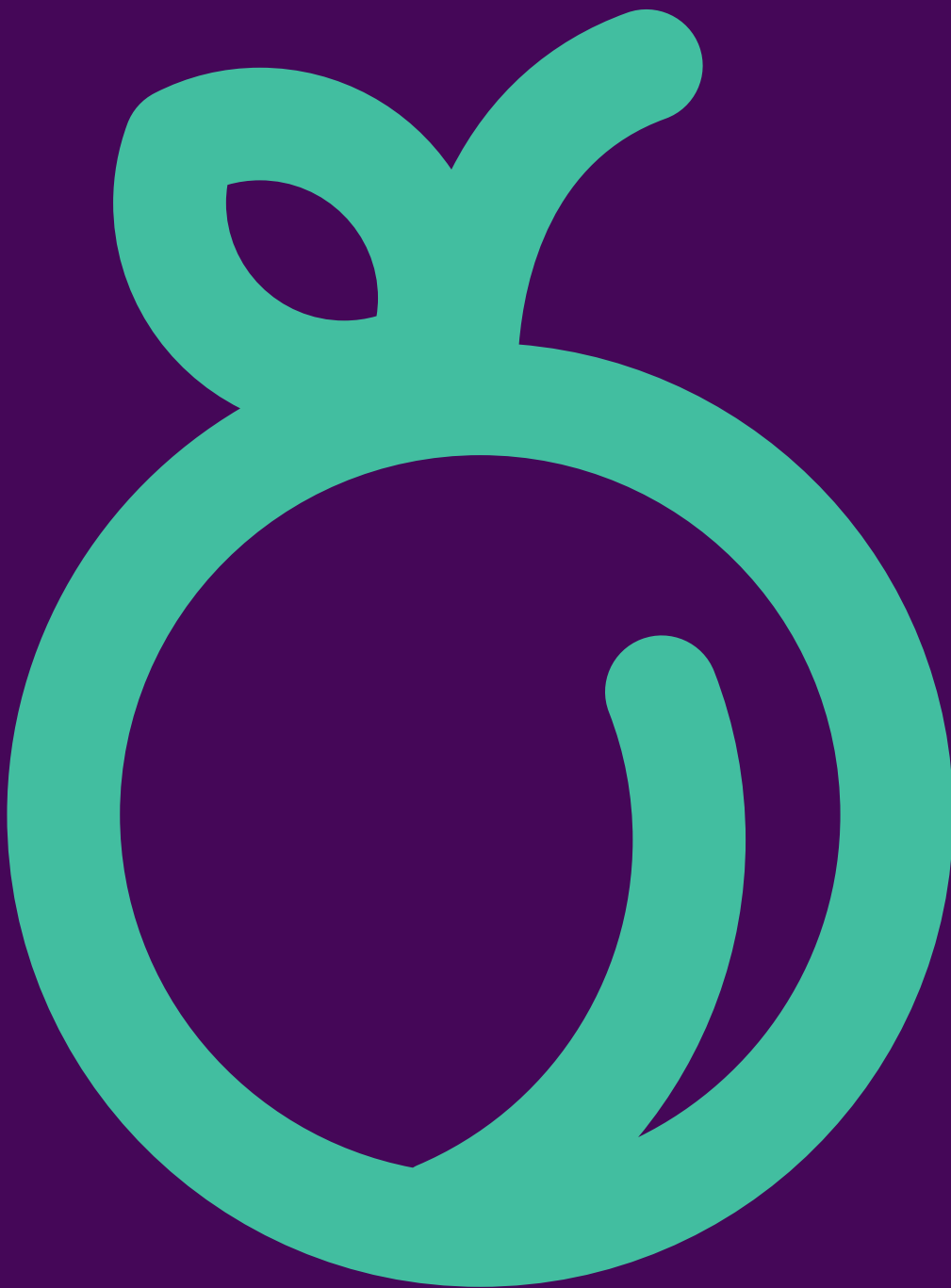


alimentarium

Essen

Die Essenz des Lebens



Pädagogisches
Begleitmaterial
für Lehrende

Praktische Informationen für Schulen

Öffnungszeiten der Dauerausstellung

Sommer (April – September):
Dienstag bis Sonntag 10:00 – 18:00 Uhr
Winter (Oktober – März):
Dienstag bis Sonntag 10:00 – 17:00 Uhr

Tarife

Ab 12 Personen, in freier Besichtigung

Lehrer*innen und Begleitpersonen: 12.– CHF
Gymnasiast*innen (ab 16 Jahren): 12.– CHF
Lehrling*innen (ab 16 Jahren): 12.– CHF
Kinder (bis zu 15 Jahre alt): 4.– CHF

Tarife für Führungen

Pakete für Schüler*innen bis 15 Jahre: 120.– CHF
für 12 Teilnehmer*innen und 1 Begleitperson
(Eintritt inbegriffen)
Pakete für Studierende ab 16 Jahren: 150.– CHF
für 12 Teilnehmer*innen und 1 Begleitperson
(Eintritt inbegriffen)

Das Alimentarium bietet neben der Dauerausstellung Schulklassen in seinen Kochworkshops und Gartenführungen spielerisches Lernen mit vielen Entdeckungen an.

Wenn Sie mehr wissen wollen:

www.alimentarium.org.

Anfahrt

Mit dem Zug

Halt SBB Bahnhof Vevey. Von dort 15 Minuten zu Fuss entlang des Seeufers Richtung ‚Montreux‘ oder mit der VMCV-Buslinie 201 oder 202 Richtung ‚Osten‘ (La Tour-de-Peilz/Montreux), Haltestelle *Hôtel-de-Ville*.

Mit dem Bus

VMCV-Buslinie 201 oder 202:

- Richtung ‚Osten‘ (La Tour-de-Peilz/Montreux), Haltestelle *Hôtel-de-Ville*
- Richtung ‚Westen‘ (Lausanne), Haltestelle *Cour-au-Chantre*

Mit dem Auto

Autobahn A9 (von Genf oder Wallis) oder A12 (von Bern), Ausfahrt Vevey. Beim Kreisell Richtung ‚Vevey Centre‘ folgen. Vom Parkhaus ‚Panorama‘ oder Parkplatz ‚Place du Marché‘ ist das Museum in weniger als 10 Minuten zu Fuss erreichbar.

Mit dem Schiff

Schiffe der CGN:

- Von der Schiffstation *Vevey-La-Tour* 5 Minuten zu Fuss Richtung ‚Westen‘ (Lausanne)
- Von der Schiffstation *Vevey-Marché* 10 Minuten zu Fuss Richtung ‚Osten‘ (Montreux)



Vorabinformation zur Ausstellung

Dieses Begleitmaterial für Schulklassen gibt Informationen für die Zeit vor, während und nach dem Besuch des Alimentarium.

