

Theaterpädagogisches Begleitmaterial zu

ZUCKERALARM



Ein Klassenzimmerstück von Ulrike Willberg für Schüler*innen der 2.-5. Klasse

Premiere am 18. Oktober 2018 in der Salztorschule Naumburg

Naumburg, den 15. Oktober 2018

Liebe Lehrer*innen und Erzieher*innen,

„*Real food now – Richtiges Essen jetzt!*“ fordert AWP-Agent Fabio Tomaso und begibt sich mit Ihren Schüler*innen auf eine spannende Mission im Kampf gegen die Zuckermafia.

Zucker – wohl kein Thema bietet im Moment so viel Diskussionsstoff: Deutschlands Kinder leiden vermehrt unter Adipositas, beklagt der Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte in einer Pressemitteilung vom 18.09.2018 und fordert die klare Kennzeichnung von Lebensmitteln, die Werbekontrolle für die Zielgruppe Kind und: eine Zuckersteuer.

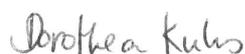
Zucker findet sich mittlerweile nicht nur in offensichtlichen Lebensmitteln wieder: Ketchup, Müsli, Babybrei, Käse, Joghurt, ... überall ist Zucker in rauen Mengen hinzugefügt! Die WHO empfiehlt die Aufnahme von 25g freiem Zucker pro Tag. Nicht mitgerechnet wird dabei der natürliche, in frischem Obst, Gemüse oder in Milch vorkommende Zucker.

Machen Sie den Test und achten Sie einen Tag lang etwas genauer auf Ihren Zuckerkonsum: Drei Gramm Zucker entsprechen einem Zuckerwürfel. Wie viele Zuckerwürfel landen auf Ihrem Speiseplan?

Die vorliegende Materialmappe soll Sie auf die Inszenierung ZUCKERALARM einstimmen und Ihnen aktuelle Hintergrundinformationen zum Thema Zucker liefern. Vor allen Dingen aber möchten wir Ihnen die Lust am Essen versüßen – garantiert zuckerfrei!

Bei Fragen, Anregungen und Rückmeldungen zur Inszenierung und zur vorliegenden Materialmappe, freue ich mich über eine E-Mail von Ihnen und wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg auf Ihrer Mission im Kampf gegen die Zuckermafia!

Ihre



Theaterpädagogin THEATER NAUMBURG

E-Mail: theaterpaedagogik@theater-naumburg.de

Tel.: 03445-273489 / Handy: 0170-5530742

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 - Zur Inszenierung	5
Inhalt.....	5
Besetzung.....	6
Vorbereitung und Ablauf	6
Die Autorin	7
Der Regisseur	7
Agentur für Weltverbesserungspläne (AWP).....	8
So entsteht Nachhaltigkeit!“ – ein Gespräch über ZUCKER(ALARM) mit Regisseur Stephan Rumphorst	10
Kapitel 2 – Das süße Gold und seine Kontroversen	12
Geschichte des Zuckers.....	12
Die Bezeichnungen für Zucker.....	14
Das sagt die Organisation der Zuckerwirtschaft (WVZ).....	15
Das Thema Zucker in der Presse.....	16
Ärzte gegen Fehlernährung.....	22
Kapitel 3 – Real food now! Richtiges Essen jetzt!	24
Rezepte von AWP-Agent Fabio Tomaso	24
Wunderwaffen der Natur	25
Ausgewogene Ernährung – der Ernährungsteller	27
Erdbeeren im Winter?! Wann wächst welches Obst und Gemüse?	28
Eine interessante Idee – die „Rübenretter“	29
Wochenmarkt in Naumburg	29
Kapitel 4 - Ideen für die Nachbereitung	30
Ruhige Spiele	30
Bewegungsspiele	32
Termine & Preise	35
Impressum	35
Anhang	37

Kapitel 1 - Zur Inszenierung

Inhalt

Zucker ist eines der billigsten Lebensmittel. 34 Würfel essen wir durchschnittlich an einem Tag; eine echte Berg- und Tal-fahrt für unseren Körper. Dass das durch-aus Spaß machen kann, weiß auch die Le-bensmittelindustrie und versüßt uns das Leben mit allerlei Produkten: Ketchup, Ap-felschorle, Gewürzgurken, Leberwurst. Ist doch Wurst? NEIN! meint Fabio Tomaso, Agent der Agentur für Weltverbesse-rungspläne aus der Sektion 'Lecker'. Und er hat eine Mission: „Real food now! Rich-tiges Essen jetzt!“.

Sein heutiger Einsatzort: eine Schulklasse. Er hat genau 41 Minuten Zeit, bevor er vom

Feind, der Zuckermafia, geortet wird. Aber der Ernährungsagent ist schnell, klug und raffiniert. Er kocht nicht nur vor Energie, sondern besonders aus Lust auf gesundes Essen. Wird Fabio Tomaso die Aufklärung in Sachen Superfood & Co. schaffen? Ge-lingt es ihm, seinen großen Widersacher Zucker in die Schranken zu weisen? Und kann er neue Agenten für seine große Mis-sion gewinnen?

Zuckeralarm ist nicht nur ein Krimi für Kids, sondern lässt uns alle aus ungewohn-tem Blickwinkel auf das Thema Essen schauen.



Besetzung

ZUCKERALARM – ein Klassenzimmerstück für Schüler*innen der 2. – 5. Klasse

Premiere am 18. Oktober 2018 um 10 Uhr in der Salztorschule Naumburg

Es spielt:

Fabio Tomaso

Antonio Gerolamo Fancellu

Regie

Stephan Rumphorst

Ausstattung

Stephan Rumphorst

Regieassistenz

Jana Lechtermann

Theaterpädagogik

Dorothea Kuhs

Vorbereitung und Ablauf

Wir kommen etwa 20 Minuten vor Unterrichtsbeginn in Ihre Schule. Bitte halten Sie einen **Raum für den Schauspieler** bereit, in dem er sich vor und nach der Vorstellung aufhalten und seine persönlichen Sachen lassen kann.

Wenn möglich, schauen wir uns den Klassenraum kurz vor der Aufführung an. Bitte stellen Sie sicher, dass die **Tafel gewischt** und Ihr **Pult frei** geräumt ist. Wir benötigen außerdem eine **Steckdose** in Reichweite, die Sie uns bitte vor der Vorstellung zeigen. In der Inszenierung wird gekocht, bitte schalten Sie daher eventuelle **Rauchmelder** im Klassenraum aus bzw. informieren Sie die Schulleitung.

ZUCKERALARM ist als **verdecktes Theater** konzipiert. Die Schüler sollten nicht

vorher wissen, dass es sich um eine Inszenierung handelt. Die Theaterpädagogin stellt sich der Klasse als Hospitantin des*der Lehrers*in vor und setzt sich zu den Schüler*innen. Der*die Lehrer*in schließt nach Pausenende die Tür und beginnt auf gewohnte Weise mit dem Unterricht. Nach etwa einer Minute kommt der Schauspieler hereingerannt und übernimmt. Der*die Lehrer*in kann sich nun zu den Schüler*innen setzen und das Geschehen beobachten. Das Stück beginnt...und endet nach circa 45 Minuten. Der Schauspieler verlässt den Klassenraum. Es entsteht eventuell für einen Moment eine Irritation bei den Schüler*innen. Dann übernimmt die Theaterpädagogin mit einer Nachbereitung.

Die Autorin

Ulrike Willberg ist Regisseurin, Kostüm- und Bühnenbildnerin. Sie erlangte ihr Diplom „Kulturwissenschaft und Ästhetische Praxis“ an der Universität Hildesheim. Sie arbeitete in ersten Festengagements für das „Internationale Sommertheater“ auf Kampnagel und als Theaterpädagogin am Staatstheater Braunschweig. Willberg organisierte und inszenierte in den 90ern als Mitbegründerin der Heersumer Sommerspiele und als Mitglied von *artblau* mehrere große Open-Air-Spektakel und Theaterstücke. Von 1999-2004 war sie im Leitungsteam des Kinder- und Jugendtheaters des Staatstheaters Braunschweig im Festengagement tätig. Als Regisseurin

und Ausstatterin entwickelte und inszenierte sie dort Stücke für Kinder wie für Erwachsene und war für die Spielplangestaltung und das Schauspielensemble mit verantwortlich.

Sie gründete 2006 die Agentur für Weltverbesserungspläne (AWP) und kümmert sich seitdem um die Konzeptentwicklung, Projektleitung und Regie bei der AWP. Daneben hat sie Gastengagements bei Freien Theatern und Staatstheatern und ist Dozentin für Darstellendes Spiel an der Universität Hildesheim, der Leibniz Universität Hannover und in der Multiplikator*innenfortbildung.

(vgl. www.ulrikewillberg.de)

Der Regisseur

Stephan Rumphorst wurde 1972 im Sauerland geboren, er absolvierte seine Schauspielausbildung an der American Academy of Dramatic Arts/Los Angeles. Dort war er auch Mitglied des International Classical Acting Projects unter der Leitung von Elizabeth Huffman und erhielt eine Filmschauspielausbildung am THE STUDIO. Als freiberuflicher Schauspieler spielte er in Deutschland u.a. an der Studio-Bühne Essen und am Hans-Otto-Theater Potsdam. 1999 gründete er das Kindertheater "Zap-



Stephan Rumphorst

perment!" Berlin mit; zahlreiche Festivalbesuche und Auftritte führten ihn in Kooperation mit dem "theater der jugend" Paderborn in bisher neun europäische Länder und die USA. Er inszenierte und initiierte rund 50 Projekte in der freien Szene, darunter Seniorentheaterprojekte und Literaturtheater. Regiearbeiten von Stephan Rumphorst wurden beim "Liverpool International Theatre Festival" in Kanada und beim AACT-Theater-Festival in Florida ausgezeichnet. Von 2012 bis 2014

war er am Landestheater Eisenach als Schauspieler, Regisseur und Theaterpädagoge engagiert, in der Spielzeit 17/18 außerdem dort als Leiter des Jungen Schauspiels.

