

## Aktivität 2.6. Eine nachhaltige Mahlzeit

### Cultural Background

Nachhaltig essen bedeutet, verantwortungsvoll darauf zu achten, dass ökologisch und sozial unbedenkliche Produkte auf dem Tisch landen. Übergeordnetes Ziel einer nachhaltigen Ernährung ist es, die Erde dauerhaft gerecht zu bewirtschaften. [Es ist nicht egal, wie wir uns ernähren.](#) Was wir einkaufen und was wir essen, hat Einfluss: auf regionale und globale Strukturen, auf Ökologie, Ökonomie und Gesellschaft – und auf unsere Gesundheit.

Seit einigen Jahren hat der Trend der Deutschen hin zu biologisch-dynamischen Lebensmitteln und Bio- und Fair-Trade Produkten zugenommen. Gleichzeitig bedeutet das aber auch eine weitaus größere Ausgabe für die Lebensmittel. In den deutschen und US-amerikanischen Küchen trifft sich die ganze Welt: Pasta aus Italien, Curry aus Indien und Sushi aus Japan gehören wie selbstverständlich zu dem Speiseplan. Viele Lebensmittel legen einen weiten Weg zurück, um in dem Kochtopf zu landen. Unser Lebensmitteleinkauf hat einen hohen Anteil an unserer individuellen Klimabilanz: Etwa ein Fünftel der hiesigen Treibhausgas-Emissionen entstehen dadurch, dass Lebensmittel erzeugt, verarbeitet, gelagert, transportiert, gekühlt und am heimischen Herd zubereitet werden. Hauptursachen für den Ausstoß von CO<sub>2</sub> sind Massentierhaltung, Futtermittelproduktion, Transporte, Pestizide und eine intensive Düngung.

Essen und Klimaschutz hängen eng zusammen. Forscher der Cornell-Universität (USA) haben zum Beispiel herausgefunden, dass der Gesamtenergieverbrauch der USA um zehn Prozent gesenkt werden könnte, wenn die US-Amerikaner ihre Ernährung klimafreundlich gestalten, d. h. wenn sie weniger Fast Food und dafür gesündere Nahrungsmittel aus umweltfreundlicher Produktion essen würden.

Beim nachhaltigen Kochen und dem klimafreundlichen Einkauf gilt die Faustregel: Regional, saisonal, wenig Fleisch und möglichst aus biologischer Herkunft.

### In Waldsee

The idea of a sustainable meal in *Waldsee* was first implemented at the inauguration of the *Waldsee BioHaus* in 2006. At the time, it was difficult to find truly sustainable food items for an entire meal in the larger Bemidji area. In the end we were able to put together a three course meal which consisted of a vegetarian leek soup, an all vegetarian black bean, potatoes, and green bean main dish and a Rhubarb sauce sweetened with maple syrup.

Years later, a lot has changed in the larger Bemidji area in terms of availability of locally sourced and organically grown foods. We have local greens, a variety of seasonal lettuce, radishes and garlic scapes available at mid-summer in Bemidji. Native people from the Red Lake, White Earth, and Leech lake communities annually harvest wild rice along the Mississippi and tributaries and provide locally sourced wild rice annually. Walleye from the Red Lake Reservation is available to our area as well. In addition, organically raised beef from the Early Boots Farm near St. Cloud, is available to our area as well.

## **In the Classroom**

This activity consists of three different parts. First, students brainstorm ideas what locally grown products they might be able to find, and where they might be able to find them, in their surrounding communities. This brainstorm activity works best in partner work and later a class discussion. Next, small groups of students will venture out into the community and talk to farmers, local stores, and coops. Students take notes that they bring to class. Notes should be taken in German right away if possible. This will help students to be more prepared when having to discuss their findings with their small groups. In class, students discuss their findings first in their small groups followed by a class discussion. From their findings students work in small groups to create a menu based on locally sourced products.

### ***Objectives***

- **Communication**
  - Students will learn the German names of produce.
  - Students will learn how to efficiently take notes in German.
  - Students will learn and practice German language construction and vocabulary to discuss locally grown food and to create a menu.
- **Culture**
  - Students will learn and become aware of the importance of locally sourced food.
  - Students will be able to compare the role of food and food production in different cultures.
- **Connections**
  - Students will be able to understand the connection between the food they see on their table or in the supermarket and the ingredients that make up that food.
- **Communities**
  - Students will build community within the class and also form a stronger bond between the school and local communities

## **Materials**

- Index cards
- Paper for notetaking
- Pencil, markers, crayons
- Easel pad paper for the menus

## **Preparation**

This activity involves small group work as well as class discussion and field trips to local communities. Do some internet research to gather information to which stores and farms to send students.