Einige Informationen vor dem Besuch:

Die Ausstellung folgt keinem festgelegten Rundgang. Die drei grossen Themenbereiche sind in beliebiger Reihenfolge zu besichtigen, und die Schüler*innen können jeweils unter mehreren Themenstationen auswählen. Weichen Sie auf einen anderen Themenbereich aus, sollten in einem bereits zu viele Besucher*innen sein.

Das Alimentarium hat das Ziel, zur international anerkannten Autorität in Fragen von Essen und Ernährung über die Zeit und um die ganze Welt zu werden. Dazu entwickelte es eine digitale Lernplattform, die mit dem physischen Museum in Vevey verbunden ist.

(unter: <https://academy.alimentarium.org/de>)

Empfohlene Besuchsdauer: 1 Std. bis 1 Std. 30 Min

Empfohlenes Alter: ab 9 Jahre. Das pädagogische Begleitmaterial bezieht sich auf den LEHRPLAN 21 mit dem Ziel,

- Schüler*innen die unterschiedlichen Einflüsse der Ernährung auf die Gesundheit zu vermitteln
- den Einfluss von unterschiedlichen, kulturellen und gesellschaftlichen Faktoren im Zusammenhang mit der Ernährung zu entdecken
- die Sinneswahrnehmung verschiedener Nahrungsmittel zu entwickeln und neue Geschmacksrichtungen kennenzulernen.

Wovon handelt Essen – Die Essenz des Lebens?

Die Dauerausstellung des Alimentarium behandelt drei zentrale Komplexe: „Was esse ich?“, „Wie esse ich?“ und „Warum esse ich?“. Sie führen uns automatisch zu Fragen der Nah-

rungsmittel, der Gesellschaft und des Körpers und ihren Aufgaben für die Ernährung. Deshalb gliedert sich der Rundgang **in drei Themen:**

Essen = Ich und die Welt um mich herum

Gesellschaft = Ich und die anderen

Körper = Ich und mein Inneres

Die drei Themen entsprechen drei Ausstellungsbereichen, die partizipativ und interaktiv angelegt sind. Sie bieten den Schüler*innen Installationen zum Lesen, Hören, Schauen und sich Beteiligen und sprechen so alle Sinne an.

Bereich Essen

Woher kommen die Nahrungsmittel und wie werden sie produziert? Wie können sie transportiert und für den Winter haltbar gemacht werden? Welche Schnitt-, Gar- und Zubereitungsmöglichkeiten gibt es, um daraus wohlschmeckende Gerichte zu bereiten? In diesem ersten Bereich erkunden die Schüler*innen die Welt der Nahrungsmittel, die eine elementare Frage beantwortet: **Was esse ich?**

Der erste Raum entführt die Schüler*innen in eine idyllische Naturlandschaft. Umgeben von



interaktiven Projektionen betrachten sie im Zeitraffer das Wachstum von Nahrungsmitteln vom Ursprung oder Keim bis zum fertigen Produkt – z.B. die Entwicklung von Mais oder Hopfen, die Aufzucht von Schweinen oder Stören oder die Herkunft sprudelnden Quellwassers.

Haben die Schüler*innen die unendliche Vielfalt unserer Nahrungsmittel erkundet, gehen sie weiter zur Produktion, eine Abteilung, die ein Licht auf die weltweit existierenden Nahrungsketten wirft. Die zum Pflücken und Jagen oder Aufzucht und Anbau dienenden Objekte werden in Vitrinen, aber auch mithilfe von Medienstationen mit 3D-Ansichten in ihren Kontext eingebettet. Um sich die Transportwege der Nahrungsmittel nach ihrer Produktion vor Augen zu führen, können sich die Schüler*innen auf einer interaktiven Bildschirmwand verschiedene Transportrouten aufzeigen lassen – eine unterhaltsame Methode, um Fragen der Logistik und Distribution kennenzulernen.

Produktion und Transport sind Vorgänge, die Appetit machen. Doch bevor es zu Tisch geht, müssen die Nahrungsmittel noch verarbeitet

werden. Um die Verarbeitung, die Konservierung sowie die handwerkliche und industrielle Zubereitung von Nahrungsmitteln zu verstehen, stehen den Schüler*innen wiederum Objekte in Vitrinen, interaktive Medienstationen und gefilmte Interviews zur Verfügung. Sie können sogar mithilfe eines grossen Spieltischs mit Touchscreen einen Blick in die Küche werfen und sich mit interaktiven Spielen über Rezepte und Kochtechniken informieren.

Vergessen wir auch nicht den Bereich Verpackung! Mit der industriell organisierten Herstellung von Lebensmitteln geht der Kontakt zwischen Produzent*in und Verbraucher*in verloren. Die Verpackung wird nun zur Kommunikationsfolie – was man Packaging nennt. Sie spricht an, baut Vertrauen auf, ist nützlich und verführt durch ihre visuelle Gestaltung.

Bereich Gesellschaft

Im Bereich *Gesellschaft* setzen sich die Schüler*innen mit ihren sozialen Beziehungen auseinander. Der Essensakt gilt beim Menschen



als Indikator für den gesellschaftlichen und kulturellen Status, der uns hilft, uns angemessen zu benehmen und das Verhalten der Anderen zu verstehen. Bei einer Abendesseneseinladung knüpfen wir Kontakte, zeigen unseren Sozialstatus, pflegen gesellschaftliche Rituale und führen gesellige Bräuche fort – für Gäste und Gastgeber*innen eine subtile Art der Selbstdarstellung. Der Bereich *Gesellschaft* zielt auf Wissens- und Erfahrungsaustausch und beginnt folgerichtig mit der Frage **Wie esse ich?** Dieser Bereich zeigt, dass Essen nicht nur ein vitales Grundbedürfnis, sondern auch eine grundlegende soziale Funktion ist.

In einem mit Fotografien und persönlichen Zeugnissen geschmückten intimen Raum lernen die Schüler*innen, bis zu welchem Grad Erziehung und familiäres Umfeld die Beziehung zum Essen prägen. An einer Mitteilungswand können sie sich neuen gesellschaftlichen Phänomenen wie Hashtags oder Foodporn stellen. Von New York bis Seoul: #pizza, #burger oder auch #bulgogi erinnern an unsere Vorlieben und unsere kosmopolitischen Essens-Erlebnisse. Aber die Tatsache, dass Teile der Welt zum Essen schweigen, belegt eine weitere Realität und zeigt die Grenzen des Ernährungswohlstands auf.