Dazwischen inszenierte er unter anderem am Staatstheater Wiesbaden, der Städtischen Bühne Lahnstein und immer wieder in Naumburg: OUT! - GEFANGEN IM NETZ, SHAKESPEARES SÄMTLICHE WERKE, DAS KARUSSELL und nun ZUCKERALARM von Ulrike Willberg.

Agentur für Weltverbesserungspläne (AWP)

Die Agentur für Weltverbesserungspläne, für die auch Fabio Tomaso in ZUCKERALARM arbeitet, gibt es wirklich! Sie wurde 2006 von Autorin Ulrike Willberg gegründet:

„Wer nicht denken will, fliegt raus“ und „Demokratie ist lustig“ (Beuys) sind die Lieblingszitate der AWP Agent*innen.

Die Künstler*innen der AWP bearbeiten komplexe gesellschaftsrelevante Themen auf sinnlich erfahrbare Weise mit einer formalen, bildhaften und musikalischen Vielfalt in ungewöhnlichen Konstellationen und Räumen. Sie intervenieren, irritieren, interagieren und das ebenso komisch wie ernsthaft. Die AWP reflektiert die Alltagserfahrungen des Publikums sowie die Entwicklungen populärer Phänomene in

einer zunehmend medial vermittelten Wirklichkeit.

Das Augenmerk liegt auf der interdisziplinären Inszenierung von Alltagsräumen. Der klassische Theaterraum wird verlassen und Kirchen, Scheunen, Fabrikhallen, Klassenzimmer, Wohnungen, Ladenlokale bespielt. Die AWP sucht immer wieder nach Formaten, die die Trennung zwischen



Publikum und Bühne aufweichen und ein ungewohntes Theatererlebnis bieten.

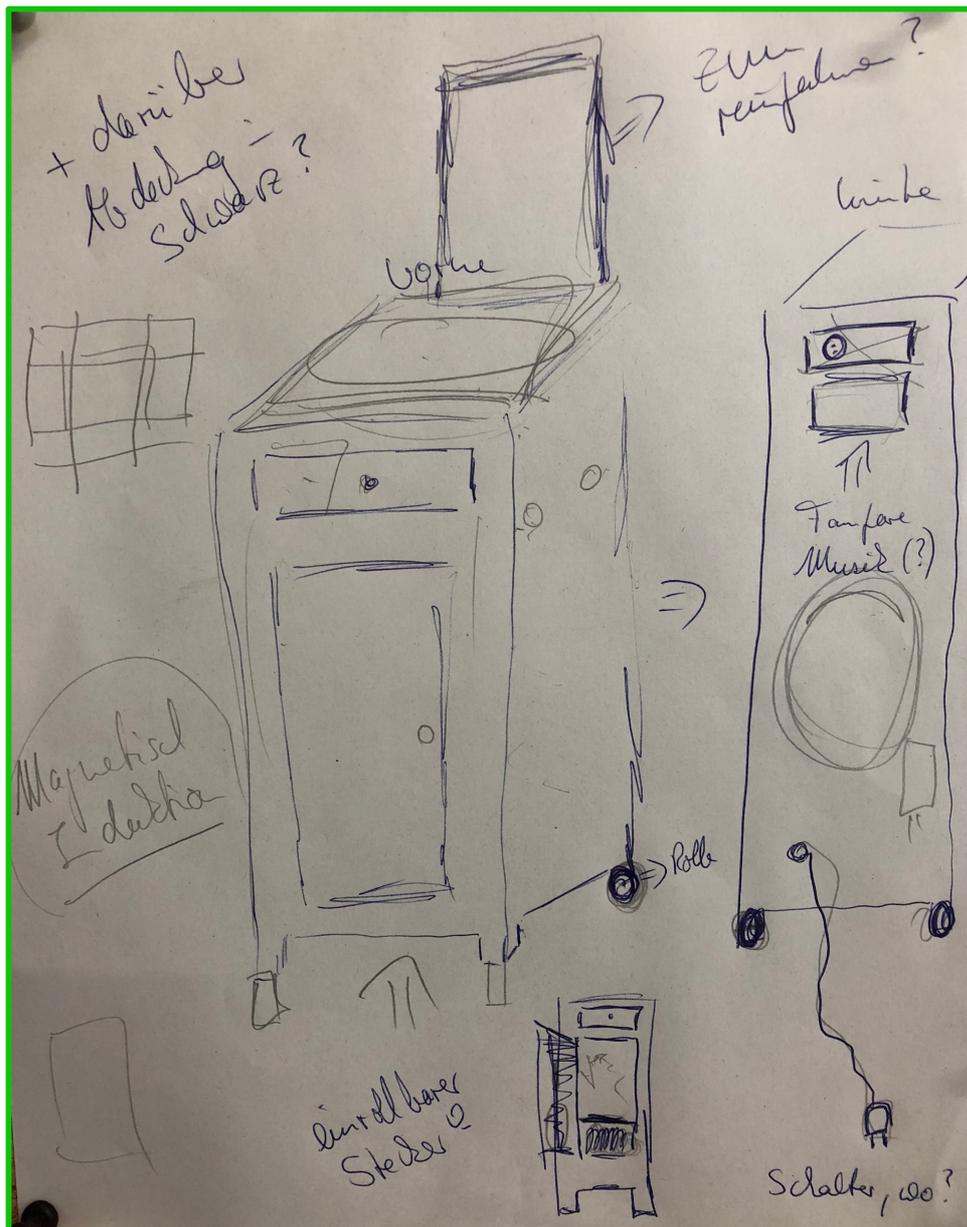
Die Agent*innen wollen mit dem, was sie gelernt haben – Kunst – die Welt verändern. Und zwar im ganz großen Stil! Also sind sie rund um den Globus unterwegs, briefen ihr Publikum und wecken sein revolutionäres Potential.

Und dafür ist ihnen jedes Mittel recht: Entertainment, Reflexion, Ironie, Schock, Musik und anrührende Geschichten.

Die AWP wurde 2018 für seine Produktionen "Die Schneyderleyns" und "Home.Run" mit dem Kulturpreis "pro visio" der Stiftung Kulturregion ausgezeichnet. Der Kulturpreis "pro visio" würdigt alle zwei Jahre außergewöhnliche Leistungen von Künstler*innen in Hannover.

"Home.Run" wurde ebenfalls 2018 für das "Best OFF - Festival Freier Theater" der Stiftung Niedersachsen als herausragende Produktion nominiert.

(zit. n.: <https://www.ulrikewillberg.de/plan.html>).



Bühnenbildskizze von Stephan Rumphorst: Der MiniMidiMaxiRoller

So entsteht Nachhaltigkeit!“ – ein Gespräch über ZUCKER(ALARM) mit Regisseur Stephan Rumphorst

Theater Naumburg: Zuckeralarm ist Deine vierte Inszenierung am Theater Naumburg und Dein drittes Klassenzimmerstück. Was reizt Dich an diesem Format?

Stephan Rumphorst: Klassenzimmerstücke sind eine besondere Form. Nicht die Zuschauer kommen ins Theater, sondern das Theater kommt zum Zuschauer, in diesem Fall zu den Schüler*innen. In vielen Fällen werden sie dabei überrascht, was zu einer besonderen emotionalen Einbindung beim Zuschauen führen kann. Der Rahmen ist auch meist intimer, es befindet sich nur eine Klasse im Klassenraum, keine hundert, oder gar mehr Zuschauer. Das bedeutet auch für die theaterpädagogische Nachbereitung einen viel geschützteren Rahmen, der Raum für Austausch und Intimität bietet.

Klassenzimmerstücke haben meist ein Topic, welches unmittelbar an die Lebenswelt der Kinder angebunden ist. Bei OUT! war es Mobbing, bei KARUSSELL die Reise in die Vergangenheit der eigenen Stadt, dem Wecken der Neugierde für die Vergangenheit und das Wachhalten der Erinnerung an den Krieg (quasi auch eine Präventionsarbeit).

Bei ZUCKERALARM ist es die bewusste gesunde Ernährung und der Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie. Mein erster Studiengang und Abschluss war Sozialpädagoge für die Bildungsarbeit, bevor ich Schauspiel studierte. Ich mag zwar auch reines Unterhaltungstheater, aber noch mehr fühle ich mich der kulturellen Sozialarbeit oder der sozialen Kulturarbeit verpflichtet. Mit Theatererlebnissen ein Bewusstsein stärken zu können, ist für mich eine Herausforderung, der ich mich gerne stellen möchte. So entsteht Nachhaltigkeit.

Theater Naumburg: Worum geht es in Deinen Worten in ZUCKERALARM?

Stephan Rumphorst: Auf amüsante Art und Weise wird den Kindern ein Einblick in ihre tägliche Ernährung und den Umgang mit Zucker gegeben, der sie hoffentlich animiert, kritischer damit umzugehen, was sie tagtäglich in sich aufnehmen - im schlechtesten Fall: reinstopfen. Das Stück will ein Bewusstsein etablieren. Es will keine Angst machen, sondern aufklären.

Theater Naumburg: Mal ehrlich, Ist das Thema Ernährung und Zucker nicht ein alter Hut?

Stephan Rumphorst: Ja sicher, leider sind wir aber so entfremdet von der eigentlichen Nahrungskette, die von Natur aus für den Menschen vorgesehen ist: Wer schlachtet heute noch zuhause? Wer kocht noch mit realen Zutaten? Vieles ist in Fabriken hergestellt und wir wissen kaum noch, was unser Essen enthält. Lesen wir die Inhaltsstoffe, begegnen wir einem Sammelsurium aus Fremdworten, da ist Aufklärung dringend wichtig. In anderen Ländern gehört ganz selbstverständlich Ernährungskunde mit in die Grundschule. Die Kinder lernen sogar kochen und damit meine ich nicht Plätzchenbacken und Kuchendekorieren.