Before the field trip, you may also provide your students with tools on how to best take notes. Gathering a list of helpful vocabulary may help them during their visit to local stores and farms.

In addition, you may want to provide students with an example menu to show them how menus are structured.

## **Generating Interest**

This activity has fairly extensive vocabulary. Read through the list and decide which words are most important for your class to know in order to venture out in the local communities and interview farmers, store clerks and owners. You may want to use index cards, with German on one side and English on the other. Have the students pair up and ask each other the words on the index cards. Drawing pictures instead of the English word or in addition to the English word might help. The students can create their own index cards as well. Index cards might come in handy on the field trip.

### **Wissen Sie...?**

**Was ist der Unterschied zwischen biologisch angebautem Essen und lokal-nachhaltigem Essen?** Lokal-nachhaltiges Essen wird in der näheren Umgebung angebaut und auch verkauft. Die Transportwege dieser Nahrungsmittel sind gering. Lokal-nachhaltiges Essen kann biologisch erzeugt sein, muss aber nicht. Biologische erzeugte Nahrungsmittel können aus der näheren Umgebung kommen, müssen aber meist weite Transportwege zurücklegen, bis diese in unseren Lebensmittelgeschäften in die Regale eingeräumt werden können.

## Wortschatz

Auf deutsch	Auf englisch
Notizen machen	to take notes
die Information, die Informationen	information
aufschreiben	to write down
sich unterscheiden	to differ
Wie unterscheiden sich die Bohnen?	How do the beans differ?
die Farbe, die Farben	color, colors
lokal	local
nachhaltig	sustainable
biologisch	organic
anbauen/ angebaut	to cultivate/ cultivated
wachsen/ gewachsen	to grow/ grown
der Bauernhof, die Bauernhöfe	farm
das Lebensmittelgeschäft, die Lebensmittelgeschäfte	grocery store, grocery stores
der Transportweg, die Transportwege	transportation route, transportation routes
kurz	short
lang	long
Das Gemüse, die Gemüse	vegetable, vegetables
die Kartoffel, die Kartoffeln	potato, potatoes
die grüne Bohne, die grünen Bohnen	green bean, green beans
der Salat, die Salate	salad
das Radieschen, die Radieschen	Radish, radishes

die Knoblauchzehe, die Knoblauchzehen	garlic clove, garlic cloves
der Maiskolben, die Maiskolben	ear of corn, ears of corn
der Rhabarber (kein Pl.)	rhubarb
die Erbse, die Erbsen	Pea, peas
der Fisch, die Fische	fish
der Ahornsirup (kein Pl.)	maple syrup
das Ei, die Eier	egg, eggs
das Rindfleisch (kein Pl.)	beef
das Schweinefleisch (kein Pl.)	pork
das Hühnchenfleisch (kein Pl.)	chicken
das Bisonfleisch (kein Pl.)	bison
das Bison, die Bison	bison
das Schwein, die Schweine	pig, pigs
das Huhn, die Hühner	chicken
das Rind, die Rinder	cow, cows
der Wildreis (kein Pl.)	wildrice
der Weizen (kein Pl.)	wheat
die Milch (kein Pl.)	milk
der Käse (kein Pl.)	cheese
der Apfel, die Äpfel	Apple, apples
die Heidelbeere, die Heidelbeeren	blueberry, blueberries
die Erdbeere, die Erdbeeren	strawberry, strawberries
die Himbeere, die Himbeeren	raspberry, raspberries
die Kirsche, die Kirschen	cherry, cherries
die Birne, die Birnen	pear, pears

## **Presentation and Practice**

### Step 1

Have your students brainstorm ideas where to find locally sourced products and what products they might find. Students should make a list with a partner before turning it into a group discussion for the whole class. The class should collect all ideas and create a list on the chalk board/ white board.

*Fragen an die Schüler: Wo findet ihr nachhaltiges Essen in der Umgebung? Gibt es Bauernhöfe in der Nähe?*

*Setzt euch mit einem Partner zusammen und schreibt Ideen auf.*

During this activity start introducing new vocabulary. Hand out index cards with new vocabulary. The index cards can have German words on one side and a picture and or the English word on the other side. As a next step, have the students break up into pairs again and go through the index cards. Here students, can create their own note cards as well and add to the once they already got.

Students should also think ahead of what they might want to ask store clerks and farmers. Writing down a list of questions might help to structure their thoughts.

*Fragen an die Schüler: Welche Fragen könnt ihr im Geschäft/ dem Bauern stellen? Welche Fragen sind wichtig?*

*Schreibt eine Liste von Fragen auf.*

### Step 2

Next, divide students into smaller groups and have them venture out into the local community and talk to farmers, local stores, and coops.

*Fragen an die Schüler: Welche Bauernhöfe und Geschäfte können wir besuchen? Wer geht in welches Geschäft?*

Students should bring a blank piece of paper to take notes. Remind them that notes should be taken in German right away if possible. This will help them to be more prepared when having to discuss their findings with their small group and when creating the menu.

*Bringt bitte einen Block und Stift mit, damit ihr Informationen aufschreiben könnt. Am Besten machen wir alle Notizen auf Deutsch, weil wir später alles auf Deutsch besprechen.*

Students should bring their set of prepared questions and index cards as well.

### Step 3

Gather the group and divide them into small groups (different from the groups they went to stores, coops and farms with) and have students discuss their findings first in their small groups followed by a class discussion. The class should collect all ideas and create a list on the chalk board/ white board.

*Fragen an die Schüler: Welche Beobachtungen habt ihr gemacht? Was ist euch aufgefallen? Welche lokalen Produkte gibt es? Welche Produkte gibt es nicht?*

*Wir machen eine Liste mit unseren Ideen an der Tafel.*

From the class findings students work in small groups (again a new group constellation if possible) to create a menu based on locally sourced products.

*Jetzt wollen wir eine Speisekarte erstellen mit den Produkten aus unserer Region.*

### **Be aware that...**

Creating a menu from locally sourced food will be easier and more extensive in the summer months. More produce grows in warmer months. If you want to work on this exercise with your students during colder times of the year, you may want to do extensive research beforehand on what kind of locally sourced food grows in the winter months to be able to create a full menu.

*Fragen an die Schüler: Unsere Speisekarte sieht im Winter anders aus als im Sommer- Warum? Zu welcher Jahreszeit gibt es welche Produkte? Welche Produkte wachsen im Sommer und welche wachsen im Winter?*

Here are two example menus for the larger Bemidji, Minnesota area. Consider what is sustainable to your region in the current season.

### **Menu 1**

	<b>Location</b>
<b>Appetizer</b>	
Local greens with radishes and garlic scapes	Bemidji Area
<b>Entrée</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walleye on a bed of wild rice</li> <li>• Green beans</li> <li>• Red cabbage</li> </ul>	Red Lake, Bemidji Area
<b>Dessert</b>	
Rhubarb streusel with locally sourced maple syrup	Bemidji Area, Bemidji COOP, Northome (eggs)
<b>Drinks</b>	
Apple Cider with added carbonation from soda stream machine	Bemidji Area

### Unsere Speisekarte (1)

	Ort
<b>Vorspeise</b>	
Lokales Gemüse mit Radieschen und Knoblauch	Bemidji Region
<b>Hauptspeise</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Walleye mit Wildreis</li> <li>• Grüne Bohnen</li> <li>• Rotkohl</li> </ul>	Red Lake, Bemidji Region
<b>Nachspeise</b>	
Rhabarbarstreuselkuchen mit Ahornsyrup aus der Region	Bemidji Region, Bemidji COOP, Northome (Eier)
<b>Getränke</b>	
Apfelschorle	Bemidji Region



## Menu 2

	Location
<b>Appetizer</b>	
Seasonal lettuce with red beets	Bemidji Area
<b>Entrée</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bison burger on a homemade bun with locally sourced cheese and lettuce</li> <li>• Homemade fries from locally grown potatoes</li> <li>• Peas</li> </ul>	St. Cloud, Bemidji Area, Bemidji COOP
<b>Dessert</b>	
Corn bread with locally sourced maple syrup	Bemidji Area, Bemidji COOP, Northome
<b>Drinks</b>	
Apple Cider with added carbonation from soda stream machine	Bemidji Area

## Unsere Speisekarte (2)

	Ort
<b>Vorspeise</b>	
Saisonaler Salat mit Rote Beete	Bemidji Region
<b>Hauptspeise</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bisonburger mit selbstgemachten mit Käse und Salat aus der Region</li> <li>• Hausgemachte Fritten von Kartoffeln aus der Region</li> <li>• Erbsen</li> </ul>	St. Cloud, Bemidji Region, Bemidji COOP
<b>Nachspeise</b>	

Maisbrot mit Ahornsyrup aus der Region	Bemidji Region, Bemidji COOP, Northome
<b>Getränke</b>	
Apfelschorle	Bemidji Region

### ***Expansion***

Consider making a sustainable meal with your class, or discussing German ideas for sustainable meals:

- <https://www.suitbertus.de/export/sites/suitbertusgymnasium/.content/.galleries/Patrozinium-00001/2018-Nachhaltige-Rezepte-etc.pdf>
- <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>
- <http://www.stmelf.bayern.de/nachhaltige-ernaehrung/>