Im weiteren Verlauf des Rundgangs wird den Schüler*innen bewusst, wie sehr ihre Vorlieben und Gewohnheiten von den über die familiäre Herkunft hinausgehenden sozialen und kulturellen Faktoren abhängen, d.h. den Schnittpunkt vielfältiger Einflüsse darstellen. Jede Gesellschaft, jede Kultur legt fest, welche Nahrungsmittel gewünscht oder verboten sind, und welche Speisen Initiationscharakter haben. Neben kulturellen oder religiösen Tabus nimmt unsere Zeit „begierig“ neue Ernährungsregeln mit weniger Salz, weniger Zucker etc. auf. Vor einer Serie grossformatiger Fotografien können die Schüler*innen der Frage nachgehen, wie die verschiedenen Essgewohnheiten hier und anderswo, aber auch Gestern und Heute aussehen. Welche Konsequenzen hat die Ernährung auf Gesundheit, Umwelt, das Leben anderer Menschen? Warum essen wir z.B. „ohne Hunger“?

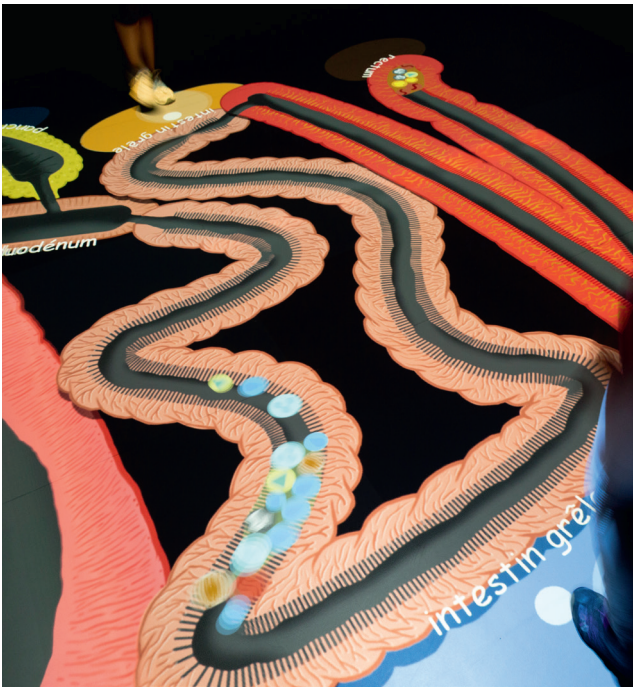
Ein interaktiver Tisch mit mehreren Spielen zu Tischsitten verschiedener Kulturen stellt unterhaltsam einige der sich darin manifestierenden Werte und Überzeugungen dar. Zum Abschluss stehen die Schüler*innen vor einer lebendigen, bunten Bildschirmwand, vor der Objekte der Museumssammlung zu sehen sind. Hier entfaltet sich noch einmal der Reichtum der Essensriten, Essensfeste und Essensorte in aller Welt.

Bereich Körper

Der letzte Teil der Ausstellung, der Bereich *Körper*, stellt den Schüler*innen drei elementare Fragen: Wie nehme ich wahr, was ich esse? **Warum esse ich?** Welchen Einfluss haben Essgewohnheiten auf die Gesundheit?

In der zweiten Etage entdecken die Schüler*innen am Ende des Ganges, wie die fünf Sinne funktionieren. Einige praktische und schmackhafte Tests zeigen ihnen, dass unsere Sinne manchmal täuschen, und dass Erziehung sowie geografische, familiäre und soziale Gegebenheiten eine wichtige Rolle bei Essensauswahl und Essensvorlieben spielen.

Wer hat nicht schon geträumt, durch den Verdauungstrakt zu reisen, um die Geheimnisse seiner Funktionsweise zu lüften? Für einige Minuten versetzen sich die Schüler*innen in die Position eines Apfels. Zerkleinert, durchgeknetet und von Enzymen zerlegt, lernen sie die entscheidende Rolle der Nahrungsmittel beim Bau, bei der Funktion und beim Schutz des Körpers kennen. Sie verstehen, warum die Entscheidung für eine richtige Ernährung der beste Garant für die Gesundheit ist.



Zum Abschluss können sich die Schüler*innen einen Spass daraus machen, ihre während der Besichtigung erworbenen Kenntnisse zu vervollständigen. Als Verbindung zur digitalen Lernplattform und dem physischen Museum bietet der *GameRoom* Spiele mit erweiterter Realität (*augmented reality*), an denen mehrere Personen teilnehmen – ein Raum, der alle Sinne gefangen nimmt und das bei der Besichtigung erworbene Wissen vertieft. Das Spiel *Digestix* lädt dazu ein, die mechanischen und chemischen Abläufe in den Organen des Verdauungstrakts zu erkunden, während *Nutrix* es erlaubt, die Zusammensetzung der Nahrungsmittel zu enträtseln.

Als Vorgeschmack einige Themen, die schon vorab mit der Klasse diskutiert werden können:

Die Ausstellung spricht in ihren vielen Facetten eine Reihe wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Themen an. Hier einige Beispiele:

> Was bedeutet 'essen' für Ihre Schüler*innen? Was antworten sie auf die Frage, warum sie essen?

- ...weil ich glücklich bin
- ...weil ich traurig bin
- ...aus Gewohnheit
- ...um zu wachsen
- ...weil ich mich langweile
- ...weil es gut schmeckt
- ...für meine Gesundheit
- ...um mit der Familie zusammen zu sein
- ...um es meinen Freund*innen gleich zu tun

Aus den Antworten erkennen wir, dass Essen mehr als ein vitales Bedürfnis ist. Wir sind nicht nur vom Magen getriebene Säugetiere, sondern stellen an unsere Ernährung vielfältige Ansprüche.

> Welche Ernährungsgewohnheiten haben Ihre Schüler*innen?

- ...Was esse ich jeden Tag?
- ...Was esse ich gern, was mag ich überhaupt nicht?
- ...Wo oder wie esse ich? (allein, mit Freund*innen, in der Familie, zu Hause, in der Kantine, vor dem Fernseher...).

Je nach Antwort sollte man darauf hinweisen, dass es nicht nur einen Typ von Essern gibt, sondern dass wir alle verschieden sind. Wir passen uns an die verschiedensten Situationen an. Wir essen unter der Woche nicht in derselben Weise wie am Wochenende oder in den Ferien. Feste fordern andere Essensgewohnheiten, und wir verhalten uns bei Tisch unter Freund*innen anders als mit den Grosseltern.

- Um diese Gedanken zu vertiefen, gehen Sie in den Bereich **Gesellschaft**.

> Woher stammen die Nahrungsmittel, die Ihre Schüler*innen essen?

- ...Können sie ein heimisches von einem importierten Nahrungsmittel unterscheiden?
- ...Essen sie zu Hause frische, konservierte oder gefrorene Nahrungsmittel?

Wir stellen fest, dass wir nicht immer die Herkunft unserer Lebensmittel kennen und nicht immer wissen, wie sie zubereitet wurden.

Sind sie einmal produziert, müssen die Nahrungsmittel zu uns gelangen. Lokaler Anbau erfordert nur kurze Wege. Anders auf globaler Ebene: hier zirkulieren Esswaren in komplexen Nahrungsmittelketten, die auf Marktanforderungen reagieren. Produktion, Transport und Handel als Verteiler, aber auch Finanzinstitutionen, Warenbörsen und öffentliche Hand arbeiten zusammen, um die Lebensmittelversorgung sicherzustellen. Der globalisierte Nahrungsmittelhandel, industrielle Technologien und vor allem die Gesundheitskrisen am Ende des 20. Jhs. lösten unter Verbraucher*innen Befürchtungen und Fragen aus. Die Nachverfolgbarkeit von Nahrungsmitteln kommt diesen Besorgnissen entgegen und setzt sich zur Einschätzung von Gesundheitsrisiken durch. Sie zeichnet den Weg eines Nahrungsmittels vom Rohstoff bis zum Endprodukt nach, um es bei Problemen aus dem Handel zurückrufen zu können.

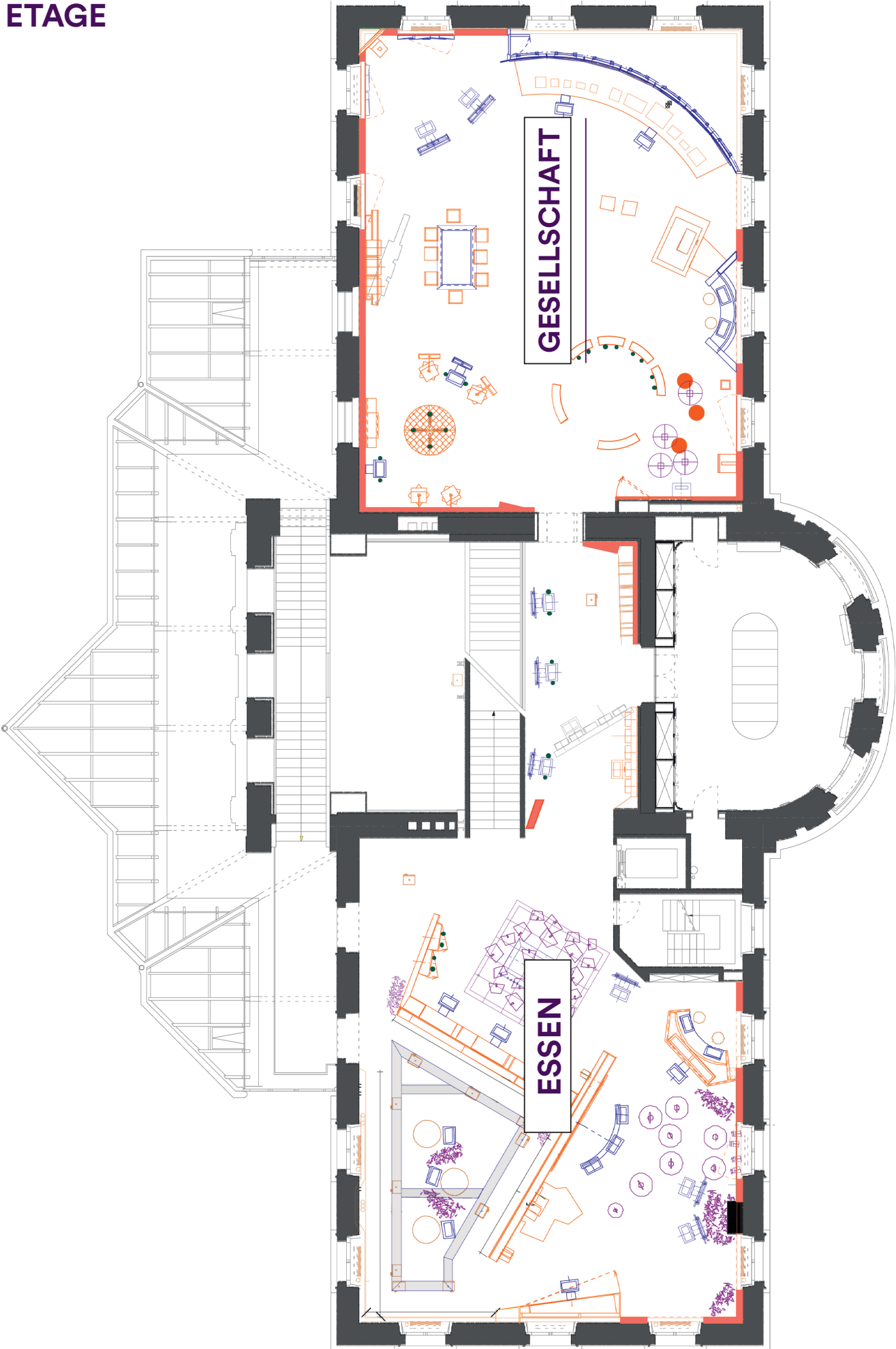
• **Um diese Gedanken zu vertiefen, gehen Sie in den Bereich *Essen*.**

> **Was sind die fünf Sinne und wozu dienen sie?**

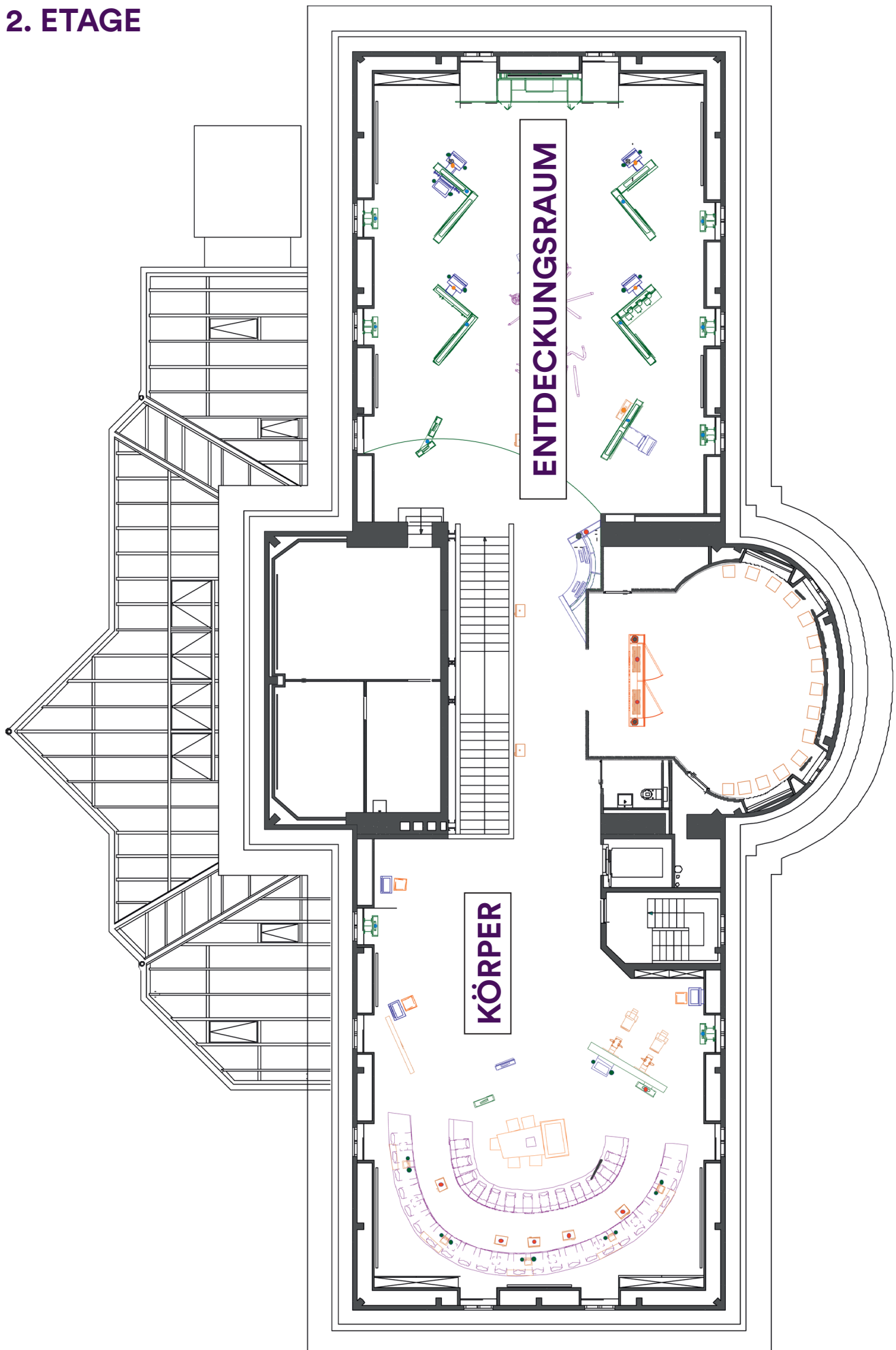
Unser Gehirn erfindet die Welt mithilfe unserer 5 Sinne. Wenn wir die Welt erleben, erschafft sich das Gehirn sein Weltbild aus unzähligen, fortlaufend einströmenden Sinnesinformationen, die den Körper in Form von elektrischen Impulsen durchlaufen. Selbst während wir essen, stürzen Millionen von Informationen über die Sinnesorgane auf das Gehirn ein. Am Ende eines einzigartigen Prozesses formt sich das Gehirn ein schlüssiges Bild der uns umgebenden Welt.

• **Um diese Gedanken zu vertiefen, gehen Sie in den Bereich *Körper*.**

1. ETAGE



2. ETAGE



Die Ausstellung entdecken

BEREICH ESSEN

1. Etage

Die Schüler*innen sollten sich vor dem Ausstellungsbesuch folgende Frage stellen: **Was esse ich?** Drei Themen bilden den roten Faden dieses Bereichs: Zusammensetzung / Produktion / Zubereitung.

Zusammensetzung

In diesem Thementeil lernen die Schüler*innen die Vielfalt des Essens kennen: ausgehend von Nahrungsmitteln aus der Natur können sie über Sensoren eine graphische Animation starten, die die verschiedenen Wachstumsstadien (Produktion) bis hin zum fertigen Produkt (Zubereitung) zeigt, bevor sie wieder beim Ursprungsnahrungsmittel ankommen.

Schau Dir die 16 Nahrungsmittel im Naturzustand gut an; sie sind auf die Wand projiziert. Kannst Du die acht verarbeiteten Lebensmittel identifizieren? Ein einfaches Beispiel: Weizen, der sich am Ende in Zopfbrot verwandelt.

1. Die Trüffelkartoffel...
2. Die Wasserbüffelmilch...
3. Die Durian...
4. Das Schwein...
5. Die Sonnenblume...
6. Die Riesenwasserwanze...
7. Der Tilapia...
8. Die Wakame-Alge...

- Chips-Paket
- Pizza mit Mozzarella aus Büffelmilch
- Eis in der Tüte
- Griebengebäck
- Flasche mit Sonnenblumenöl
- frittiertem Snack
- Fischstäbchen
- Algensalat

Produktion

Während Ameisen schon immer die Erde bearbeiteten und andere Spezies durch Züchtung in Dienst nahmen, begnügte sich der Mensch lange mit dem Sammeln und der Jagd von Nahrung, bevor er Ackerbau trieb. Er verbesserte bald seine Technik. Mit der Industrialisierung entstanden weit gefächerte Nahrungsproduktionsketten: das Essen kommt heute von allen Kontinenten zu uns.



Unter diesen sechs Objekten versteckt sich ein blinder Passagier. Vergleiche sie mit den Vitrinen zu den Themen Anbau und Tierzucht.

Es ist die Oktopusfalle aus Portugal – das einzige Objekt zum Tierfang. Die anderen dienen alle zum Pflanzenanbau!



Aber wozu dient dieses Objekt

- Als Form für einen riesigen Eiswürfel
- Als kubische Wassermelonenform
- Als Aquarium



Der Behälter aus China dient zum Formen von Wassermelonen; er presst die Wassermelonen, wenn sie heranreifen, in eine Würfelform.

Damit lässt sich die Melone leichter handhaben und verstauen, macht sie aber auch teurer! Die Würfel-Melone hat solchen Erfolg, dass die Japaner*innen ein Vermögen dafür ausgeben.

Die Globalisierung der Nahrungsmittel ist kein neues Phänomen. Schon immer und überall interessierten sich die Menschen für neue Ernährungsmöglichkeiten. Die Nahrung, die wir heute in Europa zu uns nehmen, wurde in weiten Teilen durch fremde Zivilisationen geprägt.

Weisst Du, woher die verschiedenen Nahrungsmittel stammen? Verbinde die Nahrungsmittel mit ihrem Herkunftsort. Bei einigen helfen Dir die Informationen in den Medienstationen, die sich mit den Ernährungssystemen beschäftigen.



In der Schweiz verzehren wir Lebensmittel aus der ganzen Welt. Setze sie an den richtigen Platz auf der Weltkarte.

- Orangen: Brasilien
- Rosinen: USA
- Haselnüsse: Türkei
- Reis: China

Schau Dir die grossen Distanzen an, die Waren zurücklegen, bevor sie bei uns ankommen.



Verarbeitung

Die meisten Lebensmittel werden vor dem Verzehr verarbeitet. Manche Nahrungsmittel wie z.B. Getreide werden dadurch erst geniessbar. Zur Verarbeitung zählt die Konservierung, die Lagerung, der Transport, später dann die Veredelung durch die Zubereitung von Gerichten. Sie geschieht durch spezialisierte Handwerksbetriebe, die Industrie oder auch privat zuhause.



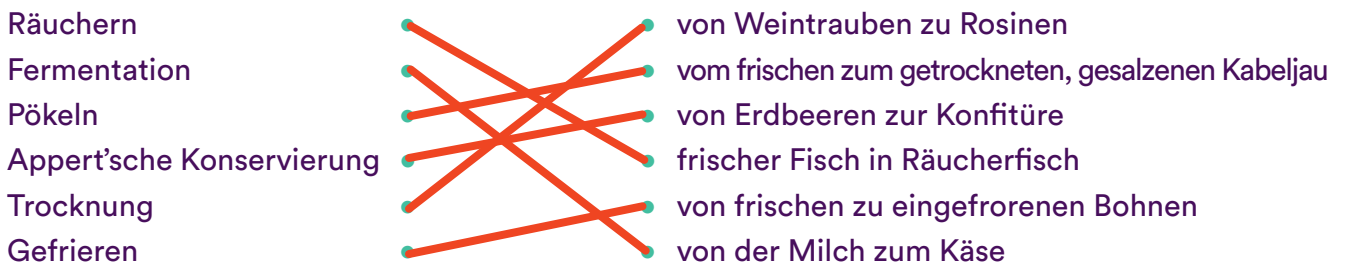
Doch wozu dient dieses Objekt?

- Um Eiweiss zu schlagen
- Um Mayonnaise herzustellen
- Um Butter zu produzieren

Das Butterrührgerät (französisch: ‚baratte‘ leitet sich vom altfranzösischen Wort „baratter“ für „schütteln, durcheinanderrühren“ ab) ist ein Hilfsmittel zur Butterherstellung. Der Griff dient dazu, den Rahm zu schlagen, der bauchige Sockel verstärkt die Hin- und Herbewegung der Flüssigkeit.

Damit Nahrungsmittel transportiert werden können, ohne ihren Geschmack zu verlieren, wurden verschiedene Konservierungsmethoden entwickelt.

Verbinde die entsprechende Konservierungsmethode mit dem zubereiteten Produkt:



Die letzte Etappe im Bereich *Essen* beschäftigt sich mit dem Verpacken. Dabei geht es um mehr als nur um Verpackung – das Packaging wurde zum Kommunikationsmittel für unterschiedliche Produktinformationen (Herkunft, Zutaten, Nährwert), vor allem jedoch für Werte und Überzeugungen.

Streng Dein Gehirn an, um einen tollen Werbespruch für Kit Kat zu erfinden!



BEREICH GESELLSCHAFT

In diesem Bereich stellt sich folgende wichtige Frage: **Wie esse ich?**

Welchen Geschmack, welche Lebensmittel bevorzuge ich? Wie beeinflusst mich die Gesellschaft? Essen zeigt soziale und kulturelle Zugehörigkeit an; dadurch lernen wir uns und andere kennen. Essen ist nicht nur das wichtigste biologische, sondern auch das wichtigste soziale Bedürfnis.

Drei Themen bilden den roten Faden dieses Bereichs:

Repräsentation / Verzehr / Ernährungsgewohnheiten

Repräsentation

Während sie die sozialen Codes der Gruppe, in der sie aufwachsen, erlernen, übernehmen Kinder auch die damit verbundenen Ernährungsgewohnheiten. Rülpsen gilt z.B. in der westlichen Welt als unmöglich, wohingegen ein solches Verhalten auf der anderen Seite der Welt als zivilisiert angesehen wird! Indem sie ihre Umgebung imitieren, bauen Kinder ein soziales Netzwerk und ihr Zugehörigkeitsgefühl zu einer Gemeinschaft auf.

Die Rezepte unserer Grossmütter verbinden wir mit Bildern, die wir schön und herzerwärmend finden... Denken wir genau nach, dann kennen wir alle ein Rezept von unseren Eltern oder Freund*innen, das noch heute angenehme Gefühle hervorruft und unsere Geschmacksnerven reizt.

*Schreib Dein Lieblingsrezept auf und teile es Deinen Klassenkamerad*innen mit.*

Konsum

Wie wir essen, hängt von unseren Wünschen, aber auch von unseren Bedürfnissen und finanziellen Mitteln ab. Bestimmte Nahrungsmittel sind mit Traditionen verbunden, die wir bei der Zubereitung und beim Essen lebendig erhalten. Hier beschäftigen wir uns jetzt mit dem Konsumverhalten weltweit: Welche Nahrungsmittel werden am meisten verzehrt? Wo, wann und von wem?

Reden wir über ein bedeutendes Getränk.

Ursprünglich wurde Schokolade in Form eines Getränkes verzehrt. So wurde sie von den wohlhabenden Schichten Europas entdeckt. Schokolade „zum Knabbern“ gibt es erst seit der zweiten Hälfte des 19. Jhs. und entwickelte sich dann zum Lieblingskakaoprodukt.

Finde die Schokoladenkiste und beschreibe die Utensilien, die für die Zubereitung dieses köstlichen Getränks benötigt wurden!



In der Kiste aus mit Silberfäden besticktem Leder befinden sich eine Tasse mit Untertasse, ein Holzquirl zum Schlagen der Schokolade und vier Metallbehälter für die Schokolade, Wasser, Zucker und Gewürze wie Vanille und Zimt.

Bringe die verschiedenen Schritte der Schokoladenherstellung in die richtige Ordnung:

Mahlen, Conchieren, Schälen, Formen, Reinigen, Feinmahlen, Röstung, Mischen der Zutaten, Pressen, Probieren

Reinigen, Rösten, Schälen, Mahlen, Pressen, Mischen der Zutaten, Feinmahlen, Conchieren, Formen, Probieren

Röstung: Kakaobohnen werden geröstet, um das Aroma auszubilden. Auch Kaffeebohnen, Mandeln und Haselnüsse kann man rösten

Zerkleinern: die Brechanlage bricht (‘zerkleinert’) die Kakaobohnen in mittelgrosse Stücke, damit sie geschält werden können.

Mahlen: die Mischung der gerösteten und zerkleinerten Kakaobohnen läuft durch Spezialmühlen, die sie zu Kakaopaste zermahlen.

Diese fünf Gegenstände befinden sich in den Vitrinen vor der grossen Bildschirmwand. Unter ihnen befindet sich ein blinder Passagier. Welcher?



Die Totenköpfe aus Zuckerguss, weil sie das einzige Lebensmittel in der Reihe sind! Sie werden während des mexikanischen Totenfestes gegessen, das immer am 1. November jeden Jahres stattfindet. Die anderen Objekte stehen jeweils für einen anderen Ort, an dem gegessen wird.

Ernährungsgewohnheiten

„Sag mir, was Du isst, und ich sage Dir, wer Du bist.“ So formuliert der Schriftsteller und Gastronom Brillat-Savarin die Bedeutung der Nahrungsmittelauswahl für Individuum und Gemeinschaft. Sie resultiert aus der familiären geschmacklichen Prägung, beeinflusst andere Faktoren wie die Gesundheit und hängt von unseren Finanzen, der Werbung sowie der Sorge um die Umwelt, letztendlich also äusseren Faktoren, ab.

Schau Dir die 10 Fotos von Peter Menzel in der Medienstation zum Thema Essgewohnheiten in der Familie an. Hier siehst Du, dass Essgewohnheiten von Gesellschaft zu Gesellschaft sich verändern, und dass viele Faktoren die Essensauswahl beeinflussen. Der Fotograf bildet Familien auf der ganzen Welt mit ihrem Essensvorrat für eine Woche ab.

Vergleiche die Lebensmittel der Familie Mustapha (Tschad) mit denen der Familie Casales (Mexiko). Warum sind sie so unterschiedlich?

Die tschadische Familie hat wegen der Trockenheit nur wenig Nahrung zur Verfügung. Die mexikanische Familie kennt das Problem des Übergewichts, da sie viele Fertiggerichte und gezuckerte Getränke konsumiert.

In der anderen Medienstation (auf der Seeseite) entdeckst Du die Bilder von Schulkantinen aus der ganzen Welt.

Welches Essen aus den 10 gezeigten Ländern ähnelt dem, was Du in der Schule isst? Welches würdest Du am liebsten essen? Warum?

Finde das einzige Fischgericht.

Die Japaner*innen essen viel Fisch, weil ihr Land eine Insel mit Fisch im Überfluss ist. Ein japanisches Sprichwort sagt, dass jedes Essen eine Zutat aus dem Meer und eine aus den Bergen enthalten soll.

Der Bereich *Körper* lädt ein, sich zwei grundlegende Fragen zu stellen: **Wie nehme ich das wahr, was ich esse? Warum esse ich?**

Um diese Fragen zu beantworten, konzentrieren sich einige Stationen auf die Art und Weise, wie das Gehirn Nahrung – vor allem dank der fünf Sinne – wahrnimmt. Die Schüler*innen lernen hier auch jüngste Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Sensorik kennen. Andere Stationen widmen sich dem Funktionieren der Verdauung, dem Einfluss von Kalorien oder Hormonen, die unser Verhältnis zur Nahrung bestimmen.

Es geht hier um zwei zentrale Themen: Sinneswahrnehmung sowie Essen und Ernährung.

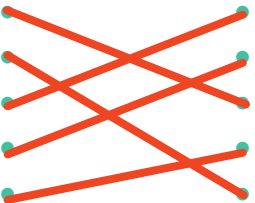
Weckruf der Sinne

Unser Gehirn erfindet die Welt mit Hilfe unserer fünf Sinne! Für jeden der Sinne gibt es in der Ausstellung einen kleinen praktischen Test.

DER SEHSINN

Das Sehen steht am Anfang von 80% unserer Sinneswahrnehmungen. Es lässt uns in einem einzigen Augenblick ein Bündel von Informationen aufnehmen und analysieren: Farbe, Form, Bewegung oder Aussehen. Mit einem Blick wissen wir, ob der Apfel reif ist und welche Struktur er hat. Die äussere Erscheinung der Nahrungsmittel beeinflusst unser Ernährungsverhalten – daher der Ausdruck: „Das Auge isst mit“.

Bringe jede Information mit einem Charakteristikum der Tomate zusammen.

Form		fest
Farbe		glatt
Zustand		rund
Struktur		mittel
Grösse		rot



DER GESCHMACKSSINN

Mit unserer Zunge können wir fünf Grundgeschmacksrichtungen unterscheiden: süss, salzig, sauer und bitter.

Teile die folgenden Nahrungsmittel nach ihren Hauptgeschmacksrichtungen ein (süss, salzig, sauer, bitter).

Ananas / Clementine / Kaffee / Nuss / Salz / Zucker / Banane / Pampelmuse / Essig / Konfitüre / Blumenkohl / Essiggurke / Kakao / Schinken / Käse / Endivie / Zitrone / Birne / Chips / Honig

süss: Zucker, Honig, Konfitüre, Birne, Ananas, Banane

salzig: Schinken, Käse, Chips, Salz

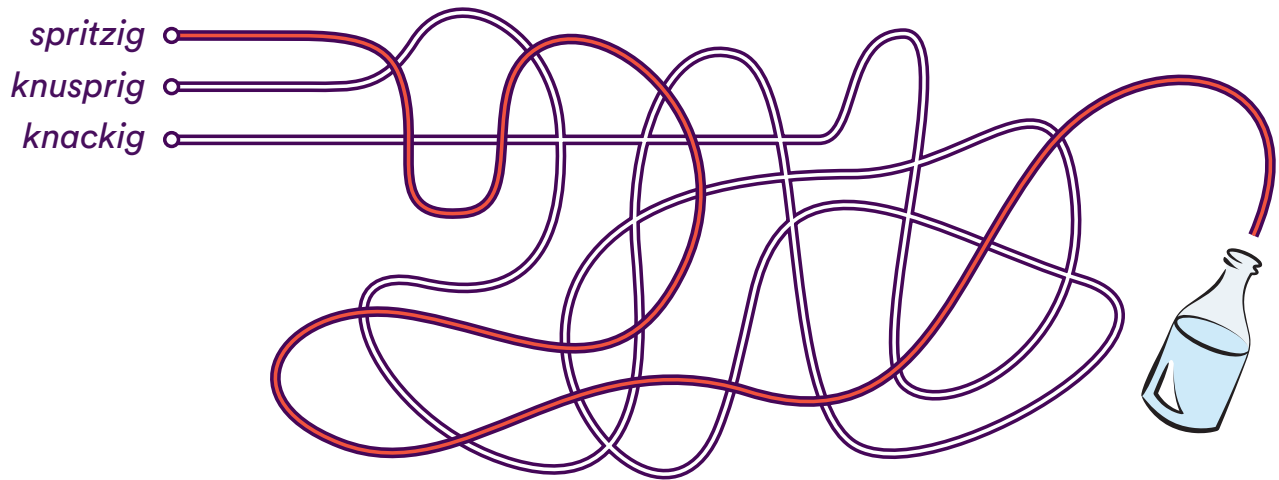
sauer: Essiggurke, Clementine, Zitrone, Essig, Pampelmuse

bitter: Endivie, Kakao, Nuss, Blumenkohl, Kaffee

Es gibt noch eine fünfte Geschmacksrichtung: Umami! Diese wird durch Glutamat ausgelöst, das in proteinreichen Lebensmitteln wie Fleisch vorkommt und auch in der Küche zur Geschmacksverstärkung eingesetzt wird.

DER HÖRSINN

Das Ohr informiert über Geräusche von aussen und Geräusche im Mund. Die Geräusche, die ein Nahrungsmittel erzeugt, sind eng mit seiner Struktur verbunden. Im Lauf eines Lebens speichert das Gehirn tausende typische Klangmuster wie z.B. Meeresrauschen oder Klavierspiel ab.



DER GERUCHSSINN

Die Nase nimmt alle Gerüche auf, während unser Gehirn sie – einen nach dem anderen – erlernen muss. Im Lauf der Zeit erkennt es dank der Geruchsnervenzellen 3000 bis 15 000 Gerüche.

Nimm die beiden Gerüche auf, die Dir die Ausstellung anbietet, und lass Dich von den dadurch ausgelösten Assoziationen leiten. Eine Erinnerung, ein Ort, eine Person...

DER TASTSINN

Die Haut liefert uns vielfältige Informationen über Struktur und Temperatur der uns umgebenden Welt. Wenn wir ein Nahrungsmittel betasten und kauen, verformen und zerdrücken wir es durch die Bewegung unserer Muskeln und Gelenke. Die Wahrnehmung der Strukturen hängt von der ausgeübten Bewegung ab.

Finde ein Nahrungsmittel mit der Textur von...

weich: Gelee, Tofu, Banane, Madeleine (französisches Feingebäck)...

rau: Müsliriegel, Keks...

klebrig: Karamel, Bonbon...

hart: Haselnuss, Hartkekse...

flüssig: Suppe, Saft...

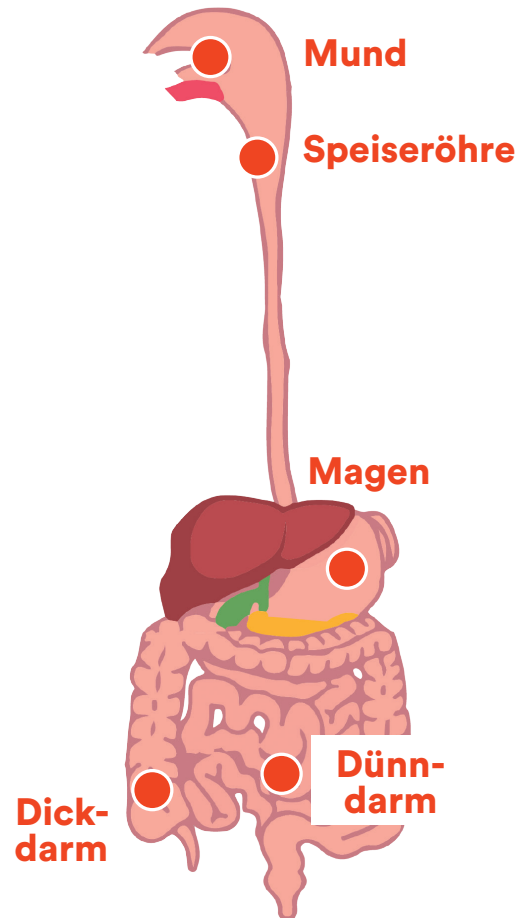
Essen und Ernährung

DIE VERDAUUNG

Was passiert mit den Nahrungsmitteln, sobald wir sie in den Mund gesteckt haben? Nachdem wir sie mit den Zähnen zerkleinert und zermalmt haben, schlucken wir sie runter. Anschliessend beginnt eine lange Reise, die in der Toilette endet! Zwischen Mund und Stuhlgang vollzieht sich ein mechanischer und chemischer Prozess, der die Nahrung in Moleküle aufspaltet, die klein genug sind, damit der Organismus sie aufnehmen kann. Die Nährstoffaufnahme erfolgt zu 95% im Dünndarm.

Setze die Organ-Namen an die richtige Stelle.
Hilfe findest Du in unserem begehbaren Darm!

- Dünndarm
- Mund
- Magen
- Dickdarm
- Speiseröhre



DIE BILDLICHE DARSTELLUNG EINER AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

Die Lebensmittelpyramide ist eine von vielen Möglichkeiten, eine ausgewogene Ernährung bildlich darzustellen.

Vervollständige die Sätze! Hilfe findest Du in der Installation neben dem begehbaren Darm.

Die japanische Pyramide hat die Form eines **Kreisels**, während sie im Benin wie **ein Haus aussieht**. Die Pyramide verändert nicht nur ihre Form, sondern auch ihren Inhalt.

Nenne ein Nahrungsmittel, das Du im Benin, aber nicht in Japan findest.

Krabbe, Maniok, Mais, Garnele...

MÖGLICHE ÜBERLEGUNGEN IM KLASSENZIMMER...

Essen ist kein banaler Akt, sondern weist auf grosse Herausforderungen hin:

Politische Herausforderung

*Wie kann die Weltbevölkerung ernährt werden, wenn ein Sechstel davon unterernährt ist?
Technischer Fortschritt und Globalisierung des Handel haben hierauf nur wenig Einfluss.*

Ökologische Herausforderung

Wie können wir zukünftig zehn Milliarden Menschen ernähren, ohne die natürlichen Ressourcen zu erschöpfen?

*In der Schweiz werden jedes Jahr 2,3 Millionen Tonnen Nahrungsmittel weggeworfen. Verluste gibt es entlang der gesamten Nahrungskette – von den Produzent*innen bis zu den Verbraucher*innen. Wie kann man die Nahrungsmittelverschwendung eindämmen?*

Gesellschaftliche Herausforderung

Wie werden unsere Mahlzeiten in der Zukunft aussehen? Weniger Fleisch, mehr Insekten, Lebensmittel mit medizinischem Nutzen (functional food), Light- und Bio-Produkte, Nahrungsmittel ohne gentechnische Veränderung.

Mehr Wissen gibt es auf www.alimentarium.org. Unsere Infodateien stellen eine echte Online-Enzyklopädie dar, und unter E-Sammlung finden Sie rund 400 Sammlungsobjekte, die die vielfältige Geschichte der Ernährung repräsentieren.

Unsere Webseite bietet auch alle in der Ausstellung vorhandenen Videospiele an!