Theater Naumburg: Wie ist Deine Beziehung zum weißen Gold?

Stephan Rumphorst: Hm, ist das nicht eher Salz? (lacht) Ganz viele Märchen und Sagen handeln vom Salz, komischerweise fällt mir keines ein, was Zucker in den Mittelpunkt rückt. Warum wohl?

Theater Naumburg: Sowohl Zucker als auch Salz werden gerne so bezeichnet. Wie steht es bei Dir um den Zucker?

Stephan Rumphorst: Ich liebe leider Zucker, für mich kann es oft nicht süß genug sein, da muss ich mich leider an die eigene

Nase packen. Pudding, Milchreis, Kuchen, ich könnte mich nur davon ernähren. Mein Gewicht ist daher ein Flummi, was oft 10 - 15 kg variiert, je nachdem wie ich mich gehen lasse oder bewusst auf Ernährung achte. Vieles hat mit Stress zu tun und der Einnahme unregelmäßiger Mahlzeiten, schnell ein Teilchen beim Bäcker geholt, schnell mal noch eine Pommes, anstatt mir zuhause Gemüse und Obst zu schneiden, um es über den Tag verteilt einzunehmen. Ich finde Ernährung ein sehr schwieriges Thema, da mich aber auch niemand bewusst herangeführt hat. Ich stamme aus einem Haushalt mit zwei berufstätigen Eltern, Mahlzeiten waren immer schnell und zwischendurch, aber nie bewusst zelebriert oder gar darauf achtend, was wir zu uns nehmen. Wann sollte ich das lernen? Auch aus den Gründen finde ich es wichtig, ZUCKERALARM in die Schule zu bringen.

Theater Naumburg: Wie viele Zuckerkwürfel stehen im Moment auf Deinem Speiseplan?

Stephan Rumphorst: Ich fürchte zu viele. Ich habe Angst zu zählen. Aber ZUCKERALARM hat mich aufmerksam gemacht, besonders der Vergleich mit den Kinderriegeln! 13 Kinderriegel sind doch nichts O weia...

Kapitel 2 – Das süße Gold und seine Kontroversen

Geschichte des Zuckers

Die Geschichte des Zuckers ist über Jahrtausende eine Geschichte des **Zuckerrohrs**. Erst vor gut 200 Jahren wird die **Zuckerrübe** zum ernstzunehmenden Konkurrenten des süßen Rohrs. Die ursprüngliche Heimat des Zuckerrohrs liegt in der pazifischen Inselwelt Melanesiens. Schon vor mehr als 10.000 Jahren nahmen die Bewohner der kleinen Inseln die Pflanze, die „(...) ohne den Einsatz von Bienen Honig gab“, mit auf Reisen. Von dort aus gelangte das Zuckerrohr nach Neuguinea, auf die Philippinen, nach Indien und Persien.

1493 brachte Christoph Kolumbus das Zuckerrohr nach Mittelamerika. Die europäischen Eroberer zwangen die dort ansässigen

Indios zur Arbeit in Zuckerrohrplantagen. Bald verschleppten die Europäer auch Afrikaner nach Amerika und machten sie zu Sklaven für ihre Zuckerrohrplantagen. Auch wenn es die Sklaverei heutzutage in der Zuckergewinnung nicht mehr gibt, sind die Arbeitsbedingungen auf Zuckerrohrfeldern in Indien, Thailand, Südafrika, den karibischen Inseln und Brasilien bis heute schlecht.

Ab dem 18. Jahrhundert kam der Zucker nicht mehr nur aus exotischen Ländern: 1747 entdeckte der Berliner Wissenschaftler Andreas Sigismund Markgraf, dass die **Runkelrübe** Zucker enthält. Dieser war chemisch identisch mit dem Zucker, der aus dem Zuckerrohr gewonnen wird. Mehr



Sklaven bei der Zuckerrohrernte

als 50 Jahre züchtete Markgrafs Nachfolger Franz Karl Achard die Runkelrübe und schaffte es dadurch, ihren Zuckergehalt von 1,6 auf 5 Prozent zu erhöhen. Heute beträgt der Zuckergehalt dieser Pflanze 15-20 Prozent.

1802 entstand die erste Zuckerrübenfabrik im unter-schlesischen Cunern. Aber noch wurde vor allem der aus Zuckerrohr gewonnene Zucker in Europa konsumiert. Das änderte sich erst mit der Blockade der englischen Handelswege, die Kontinentaleuropa auch vom Zucker(rohr)nachschub abschnitt. Schon 1806 gab es deshalb kaum mehr Zucker aus Zuckerrohr in den europäischen Handelshäusern. Anfang des 19. Jahrhunderts ordnete Napoleon daher als Antwort auf die englische Blockade der Zuckerhandelswege von den Antillen den Anbau von **Zuckerrüben** auf

französischen Feldern an. Napoleon ließ weitere Zuckerrübenfabriken bauen und veranlasste den Anbau von Zuckerrüben im großen Stil. Die europäische Zuckerindustrie entstand.

Heute wird 90 Prozent des Zuckerbedarfs in Europa mit hier angebauten Rüben gedeckt. Insgesamt werden in der EU etwa 120 Millionen Tonnen Zuckerrüben pro Jahr produziert. Daraus entstehen 14 bis 16 Millionen Tonnen Kristallzucker. Durch hohe Zölle ist die Einfuhr von Rohrzucker in Europa kaum lohnend. Weltweit entsteht aber etwa 55 Prozent des Zuckers aus Rohr.

(zit. n.: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/zucker/index.html> / <https://www.wasistwas.de/details-geschichte/aus-rohr-und-ruebe-die-geschichte-des-zuckers-6830.html>)



Die Bezeichnungen für Zucker

Fruktose	Fruchtzucker ist ein natürlicher Bestandteil von Früchten wie Kernobst und Beeren. Fruktose wird in der Lebensmittelindustrie aber auch als Süßungsmittel für Fertigprodukte, Soßen oder Ketchup verwendet.
Glukose	Dabei handelt es sich um Traubenzucker. Er wird aus Kartoffel- oder Maisstärke gewonnen, ist aber zum Beispiel auch einer der Hauptbestandteile von Honig.
Glukosesirup	Glukosesirup wird aus Stärke hergestellt und besteht aus Glukose und Fruktose. Eingesetzt wird er unter anderem als Bindemittel bei der Herstellung von Pralinen, Schokoriegeln und Frühstücksflocken.
Isoglukose / Glukose-Fruktosesirup	Die Isoglukose besteht aus Glukose und Fruktose. Sie wird größtenteils aus Mais- und Weizenstärke hergestellt und in Getränken und für Obstkonserven verwendet.
Invertzuckersirup	Dabei handelt es sich um in Wasser gelösten Haushaltszucker. Der Sirup wird etwa bei der Herstellung von Eiscreme verwendet.
Laktose	Der Milchzucker ist ein natürlicher Bestandteil von Milch und Milchprodukten.
Maltodextrin	Das Gemisch aus Zucker und Stärke wird unter anderem als Verdickungsmittel (etwa bei Suppen oder Wurstwaren) und Streckmittel (zum Beispiel von Kaffeeröstern) verwendet.
Maltose	Maltose ist ein Abbauprodukt der Stärke und kommt unter anderem in Gerstenkeimen und in Kartoffelkeimen vor.
Saccharose	Saccharose ist der normale Haushaltszucker. Er enthält weder Vitamine noch Mineralstoffe, nur Kalorien. Er besteht aus Glukose und Fruktose.

(vgl.:<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Die-groessten-Irrtuemer-ueber-Zucker,zucker125.html>)

Das sagt die Organisation der Zuckerwirtschaft (WVZ)

„Als zentrale Organisation der deutschen Zuckerwirtschaft wurde 1950 die Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V. (WVZ) mit Sitz in Bonn gegründet. Als Mitglieder gehören ihr zurzeit die 5 gebietlichen Zusammenschlüsse der 30.231 Rübenanbauer in Deutschland, 4 Zucker erzeugende Unternehmen und 4 Firmen des Zuckerimport- und -exporthandels an. Die Wirtschaftliche Vereinigung Zucker hat die Aufgabe, die gemeinsamen Interessen dieser drei Wirtschaftsgruppen politisch zu fördern und gegenüber Behörden, anderen Wirtschaftskreisen und in der Öffentlichkeit zu vertreten. Dies erfolgt insbesondere auf den Gebieten Anbau und Verarbeitung von Zuckerrüben, Zucker und Nebenerzeugnisse, Zuckermarkt- und Agrarpolitik sowie Außenhandelsrecht und Handelspolitik.

Die wichtigsten Fakten zum Zucker:

- Kohlenhydrate wie Zucker sind wichtige Energielieferanten und somit lebensnotwendig, da der Körper sie als Energiequelle für seinen Stoffwechsel braucht.
- Es gibt keinen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass einzelne Nährstoffe wie z. B. Zucker für die Entstehung von Übergewicht und nichtübertragbaren Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 verantwortlich sind.
- Die Entwicklung von Übergewicht ist multikausal bedingt und insbesondere die Folge eines Ungleichgewichts von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch. Natürlich trägt auch Zucker zur Kalorienaufnahme bei – ebenso wie der Verzehr anderer Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Letztendlich



kommt es nicht nur auf die Ernährungsgewohnheiten, sondern auch auf ausreichend Bewegung und einen ausgeglichenen Lebensstil an. Die einseitige Fokussierung auf eine einzelne Ursache ist nicht zielführend.

- Bei der Entstehung von Karies ist die Häufigkeit des Verzehrs aller (fermentierbaren) Kohlenhydrate - wie sie auch in Brot, Müsli oder Obst enthalten sind - entscheidend und nicht nur die aufgenommene Zuckermenge. Eine gute Mundhygiene mit regelmäßiger Verwendung fluoridhaltiger Zahnpasta hilft, die Kariesentstehung zu verhindern.
- Der (Gesamt-)Zuckergehalt von Lebensmitteln und Getränken wird im Rahmen der Nährwertkennzeichnung bei vorverpackten Lebensmitteln transparent in der Nährwerttabelle angegeben. Bereits heute ist die Nähr-

wertkennzeichnung weitgehende Praxis bei vielen Produkten und durch europäisches Recht verpflichtend geregelt. Die einzelnen bei der Herstellung verwendeten Zuckerarten sind im Zutatenverzeichnis aufgeführt.

- Regulatorische Maßnahmen wie Steuern und Werbeverbote sind keine geeigneten Maßnahmen, um das komplexe Übergewichtsproblem zu lösen.
- Die Bekämpfung von Übergewicht und nichtübertragbaren Erkrankungen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Die Lebensmittelwirtschaft nimmt ihre Verantwortung sehr ernst und engagiert sich schon seit langen, z. B. im Bereich der Verbraucherinformation und -bildung.“

(zit. n. <http://www.zuckerverbände.de/ernaehrung/ernaehrungsfakten/fragen-und-antworten-zu-zucker.html>)

Das Thema Zucker in der Presse

Versteckter Krankmacher - Die bittere Wahrheit über Zucker

7. April 2018

(...) Die Nahrungsmittelindustrie setzt drei von vier Produkten Zucker hinzu und verzuckert auf diese Weise die moderne Ernährung. Jeder Durchschnittsbürger in

Deutschland nimmt jeden Tag etwa 70 Gramm zugesetzten Zucker zu sich. Die Leute decken damit etwa 14 Prozent ihres täglichen Energiebedarfs. Manches Kind verdrückt jedes Jahr einen Berg an Zucker, der mehr wiegt als es selbst. (...)

Der Begriff "Zucker" bezeichnet jene Stoffgruppe, zu der auch Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fruktose) oder Milchzucker (Laktose) gehören. In der Umgangssprache ist mit Zucker oft der Haushaltszucker gemeint: die Saccharose. (...) Saccharose macht einen Großteil der gesamten Zuckeraufnahme aus - und das, obwohl diese organisch-chemische Verbindung in diesen Mengen gar nicht zur traditionellen Nahrung des Menschen gehört. Der nascht zwar gern Honig, aber darin macht Saccharose nur einen Anteil von ungefähr 2,4 Prozent aus. Der menschliche Körper kommt völlig ohne Saccharose aus. Der Stoffwechsel kann Stärke aus Getreide oder Kartoffeln ganz einfach verwandeln: in Traubenzucker, den das Gehirn als Energiequelle braucht. Bei Bedarf können auch Proteine zu Traubenzucker umgebaut werden.

Wie konnte Saccharose dennoch zu einem so großen Bestandteil der westlichen Ernährung werden? Es ist ein billiger Zusatzstoff, mit dem Produkte gestreckt und haltbar gemacht werden können. Darüber hinaus kann Zucker, erst recht, wenn er mit Fett gemischt wird, triebhaftes Fressen auslösen. Die Leute stopfen immer mehr in sich hinein, obwohl sie eigentlich satt sind - "hedonische Hyperphagie" heißt das Phänomen.

Und so führt die Lebensmittelindustrie vielen verarbeiteten Nahrungsmitteln künstlich Zucker zu. Das Fertigmüsli zum Frühstück enthält mitunter zu einem Viertel Zucker. Und die getrockneten roten Cranberrys, die im Supermarkt oft neben dem Obst liegen, bestehen zu etwa 70 Prozent aus Zucker. (...)

Dass Eltern sich so häufig irrten, wenn es um die Zuckermengen geht, sei "ein potenzieller Risikofaktor für Übergewicht bei Kindern", sagt die Forscherin Mattea Daller. Besonders vertan hätten sich die Eltern bei den Nahrungsmitteln und Getränken, die allgemein für gesund gehalten werden, wie Joghurt oder Orangensaft.

Das könnte bedeuten: Die meisten Verbraucher laufen ahnungslos in die süße Falle. Der Zuckerkonsum konnte auch deshalb ein solches Ausmaß erreichen, weil die Zuckerlobby es verstanden hat, dem Fett die Hauptschuld an krankhaftem Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zuzuschreiben. (...)

"Die meisten sogenannten Diätprodukte mit wenig oder gar keinem Fett enthalten eine erhöhte Zuckermenge und werden mit ausgefallenen Namen getarnt, sodass sie gesund erscheinen", sagt der (...) Forscher Krzysztof Czaja. "In Wirklichkeit könnte diese Nahrung die Leber schädigen und auch zu Adipositas führen."

Mediziner der Stanford-Universität in Kalifornien haben Nährwertangaben von mehr als 8000 Lebensmittel untersucht und bestätigen, dass Low-Fat-Produkte mehr Zucker enthalten als die regulären Vergleichsprodukte. Aus diesem Grund könnten Low-Fat-Produkte mehr schaden als nutzen, warnen die Forscher: "Paradoxerweise tauschen Personen, die glauben, sie wählen gesündere Varianten ihrer Lieblingsnahrungsmittel aus, Fett gegen weniger gesunden Zucker ein." (...)

Das Hormon Insulin spielt bei dem Geschehen eine Schlüsselrolle. Es wird in der Bauchspeicheldrüse hergestellt und sorgt dafür, dass Körperzellen Zucker aufnehmen können. Auf diese Weise sinkt der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit. Durch die westliche Ernährungsweise mit

hohen und regelmäßigen Zuckerschwemmen kommt die Bauchspeicheldrüse nicht mehr zur Ruhe, pausenlos muss sie Insulin ausschütten. Ein dauerhaft hoher Insulinspiegel ist nicht nur widernatürlich, er wirkt darüber hinaus wie ein Mastbeschleuniger. Die biochemischen Reaktionen, die Zucker in Fett umwandeln, laufen auf Hochtouren. Umgekehrt wird der Weg, das Fett der Speckpolster als Energie zu verbrennen, dadurch gehemmt. (...)

Menschen, die mit kleinen Zuckersnacks ihren Insulinspiegel den ganzen Tag über auf einem hohen Level halten, können kaum abnehmen. "Je mehr Zucker ich zu mir nehme, desto dicker werde ich", so erklärt es Stephan Martin seinen Patienten. (...) Eine Insulinresistenz entsteht, weil die Körperzellen irgendwann gegenüber dem



Insulinsignal abstumpfen und keinen Zucker mehr hereinlassen. Dieser konzentriert sich daraufhin im Blut, was den Körper an vielen Stellen krankmacht. (...)

"Die Blutgefäße verkleben, womit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko stark ansteigt." Auch wichtige Eiweißstrukturen würden "verzuckert", klebten zusammen und "funktionieren nicht mehr so, wie sie sollen". An dieser Zuckerkrankheit, Diabetes mellitus Typ 2, leiden in Deutschland bereits mehr als sechs Millionen Menschen. Sie verringert die Lebenserwartung eines Betroffenen um rund fünf Jahre. Offenbar leidet fast jeder vierte Patient, der in einer Klinik behandelt wird, an Diabetes mellitus Typ 2, wie eine Studie des Universitätsklinikums Tübingen ergeben hat. (...)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt in ihren im August überarbeiteten Regeln: "Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert." Und Experten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) raten Erwachsenen, am Tag höchstens 25 Gramm Zucker zu sich zu nehmen, wenn sie gesundheitliche Schäden vermeiden wollen. Das wären etwa 6 Teelöffel Zucker - der Verbrauch in Deutschland liegt bei mehr als 20 Teelöffeln täglich. (...)

(zit.n. <http://www.spiegel.de/spiegel/wie-die-zuckerlobby-die-wahrheit-ueber-zucker-ver-schleiert-a-1201921.html>)

Abschied vom Zucker - Ein schwieriger Balanceakt

29. August 2018

Egal ob Butterkekse, Frucht-Joghurt oder Frühstücksmüsli: Bei immer mehr Produkten versuchen große Markenhersteller den Zuckergehalt zu reduzieren. Zumindest ein bisschen. Allein im August kündigten zwei der größten Anbieter von Molke- reiprodukten auf dem deutschen Markt neue Rezepturen an, die ganz oder teilweise auf zusätzlichen Zucker verzichten. (...)



Alpro Werbung 2018

Die Markenhersteller stehen unter Druck - wegen der öffentlichen Diskussion über die Schädlichkeit von Zucker, aber auch, weil die großen Handelsketten mit ihren Eigenmarken eine Vorreiterrolle beim Thema Zuckerreduktion übernommen haben. Allein der Handelsriese Rewe will in

diesem Jahr bei rund 100 Eigenmarken-Produkten neue zuckerreduzierte Rezepturen einführen. Edeka hat schon vor drei Jahren damit begonnen, den Zuckergehalt in zahlreichen Produkten zu senken, meist um zehn, nicht selten sogar um mehr als 20 Prozent. Auch Lidl und Aldi werkeln an ihren Rezepturen.

Doch gibt es ein Problem für alle Beteiligten: den Verbraucher. Wie eine aktuelle Studie der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) ergab, versuchen zwar fast 60 Prozent der Verbraucher bewusst, ihren Zuckerkonsum zu reduzieren. Doch nur jeder fünfte Konsument ist bereit, dabei Einbußen beim Geschmack hinzunehmen. Wer den Zuckergehalt seiner Produkte zu sehr reduziert, läuft also Gefahr, Kunden zu verlieren.

Der Ernährungsexperte Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg sieht das Engagement der Handelsketten denn auch mit gemischten Gefühlen. Prinzipiell seien die Bemühungen der Hersteller natürlich zu begrüßen. Doch müsse man genau prüfen, ob unter dem Strich dabei wirklich etwas herauskomme. Schließlich mache auch eine kräftige Reduzierung des Zuckergehalts aus einer Kalorienbombe noch keinen gesunden Snack: "Wenn man in ein hochgezuckertes Müsli 20 Prozent weniger Zucker reintut, wird es nicht viel gesünder", meint er. Valet plädiert deshalb für die Einführung einer Ampel-Kennzeichnung bei Lebensmitteln, die es dem

Verbraucher auf den ersten Blick ermöglicht, den Zuckergehalt eines Produkts einzuordnen.

Angesichts der zahlreichen Hürden hoffen Manche inzwischen auf ein Wunder der Wissenschaft, um das Zuckerproblem zu lösen. Der Kölner Zuckerhersteller Pfeiffer & Langen (...) arbeitet an einem "Zucker ohne Kalorien" - der sogenannten Al-lulose. Dabei soll die Molekülstruktur von Rübenzucker so verändert werden, dass der Zucker zwar noch geschmeckt werden kann, der Körper ihn aber nicht mehr verarbeiten kann. Es wäre der Traum jeder Naschkatze.

(zit. n. <https://www.zeit.de/news/2018-08/29/abschied-vom-zucker-ein-schwieriger-balanceakt-180829-99-734150>)

Foodwatch: Kaum Zuckerreduzierung bei Erfrischungsgetränken

21. September 2018

Viele Erfrischungsgetränke aus Supermärkten wie Cola und Brause haben laut der Verbraucherorganisation Foodwatch immer noch einen erhöhten Zuckergehalt. Von 600 ausgewerteten Getränken enthielten 58 Prozent mehr als fünf Gramm Zucker pro 100 Milliliter, wie Foodwatch am Freitag in Berlin mitteilte. Bei einer Analyse von 463 Produkten 2016 waren es 59 Prozent. Für eine gesündere Ernährung müsse daher eine «Limo-Steuer» nach Vorbild Großbritanniens kommen,

forderte Foodwatch. Dort wird ab der Marke von fünf Gramm Zucker seit April eine Sonderabgabe fällig. Hersteller in Deutschland hätten dagegen bisher kaum Anreize, den Zuckergehalt zu senken.

Der «Kuschelkurs» von Bundesernährungsministerin Julia Klöckner (CDU), die Lebensmittelindustrie freiwillig zu einer Zuckerreduktion zu bewegen, sei zum Scheitern verurteilt, erklärte Foodwatch. Der Direktor der Abteilung Diabetes und Ernährungsmedizin der Charité Berlin, Andreas Pfeiffer, erläuterte, Kinder nähmen mit Limonaden relativ zum Körpergewicht noch mehr Zucker auf als Erwachsene. Zuckerreduktion sei nach weltweiter Erfahrung nur durch gesetzliche Maßnahmen erfolgreich. Auch die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin forderte erneut eine erhöhte Mehrwertsteuer für stark zuckerhaltige Getränke.

Klöckner hat eine Zuckersteuer mehrfach abgelehnt und argumentiert, man solle nicht einzelne Rohstoffe zum «Sündenbock für Fehlernährung» machen. Sie setzt auf eine Gesamtstrategie zum Kalorien-Reduzieren.

Die Wirtschaftsvereinigung Alkoholfreie Getränke kritisierte, die Foodwatch-Auswertung sei weder vollständig noch nach

Marktanteilen gewichtet. Bei alkoholfreien Getränken stelle Wasser weiterhin die verbrauchsstärkste Kategorie dar. Dagegen sei der Konsum zuckerhaltiger Limonaden einschließlich Cola-Getränken zurückgegangen. Insgesamt werde Verbrauchern eine breite Produktauswahl angeboten, darunter auch kalorienfreie oder kalorienreduzierte Getränke.

Laut Foodwatch hatten nun 220 der 600 untersuchten Getränke einen stark erhöhten Zuckergehalt von mehr als acht Gramm je 100 Milliliter - am höchsten war er mit durchschnittlich 8,3 Gramm bei Energy-Drinks. Süßstoffe zugesetzt waren 195 Erfrischungsgetränken. Weder Zucker noch Süßstoffe enthielten 13 Produkte, nachdem es 2016 sechs waren.

Für die Studie wurden den Angaben zufolge im Juli und August bei drei großen Supermarktketten alle auffindbaren Erfrischungsgetränke gekauft - darunter Limonaden und Cola-Getränke, Saftschorlen, Eistees und Fruchtsaftgetränke. (...)

(zit.n. <https://www.sueddeutsche.de/news/wirtschaft/ernaehrung-in-vielen-erfrischungsgetraenken-immer-noch-zu-viel-zucker-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-180924-99-90160>)

Ärzte gegen Fehlernährung

Appell an Regierung - Ärzte fordern Zuckersteuer

02.05.2018

Sondersteuern, bessere Kennzeichnung, Einschränkungen bei der auf Kinder zielenden Werbung: Ärzte verlangen von der Bundesregierung, gegen Lebensmittel mit hohem Zuckeranteil vorzugehen.

Es reicht, sagen mehr als 2000 Ärzte: Im Kampf gegen die Folgen des Zuckerkonsums müsse die Bundesregierung endlich handeln. Einer von ihnen ist Fernsehmoderator Eckart von Hirschhausen, der im Rahmen der Aktion "Ärzte gegen Fehlernährung" in einem offenen Brief an Bundeskanzlerin Angela Merkel Maßnahmen fordert, um vor allem Kinder vor zu viel Zuckerkonsum zu schützen:

"Mich wundert, dass wir in Deutschland einen Eiertanz machen, während es bei anderen Stoffen klar ist. Und Zucker hat Suchtpotential. Das Verbot von Rauchen in Kneipen hat dazu geführt, dass viel weniger Herzinfarkte passieren, dass weniger Leute passiv rauchen. Und was gab es da vorher für ein Geschiss, dass die Welt untergeht und die freie Marktwirtschaft bedroht ist und alle Kneipen zumachen - es ist nichts davon eingetreten."

Fast jedes sechste Kind in Deutschland, etwa 15 Prozent, sind übergewichtig. Die Zahl hat seit den 1990er-Jahren um 50

Prozent zugenommen, der Anteil krankhaft fettleibiger Kinder hat sich die Zahl sogar verdoppelt. Die Folge sind unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rücken- und Gelenkprobleme, aber auch soziale Isolierung.

Als Hauptschuldige des Problems gelten zuckerhaltige Limonaden und Snacks. Zucker, warnt Thomas Fischbach vom Berufsverband Kinder- und Jugendärzte, besitze hohes Suchtpotential, das merke er täglich in seiner Praxis: "Warum mögen Kinder so gerne Süßes? Weil sie an den süßen Geschmack sehr früh gewöhnt werden. Wenn mir Eltern sagen, mein Kind trinkt kein Wasser, und ich frage mal nach und erfahre, dass das Kind halt immer süße Sachen zu trinken kriegt - ja, dann findet es natürlich Wasser langweilig. Das heißt, da findet auch Prägung statt."

Gegen die Zuckergefahr schlägt das Bündnis "Ärzte gegen Fehlernährung" vier konkrete Maßnahmen vor. Deutschland brauche eine Steuer auf zuckerhaltige Limonaden und andere Getränke. Lebensmittel müssten mit einer Nährwert-Ampel gekennzeichnet werden, damit Verbraucher auf einen Blick erkennen können, was gesund ist und was nicht.

Für Essen in Kitas und Schulen sollen Mindeststandards für gesundes, zuckerarmes Essen gesetzlich vorgeschrieben werden.

Und, so Jens Baas, Chef der Techniker Krankenkasse, auch bei der TV-Werbung müsse die Bundesregierung aktiv werden: "Verboten gehört Werbung für Kinder mit gezielten Nachrichten, die sagen: Das ist gesund, wenn du deinem Kind diese Schnitte oder diesen Bonbon gibst, wobei wir alle wissen, dass da jede Menge Zucker drin ist".

Die Aktion "Ärzte gegen Fehlernährung" unterstützen diverse Ärzteorganisationen, Krankenkassen und die Verbraucherorganisation Foodwatch. In Deutschland sind heute rund zwei Drittel aller Männer (67 Prozent) und mehr als die Hälfte der Frauen (53 Prozent) übergewichtig.

Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts verursacht das Problem Übergewicht, Fachbegriff Adipositas, hierzulande jährlich Kosten von rund 63 Milliarden Euro. Eine gewaltige Summe, sagt Oliver Huizinga von Foodwatch: "Wenn Sie sich erinnern an die Debatten über die Schuldenkrise, da waren ähnliche Zahlen im Raum. Da hatte man

das Gefühl, der halbe Kontinent bricht auseinander - über die Folgen von Adipositas wird, glaube ich, noch nicht im gleichen Maße diskutiert. Das sollten wir ändern".

Die Bundespolitik setzt bislang im Kampf gegen die schädlichen Folgen von Zucker auf Selbstverpflichtungen der Industrie. Erst vergangene Woche hatte Ernährungsministerin Julia Klöckner die Einführung einer Zuckersteuer nach britischem Vorbild abgelehnt.

(zit.n. <https://www.tagesschau.de/inland/zucker-105.html>)



Coca Cola Werbung zur WM 2018

Kapitel 3 – Real food now! Richtiges Essen jetzt!

Rezepte von AWP-Agent Fabio Tomaso

Verdeckte Ermittlung – Gemüsegeschnetzeltes an Mangoschaum mit Rösties

Zutaten: 500g Kartoffeln, 1 Ei, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer, Olivenöl
nach Belieben: Mohrrüben, Fenchel, Zucchini (oder anderes Gemüse)
Mango

Zubereitung: Die Mohrrüben, den Fenchel und die Zucchini (oder anderes Gemüse) in Scheiben schneiden und auf ein Blech legen. Alles mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 30 Minuten backen und gelegentlich umrühren.

Für die Rösties die Kartoffeln schälen und grob reiben. In einem Küchentuch gut ausdrücken. Ei und Mehl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Rösti von beiden Seiten backen.

Die Mango in Stücke schneiden und pürieren.

Operation Fabio – ein Nachtisch

Zutaten: Sahne (ausnahmsweise), 500g Magerquark, eine Bio-Zitrone (nicht gespritzt, sonst esst ihr das ganze Gift der Pflanzenschutzmittel mit), ein Apfel (achtet auf kurze Transportwege), Rosinen

Zubereitung: Einen Schluck Sahne mit einem SuperMultiRadSchaumSchläger schlagen, Magerquark dazu rühren. Schale der Bio-Zitrone mit dem SuperMultiZitronenSchalenSchaber abreiben (gerne in Girlandenform) und die Zitrone anschließend mit der SuperMultiZitronenPresse auspressen. Apfel mit der SuperMultiReibe reiben. Nach Belieben Rosinen dazu.

Wunderwaffe – Chips war gestern!

Zutaten: Sonnenblumenkerne, Sojasauce

Zubereitung: Sonnenblumenkerne in einer Pfanne auf einer SuperMultiInduktionskochplatte rösten und mit Sojasauce ablöschen.

Wunderwaffen der Natur

Quark, Zitrone und Möhre aus den Rezepten unseres AWP-Agenten schmecken gut und können noch so viel mehr...

Kühlende Quarkwickel

Die Auflagen aus Magerquark wirken abschwellend, entzündungshemmend, schmerzstillend und kühlend. Die kühlende Wirkung entsteht durch den Temperaturunterschied zwischen schmerzdem Körperteil und dem Magerquark sowie durch die Verdunstung der im Quark enthaltenen Flüssigkeit. Die Milchsäure hilft, die Entzündung zu hemmen, indem sie die Poren der Haut öffnet, in den Körper eindringt, die Durchblutung fördert und die Entzündungsstoffe in den Quark leitet. Außerdem regt das phosphorhaltige Kasein im Quark den Stoffwechsel an.

Für Quarkwickel braucht man nichts außer Magerquark (Fettanteil ist egal) und Tücher (zum Beispiel Geschirrtücher, Leinentücher oder auch Küchenpapier). Der Quark sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank verwendet werden, sondern etwa 18 Grad also knapp unter Zimmertemperatur haben, bevor er auf die schmerzende Stelle gelegt wird.

Die Quarkschicht sollte etwa fingerdick (einen halben bis einen Zentimeter) auf das Tuch aufgetragen werden. Dann das

Tuch einschlagen, so dass es den Quark umhüllt. Anschließend den Wickel auf die schmerzende Stelle oder Schwellung legen. Je nach Bedarf kann man den Quarkwickel fixieren, damit er nicht verrutscht. Der Patient sollte während der Behandlung bequem liegen, ein ruhender Körper heilt am besten.

Das altbekannte Hausmittel kommt zum Einsatz bei Gelenkschmerzen & Sportverletzungen, bei Insektenstichen, Sonnenbrand, Brustentzündung & Milchstau und Halsschmerzen, geschwollenen Lymphknoten & Husten.

(vgl. <http://www.phytodoc.de/naturheilkunde/hausmittel/quarkwickel#quarkwickel-lindern-sportverletzungen-und-gelenksbeschwerden-wie-17647>)

Zitrone als Kalkreiniger

Kalk ist eine harte Ablagerung aus Wasser und setzt sich gerne in Wasserkochern und Kaffeemaschinen fest. Gerade bei Geräten, die mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, sollte man mit Reinigern ohne Chemie arbeiten. Da kommt die Zitrone gerade recht, denn sie ist biologisch einwandfrei. Der Saft kann auf betroffenen Stellen auch etwas länger einwirken. **Mit Wasser verdünnt kann er im Gerät einmal aufgekocht oder durchlaufen gelassen**

werden. Selbst wenn der Zitronensaft nicht komplett weggespült wird, ist er gesundheitlich unbedenklich.

Auch auf **Armaturen** kann der Zitronensaft angewendet werden. Den Perlator eines Wasserhahns kann man separat einweichen. Einfach ein Wattepad mit Zitronensaft tränken und mit einem Brotgummi um den Wasserhahn befestigen und einwirken lassen. Bei starker Verschmutzung wiederholen.

(vgl. <https://www.evidero.de/zitrone-als-hausmittel>)

Karotten gegen Durchfall

Die Moro'sche Karottensuppe, auch Moro-Suppe genannt, ist eine Karottensuppe, die ausschließlich aus Möhren, Wasser und Salz zubereitet wird. Die erstmals von Ernst Moro Anfang des 20. Jahrhunderts publizierte Suppe wird, ähnlich dem Haferbrei, als Hausmittel bei Durchfallerkrankungen verabreicht.

Für die *Morosche Karottensuppe* werden lediglich ein halbes Kilo geschälte Karotten in einem Liter Wasser über einen längeren Zeitraum, mindestens 90 Minuten

gekocht. Nach dem Abseien werden die Karotten püriert. Anschließend wird die Suppe mit kochendem Wasser wieder auf einen Liter aufgefüllt und es werden 3 g Salz zugefügt.

Die *Morosche Karottensuppe* findet als natürliches Heilmittel in der Human- und Tiermedizin Anwendung. Erstmals wurde sie am Anfang des 20. Jahrhunderts publiziert. Dem renommierten österreichischen Kinderarzt Ernst Moro, zu jener Zeit als Oberarzt an der Kinderklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München tätig, gelang es 1908 durch die Verabreichung dieser Karottensuppe, die Sterbe- und Komplikationsrate von Kindern mit Durchfallerkrankungen drastisch zu senken. Moro bereitete die Suppe nach alten Hausrezepten zu, womit er vielen Kindern in seinem Wirkungsbereich das Leben rettete. Neueren Erkenntnissen nach wirken hier sogenannte *saure Oligogalakturonide*, die im Darm an Krankheitskeime andocken und somit bei der Heilung helfen.

(vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Morosche_Karottensuppe)

Ausgewogene Ernährung – der Ernährungsteller

Der Ursprung des Ernährungstellers basiert auf der bekannten Ernährungspyramide und vervollständigt diese. Entwickelt wurde der Ernährungsteller von Ernährungsexperten der Harvard School of Public Health. Seit Juni 2011 verwendet das amerikanische Landwirtschaftsministerium (USDA) zusätzlich zu der gängigen Darstellung der Pyramide einen Teller. Dieser verdeutlicht, wie viel von welcher Lebensmittelgruppe pro Mahlzeit verzehrt werden sollte. Die leicht verständliche Darstellung in Form eines „gesunden Tellers“ soll Verbraucher dabei unterstützen, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln:



Der Ernährungsteller macht auf einfache grafische Weise deutlich, welche Nahrungsmittel in welchem Maße zu einer ausgewogenen Ernährung gehören:

- Obst und Gemüse
- Kohlenhydrate in Form von Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot, etc.
- Eiweiß in Form von Milch und Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eiern
- Öle, Fette und Süßes

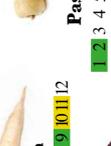
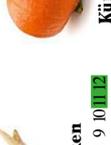
- **Dazu über den ganzen Tag verteilt: Wasser!**

Erdbeeren im Winter?! Wann wächst welches Obst und Gemüse?

Deutsches Obst und Gemüse

Wann gibt es was?

■ Hochsaison
■ Nebensaison

 Äpfel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Aprikosen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Birnen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Erdbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Heidelbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Himbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Johannisbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Mirabellen & Renekloden 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Hochsaison Nebensaison
 Salate* 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Pflaumen & Zwetschgen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Süßkirschen 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Brombeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Chitocree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Chinakohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Dicke Bohnen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kräuter 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
 Erbsen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Blattspinat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Stachelbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Buschbohnen 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Champignons 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kartoffeln 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kohlrabi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Pastinaken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Kürbis 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Paprika 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Fenchel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Blumenkohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Brokkoli 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Feldsalat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Rettich 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Rucola 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Spitzkohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Zuckermais 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
 Petersilienwurzel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Mairüben 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Radisheschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Möhren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Rosenkohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Rotkohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Schwarzer Winterrettich 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Zwiebeln 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
 Stangenbohnen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Porree/Lauch 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Rote Bete 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Rhabarber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Steckrüben 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Zucchini 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Stangensellerie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Wirsing 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
 Schwarzwürzeln 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Tomaten 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Weißkohl 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Sellerieknollen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Spargel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Spargel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Spargel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	 Spargel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	

* Blattsalat: Eis salat, Endivien salat, Kopfsalat
Lollo Rosso, Mini Komma & Radicchio

www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Eine interessante Idee – die „Rübenretter“

Ein großer Teil an Obst und Gemüse kommt nicht in den Handel, weil sie vorher aussortiert werden. Sie sind beispielsweise zu krumm, zu klein oder haben Schönheitsmakel.

Krumme Gurken, Äpfel mit Macken an der Schale oder Möhren mit drei Beinen landen für gewöhnlich im Müll. Dabei sind sie genauso gesund und lecker wie ihre „gutaussiehenden“ Verwandten. Manchmal werden Waren sogar aussortiert, weil sie überschüssig sind.

Durch diese Verschwendung werden bis zu 50% einer Ernte allein durch optische Makel aussortiert und bis zu 30% des weltweiten Ackerlandes sinnlos bewirtschaftet.

Dagegen möchte das Projekt „Rübenretter“ dringend etwas unternehmen und in enger Zusammenarbeit mit Bio-Bauern den nachhaltigen Konsum unterstützen. Im Onlineshop der Rübenretter können deshalb Obst- und Gemüseboxen als Einzellieferung oder im Abo bestellt werden. Diese werden „von der Natur gepackt“ und beinhalten jede Woche eine Auswahl an frischem Gemüse und Obst, welches von Lieferanten aus der Region um den Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz stammt. Die Lebensmittel sind größtenteils biologisch angebaut und die Auswahl wechselt je nach Saison und dem, was die Felder gerade an krummen Köstlichkeiten zu bieten haben.

Zusammen mit ihren Kunden möchte das Team der Rübenretter es schaffen, dass sich die Ernte der Bauern um bis zu 40% verbessert und dass Gemüse in seiner Vielfalt und seinem natürlichen Wachstum erhalten bleibt (vgl.: <http://www.ruebenretter.de/>).

Wochenmarkt in Naumburg

In Naumburg können Sie jeden Montag und Mittwoch von 7.30 bis 15.00 Uhr und jeden Samstag von 7.30 bis 12.00 Uhr auf dem Marktplatz Köstlichkeiten aus der Region direkt bei den Landwirten kaufen. Vielleicht entdecken Sie dort ja auch einige besondere Gemüse- und Obstformen...

Kapitel 4 - Ideen für die Nachbereitung

Ruhige Spiele

Der Auftrag

Die Schüler*innen erhalten in der Nachbereitung jeweils ein Tütchen mit Sonnenblumenkernen. Dazu sagt Fabio Tomaso:

„In diesen kleinen niedlichen Tüten befinden sich die ultrageheimen AWP MegaMagicSonnenblumenSamen. Euer Auftrag: Zieht los und säht die Samen aus: in Nachbars Garten, auf Balkons, im Park, in Baulücken, auf Spielplätzen, im Freibad, auf Verkehrsinseln und am Wegesrand! Und wenn dann die Menschen die Kerne der ausgewachsenen Sonnenblumen essen, werden sie rausschmecken können, was in den Lebensmitteln enthalten ist. Real food now! Richtiges Essen jetzt!“

Sonnenblumen an den verschiedensten Orten des Burgenlandkreises!? – Die Pädagog*innen überlegen mit den Schüler*innen, an welchen Orten sie die Sonnenblumenkerne vergraben möchten und warum. Es können Bilder gemalt und Geschichten erfunden werden.

Vielleicht findet sich ja auch im Schulgarten oder direkt in der Klasse ein Platz für ein paar Kerne und die Schüler*innen lassen ihre eigene Klassen-Sonnenblume wachsen.

Der Ernährungsteller

Die Kinder erhalten jeweils eine Lebensmittelkarte. Gemäß dem Ernährungsteller bietet sich bei einer Klassenstärke von 25 folgende Aufteilung an: 8x Gemüse / Obst, 8x Getreideprodukte, 4x Fleisch, Fisch, Eier, 4x Milchprodukte, 2x Süßes, Öle. Nun versuchen sich die Kinder in passende Gruppen zu unterteilen und erklären, wie sie zu der Aufteilung kommen. Gemeinsam wird nun der Teller angeschaut und belegt, d.h. in die fünf Gruppen aufgeteilt. Dazu kann der*die SL eine Schnur als Teller auf den Boden legen.

Variante: Die Kinder finden sich wortlos und nur mit Gesten zusammen.

Woher kommt der Apfel?

Die Spielleitung zeigt den Kindern auf einer Weltkarte die unterschiedlichen Herkunftsländer der Supermarktäpfel (Beispiel: Chile, Spanien, Deutschland, Naumburg, ...) und hat diese Entfernungen im verkleinerten Maßstab als Schnüre mitgebracht. Die Kinder überlegen, welche Schnur wohl zu welchem Herkunftsort gehört. Nun halten immer zwei Kinder die Schnüre fest und es wird über den Weg spekuliert: Was erlebt so ein Apfel auf dem Weg? Wie kommt

er zu uns? Auch der Transportweg anderer Obst- und Gemüsesorten kann auf diese Weise im Raum gezeigt werden.

Variante: Statt bereits ausgemessen, bereiten die Kinder in Kleingruppen ihren Transportweg vor.

Die Pflanze wächst

Die Kinder sind alle im Raum verteilt und hocken auf dem Boden. Die SL erzählt die Geschichte des Samenkorns und die Kinder bewegen sich pantomimisch dazu:

„Ihr seid ein kleines Samenkorn tief in der Erde.“ – Kinder kauern klein am Boden.

„Aus dem Samen wächst langsam eine Pflanze, zuerst guckt ein kleines Blatt aus der Erde.“ – Kopf heben.

„Es regnet ganz viel und der Stängel beginnt zu wachsen.“ – Oberkörper aufrichten

„Mehr Blätter kommen hervor.“ – Arme ausstrecken.

„Es regnet noch mehr und die Pflanze wird immer größer.“ – langsam aufstehen.

„Jetzt ist sie schon ganz groß.“ – auf Zehenspitzen stellen.

„Es kommt ein leichter Wind auf – die Pflanze schaukelt darin.“ – Arme und Oberkörper zur Seite bewegen.

„Und sie dreht sich im Wind.“ – Oberkörper drehen.

„Jetzt wird es Herbst und sie welkt langsam.“ – ganz langsam wieder klein machen und auf den Boden kauern.

Diese Geschichte kann natürlich gestreckt, erweitert, variiert werden!

Pizzabacken-Massage

Die Kinder sitzen voreinander im Kreis, sodass jedes Kind den Rücken eines Kindes vor sich hat. Nun wird auf dem Rücken eine Pizza gebacken, z.B.:

„Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche saubermachen.“ - Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen. „Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.“ - Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren. „Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schon luftig wird.“ - Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten. „Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.“ - Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen. „So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt! Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben ...“ - Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken. „... dann kommt die Salami ...“ - Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken. „...“

dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu ...“ usw. Die Kinder können auch eigene Ideen entwickeln. Zum Schluss kommt die Pizza in den Ofen und wird gegessen. Ein Genuss!

Bewegungsspiele

Mein Lieblingsessen

Die Kinder stehen im Kreis. Reihum sagt jedes Kind sein Lieblingsessen und findet dazu eine eigene Geste, z.B. „Mein Lieblingsessen ist Spaghetti mit Tomatensauce“ – das Kind dreht pantomimisch Spaghetti auf die Gabel. Alle machen die Geste nach.

Variante: Im „Ich-packe-meinen-Koffer“-Prinzip werden die vorher gesagten Lieblingsessen samt Geste wiederholt.

Variante zwei: Im Abschluss an den Lieblingsessenkreis werden die gesagten Lieblingsessen aufgemalt. Eine Vorlage für einen Teller finden Sie im Anhang. Wenn die Kinder sich zudem vorher mit dem Ernährungsteller oder der Ernährungspyramide beschäftigt haben, kann das Lieblingsessen darauf „überprüft“ werden.

Operation Fabio (Obstsalat)

Die Kinder sitzen im Kreis. Jedes Kind bekommt nun eine Zutat aus „Operation Fabio“ zugeteilt (Quark, Sahne, Zitrone, Apfel, Rosine). Es gibt einen Stuhl zu wenig und das Kind ohne Stuhl fängt an. Es sagt eine Zutat (z.B. „Quark!“) und alle Quark-Kinder tauschen den Platz. Das Kind, das keinen Platz ergattern konnte, ist als nächstes an der Reihe. Bei dem Befehl „Operation Fabio“ wechseln alle Kinder den Platz.

Variante: Das Spiel kann natürlich zu allen Themen gespielt werden, Z.B. Obst, Gemüsesorten, Tiere, Filmrollen, ...

Zuckerwürfel

Die Kinder gehen quer durch den Raum als Zuckerwürfel. Die Spielleitung ruft nun eine beliebige Zahl, z.B. „Vier!“ und die Kinder finden sich schnell in Vierergruppen zusammen. Dann gehen sie wieder durch den Raum, bis die nächste Zahl gerufen wird.

Variante: Die Spielleitung hat Bilder vorbereitet von unterschiedlichen Lebensmitteln. Sie weiß, wie viele Zuckerwürfel in dem Lebensmittel enthalten sind. Wenn die Kinder sich in den entsprechend von ihr angesagten Gruppen zusammenfinden, fragt sie, welches Lebensmittel wohl diese Anzahl von Zuckerwürfeln enthält.

Beispiele:

Ein Glas Cola (250ml) – 26,5g Zucker = 9 Zuckerwürfel

Sechs Leibniz Butterkekse – 6,3g = 2 Zuckerwürfel

Nutella (100g) – 56,3g = 19 Zuckerwürfel

Ein Fruchtzweig (50g) – 5,9g = 2 Zuckerwürfel

Ein Keks aus der Prinzenrolle (23,5g) – 8,2g = 3 Zuckerwürfel

...

Zuckeralarm!

Die Kinder gehen quer durch den Raum. Folgende Befehle von der*dem Spielleiter*in sind vorher etabliert:

„Zuckeralarm“ – die Kinder stampfen auf den Boden, die Hände sind in der Höhe und alle rufen „Zuckeralarm“

„Zuckerwürfel“ – die Kinder finden sich schnell in Dreiergruppen (Gedanke dahinter: drei Gramm Zucker = ein Zuckerwürfel) zusammen. Wer übrig bleibt, darf sich zu einer Gruppe gesellen oder eine Runde um die Zuckerwürfel laufen.

„Zuckermafia“ – Die Kinder machen sich ganz klein, sodass sie von der Zuckermafia nicht gesehen werden können.

„Zuckerkuchen“ – Die Kinder halten an, reiben sich den Bauch und rufen „Oh, lecker!“

Die SL gibt nun nach Belieben die Befehle rein und die Kinder gehen in die entsprechende Position.

Fabio sagt

Die Schüler*innen gehen kreuz und quer durch den Raum. Die Spielleitung gibt verschiedene Befehle in die Gruppe, die die Kinder ausführen müssen. Beispiel: „Fabio sagt ...hüpfen! ...stehen bleiben! ...verstecken!“ Wenn die Spielleitung nur den Befehl „Hüpfen“ (ohne „Fabio sagt...“) in die Gruppe gibt, laufen die Kinder unbeirrt davon weiter.

Variante: Die Spielleitung gibt verschiedene Lebensmittel herein mit den Worten „Fabio sagt...Tomaten! ...Schokolade! ...Milch! ...“. Bei den gesunden Lebensmitteln laufen die Kinder weiter, bei den ungesunden, bleiben sie stehen. Bei diesem Spiel wird es sicherlich zu Diskussionen kommen...ist Pizza wirklich ungesund?? Für den Anfang eignen sich daher klare Lebensmittel, die die Kinder schnell zuordnen können.

Lebensmittelfangen

Die Kinder rennen durch den Raum. Ein Kind wird als Fänger*in bestimmt und versucht, die anderen Kinder zu fangen. Schafft er*sie es, wird dieses Kind Fänger*in. Die Kinder können sich schützen, indem sie ein Lebensmittel rufen. Diese Kinder dürfen nicht mehr gefangen werden, können sich aber auch nicht mehr bewegen. Sie müssen sich breitbeinig hinstellen. Krabbeln andere Kinder durch ihre Beine, dürfen sie wieder mitspielen.

Variante: Statt generell Lebensmittel zu nennen, kann auch nur eine Gruppe genannt werden, z.B. Gemüse, Obst, Milchprodukte, ...

Das Haferkorn im Wind

Die Kinder stehen im Kreis. Die untenstehenden Erläuterungen sind den Kindern bekannt. Ein Kind in der Mitte zeigt auf eins der Kinder im Kreis und nennt einen Begriff, z.B. Haferkorn. Jetzt müssen drei Kinder gleichzeitig reagieren: das angesprochene Kind sowie seine Nachbarn rechts und links von ihm. Wenn eins der Kinder nicht richtig reagiert, wechselt es mit dem Kind aus der Mitte die Rolle.

„Haferkorn“ - Das angesprochene Kind ist das Haferkorn im Wind. Die Nachbarn wiegen als Wind das Haferkorn hin und her.

„Apfel“ - Das angesprochene Kind beschreibt mit seinen Armen einen großen Kreis vor dem Bauch. Die Nachbarn gehen mit einem Arm als Wurm von unten durch diesen Kreis.

„Bohne“ - Alle drei Kinder machen sich zur dünnen Bohne, indem sie sich eng aneinander, die Arme nach oben gestreckt, auf die Zehenspitzen stellen.

„Kartoffel“ - Das angesprochene Kind plustert die Backen auf und macht sich rund. Die Nachbarn bilden die Augen der Kartoffel, indem sie Daumen und Zeigefinger zu Gucklöchern formen und vor die Augen des Kindes halten.

Natürlich können auch andere Gesten und Themen behandelt werden!

Variante: Die Kinder rennen mit Musik durch den Raum. Wenn die Musik ausgeht, finden sie sich schnell in Dreiergruppen zusammen und stellen eins der Bilder nach.

Termine & Preise

Wir kommen mit ZUCKERALARM in Ihre Schule. Um einen für Sie und uns passenden Termin zu finden, rufen Sie uns bitte unter 03445 273479 an.

Die Vorstellung kostet 3,- € pro Grundschüler*in und 5€ pro Sekundarschüler*in. Die Nachbereitung ist inklusive.

Bei Vorstellungen außerhalb Naumburgs kommt eine Fahrtkostenpauschale von 10€ dazu.

Impressum

THEATER NAUMBURG

Am Salztor 1

06618 Naumburg

Tel: 03445 - 273 479

Email: service@theater-naumburg.de

www.theater-naumburg.de

Herausgeber:

Theater Naumburg, Rechtsträger Stadt Naumburg,

Intendant Stefan Neugebauer

Zusammengestellt von Dorothea Kuhs mit Unterstützung von Jana Lechtermann

Erscheinungsdatum: 15. Oktober 2018

Quellenangaben Fotos / Bilder:

Titelbild ZUCKERALARM, S. 1 und S. 15 – Dejan Patić

Probenfoto ZUCKERALARM, S. 5 – Torsten Biel

Stephan Rumphorst, S. 7 – Tobias Kromke / flashlight

AWP-Logo, S. 8 – <https://www.ulrikewillberg.de/kontakt.html>

Bühnenbild, S. 9 / Zucker und Butter, S. 18 / Alpro Werbung, S. 19 – Stephan Rumphorst

Sklaven bei der Zuckerrohrernte, S. 12 / Zuckerrüben, S. 13 – <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/zucker/index.html>

Coca-Cola-Werbung, S. 23 – <https://www.horizont.net/marketing/nachrichten/Coca-Cola-Die-Kampagne-des-Getraenkeriesen-zur-WM-2018-166892>

Ernährungsteller, S. 27 – <http://www.sport-ist-die-beste-medizin.de/sport-und-ernaehrung/essen/abwechslungsreiche-und-ausgewogene-ernaehrung/>

Saisonkalender, S. 28 – <https://www.food-monitor.de/2016/01/deutschland-mein-garten-praesentiert-neuen-praktischen-saisonkalender-zur-gruenen-woche-2016/>

Quellenangaben Nachbereitung:

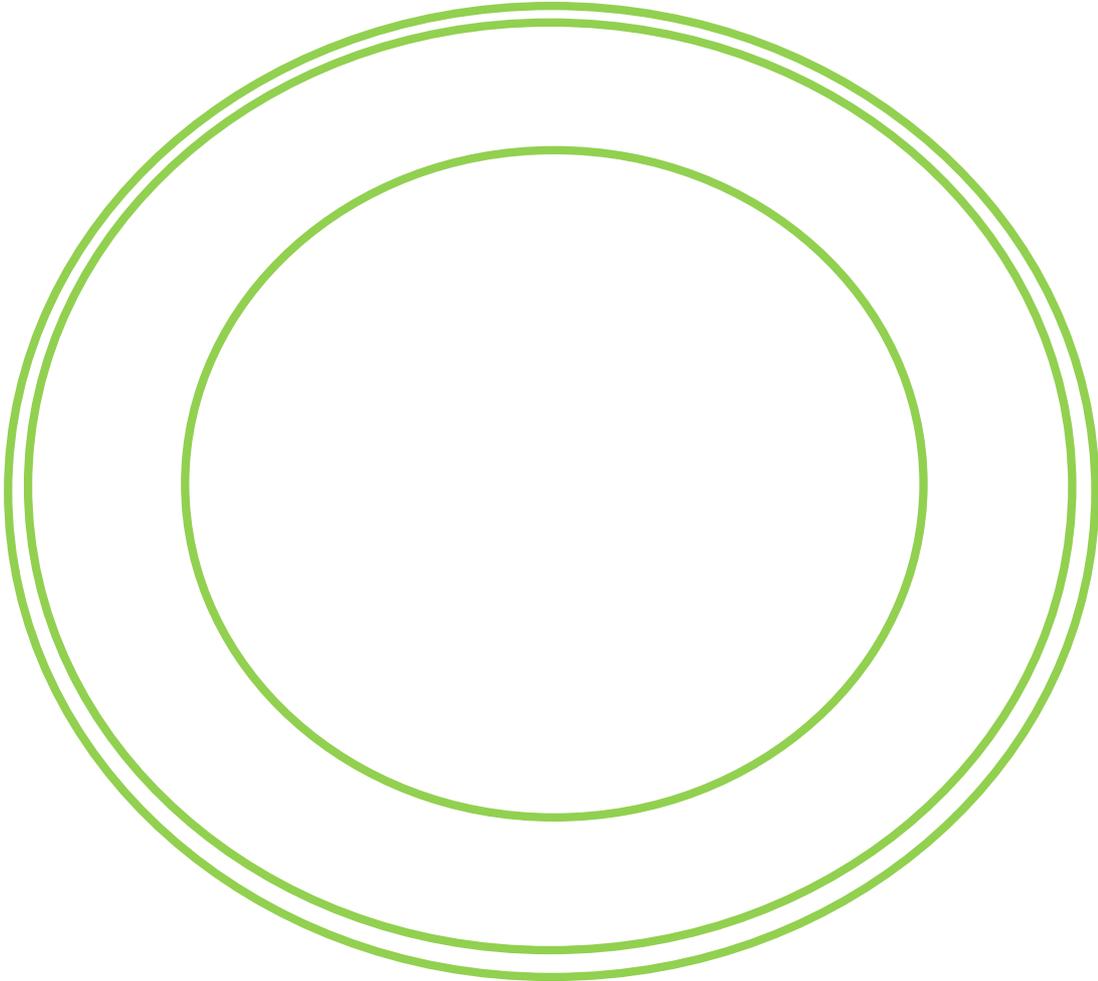
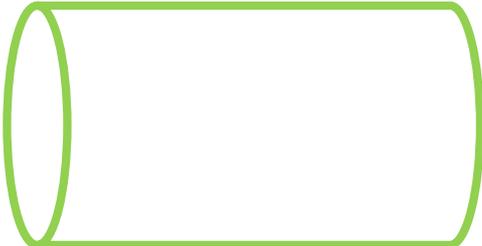
Die gesamte Pizzamassage unter: http://www.kindergaerten-in-aktion.de/praxis-alltag-in-kindertageseinrichtungen/bewegung/spielideen/entspannung-1/Entspannung_Pizza_backen.pdf

Spiele für den Sportunterricht: <https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/kinder/bewegungsspiele-rund-um-die-ernaehrung/>

Weitere Informationen zum Thema:

Der Coca-Cola-Report von foodwatch: https://www.foodwatch.org/fileadmin/Themen/Zucker__Fett_und_Co/Coca-Cola-Report/2018-04_Coca-Cola-Report_foodwatch.pdf
(zuletzt aufgerufen am 04.10.2018, 10.17 Uhr)

Anhang



Mein Lieblingsessen