuesevielfalt-entdecken>

BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (o.J.). How-to: Obst und Gemüse. Alltagstipps rund um Einkauf, Lagerung und Zubereitung – mit leckeren Rezepten. Samt Kochanleitung und Kurz-Video. <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/how-to-obst-und-gemuese>

DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2011). Bedeutung von Obst und Gemüse in der Ernährung des Menschen. DGEInfo (08/2011) 114-118

DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (o.J.). DGE-Ernährungskreis. Obst und Gemüse. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/obst-und-gemuese/>

Schlich, E. & Schlich, M. (2013). Garverfahren für pflanzliche Lebensmittel und deren Einfluss auf Mikronährstoffe – Teil 2. Ernährungs Umschau 9/2013, 35-38.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages