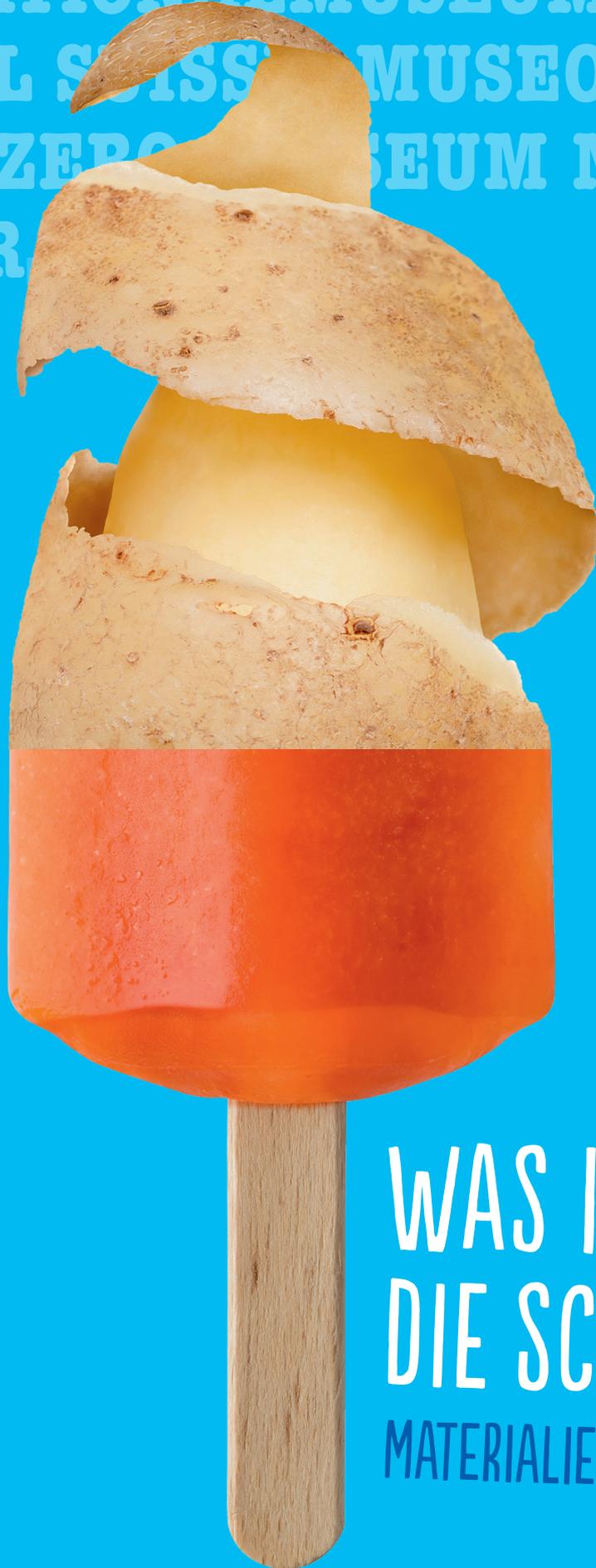


Landesmuseum Zürich. SCHWEIZERI  
SCHES NATIONALMUSEUM. MUSÉE  
NATIONAL SUISSE. MUSEO NAZION  
ALE SVIZZERO. MUSEUM NAZIUNA  
L SVIZZER.



WAS ISST  
DIE SCHWEIZ?  
MATERIALIEN FÜR SCHULEN



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Département fédéral de l'intérieur DFI  
Dipartimento federale dell'interno DFI

Ausstellung geeignet ab der 3. Primarklasse.

# MATERIALIEN FÜR SCHULEN

AUSSTELLUNG «WAS ISST DIE SCHWEIZ?»

2. MÄRZ BIS 23. SEPTEMBER 2018

**Ausstellung geeignet ab der 3. Primarklasse.**

## **Impressum**

*Projektleitung Ausstellung und Ausstellungstexte:*

Pia Schubiger, Kuratorin Schweizerisches Nationalmuseum

*Konzept Materialien für Schulen:*

Renate Amuat, Leitung Bildung & Vermittlung, Forum Schweizer Geschichte Schwyz

*Beratung Materialien für Schulen:*

Kelly Kemp (Remetschwil), Lisa Bürgler Nüssli (Morgarten), Marlies Mathis (Einsiedeln), Primarlehrerinnen; Graziella Baita und Eva Betschart (MPS Schwyz), Eveline Holliger (Baden), Sandra Rust (Oberägeri), Hauswirtschaftslehrerinnen

*Anpassungen für die Ausstellung im Landesmuseum Zürich:*

Dorothea Weiss, Bildung & Vermittlung

*Korrektorat Materialien für Schulen:*

Ingrid Kunz Graf, Stein am Rhein

*Gestaltung Materialien für Schulen:*

David Clavadetscher, Schwyz

# INHALT

- 04 Die Ausstellung mit Schulen**
  - Angebot Führungen
  - Vorschlag für einen selbstständigen Besuch
  
- 05 Zur Ausstellung**
  - Plan der Ausstellung
  - Einführungstext
  
- 06 Themenbereiche und Gruppenaufträge**
  - 06 Trends und Tabus
  - 08 Herkunft und Produktion
  - 10 Tafelkultur und Tischsitten
  - 12 Fleischhunger
  - 14 Hunger und Überfluss
  - 16 Kulinarisches Erbe
  - 18 Köche und Kochbücher
  
- 20 Arbeitsblätter**
  - 20 A 1: Idee für ein Plakat zur Ausstellung
  - 21 A 2: Essen früher, Essen heute: Chronologie in Bildern
  - 22 A 3: Im Garten des Château de Prangins
  - 24 A 4A: Geschmackstest
  - 25 A 4B: Geruchstest
  - 26 A 5: Was ich esse
  - 27 A 6: Alles Käse!
  - 28 A 7: Redewendungen rund ums Essen
  - 30 A 8: Menükarte für eine Einladung

# DIE AUSSTELLUNG MIT SCHULEN

## Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Wir freuen uns, Sie und Ihre Schulklassen ins Museum einzuladen. Den Besuch der Ausstellung «Was isst die Schweiz?» empfehlen wir ab der dritten Primarstufe.

Essen ist – wortwörtlich – in aller Munde. Essen ist ein Grundbedürfnis, Teil der Lebensgestaltung und manchmal ein Fest, ein wichtiges gemeinsames Erlebnis. Die Ausstellung spricht viele Themen rund ums Essen an: Herkunft und Produktion, Hunger und Überfluss, Fleischhunger, Trends und Tabus, das kulinarische Erbe, Köche und Kochbücher.

Der Museumsbesuch soll

- die Schülerinnen und Schüler einführen in die vielen Themen rund ums Essen;
- ihnen bewusst machen, was Essen für sie und die Gesellschaft für eine Bedeutung hat;
- sie sensibilisieren für den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln;
- ihnen Kriterien vermitteln, um die Wahl des eigenen Essens (mit-)bestimmen zu können;
- sie anregen, selber zu kochen.

Der Besuch der Ausstellung kann als Einstieg ins Thema Ernährung oder als einmaliges Erlebnis genutzt werden. Unsere Führungen bieten verschiedene Möglichkeiten und Zugänge.

In diesem Sinne: Wir bitten zu Tisch!

Die Unterlagen für Schulen wurden vom Team Bildung & Vermittlung des Forums Schweizer Geschichte Anfang 2017 konzipiert. Für die Ausstellung im Landesmuseum Zürich wurden diese angepasst und ergänzt.

Dorothea Weiss und das Team von Bildung & Vermittlung

## Angebot Führungen

Das Team Bildung & Vermittlung bietet drei stufenspezifische Themenführungen und eine interaktive Führung an. Führungen und Eintritt sind für Schulen kostenlos.

### Führung 3.–6. Schuljahr

#### Tischlein, deck dich! Essen früher und heute.

Spannendes erfahren über «einheimische» Lebensmittel, über die Tischkultur und über das Essen früher, heute und in der Zukunft.

Bezug zum Lehrplan 21:

Natur, Mensch, Gesellschaft (Zyklus 1 und 2)

NMG. 1.3: Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

NMG. 2.6: Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse des Menschen auf die Natur einschätzen und über eine nachhaltige Entwicklung nachdenken.

NMG. 9.2: Die Schülerinnen und Schüler können Dauer und Wandel bei sich sowie in der eigenen Lebenswelt und Umgebung erschliessen.

### Führung Sekundarstufe I und II

#### Du bist, was du isst!

Gut, gesund, gerecht. Wir bestimmen, was auf den eigenen Teller kommen soll.

Themen: Ernährung früher, heute, in Zukunft | Hunger & Ernährungssicherheit | Fast Food & Slow Food | Geschichte und Produktion von Lebensmitteln lokal & global | Entwicklung des Kochens und der Tischkultur | Ernährung früher, heute, in Zukunft.

Bezug zum Lehrplan 21:

Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (Zyklus 3)

WAH. 4.2: Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Ernährung erkennen und Essen und Trinken der Situation entsprechend gestalten.

WAH. 4.3: Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung kriterienorientiert auswählen.

WAH. 4.4: Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte zubereiten.

WAH. 4.5: Die Schülerinnen und Schüler können globale Herausforderungen der Ernährung von Menschen verstehen.

Räume, Zeiten, Gesellschaften (Zyklus 3)

RZG. 5.2: Die Schülerinnen und Schüler können aufzeigen, wie die Menschen in der Schweiz durch wirtschaftliche Veränderungen geprägt werden und wie sie die Veränderungen gestalten.

RZG. 7.1: Die Schülerinnen und Schüler können sich an ausser-schulischen geschichtlichen Bildungsorten zurechtfinden und sie zum Lernen nutzen.

## Sekundarstufe I und II

### «Erst das Fressen, dann die Moral: Wie soll(t)en wir uns ernähren?»

Muss es bio, vegetarisch, vegan, fair, regional sein? Doch können sich gesundes und ethisch korrektes Essen nur Wohlhabende leisten? Nach Bertolt Brecht steht an erster Stelle das Überleben, dann erst kommt die Moral. Wie wird die Ernährung der Weltbevölkerung in Zukunft gesichert? Was können wir heute noch guten Gewissens essen?

Themen: Herkunft, Herstellung und Verbrauch/Verschwendung von Lebensmitteln | globaler und regionaler Umgang mit Produkten | Hunger und Ernährungssicherheit | Ernährung früher, heute, in Zukunft | Faire Nahrung | Ethisch verantwortbare Ernährung – nur für Reiche?

## Sekundarstufe 5.–9. Schuljahr

### «Was isst die Schweiz – was esse ich?»

Interaktive Führung (90min) zu den Themenbereichen der Ausstellung:

Trends und Tabus | Herkunft und Produktion | Tafelkultur und Tischsitten | Fleischhunger | Hunger und Überfluss | Kulinarisches Erbe | Köche und Kochbücher

Bezug zum Rahmenlehrplan für den allgemeinbildenden Unterricht (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation, SBFI):

Aspekt Kultur: Die Lernenden nehmen in der Beschäftigung mit Kultur grundlegende Themen des Lebens wahr und setzen sich mit diesen auseinander.

Aspekt Ökologie: Die Lernenden formulieren Lösungsansätze bezüglich der ökologischen Nutzung von Energie, Rohstoffen, Wasser, Luft oder Boden im persönlichen und beruflichen Umfeld und erkennen, dass ökologisches Verhalten die Umweltqualität verbessert bzw. die zunehmende Belastung reduziert.

Aspekt Wirtschaft: Die Lernenden treffen als Konsumierende mit ihren knappen Ressourcen eine Wahl, welche Bedürfnisse sie befriedigen wollen und können. Sie nutzen geeignete Instrumente, um mit den eigenen Mitteln selbstverantwortlich umzugehen.

### Vorschlag für einen selbstständigen Besuch

Für den Besuch mit folgendem Ablauf ist mit gut einer Stunde Aufwand zu rechnen. Für die Vor- und Nachbereitung stehen Arbeitsblätter zur Verfügung (S. 20–29). In den Unterlagen für Schulen sind die Arbeitsaufträge mit \* markiert, die Auskunft über den Schwierigkeitsgrad bzw. die vorgeschlagene Klassenstufe geben:

\* ab Klasse 3

\*\* ab Klasse 5

\*\*\* ab Sekundarstufe I

### 1. Vorbereitung des Besuchs im Unterricht

Im Unterricht Bezug zum Thema schaffen. Als Vorbereitung zum Beispiel Lieblingsgerichte sammeln.

### 2. Sich in der Ausstellung orientieren

Gemeinsamer Rundgang durch die Ausstellung: Die Lehrperson geht mit den Schülerinnen und Schülern durch die zwei Räume der Ausstellung. Die Inhalte werden in sieben, in verschiedenen Farben gehaltenen, thematischen Bereichen präsentiert (siehe Ausstellungsplan auf der folgenden Seite). Für jeden Themenbereich liegt ein Gruppenauftrag mit einer Frage vor. Sie wird vor Ort vorgelesen. So erhalten die Schülerinnen und Schüler einen ersten Überblick und können sich nachher besser orientieren (oder für eine Fragestellung entscheiden).

Zeit: 10 Minuten

### 3. Aufträge in Gruppen

Die Fragekarten werden als Gruppenaufträge verteilt.

Gruppe A. Was esse ich gern? Was esse ich nicht? Was möchte ich probieren?

Gruppe B. Was pflanze ich in meinen Garten?

Gruppe C. Ich lade Gäste ein: Wen? Was gibt es? Wie decke und dekoriere ich den Tisch?

Gruppe D. Pro und Kontra: Soll ich Fleisch essen?

Gruppe E. Was braucht der Mensch, um gesund zu leben? Was ist zu viel? Was zu wenig?

Gruppe F. Was ist ein typisch schweizerisches Essen? – Für meine Grosseltern? – Für mich? Und was könnte es für meine Kinder sein?

Gruppe G. Was möchte ich selber kochen und ausprobieren?

Die Schülerinnen und Schüler gehen den Fragen nach und diskutieren die Ergebnisse. Zum Auftrag gehört auch, dass sie einander die Ergebnisse im zweiten gemeinsamen Rundgang präsentieren können.

Zeit: 15 Minuten

### 4. Präsentation der Gruppenergebnisse

Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse bei den entsprechenden Themenbereichen. Je nachdem ergänzt die Lehrperson die Präsentationen und schafft einen Bezug zum Unterricht.

Zeit: 25 Minuten

### 5. Ausklang

Mit dem Handy von der Klasse ein Schlussbild als Köchinnen und Köche machen: Kochblusen und -mützen befinden sich in der Garderobe der Köche.

Zeit: 5 Minuten

### Information und Anmeldung

Die Lehrpersonen sind gebeten, sich – für Führung oder selbstständigen Besuch – möglichst 14 Tage im Voraus anzumelden.

Auskunft und Anmeldung Mo–Fr 9.00–12.30

Tel. +41 44 218 66 00, E-Mail [reservationen@nationalmuseum.ch](mailto:reservationen@nationalmuseum.ch)

Weitere Informationen zum Museumsbesuch mit Schulklassen finden sich im «Merkblatt für den Museumsbesuch» unter:

[https://www.nationalmuseum.ch/sharedObjects/01\\_Zuerich/05\\_GruppenSchulen/schulen/PDF/Factsheet\\_d.pdf](https://www.nationalmuseum.ch/sharedObjects/01_Zuerich/05_GruppenSchulen/schulen/PDF/Factsheet_d.pdf)

# WAS ISST DIE SCHWEIZ?

## ZUR AUSSTELLUNG



### Einführungstext

Essen ist mehr als nur ein lebensnotwendiger Vorgang. Was wir essen und was nicht, berührt soziale, wirtschaftliche, ethische, gesundheitliche und religiöse Fragen.

Seit wann essen wir mit Gabel, Messer und Löffel? Woher stammen die Tischsitten, die unser Benehmen am Tisch sowie den Gebrauch von Essinstrumenten, Geschirr und Serviette regeln? Was kam in der Vergangenheit auf den Teller, und was essen wir in Zukunft? Woher kommen ursprünglich Kartoffeln, Tomaten, Mais, Weizen oder Erdbeeren? Seit wann essen wir Fondue, und wer hat es erfunden? Wann hat sich die Labkäserei gegen die Sauermilchkäserei durchgesetzt? Diese und andere Fragen haben uns bei der Ausstellungsvorbereitung angeregt.

Eine Schweizer Nationalküche gibt es nicht. Doch kulturelle Vielfalt und politische Realität spiegeln sich in der Küche und ihren re-

gionalen Spezialitäten. Entdecken Sie in der Ausstellung die Vielfalt des kulinarischen Erbes: Toggenburger «Bloderkäse», Munder Safran, «Boutefas»-Wurst aus Payerne, «Fuatscha Grassa»-Mürbeteigfladen aus Graubünden, Schwyzer «Hafächabis» mit «Gummel» ...

(Die Texte von Pia Schubiger sind in der Ausstellung auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch angebracht und werden in diesen Materialien kursiv gedruckt.)

### Plan der Ausstellung

Zu den sieben Themenbereichen Trends und Tabus, Herkunft und Produktion, Tafelkultur und Tischsitten, Fleischhunger, Hunger und Überfluss, kulinarisches Erbe und Köche und Kochbücher steht für die Gruppenarbeit jeweils eine Karte mit einer besonderen Frage zur Verfügung.

# TRENDS UND TABUS

## WAS ESSE ICH GERN?

## WAS ESSE ICH NICHT?

## WAS MÖCHTE ICH GERN PROBIEREN?

### **Aufgaben\*\*:**

- Zähle oder zeichne diese Speisen auf.
- Informiere dich darüber, wie Menschen früher und heute diese Fragen beantworten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Suche davon eine Speise aus, die du einmal probieren möchtest, und eine, die du nie essen würdest. Begründe deine Wahl.

### **Aufgaben\*\*\*:**

- Notiere spontan drei Liebesspeisen und drei Gerichte oder Lebensmittel, die du gar nicht magst.
- Informiere dich über Essgewohnheiten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Erkläre: Worin liegen die grössten Unterschiede in der Ernährung zwischen früher und heute?
- Vermute: Wie könnte sich unsere Ernährungsweise künftig verändern?

### **Folgende Stationen und Objekte helfen dir, die Aufgaben zu lösen:**

- Medienstation Menüs vom 15. bis ins 21. Jahrhundert;
- Insekt auf Früchteschale.

Beim Thema Fleischhunger:

- die Grafik zum Fleischkonsum Schweiz – weltweit;
- der Tisch Insekten und Fleischproduktion im Vergleich;
- der Tisch Fleischhunger und Vegetarismus und Veganismus.

Beim Genuss-Tisch:

- die Grafik «Im Rausch der Sinne».

## Für die Lehrperson:

### Anknüpfungspunkte und Ideen für die Vertiefung im Unterricht

#### Ergänzung zur Fragekarte Tabus und Trends

Arbeitsblatt 2, «Essen früher, Essen heute – Chronologie in Bildern» (S. 21).

#### Zu den Lieblingsgerichten

- die Lieblingsgerichte der ganzen Klasse sammeln und eine Wandcollage gestalten\*;
- das Lieblingsgericht der Familie zu Hause kochen, ein Foto davon machen, in den Unterricht mitbringen und als kleine Ausstellung präsentieren\*;
- etwas für die Schule zubereiten: z. B. ein Znüni mit rohen, gesunden Lebensmitteln\*;
- alle bringen etwas für ein gemeinsames Birchermüesli mit\*;
- gemeinsam gesunde Sandwiches zubereiten und auf dem Pausenplatz verkaufen\*.

#### Zum Geschmackssinn

- mit verbundenen Augen Lebensmittel probieren und erraten: ein Stück Birne, Ingwer, Zitrone, hartes Brot usw.\*;
- Mutprobe: einem Mitschüler, der die Augen verbunden hat, einen Wurm zum Probieren geben (eine Spaghetti), eine Schnecke (Nussschnecke), eine Schlange (saure Süssigkeit)\*;
- Versuchsreihe mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, zu den Eigenschaften süss, salzig, bitter, scharf usw. die entsprechenden Lebensmittel suchen\*\*.

#### Zum Essen in der Zukunft

- recherchieren, was früher gegessen wurde, was heute und was vermutlich in Zukunft\*\*;
- Fleisch und Insekten: Pro und Kontra diskutieren, als Szene spielen\*\*;
- zum Thema Essen der Zukunft ein Podium mit verschiedenen Rollen inszenieren: Metzger, Vegetarierin/Veganer, Koch, Wissenschaftlerin, Biobäuerin usw.\*\*;
- in der Schule etwas Besonderes zum Welternährungstag am 16. Oktober 2018 vorbereiten\*.

#### Links/Medien

- Wir essen die Welt. Materialien für Schulen zum Download (Sek I), Slideshow zur Ernährung, Infos zur Ausstellung und zum Thema Ernährung weltweit:  
[www.wir-essen-die-welt.ch / Schulen](http://www.wir-essen-die-welt.ch/Schulen)
- Trendforschung: <http://bit.ly/2n6VHYk>

Auflösung Arbeitsblatt 2 (S. 21), «Essen früher, Essen heute: Chronologie in Bildern»:

Foto D = 17./18. Jahrhundert, Foto A = 19. Jahrhundert,

Foto E = 1900–1950, Foto B = 1950–2000, Foto F = 2000–2017,

Foto C = Zukunft

## Ausstellungstext Trends und Tabus

Die Möglichkeiten der Landwirtschaft bestimmen, was bis ins 19. Jahrhundert auf den Teller kommt. Es hängt vom Ort, der Stadt oder dem Land, der Landesgegend, dem sozialen Stand ab; und von kirchlichen Fastengeboten sowie Nahrungstabus.

Die bessere Versorgungslage während der Industrialisierung und besonders der Nachkriegsjahre setzt neue Trends in Gang. Tabus verschieben sich aus dem religiösen in weltliche Bereiche. Es geht nicht mehr darum, den Hunger zu stillen, sondern auf gesunde, ethisch und ökologisch vertretbare Nahrung zu achten; Essen wird in der postindustriellen Gesellschaft zunehmend auch zum Lifestyle.

#### Vegetarismus und Veganismus

Der Vegetarismus kommt an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert auf. Ein früher Vertreter ist der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner. Er rückt die Ernährung in den Mittelpunkt seiner Therapie. Vegetarier bleiben lange Aussenseiter; erst die Ökologiebewegung der späten 1970er-Jahre gibt ihnen Auftrieb. Neben gesundheitlichen Motiven verzichten Vegetarier heute aus ethischen und ökologischen Gründen auf Fleisch. Die Vegan Society gründet der Engländer Donald Watson 1944. Veganer ernähren sich rein pflanzlich und benutzen keine Gegenstände und Materialien tierischen Ursprungs.

#### Exotisches bei Mövenpick

1948 gründet Ueli Prager in Zürich das erste Mövenpick-Restaurant. Seine Idee ist es, den mittelständischen Arbeitnehmern zu erschwinglichen Preisen exklusive, selbst importierte Lebensmittel wie Lachs oder Meeresfrüchte anzubieten. Prager und sein Mövenpick öffnen den Blick in die Ferne: fremde Küchen und Tourismus. So steht zum Beispiel 1952 erstmals das Gericht Riz Casimir – das Rezept soll angeblich von Prager stammen – auf der Speisekarte. Aber auch Crevettencocktail, Tatar, Geflügelsalat Florida, Seezunge Jamaica und Croque Monsieur unterstreichen die neue Welle; Krönung der Exotik ist die Ananas.

#### Fast und Slow Food

Der Begriff Fast Food wird in den 1950er-Jahren in Amerika geprägt, symbolisiert durch den Hamburger. 1962 öffnet Ueli Prager in Zürich das erste Fast-Food-Restaurant, die Silberkugel. Schnell, billig und funktional soll die neue Verpflegung sein. 1986 gründet der italienische Journalist Carlo Petrini als Antwort auf die rasante Verbreitung von Fast-Food-Lokalen in Italien die Slow-Food-Bewegung. Sie setzt sich für das Essen mit Genuss statt Hektik, Essen an der Tafel statt im Gehen ein; für weniger, aber besseres Essen und schliesslich für die regional-saisonale sowie handwerkliche Produktion.

#### Zukunft des Essens

Die Weltbevölkerung wächst, und die Suche nach neuen, umweltschonenden und weniger ressourcenintensiven Nahrungsquellen ist im Gang. Dabei geht es insbesondere um neue Proteinlieferanten, um Fleischersatz. Denn der Fleischkonsum ist heute für einen wesentlichen Teil der Treibhausgase verantwortlich, und der Ressourceneinsatz ist enorm. Ab 2017 lässt das Lebensmittelgesetz in der Schweiz Insekten wie Grillen, Mehlwürmer, Wanderheuschrecken für den Verzehr zu. Gleichzeitig produzieren niederländische Forscher im Labor mit Stammzellen gezüchtetes Fleisch: eine Lösung für das Problem der Massentierhaltung?

# HERKUNFT UND PRODUKTION WAS PFLANZE ICH IN MEINEN GARTEN?

## **Aufgaben\*\*:**

- Welche Pflanzen magst du besonders? Zähle oder zeichne sie auf.
- Informiere dich darüber, wie Menschen früher und heute diese Frage beantworten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Entwirf nun einen Plan für deinen eigenen Garten: Welche Pflanzen würdest du dort anbauen wollen? Wie würdest du den Garten anlegen? Welche Aufgaben soll dein Garten erfüllen: Soll er Nahrung oder Blumen liefern, die Umgebung schmücken, zur Erholung dienen oder möglichst vielen Lebewesen wie Vögeln und Insekten Raum bieten?

## **Aufgaben\*\*\*:**

- Notiere möglichst viele Pflanzen, die in einem Garten wachsen können.
- Informiere dich über historische Gärten, die Herkunft und alte Fruchtsorten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Erkläre: Wie hat sich im Laufe der Geschichte die Nahrungsgrundlage der Menschen verändert? Wodurch kam es zu einem Wandel der Nahrungsmittel, besonders der Früchte?
- Stelle eine begründete Vermutung auf, wie sich die Artenvielfalt von Früchten und Pflanzen in Zukunft ändern wird.

## **Folgende Stationen und Objekte helfen dir, die Aufgaben zu lösen:**

- Videobeitrag «Der historische Gemüsegarten des Château de Prangins» mit der Geschichte der Kartoffel;
- Allegorie Herbst, Gemälde in der Art des Arcimboldo, um 1600;
- Zeichnungen einer Tomate und einer Walderdbeere aus Gessners «Historia plantarum», zwischen 1555 und 1565;
- 120 Apfelmodelle Vivaria, handgeschnitzt;
- Getreidesorten;
- Hero-Konservenbüchsen.

## Für die Lehrperson: Anknüpfungspunkte und Ideen für die Vertiefung im Unterricht

### Ergänzung zur Fragekarte Herkunft und Tradition

Arbeitsblatt 3, «Im Garten des Château de Prangins» (S. 23).

### Biodiversität

- Pflanzenbücher und Gartenkataloge beiziehen und auf einem Plakat einen Garten zeichnen, malen oder Fotos von Pflanzen ausschneiden, aufkleben und beschriften.\*  
Steigerung: Gärten nur mit ProSpecieRara-Sorten, nur mit essbaren oder giftigen Pflanzen usw. oder einen Frühling-, Sommer-, Herbst- und Wintergarten malen\*\*;
- ein dreidimensionales Gartenmodell (einen Paradies- oder Bauerngarten, einen japanischen Steingarten usw.) mit verschiedenen Materialien und Fundstücken herstellen (draussen oder drinnen mit Ton, mit Gips)\*;
- einen Biohof oder einen Bauerngarten in der Nachbarschaft besuchen: Pflanzen dokumentieren, Bauern interviewen\*;
- Pflanzen in der Umgebung oder in einem Schrebergartenareal dokumentieren\*;
- im Schulgarten oder in Blumentöpfen etwas selber pflanzen\*;
- Biolabels recherchieren und vergleichen\*\*\*;
- die Geschichte einzelner Lebensmittel wie z. B. Kartoffeln, Kaffee, Salz, Gewürze usw. recherchieren\*\*;
- eine Schweizer Saisonkarte als Jahresuhr mit Früchten und Gemüsen gestalten\*.

### Konservierung und Produktion

- Behälter für die Aufbewahrung und Konservierung von Lebensmitteln zusammenstellen und ihre Eignung prüfen bzw. diskutieren.\*
- Verpackungen sammeln: Präsentation von Verpackungsbehältern und -materialien für den Transport von Lebensmitteln zusammenstellen; diskutieren, wozu diese Verpackungen dienen: zum Schutz, zur Konservierung, zum Marketing usw.\*\*

### Foodwasting

- Food Waste: einen persönlichen Beitrag definieren, wie man der Verschwendung von Lebensmitteln entgegenwirken könnte.\*
- recherchieren, wie im Umfeld (z.B. in der Mensa, einem nahe gelegenen Restaurant oder einer Grossküche eines Krankenhauses) mit Essensresten umgegangen wird\*\*
- Rezepte mit Essensresten suchen und ausprobieren (siehe Links).

### Links/Medien

- Chappuis, Isabelle. Le jardin dévoilé. Anciennes variétés, enjeux actuels au Château de Prangins. Support didactique pour les enseignants. e.s. Genève, 2011. <http://bit.ly/2oANBr3>
- Informationen zu alten Sorten: [www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch)
- Informationen für Schulen zur Kartoffel: [www.kartoffel.ch](http://www.kartoffel.ch)
- Herr Döpfel & die tolle Knolle. Hrsg. Swissspatat. Werd & Weber Verlag, Gwatt, o.J.
- Internetplattform für alle Zyklen mit Lehr- und Lernmaterialien rund um Landwirtschaft und Ernährung: [www.agriscuola.ch](http://www.agriscuola.ch)
- Food waste in der Schweiz: [www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)
- More than Honey. Dokumentarfilm von Markus Imhof. 2012. Dokumentarfilm über die Rolle der Bienenvölker, und welche Folgen deren Aussterben hätte. Deutsch, ab 5. Klasse, Sek I und II. Verleih: Frenetic Films AG, [www.frenetic.ch](http://www.frenetic.ch), Schuldossier: <http://bit.ly/1GJEK9K>
- Praktische Tipps und Rezepte für den Umgang mit Essensresten (auch als Handy-App): [www.zugutfuerdietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/besser-essen/wohin-mit-resten/](http://www.zugutfuerdietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/besser-essen/wohin-mit-resten/)

## Ausstellungstext Herkunft und Produktion

Das Zeitalter der Entdeckungen erweitert in Europa die Nahrungspalette: Kartoffel, Tomate, Mais, Bohnen, Kürbisse, Reis, Kakao, Schwarztee, Kaffee. Die Kartoffel stammt aus den Hochanden von Peru, Bolivien, Nordchile. Sie etabliert sich in Europa erst im 19. Jahrhundert. Noch länger dauert die Verbreitung der Tomate (Nordchile, Venezuela) nördlich der Alpen. 1561 von Conrad Gessner erwähnt, bleibt sie lange Zeit ein Exot. Der Anbau setzt erst um 1950 ein. Mais (Mexiko) wird ab 1650 im Südtessin und ab 1770 im Rheintal angebaut. Der Reis (Indien, Japan) setzt sich erst im 18. Jahrhundert durch, zuerst in der Innerschweiz.

### Früchte von weit her

Wilde Walderdbeeren gehören zu den wenigen einheimischen Früchten. Die Gartenerdbeere bringt der französische Fregattenkapitän Fraiser, daher der französische Name «Fraise», 1712 aus Chile mit. Der Apfel stammt ursprünglich aus Kasachstan. Von den Pfahlbauern wird der Holzapfel genutzt; veredelte Sorten werden später in Kloostergärten und seit dem Mittelalter auf Bauernhöfen und Allmenden angepflanzt. Die Orange, aus China, wird von den Portugiesen seit dem 15. Jahrhundert in Europa angepflanzt. Mit den Südfrüchtehändlern gelangen Orangen und Zitronen um 1530 über die Alpen und wohl auch in die Schweiz.

### Die Geschichte der Kartoffel

Mit der Entdeckung Amerikas kommt die Kartoffel nach Europa, wo Söldner, Glaubensflüchtlinge und Handwerker sie verbreiten. Sie ist jedoch lange mit Vorurteilen behaftet wegen der Giftigkeit der oberirdischen Pflanze, der unreifen Knollen und der Triebe. Und sie gilt als Viehfutter und Notspeise der Armen. Erst die Hungerkrise 1770 und die Abschaffung des Zehntrechts sowie die Aufhebung der Dreizelgen-Wirtschaft ermöglichen den grossflächigen Anbau. Etwas früher in den Alpengebieten, später im Mittelland. Nach der Hungerkrise von 1816 etabliert sich die Kartoffel als Grundnahrungsmittel in ganz Europa.

### Alte Getreidesorten

Zu den sieben Getreidegattungen gehören Weizen (Weichweizen, Dinkel, Einkorn, Emmer, Hartweizen, Kamut), Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Reis und Mais. Der Weizen stammt aus dem Vorderen Orient. In seinen Urformen Einkorn, Emmer und Dinkel ist er das älteste Brotgetreide in der Schweiz.

### Biologische Vielfalt

Die genetische Vielfalt einheimischer Kulturpflanzen und Nutztiere erhalten sowie Fachwissen dazu vermitteln, ist das Ziel von Fructus und ProSpecieRara. Auch das Château de Prangins, Westschweizer Sitz des Schweizerischen Nationalmuseums, sorgt mit seinem Gemüsegarten für die Erhaltung alter Sorten und die Pflege der Artenvielfalt.

# TAFELKULTUR UND TISCHSITTEN

## ICH LADE GÄSTE EIN: WEN? WAS GIBT ES? WIE DECKE UND DEKORIERE ICH DEN TISCH?

### Aufgaben\*\*:

- Wie sieht ein Tisch aus, an dem du dich als Gast oder Gastgeber/Gastgeberin wohlfühlst? Beschreibe oder zeichne ihn: Wie ist er gedeckt, gibt es Tischtuch und Servietten? Wie ist er geschmückt? Wie ist die Stimmung: fröhlich, ausgelassen, festlich?
- Gibt es bestimmte Feste oder Feiertage in deiner Familie, die mit Essen verbunden sind?
- Informiere dich darüber, wie Menschen früher und heute diese Fragen beantworten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Welche frühere Essgewohnheit gefällt dir? Welche möchtest du auf keinen Fall übernehmen?

### Aufgaben\*\*\*:

- Wie sieht ein Tisch aus, an dem du dich als Gast oder Gastgeber/Gastgeberin wohlfühlst? Beschreibe oder zeichne ihn: Wie ist er gedeckt, gibt es Tischtuch und Servietten? Wie ist er geschmückt? Wie ist die Stimmung?
- Essen ist auch Teil unserer Kultur. Welche Rituale oder Feste, zu denen bestimmte Speisen gegessen werden, kennst du aus deiner Familie?
- Informiere dich darüber, wie Menschen früher und heute diese Fragen beantworten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Erkläre: Wie haben sich im Laufe der Geschichte die Essgewohnheiten der Menschen verändert? Beantworte diese Frage am Beispiel eines von dir ausgewählten Objekts.

- Welche frühere Essgewohnheit würdest du gern heute wieder einführen? Bei welcher historischen Essgewohnheit bist du froh, dass wir es heute anders machen? Begründe deine Antworten.

### Folgende Stationen und Objekte helfen dir, die Aufgaben zu lösen:

- Tischzucht. Hans Conrad Bodmer, Landvogt zu Greifensee und Familie bei Tisch. Ölgemälde, 1643;
- Einsiedler Service, Porzellanmanufaktur Kilchberg-Schooren, um 1775;
- Tischdecke Familie Hauser von 1527;
- diverse Bestecke: Löffel, Gabel, Messer, Serviettenringe;
- Picknickkorb, 1900–1925;
- Sevilla-Serie Nr. 29. Daniel Spoerri, Assemblage, 1991;
- Themenbereich Köche und Kochbücher: diverse Kochbücher.

## Für die Lehrperson:

### Anknüpfungspunkte und Ideen für die Vertiefung im Unterricht

#### Ergänzung zur Fragekarte Tafelkultur und Tischsitten

Arbeitsblatt 8, «Menükarte für eine Einladung» (S. 29).

#### Tischregeln

- Tischregeln in der Klasse sammeln und vergleichen\*;
- Tischregeln früher: Eltern und Grosseltern nach früheren Tischsitten befragen\*;
- Ausgehend von den Nationalitäten der Kinder und Jugendlichen, Tischsitten in anderen Ländern recherchieren und vorstellen\*;
- sich zu Tischmanieren eine Situation ausdenken und die Szene spielen\*;
- ein (Kinder- oder Jugendlichen-) Parlament bilden und die wichtigsten Tischregeln für Kinder und Jugendliche selber zusammensetzen\*;
- Text über Tischzucht aus dem Jahr 1539 lesen und mit heutigen Tischsitten vergleichen\*\*;  
Text unter: [https://www.nationalmuseum.ch/sharedObjects/01\\_Zuerich/05\\_GruppenSchulen/schulen/2014/Wirtschaftsgeschichte/KM\\_Tischzucht.pdf](https://www.nationalmuseum.ch/sharedObjects/01_Zuerich/05_GruppenSchulen/schulen/2014/Wirtschaftsgeschichte/KM_Tischzucht.pdf)

#### Tischkultur

- Eltern oder Freunde zu Hause zu einem Essen einladen, das man selber kocht, ein Foto machen und in den Unterricht mitbringen\*;
- einen Tisch schön decken und dekorieren, z. B. auch Tischsets oder Servietten schön falten oder bedrucken\*.

#### Links/Medien

- Kinder-Knigge-Kurse für Kinder boomen, siehe z. B. <http://bit.ly/2naep0W>
- Knigge kinderleicht: Benimm für Kids. Küntzel, Karolin. Compact Verlag, München 2010.
- Vom Essen und Trinken im alten Zürich. Tafelsitten, Kochkunst und Lebenshaltung vom Mittelalter bis in die Neuzeit. Hauser, Albert. Verlag Berichthaus, Zürich 1962.
- Kochen & geniessen mit Lorient. Hrsg. Von Bülow, Susanne u. a. Diogenes, Zürich 2017.

### Ausstellungstext zu Tafelkultur und Tischsitten

Sogenannte Tischzuchten aus den Klöstern regeln seit dem 13. Jahrhundert das Benehmen der Adligen bei Tisch. Später werden die adligen Tischsitten von der städtischen Oberschicht und ab Ende des 15. Jahrhunderts auch im Handwerkerstand nachgeahmt. Parallel zu den Tischsitten entwickeln sich Essbestecke und Geschirr.

Messer und Löffel sind die ältesten Geräte. Das Messer und auch das Trinkgefäss aus Holz, Glas oder Zinn teilt man sich mit dem Tischnachbarn. Seit der Renaissance führen Standespersonen in der Schweiz das Besteck mit sich. Männer und Frauen haben Messer und Pfriem «eingesteckt», daher die deutsche Bezeichnung «Besteck». Die zweizinkige Gabel verbreitet sich – von Byzanz über Italien kommend – nördlich der Alpen im 17. Jahrhundert. Teller in Form von Holzbrettchen, gebackenen Brotscheiben oder Zinntellern sind seit der frühen Neuzeit üblich.

#### Einsiedler Service

Als Dank für die Vermittlung im Streit um Fahrrechte im Zürichsee schenkt die Zürcher Regierung dem Kloster Einsiedeln 1776

ein Speise-, Tee- und Kaffeeservice. Das Ensemble, bestehend aus 300 Teilen, wird in Kilchberg-Schooren, der ersten Porzellanmanufaktur der Schweiz, produziert. Es ist für vier Gänge angelegt und kostet 1262,36 Gulden. Verwendung findet das Service erstmals an der Engelweihe vom 14. September 1776. Finanzielle Erwägungen führen 1883 zum Verkauf. Für 10 000 Franken geht das Geschirr an zwei Sammler, darunter Heinrich Angst, den späteren Direktor des Landesmuseums.

#### Essen ausser Haus

Die Verpflegung ausser Haus ist heute weitverbreitet – sei es in der Mensa, im Restaurant, am Imbissstand, auf der Schulreise oder beim Picknick. Das Essen ausser Haus hat indes eine Geschichte. An den europäischen Verkehrswegen entwickeln sich seit dem Mittelalter Bier-, Weinschenken und Tavernen. Dort verpflegen sich Kaufleute, Pilger, Handwerker, Söldner, Bildungsreisende. Klöster und Hospize bieten Wallfahrern günstige Verpflegung und Logis; in den Zunfthäusern verköstigen sich die wandernden Handwerker. Mit dem aufkommenden Tourismus im 18. Jahrhundert entsteht zudem eine Hotel- und Gasthausinfrastruktur.

#### Tischzuchten

Tischzuchten geben Anleitung zum Umgang mit Gästen, zum Decken und Schmücken des Tisches sowie zur Zubereitung und zum Auftragen der Speisen. Sie umfassen auch Tischgebet, Hygiene und Tischmanieren. Die Sitzordnung und das Servieren sind bei jeder Tischgesellschaft wichtig. Die Rangordnung der Tischgenossen und die Bedeutung einer Person lassen sich so ablesen.

#### Tischtücher und Servietten

Tischtücher aus Leinen und die Servietten verbreiten sich in der Schweiz seit dem 15. Jahrhundert. Noch ohne Gabel wird zunächst nur mit Messer und mit den Fingern gegessen. Erasmus von Rotterdam rät 1530, die schmutzigen Finger nicht abzulecken, sondern am Tischtuch oder an der Serviette zu reinigen.

#### Familientisch

Das Familienbild Bodmer veranschaulicht die frühe Verwendung der zweizinkigen Gabel in der Schweiz. Die Eltern haben je ein aufgeklapptes Besteck mit Messer, Gabel und Löffel neben dem Teller liegen. Für alle acht Kinder liegen Löffel bereit. Den Knaben stehen zudem Gabel und Messer zur Verfügung, den Mädchen je ein Messer.

#### Essen ist Kunst

Daniel Spoerri (\*1930), Gründungsmitglied der Nouveaux Réalistes um Yves Klein, Jean Tinguely und Niki de Saint-Phalle, eröffnet 1968 in Düsseldorf das Restaurant Spoerri. Er produziert essbare Kunstwerke und propagiert die Eat Art.

# FLEISCHHUNGER PRO UND KONTRA: SOLL ICH FLEISCH ESSEN?

## **Aufgaben\*\*:**

- Isst du Fleisch? Warum isst du kein Fleisch oder warum isst du Fleisch?
- Informiere dich darüber, wie Menschen früher und heute diese Frage beantworten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Welches Ausstellungsobjekt findest du besonders interessant? Begründe deine Antwort.
- Sammelt zu zweit oder zu dritt Argumente zur oben gestellten Frage und spielt eine kleine Szene dazu vor.

## **Aufgaben\*\*\*:**

- Isst du Fleisch? Welche Gründe gibt es, kein Fleisch zu essen? Welche Gründe gibt es, Fleisch zu essen?
- Informiere dich darüber, wie Menschen früher und heute diese Frage beantworten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Welche Informationen oder welches Ausstellungsobjekt beeindrucken dich besonders? Könnten sie deine Essgewohnheiten verändern?
- Stell dir vor, an deiner Schule wird ein Antrag gestellt, die Mensa/Cafeteria vollständig auf vegetarisches Essen umzustellen. Würdest du diesem Vorschlag zustimmen? Begründe deine Entscheidung.

## **Folgende Stationen und Objekte helfen dir, die Aufgaben zu lösen:**

- Grafik Fleischkonsum in der Schweiz – weltweit;
- Tisch Insekten- und Fleischproduktion im Vergleich;
- Tisch Fleischhunger und Vegetarismus und Veganismus;
- «Beefsteak (Résurrection)». Von Tony Morgan, Daniel Spoerri, Kurzfilm schwarz-weiss, 1968;
- Metzgerei von Madame Tricot.

## Themenbereich Herkunft und Produktion:

- «Der historische Gemüsegarten des Château de Prangins», Kurzfilm.

## Für die Lehrperson

### Anknüpfungspunkte und Ideen für die Vertiefung im Unterricht

#### Fleisch

- Liste zusammenstellen mit Tieren, die man essen kann\*;
- Qualität und Preis von Fleischstücken miteinander vergleichen\*\*;
- Label zu Fleischeinkauf suchen\*\*;
- mithilfe der Ernährungspyramide heraussuchen, wie Fleisch «ersetzt» werden kann\*\*;
- Interview führen mit jemandem, der Vegetarier oder Veganer ist\*;
- Metzgerei besuchen und Metzger interviewen\*.
- im Internet recherchieren, wie sich der Fleischkonsum auf die Nahrungswirtschaft und den Wasserverbrauch weltweit auswirkt\*\*;
- recherchieren, welche Vor- und Nachteile «Fleischersatzprodukte» wie Soja, Seitan und Lupinen haben\*\*;
- in der Klasse ein Streitgespräch/eine Podiumsdiskussion zum Thema durchführen\*\*.

#### Links/Medien

- Infos und Quiz zur Ernährungspyramide: <http://bit.ly/1KzhXfU>
- Fleisch: Darf's ein bisschen weniger sein? <http://bit.ly/2oCKYnG>
- Iss was? Tiere, Fleisch und Ich. Hrsg. Heinrich Böll Stiftung, Berlin 2017: [https://www.boell.de/de/2016/03/01/iss-was-tiere-fleisch-ich?dimension1=ds\\_iss\\_was](https://www.boell.de/de/2016/03/01/iss-was-tiere-fleisch-ich?dimension1=ds_iss_was)
- Internetseite des grössten Interessenverbands für Vegetarier in der Schweiz: <http://swissveg.ch/>

#### Ausstellungstext Fleischhunger

Ab dem 13. Jahrhundert spezialisieren sich Gebiete der Voralpen auf die Viehhaltung. Grund dafür ist die steigende Nachfrage der stark wachsenden Städte im Norden und Süden, etwa Zürich und Mailand, nach Fleisch und Milchprodukten. Die Oberschicht isst Fleisch von Rind, Schaf, Schwein, Ziege und Wildtieren. Das gewöhnliche Volk isst weit weniger Fleisch und wohl vor allem getrocknetes Schaf- oder Ziegenfleisch. Doch im 19. Jahrhundert kurbelt die industrielle Fleischwirtschaft den Konsum an, und ab 1950 vervielfacht er sich drastisch: von 31,5 kg pro Kopf auf den Höchstwert von 71 kg pro Kopf im Jahr 1987.

#### Fleischkonsum weltweit

Seit 1987 sinkt der Fleischkonsum zwar in der Schweiz und liegt heute bei 52 kg pro Kopf. Dazu tragen veränderte Essgewohnheiten, gesundheitliche Überlegungen sowie die Kritik an Massentierhaltung und Lebensmittelskandale bei. Doch Agrarexperten rechnen damit, dass sich der Fleischkonsum weltweit bis 2050 gegenüber heute verdoppeln wird. Das wirft ethische und ökologische Fragen auf. Denn die Fleischproduktion ist heute schon für einen wesentlichen Teil der Treibhausgase und den gewaltigen Ressourceneinsatz, zum Beispiel beim Sojaanbau für Tierfutter, verantwortlich.

#### Das ganze Tier

Gleichzeitig findet eine Trendwende in der Wertschätzung des Tieres statt. Der Engländer Fergus Henderson gibt mit seinem Kochbuch «Nose to Tail Eating» die Anleitung dazu: Es sollen wieder alle zwischen Nase und Schwanz essbaren Teile verwertet werden. Aus Respekt vor dem Tier und um keine Lebensmittel zu verschwenden.

# HUNGER UND ÜBERFLUSS WAS BRAUCHT DER MENSCH, UM GESUND ZU LEBEN? WAS IST ZU VIEL? WAS ZU WENIG?

## **Aufgaben\*\*:**

- Wann hast du das letzte Mal ein grosses Hungergefühl verspürt? Beschreibe, woran du das gemerkt und wie du dich gefühlt hast.
- Wie viele Stunden kannst du ohne Essen sein?
- Hast du schon einmal zu viel gegessen? Beschreibe, woran du das gemerkt und wie du dich gefühlt hast.
- Informiere dich darüber, welche Erfahrungen mit zu viel oder zu wenig Essen Menschen früher gemacht haben, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Welches Ausstellungsobjekt findest du besonders interessant? Begründe deine Antwort.

## **Aufgaben\*\*\*:**

- Was bedeutet «Hunger» für dich? Was bedeutet «Hunger» für Menschen, die zu wenig zu essen haben?
- Informiere dich darüber, welche Erfahrungen mit zu viel oder zu wenig Essen Menschen früher gemacht haben, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Stelle einen Tagesplan für einen typischen Schultag auf: Was isst du zu welcher Zeit? Ist dein Speiseplan ausgewogen und gesund? Worauf könntest du verzichten?
- Suche zwei Ausstellungsobjekte aus, anhand deren du erklärst, was Hunger oder Überfluss bedeutet.

## **Folgende Stationen und Objekte helfen dir, die Aufgaben zu lösen:**

- die drei Gemälde «Das Schlaraffenland» (1567), «Gargantua beim Mittagsmahl» (16. Jh.), «Erinnerung an die Hungersnot 1817»;
- Salzgefäss;
- Zuckerstock;
- Dose «Reine Butter»;
- Teuerungsmedaille, Erinnerung an die Hungersnot von 1817 in Zürich.

Falls du genügend Zeit hast, findest du weitere Informationen auch beim Thema Fleischhunger sowie Herkunft und Produktion.

## Für die Lehrperson:

### Anknüpfungspunkte und Ideen für die Vertiefung im Unterricht

#### Ernährung

- Spiel und Quiz zur Ernährungspyramide lösen (Link siehe unten).\*
- gemeinsam einen Ernährungsplan für einen Tag erstellen, der den Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung gemäss der Altersgruppe der Schülerinnen und Schüler entspricht.

#### Hunger

- das Gedicht vom Suppenkaspar aus dem «Struwwelpeter» lesen\*\*;
- zum Vulkanausbruch Tambora 1815 und der folgenden Hungersnot in der Schweiz recherchieren (Link siehe unten)\*\*;
- auf einer Weltkarte die Gebiete eintragen, wo Menschen hungern oder vom Hunger bedroht sind, und einen Menüplan für einen Tag und mit 1900 Kalorien zusammenstellen (darunter hungert man)\*;
- sich für den 16. Oktober, den Welternährungstag, eine Aktion überlegen\*.

#### Links/Medien

- Infos und Quiz zur Ernährungspyramide: <http://bit.ly/1KzhXfU>
- eat fit. Junges Gesundheitsmagazin. Hrsg. Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, Abteilung Prävention. <http://bit.ly/2p04WG3>
- Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen, Informationen für Lehrpersonen: <http://bit.ly/2nJgl7m>
- [www.struwwelpeter.com](http://www.struwwelpeter.com) (Texte auch auf Englisch und Französisch)
- Hunger bei Kindern: <http://bit.ly/2dlrQk0>
- Verbreitung des Hungers weltweit mit Informationen für Schulen: <http://bit.ly/Sjr2m2>
- Dossier Sek I und II von young Caritas zum Thema Hunger: <http://bit.ly/2nWTxYh>
- Hunger. Genug ist nicht genug. Dokumentarfilm von David Syz. 2011. Hunger ist kein Problem der Ressourcen, sondern eines der Verteilung. Deutsch, Sek I und II. Bestellung: [www.ecodocs.ch](http://www.ecodocs.ch)
- «Menschen grasten nun mit dem Vieh». Die letzte grosse Hungerkrise der Schweiz 1816/17. Krämer, Daniel. Schwabe Verlag, 2015. <http://bit.ly/2nJdl0d>

## Ausstellungstext Hunger und Überfluss

Hungersnöte treten vom 15. bis 19. Jahrhundert wiederholt auf. Die verheerende Hungersnot von 1816 trifft besonders die Ostschweiz und das Zürcher Oberland, wo die Industrialisierung am weitesten fortgeschritten ist. Die Ernährungslage verbessert sich Ende des 19. Jahrhunderts dank der Aufhebung der Dreizelgen-Wirtschaft, dem Ausbau der Verkehrswege, der Zentralisierung der Fleischwirtschaft und der Nahrungsmittelindustrie. Dem Hunger steht übermässiges Essen und Trinken an Festen gegenüber. Die Völlerei, eine Todsünde, nimmt an Fasnachtsgelagen, Kirchweihen, Zehntessen oder Zunftessen zuweilen überhand.

### Fastengebote

Kirchliche Fasten- und Abstinenzgebote – an insgesamt 150 Tagen im Jahr – prägen während Jahrhunderten den Alltag. Die weltliche Obrigkeit erlässt Fastenordnungen und verfolgt deren Nichteinhaltung. Gelegentlich werden die strengen Einschränkungen umgangen. So erlangt zum Beispiel das Land Schwyz zusammen mit Luzern und Zug 1456 vom Papst eine sogenannte Fastendispens («Butterbrief»). Diese erlaubt ihnen mangels Olivenöl den Konsum von Butter, Milch und anderen Milchprodukten. Fasten meint eine unvollständige Sättigung aus religiösen Gründen. Verboten ist der Genuss von Fleisch, Eiern, Milch, Butter und Wein.

### Diätflut

Die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts ist vom Überfluss geprägt. Bereits in den 1970er-Jahren setzt eine unüberschaubare Flut an Diäten ein: Atkins-Diät, Dukan-Diät, Weight Watchers, Hollywood-Diät, Nulldiät usw. Der schweizerische Ernährungsbericht von 1984 stellt fest, dass in der Schweiz zu viel, zu süss, zu fett und zu ballaststoffarm gegessen wird. Und heute ist die Hälfte der männlichen und ein Drittel der weiblichen Bevölkerung übergewichtig: Die Fettleibigkeit fördert das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Als neue, gesundheitlich motivierte Form des Fastens kommt heute das Heilfasten in Mode.

### Versorgungsengpässe

Seit Ende des 19. Jahrhunderts verbessert sich die Ernährungssituation markant. Doch die Schweiz bleibt auf Einfuhren angewiesen. Die beiden Weltkriege bringen Nahrungsknappheit und Entbehrungen mit sich. Die Behörden übernehmen die Verteilung der Lebensmittel und ordnen u. a. eine Erhöhung der Kartoffelanpflanzungen an.

# KULINARISCHES ERBE

## WAS IST EIN TYPISCH SCHWEIZERISCHES ESSEN? WAS WAR ES FRÜHER? WAS IST ES HEUTE? WAS WIRD ES IN ZUKUNFT SEIN?

### Aufgaben\*\*:

- Welche typisch schweizerischen Gerichte kennst du? Zähle möglichst viele auf.
- Informiere dich über die Schweizer Küche und Spezialitäten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Welches Ausstellungsobjekt findest du besonders interessant? Begründe deine Antwort.

### Aufgaben\*\*\*:

- Welche typisch schweizerischen Gerichte kennst du? Zähle möglichst viele auf.
- Gibt es typische Schweizer Lebensmittel? Sind sie in der ganzen Schweiz beliebt?
- Kennst du typische Speisen aus anderen Ländern? Isst du die gern?
- Informiere dich über die Schweizer Küche und Spezialitäten, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Welches Ausstellungsobjekt findest du besonders interessant? Begründe deine Antwort.
- Welche Gerichte oder Lebensmittel sind für deinen Alltag typisch – und könnten deshalb unsere Ausstellung noch ergänzen?

### Folgende Stationen und Objekte helfen dir, die Aufgaben zu lösen:

- vier Fotos zur Käseherstellung;
- Schulwandbild «Wie in der Schweiz der Käse entsteht»;
- Käsekarte;
- Bircherraffel;
- Fondue-Caquelon;
- verschiedene Produkte wie Maggi, Toblerone, Frigor;
- Medienstation Gangfischen, Urkäse, Getreide, Wollschweine.

## Für die Lehrperson

### Anknüpfungspunkte und Ideen für die Vertiefung im Unterricht

#### Ergänzung zur Fragekarte Kulinarisches Erbe

Arbeitsblatt 6, «Alles Käse!» (S. 26).

#### Rezepte aus der Schweiz

- Kochbücher mit Rezepten aus der Schweiz anschauen, ein Rezept wählen und dieses zu Hause oder im Hauswirtschaftsunterricht kochen\*;
- Familienrezepte sammeln und in die Schule mitbringen\*;
- Redensarten sammeln, die mit Essen zu tun haben (siehe Arbeitsblatt A 7, «Redensarten rund ums Essen»)\*;
- im Internet und in Zeitschriften «typisch schweizerische» Speisen heraussuchen, ausdrucken, ausschneiden und eine Collage zu «typisch schweizerisch!» machen\*;
- eine Umfrage am Wohnort starten, was für die Bewohner/innen ein typisches Gericht aus der Schweiz ist, und eine Rangliste erstellen\*\*\*;
- für Freunde aus dem Ausland, für Migrantinnen und Migranten oder Touristinnen und Touristen eine Hitliste der typisch schweizerischen Mahlzeiten zusammenstellen, die sie probieren sollten (oder sogar eine Gruppe zu einem entsprechenden Essen einladen)\*.
- mit der Klasse diskutieren, welche Gerichte für sie typisch sind, und daraus eine Ausstellung (z.B. mit Fotos) machen\*.

#### Links/Medien

- Liste von 403 traditionellen Nahrungsmitteln in der Schweiz mit Beschreibung, Geschichte, Vorkommen und Rezept: [www.kulinarischeserbe.ch](http://www.kulinarischeserbe.ch)
- unzählige Kochbücher zur «Schweizer Küche» in Privathäusern, Brockenhäusern, Bibliotheken

#### Ausstellungstext Kulinarisches Erbe

*Eine Schweizer Nationalküche gibt es nicht. Die kulturelle Vielfalt und die politische Realität spiegeln sich auch in der Schweizer Küche wider. Jede Landesgegend bringt ihre eigenen Gerichte und Spezialitäten hervor. Diesem Umstand trägt das zwischen 2012 und 2016 erschienene Inventar des kulinarischen Erbes der Schweiz Rechnung. Nach Regionen gegliedert, erzählt es die Geschichten einzelner Speisen.*

*Einzelne Gerichte treffen wir in mehreren Regionen an, so zum Beispiel das Fondue. Es wird in den 1930er-Jahren von geschickten Werbestrategen erfunden und zum Nationalgericht erkoren. Ziel ist es, den Käseabsatz zu steigern. Aber wenn auch das Fondue heute fast überall gegessen wird, so finden sich doch in den einzelnen Landesgegenden ganz unterschiedliche Rezepte für dessen Zubereitung.*

#### Vom Ziger zum Lab-Käse

*Im Gebiet der heutigen Schweiz dominiert bis ins 16. Jahrhundert die Herstellung von Fett- und Mager-Ziger. Zwar ist die Käseherstellung mit Lab, verschiedenen Enzymen aus Kälbermagen, seit der römischen Besetzung bekannt. Aber sie hat sich nur in den Klöstern erhalten, etwa in der Abtei Bellelay im Berner Jura oder im Kloster Trub im Emmental. Um 1530 führen norditalienische Schaffirten im Engadin die Lab-Hartkäseerei wieder ein, gleichzeitig wie in Schwyz und Appenzell. Im Emmental, Entlebuch, dem Pays-d'Enhaut und dem Greyerzerland ist die Lab-Käseerei nach 1550 belegt. Lab-Hartkäse ist mehrere Jahre haltbar und für den Transport geeignet.*

#### Die Kappeler Milchsuppe

*Das Bild zeigt Zürcher und Innerschweizer Soldaten, die gemeinsam aus einem grossen Topf eine Suppe aus Milch und Brot essen. Den Hintergrund bildet der Erste Kappelerkrieg 1529: Reformierte Truppen unterwerfen die fünf katholischen Orte der Innerschweiz. Eine blutige Schlacht wird dank Vermittlung neutraler Orte vermieden.*

#### Erfindung des Fondues

*Sennen sollen das Fondue erfunden haben. Doch das erste Rezept taucht erst 1699 auf; kein Wort von «Fondue» oder aufgespießten Brotwürfeln. Zur Nationalspeise wird das Fondue 1930 durch eine Werbeaktion der Käseunion. 1954 wird der Slogan «FIGUG EGL» («Fondue isch guet und git e gueti Luune») geprägt.*

#### Das Birchermüesli

*Neben Schokolade oder Fondue ist Müesli eine der wenigen Speisen, die weltweit bekannt ist und mit der Schweiz verbunden wird. Um 1900 erfindet Maximilian Bircher-Benner das Birchermüesli. Wichtigste Ingredienz sind rohe Früchte: Rohkost steht für ihn an oberster Stelle einer gesunden Ernährung.*

#### Maggi-Würze

*Julius Maggi (1846–1912), Sohn italienischer Einwanderer, gilt als Pionier im Bereich der industriellen Lebensmittelproduktion. Ab 1882 entwickelt der kluge Unternehmer Fertigsuppen aus Leguminosen. 1886 lanciert er die pflanzliche Maggi-Würze als Suppen- und Saucenwürzmittel sowie den Bouillonwürfel «Kub».*

#### Trocknen, Räuchern, Einsalzen ...

*Das Konservieren von Lebensmitteln und die richtige Vorratshaltung sind für den Menschen überlebenswichtig. Verschiedene Methoden sind seit frühgeschichtlicher Zeit bekannt. Zu den chemischen Verfahren, mithilfe von Zusatzstoffen, gehören das Räuchern, Fermentieren, Einsalzen und Einlegen (in Fett, Öl, Essig, Honig oder Zucker); zu den physikalischen Verfahren das Eindicken, Trocknen, Dörren, Kühlen, Gefrieren, Pasteurisieren und Sterilisieren. Alle Methoden, ausgenommen Pasteurisierung und Sterilisierung, sind in der Schweiz schon in vorindustrieller Zeit bekannt und finden Anwendung.*

#### Konservendose

*Die Erfindung der Konservendose ist Napoleon zu verdanken. Um die Verpflegung der Soldaten zu verbessern, schreibt er 1795 eine Belohnung für denjenigen aus, der eine Methode zum Konservieren von Lebensmitteln erfindet. 1810 füllt der Brite Peter Durand das Essen in Blechkanister ab und erhitzt diese; die Konserve ist geboren.*

#### Versorgungsengpässe

*Seit Ende des 19. Jahrhunderts verbessert sich die Ernährungssituation markant. Doch die Schweiz bleibt auf Einfuhren angewiesen. Die beiden Weltkriege bringen Nahrungsknappheit und Entbehrungen mit sich. Die Behörden übernehmen die Verteilung der Lebensmittel und ordnen u. a. eine Erhöhung der Kartoffelanpflanzungen an.*

# KÖCHE UND KOCHBÜCHER

## WAS MÖCHTE ICH SELBER KOCHEN UND AUSPROBIEREN?

### Aufgaben\*\*

- Welche Mahlzeiten bereitest du selbst zu? Welche Gerichte kannst du kochen?
- Informiere dich über Rezeptsammlungen und Kochbücher, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Vergleiche heutige Essgewohnheiten mit denen in der Vergangenheit. Was sind Unterschiede, was Gemeinsamkeiten?
- Überlege, was ein Koch oder eine Köchin alles können muss. Würde dich dieser Beruf interessieren? Begründe deine Antwort.

### Aufgaben\*\*\*

- Welche Mahlzeiten bereitest du selbst zu? Welche Gerichte kannst du kochen? Was würdest du gern kochen können?
- Informiere dich über Rezeptsammlungen und Kochbücher, indem du dir die aufgelisteten Stationen und Objekte genau anschaust.
- Suche 1–2 Objekte heraus, die für dich Unterschiede zwischen heutigen und früheren Essgewohnheiten besonders verdeutlichen. Erkläre die Unterschiede.
- Überlege, was ein Koch oder eine Köchin alles können muss. Würde dich dieser Beruf interessieren? Begründe deine Antwort.
- Welche berühmten Köchinnen und Köche kennst du? Wofür sind sie berühmt?

### Folgende Stationen und Objekte helfen dir, die Aufgaben zu lösen:

- diverse historische und aktuelle Kochbücher;
- Darstellung Haupt- und Nebenküche (Bartolomeo Scappi, 1570);
- Puppenküche, 1840–1860;
- Galerie Schweizer Spitzenköche.

## Für die Lehrperson Anknüpfungspunkte und Ideen für die Vertiefung im Unterricht

### Ergänzung zur Fragekarte Köche und Kochbücher

Arbeitsblatt 8, «Menükarte für eine Einladung» (S. 29).

### Köche

- zusammenstellen, was eine Köchin oder ein Koch alles können muss\*;
- Interview mit einer Köchin oder einem Koch führen und eine Restaurantküche oder eine Spitalküche besuchen\*;
- alte Kochbücher mit heutigen Kochbüchern vergleichen oder Grosseltern bzw. ältere Menschen nach Rezepten aus ihrer Kindheit fragen\*;
- ein Rezept auswählen und zu Hause kochen. Das Gericht von der Familie bewerten lassen. Das Essen fotografieren und die Bilder in den Unterricht bringen\*;
- ein eigenes Rezept kreieren und ausprobieren\*\*.

### Links/Medien

- Kochbücher und Rezepte (siehe Zeitschriften, private Haushalte, Brockenhäuser);
- Kochkolumnen in diversen Zeitschriften, Kochblogs und Kochsendungen in Radio und TV.

## Ausstellungstext Köche und Kochbücher

### Von der Feuerstelle zur Mikrowelle

Die Zubereitung der Speisen am offenen Feuer ist je nach Ort und sozialem Umfeld bis ins 20. Jahrhundert üblich. Die Feuerstelle wird später vom gemauerten Herd und mit der Industrialisierung vom Metallherd abgelöst. Um 1880 kommt der Gasherd, zehn Jahre später der Elektroherd auf. Die «Frankfurter Küche», Urtyp der modernen Einbauküche, rationalisiert ab 1926 die Handlungsabläufe in der Küche. Neben Induktionsherd, Mikrowelle und anderen cleveren Haushaltsmaschinen sind es heute Fertig- und Halbfertigprodukte, die im privaten Haushalt die Zeit für die Speisenzubereitung stark verkürzen.

### Beruf Kochen

Kochen ist ein komplexes Handwerk, das gelernt sein will. Kochen auf professionellem Niveau bedeutet, sich mit den Gesetzen der Physik und der Chemie, mit Erkenntnissen der Biologie und Mikrobiologie zu befassen. Der Prozess des Kochens verwandelt Produkte aus der Natur in genussreiche und gesunde Gerichte. Neben dem Wissen über die Zubereitungsarten braucht der Koch gute Kenntnisse über die Zusammensetzung der Lebensmittel. Spitzenköche und Kochsendungen mit hohen Einschaltquoten haben den Beruf ins mediale Rampenlicht gerückt. Im Jahr 2015 haben in der Schweiz 961 Köche und 576 Köchinnen eine Berufslehre abgeschlossen.

### Berühmte Köche, ehrgeizige Hoteliers

Berühmte Köche und ehrgeizige Hoteliers leisten ihren Beitrag zur kulinarischen Geschichte der Schweiz. Im 15. Jahrhundert war es der Tessiner Martino Rossi, Privatkoch bei den Päpsten Paul II. und Sixtus IV. Dann César Ritz (1850–1918), der Walliser, der sich als Hotelier hocharbeitet und schliesslich in Paris sein eigenes Luxushotel eröffnet, und der Urner Henry Haller (\*1923), der im Weissen Haus von 1966 bis 1987 als Chefkoch von fünf amerikanischen Präsidenten amtiert. Heute ist Anton Mosimann (\*1947 in

Nidau) Koch des englischen Königshauses und zahlreicher Prominenten aus Politik, Wirtschaft und Showbusiness.

### Punkte und Sterne

Der Restaurantführer «Gault Millau» wird 1969 von den französischen Journalisten Henri Gault und Christian Millau gegründet. Der «Guide Michelin», ursprünglich ein Verzeichnis der Tankstellen, Batterieladestationen und Autogaragen Frankreichs, listet seit 1923 empfehlenswerte Hotels und Restaurants auf, seit 1926 verleiht er Sterne. Gault-Millau-Punkte und Michelin-Sterne zählen heute zu den begehrtesten Auszeichnungen der Haute Cuisine. 45 Tester respektive 12 Inspektoren besuchen jährlich anonym Restaurants sowie Hotels und benoten diese. Die Höchstwertung liegt bei 20 Punkten oder drei Sternen.

### Schweizer Spitzenköche

Die Schweizer Gastronomie weist die europaweit höchste Dichte an Sterne-Lokalen auf. Als erster Schweizer Koch hat Frédy Girardet in Crissier Sterne erkocht. Gefolgt sind ihm viele engagierte Köche und Köchinnen aus allen Landesgegenden: Philippe Rochat und Benoît Violier, Hans Stucki und später Tanja Grandits in Basel, Andreas Caminada in Fürstenuau, Franz Wiget in Steinen, Horst Petermann und neu Rico Zandonella in Küsnacht, Nenad Mlinarevic in Vitznau. Doch auch im Ausland machen Schweizer Spitzenköche Schlagzeilen: Daniel Humm in New York, Nadine Wächter-Moreno in Tokio, Florian Trento in Hongkong, Stefan Trepp in Bangkok.

### Kochbücher

Die ersten gedruckten Kochbücher entstehen kurz nach der Erfindung des Buchdrucks. Kochkunst wird darin als Teil der medizinischen Heilkunst verstanden. Autoren sind oftmals im Dienst mächtiger Herren stehende Köche. Ihre Kochanleitungen sind für Berufsgenossen gedacht, die mit knappen Anweisungen umzugehen wissen. Im 19. Jahrhundert kommen Kochbücher auf, die eine breite kulinarische Öffentlichkeit ansprechen, Grundkenntnisse in Küchen- und Haushaltsführung vermitteln. Dazu gehören populäre – oft von Frauen verfasste – Rezeptbücher, die regionale Küchentraditionen aufgreifen.

### Vom Selbstkocher zum Dampfkochtopf

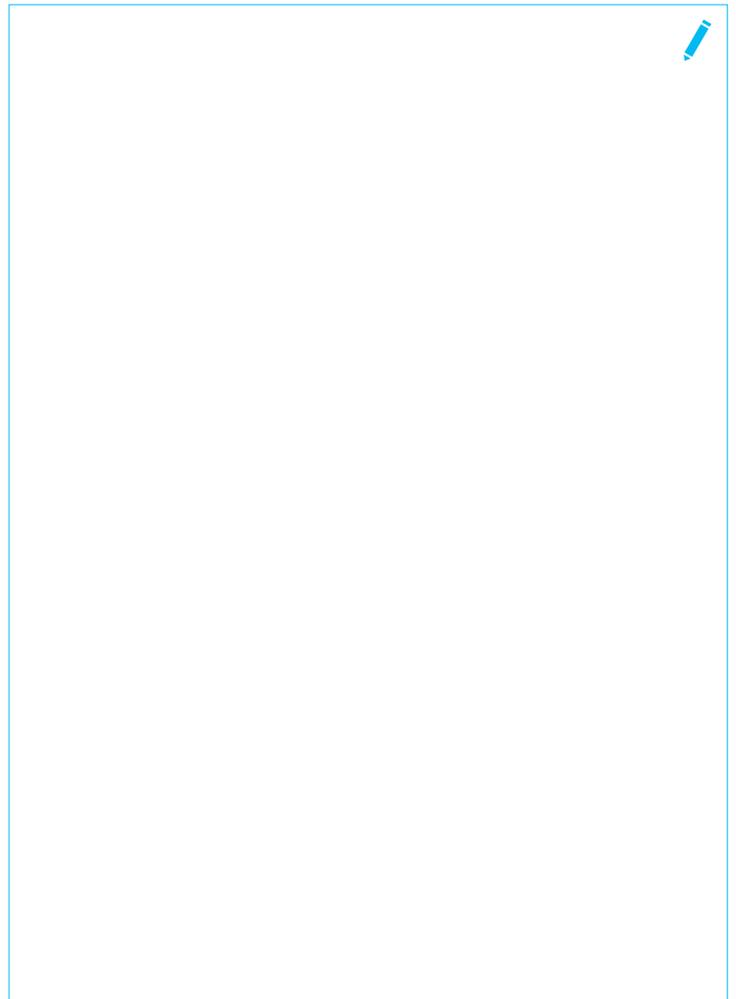
Der sogenannte Selbstkocher kommt um 1900 auf. Er wird als «sich selbst zahlendes Küchengerät» propagiert, das den Kochprozess beendet und die Speisen lange warmhält. Das Gerät kommt während der beiden Weltkriege und als Kochkiste in der Armee zum Einsatz, kann sich aber nicht durchsetzen – im Gegensatz zum Dampfkochtopf.

# IDEE FÜR EIN PLAKAT ZUR AUSSTELLUNG

## ARBEITSBLATT 1\*

### Aufgabe:

Für das Plakat wurden zwei Nahrungsmittel miteinander kombiniert.  
Skizziere eine eigene Idee.



# ESSEN FRÜHER, ESSEN HEUTE: CHRONOLOGIE IN BILDERN

## ARBEITSBLATT 2\*\*

### Aufgabe:

Kannst du die sechs Bilder in eine chronologische Reihenfolge bringen?

Ordne Fotos die passende Zeit zu.

(Auflösung S. 7)

\_\_\_ 17./18. Jahrhundert

\_\_\_ 1950 bis 2000

\_\_\_ 19. Jahrhundert

\_\_\_ 2000 bis 2017

\_\_\_ Zeit von 1900 bis 1950

\_\_\_ Zukunft



# IM GARTEN DES CHÂTEAU DE PRANGINS

## ARBEITSBLATT 3\*\*

### Aufgabe:

Auf der folgenden Seite siehst du Pflanzen, die im Garten eines Schlosses in der Nähe von Nyon in der welschen Schweiz wachsen. Das Schloss heisst Château de Prangins. In seinem Garten findest du viele seltene Arten und Sorten von Blumen, Früchten, Gemüse und Gewürzen. Das Château de Prangins gehört wie das Forum Schweizer Geschichte Schwyz zum Schweizerischen Nationalmuseum.

Welche dieser Pflanzen kennst du? Kreise sie blau ein.

Welches sind Gemüse? Kreise sie grün ein.

Welches sind Früchte? Kreise sie gelb ein.

Welches sind Gewürze? Kreise sie braun ein.

Von welcher Pflanze möchtest du mehr wissen? Kreise sie violett ein.

Welche dieser Pflanzen würdest du in deinen eigenen Garten pflanzen? Kreise sie rot ein.

Du kannst weitere Kategorien finden. Zum Beispiel: Welche dieser Pflanzen sind giftig? Mit welchen Pflanzen würdest du einen Blumenstraus machen? Welche Pflanzen sind Symbole der Liebe?

Oder du kannst eine der Pflanzen zeichnen, sodass man sie erkennt.

Oder du erfindest Fantasienamen für unbekannte Pflanzen ...

Oder du malst ein Bild von einem wunderschönen Traumgarten ...

Oder du besuchst sogar das Château de Prangins und seinen Garten selber: [www.chateaudoprangins.ch](http://www.chateaudoprangins.ch)





Schalotten Absinth Mädessüss Kresse, Brunnenkresse Eibisch Linse Akelei  
Sonnenhut Grosse Kapuzinerkresse Olive Erbse Steckrüben Merk, Zucker-Merk Feldskabiose  
Alaunwurzel Maiblume Seifenkraut Alpen-Johannisbeere Haferwurzel Kürbis  
Gemüse-Kohl Nüsslisalat Dunkler Fingerhut Schnittsellerie Färbersafran Weisser Maulbeer  
Granatapfel Rote Spargelbohne Steinwurz Spargel Garten-Petersilie Apfel Lattich  
Kapuzinerkresse Aster Bärlauch Basilienkraut Gewöhnlicher Dost, Origano Birne Rosmarin  
Bleiche gescheckte Schwertlilie Blumenkohl Klettergurke Saubohne Bohne Borretsch  
Dill Brandkraut Chicorée Mairübe Damaszenerpflaume Dost, Majoran Gewöhnliche Wegwarte  
Dreimasterblume von Virginia Duftessel Runkelrübe Gartenthymian kleiner Wiesenknopf  
Flachs Lorbeer Scharfer Mauerpfeffer Frühlings-Nabelnüsschen Garten-Glockenblume Ampfer  
Löwenzahn Edel-Gamander Kleinblütige Königskerze Estragon Kerbel Goldgelber  
Türkenbundlilie Scharfer Hahnenfuss Etagenzwiebel Stachelbeere Pfingstrose Gelber Enzian  
Federkohl Feige Zipolle Schwarzer Maulbeer Feldthymian Ringelblume  
Seidenpflanze Rote Johannisbeere Echte Kamille, Feldkamille Mandel Kirschpflaume Portulak  
Nachtviole Sauerkirsche Garten-Kerbel Pfirsich Ysop Garten Mondviole  
Strauchiges Brandkraut Gartenmelone Schwertlilie Rauke Zucchetti Garten-Schwarzwurzel  
Schwarze Johannisbeere Safran Grosser Lavendel Schwarze Königskerze Schnittlauch  
Guter Heinrich, Wilde Melde Himbeere Palmkohl Hirschhorn Weisser Mauerpfeffer Gurke  
Hundskamille, Färberkamille Kohlrabi Raute Hundsrose Kalebasse Kartoffel  
Kranz-Lichtnelke Kraustiel Lauch Margerite Melde, Gartenmelde Melisse, Zitronenmelisse  
Mohn Möhre Nachtkerze Nesselblättrige Glockenblume Nieswurz, Weihnachtsrose  
Pastinak Rüben-Kohl Erdbeere Spinat Aprikose Sterndolde Mädchenauge Topinambur  
Ehrenpreis Vielblütiges Salomonssiegel Fenchel Weiße Lilie Zitronenthymian  
Salbei, Gartensalbei Violette Königskerze Lupine Zwerg Buchsbaum Zwiebel Artischocke  
Kornelkirsche Gemeine Pechnelke Riesen Kürbis, Kürbis Anis

# GESCHMACKSTEST

## ARBEITSBLATT 4A\*\*

### Test für den Geschmackssinn: Erkennst du, was das ist?

#### Du brauchst

Gefässe, zum Beispiel Gläser, die du – falls sie transparent sind – mit Stanniol-Papier blickdicht verschliessen kannst; einen Schal oder eine Augenbinde; kleine Glace-Löffelchen; verschiedenen Flüssigkeiten mit verschiedenen Aromen; evtl. eine Nasenklemme.

#### Vorbereitung

Löse jeweils in einem Glas Wasser auf:

1 Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz, etwas Bouillon.

Fülle jeweils in ein Glas:

Zitronensaft, Hustensirup, alkoholfreies Bier, Süssmost, Ananassaft, Himbeersirup, Essig, Soja-Sauce, Kamillentee usw.

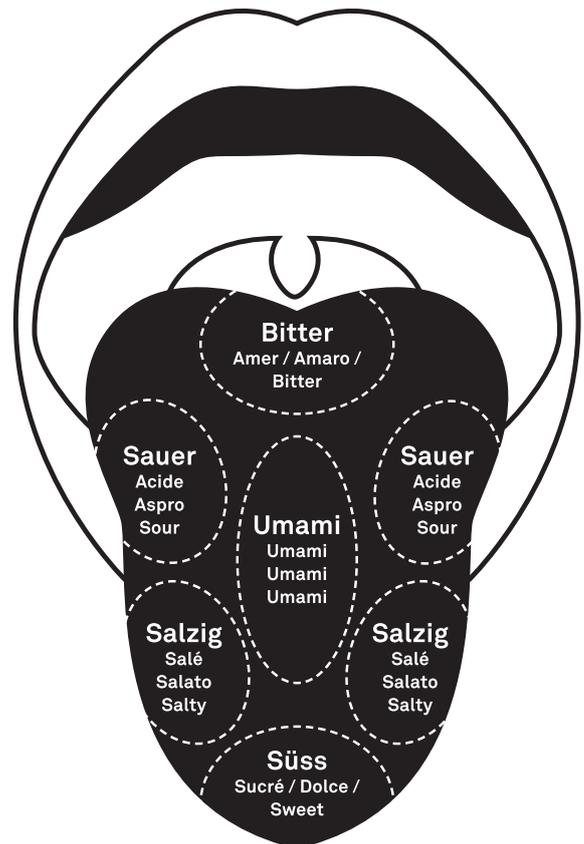
#### Test

Verbinde einer Kollegin oder einem Kollegen die Augen. Beachte, dass sie den Inhalt in den Gefässen nicht sehen können. Gib ihnen mit einem Glace-Löffelchen etwas von der Flüssigkeit auf die Zunge.

1. Notiere, welche der Flüssigkeiten sie erkennen.

2. In einer zweiten Runde kannst du ihnen bei den Flüssigkeiten, die sie nicht erkannt haben, helfen. Gib ihnen vier Möglichkeiten, was es sein könnte, zur Auswahl.

Weitere Möglichkeit: Du kannst das Experiment noch schwieriger machen, indem du den Testpersonen eine Nasenklemme aufsetzt und sie so nichts mehr riechen können.



**Süss** Süsser Geschmack ist an Kohlenhydrate gekoppelt. Sie sind eine wichtige Energiequelle. Ausserdem schmecken in der Natur vorkommende Giftstoffe selten süss. Süsse ist so ein Signal für Geniessbarkeit.

**Bitter** Die angeborene Aversion gegen Bitterstoffe ist eine Schutzfunktion vor giftigen pflanzlichen Substanzen, die meistens bitter schmecken.

**Salzig** Die Wahrnehmung von Salz ist wichtig für einen konstanten Salzspiegel im Körper. Diverse Körperfunktionen sind auf Salz angewiesen.

**Sauer** Dieser Geschmack ist in der Natur ein Hinweis darauf, dass Früchte unreif sind oder Nahrung verdorben ist.

**Umami** Wurde erst 1908 entdeckt und zeigt eine tierische oder pflanzliche Proteinquelle an. Umami kann man als «würzig» oder «bouillonartig» umschreiben. Hervorgerufen wird der Geschmack durch den Allerwelts-Geschmacksverstärker Glutamat.

# GERUCHSTEST

## ARBEITSBLATT 4B\*\*

### Test für den Geruchssinn: Erkennst du, was es ist?

#### Du brauchst

Gefässe, zum Beispiel Gläser, die du – falls sie transparent sind – mit Stanniol-Papier blickdicht verschliessen kannst; einen Schal oder eine Augenbinde; verschiedene Lebensmittel, Flüssigkeiten und Gewürze.

#### Vorbereitung

Fülle jeweils nur etwas in ein Gefäss: zum Beispiel getrockneten Lavendel, frisch aufgeschnittenen Ingwer, Pfefferminz-Blätter, etwas Banane, Shampoo, ein Stück Apfel, Honig, auf einem Wattebäuschchen etwas Parfüm, einen Rosmarinzweig, ein Stück Appenzeller Käse, Heu, Himbeerkonfitüre, Abwaschmittel, gekochten Broccoli, frisch gepressten Knoblauch, eine geöffnete Vanilleschote, gemahlene Kaffee, feuchte Walderde usw.

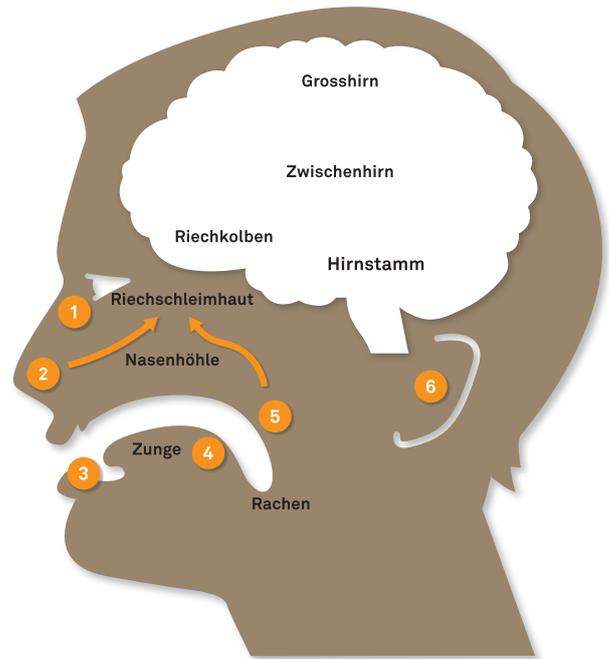
#### Test

Verbinde einer Kollegin oder einem Kollegen die Augen. Beachte, dass sie den Inhalt vorher nicht sehen können. Lass sie riechen.

1. Notiere, welche der Lebensmittel und Gewürze sie erkennen.
2. In einer zweiten Runde kannst du ihnen bei den Lebensmitteln, Flüssigkeiten und Gewürzen, die sie nicht erkannt haben, helfen. Gib ihnen vier Möglichkeiten, was es sein könnte, zur Auswahl.

Ihr könnt einen Wettbewerb veranstalten: Wer ist die Supertasterin oder der Supertaster der Klasse? (Supertaster sind Menschen, die besonders gut Geschmacksrichtungen wahrnehmen.)

Ihr könnt auch Gerüche sammeln: Jedes Kind bringt etwas mit einem ganz besonderen Geruch mit.



**1 Sehen** Die Augen nehmen Form und Farbe wahr und beurteilen, ob ein Lebensmittel geniessbar ist.

**2 Riechen** Die Nase bildet den ersten Kanal des Geruchssinns, die sogenannte orthonasale Wahrnehmung. Sie dient ebenfalls dazu, das Lebensmittel auf Geniessbarkeit hin zu überprüfen.

**3 Fühlen** Die Lippe, der Mund und die Zunge messen unter anderem die Wärme eines Lebensmittels. Temperaturen über 43 Grad werden als Schmerz wahrgenommen. Im Mund wird auch festgestellt, wie das Lebensmittel auf Druck reagiert, Cremigkeit und Schärfe werden erkannt und die sogenannte Adstringenz, das pelzige Gefühl bei Schokolade oder Wein.

**4 Schmecken** Die Geschmacksknospen auf der Zunge stellen die fünf Geschmacksqualitäten süss, sauer, salzig, bitter und umami fest (siehe Text links).

**5 Riechen** Der zweite Kanal des Geruchssinns ist die retronasale Wahrnehmung über die Mundhöhle. Für Menschen ist dies der wichtigere Kanal. Hier entsteht das Aromaerlebnis. Die freigesetzten Aromastoffe werden von hier über den Rachen in den Nasenraum zur Riechschleimhaut geführt.

**6 Hören** Die Ohren nehmen Krachmuster wahr, die beim Zerkleinern von Lebensmitteln entstehen.

# WAS ICH ESSE

## ARBEITSBLATT 5\*\*

### Aufgabe:

Was isst du? Notiere während einer Woche, was du isst.

Nach dieser Woche:

Kreise rot ein, was du besonders gern gegessen hast.

Kreise grün ein, an welchem Tag du dich besonders wohlgeföhlt

hast. Kreise blau alle Mahlzeiten ein, bei denen du mit anderen, z.B. deiner Familie oder Kolleginnen und Kollegen, gegessen hast.

Kreise gelb alle Mahlzeiten ein, für die du das Essen selbst zubereitet oder gekocht hast.

Tausche dich in einer Zweier-Gruppe mit einer Kollegin oder einem Kollegen aus:

Was habt ihr gemeinsam? Was für Unterschiede gibt es?

Deine Kollegin oder dein Kollege hat andere Essgewohnheiten.

Kannst du einen Tipp geben, oder gibt es etwas, was du gern übernehmen und ausprobieren würdest?

|            | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|------------|----|----|----|----|----|----|----|
| morgens    |    |    |    |    |    |    |    |
| zum Znüni  |    |    |    |    |    |    |    |
| mittags    |    |    |    |    |    |    |    |
| zum Zvieri |    |    |    |    |    |    |    |
| abends     |    |    |    |    |    |    |    |

# ALLES KÄSE!

## ARBEITSBLATT 6\*\*

### Aufgabe:

Welches ist dein Lieblingskäse?

Was ist an diesem Käse besonders?

Gibt es dazu eine Geschichte oder eine Erinnerung?

Und was isst du dazu?

Recherchiere, wie dieser Käse hergestellt wird.



# REDEWENDUNGEN RUND UMS ESSEN

## ARBEITSBLATT 7\*\*

### Aufgabe:

Auf dieser und der nächsten Seite findest du verschiedene Redewendungen.

Wähle eine aus. Was bedeutet sie?

Erzähle dazu eine Geschichte.

ES GEHT UM DIE WURST.

MANGER EST BON.  
AVOIR MANGÉ EST MEILLEUR.

Anatole France (1880–1964)

AN APPLE A DAY,  
KEEPS THE DOCTOR AWAY.

NON SI VIVE DI SOLO PANE.

PAN DA PATRUN HA SET CRUOSTAS.

(Das Brot in der Fremde hat sieben Rinden.)

WAS DR PUUR NID KÄNNT,  
FRISST ER NID.

### Redewendungen:

- Alles in Butter.
- In den sauren Apfel beißen.
- Ei dat buca carn senz' ossa. (Es gibt kein Fleisch ohne Knochen.)
- Avoir des yeux de merlans frits.
- Er hat den Braten gerochen.
- Hunger ist der beste Koch. *Cicero (106–43 v.Chr.)*
- It smells fishy.
- Eine Extra-Wurst braten.
- Avere l'acquilina in bocca.
- Der Mensch ist, was er isst. *Ludwig Feuerbach (1804–1872)*
- Fressen und gefressen werden.
- A tavola non s'invvecchia.
- Beim Trinken und Essen wird der Kummer vergessen.
- Metter mèl en bucca ad enzatzgi.  
(Jemandem den Speck durch den Mund ziehen.)
- Kartoffeln essen macht dumm.
- Like butter wouldn't melt in your mouth.
- Liebe geht durch den Magen.
- Boire du petit lait.
- Sag mir, was du isst und ich sage dir, wer du bist.  
*Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755–1826)*
- Mo per in truffel meta ins bucca si vaneun.  
(Nur für eine Kartoffel wärmt man nicht die Pfanne.)
- Comme un cheveu dans la soupe.
- Zuerst kommt das Fressen, dann die Moral.  
*Bertolt Brecht (1898–1956)*
- Una mela al giorno leva il medico di torno.
- Es wird nichts so heiss gegessen, wie es gekocht wird.
- Chi non mangia in compagnia o è un ladro o è una spia.
- Des Schweines Ende ist der Wurst Anfang.  
*Wilhelm Busch (1832–1908)*
- Von etwas angefressen sein.
- Seinen Senf dazu geben.
- Süssholz raspeln.
- To be full of beans.
- Mit jemandem ist nicht gut Kirschen essen.
- Etre bon comme le pain.
- Die Suppe auslöffeln müssen.
- Auch nur mit Wasser kochen.
- Dire pane al pane e vino al vino.
- Die beleidigte Leberwurst spielen.
- Manger son pain noir.
- Viele Köche verderben den Brei.
- C'est dans les vieux pots qu'on fait la bonne soupe.
- Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht. (Bauernregel)
- La fom catscha gl'uors ord tauna.  
(Der Hunger treibt den Bären aus dem Bau.)
- Be your bread and butter.
- Essen ist ein Bedürfnis, geniessen eine Kunst.
- *François de La Rochefoucauld (1613–1680)*
- Non vi è cibo di re più gustoso del pane.
- Il ne se prend pas pour la queue de la poire.
- Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. 5. *Moses 8,3*
- Jetzt musst du eine Zeit lang Kartoffeln essen.
- Parla come mangi!
- Ein Haar in der Suppe finden.
- Have your fingers in every pie.
- Die dümmsten Bauern haben die grössten Kartoffeln.  
(*Sprichwort*)
- Wie aus dem Ei gepellt.
- Ne pas avoir un radis.
- Das Essen soll zuerst das Auge erfreuen und dann den Magen.  
*Johann Wolfgang v. Goethe (1749–1832)*
- Gallina vecchia fa buon brodo.
- Er wird dich fallen lassen wie eine heisse Kartoffel.
- Tgi, che ha fatg la buglia, dovei magliar ella.  
(Wer die Suppe eingebrockt hat, muss sie auch auslöffeln.)
- Da liegt der Hase im Pfeffer.
- Die Suppe auslöffeln müssen.
- La fame è il miglior condimento.
- Für jemanden die Kastanien aus dem Feuer holen.
- Avoir un bon coup de fourchette.
- Sich eine Suppe einbrocken.
- Bring home the beacon.
- Jemandem Honig ums Maul schmieren.
- Raconter des salades.
- Alles hat ein Ende. Nur die Wurst hat zwei. (*Redensart*)
- L'appetito vien mangiando, la sete se ne va bevendo.
- Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat,  
darin zu wohnen. *Winston Churchill (1874–1965)*
- Basta, frina et aua dat pasta.  
(Es ist, wie es ist. Wörtlich: Also, Mehl und Wasser ergeben Teig.)
- Jemanden in die Pfanne hauen.
- Be the apple of someone's eye.

# MENÜKARTE FÜR EINE EINLADUNG

## ARBEITSBLATT 8\*

### Aufgabe:

Du lädst für einen besonderen Anlass zu einem Essen ein.  
Was ist der Grund? Wen lädst du ein? Wo trefft ihr euch?  
Warum hast du diese Speisen gewählt? Was für Geschichten  
und Erinnerungen verbindest du mit diesen Speisen?

## MENÜ

**Gerne lade ich Euch zu einem besonderen Essen ein.**

Der Anlass: \_\_\_\_\_

Gäste: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

\*\*\*

Vorspeise

---

\*\*\*

Hauptspeise

---

\*\*\*

Dessert

---

\*\*\*

Getränke

---

\*\*\*