



Station 1

Isst du auch gerne ein Ei zum Frühstück? Dann ist dir bestimmt schon aufgefallen, dass auf der Schale immer mehrere Nummern aufgedruckt sind. Die erste Ziffer ist besonders wichtig, denn an dieser kannst du erkennen, aus welcher Haltungform dein Ei kommt. Die 3 steht für Käfighaltung. Dabei sind die Hühner in einem ganz kleinen Käfig eingesperrt und haben keinen Platz sich zu bewegen und auch kein Heu oder Streu, in dem sie scharren können.

Eier mit der Nummer 2 stammen aus der Bodenhaltung. Hier sind viele Hühner zusammen in einem Stall, in dem sie auf Stangen sitzen und auf dem Boden scharren können. Allerdings dürfen diese Hühner niemals nach draußen an die frische Luft.

Die 1 auf dem Ei steht für Freilandhaltung, die 0 für Biohaltung. Bei beiden Haltungformen können die Hühner auch draußen auf einer Wiese picken, wenn sie Lust dazu haben. Hühner auf einem Biohühnerhof bekommen dazu noch ganz streng kontrolliertes Futter, das nicht mit chemischen Düngern oder ähnlichem belastet sein darf.

Also, achte beim nächsten Mal darauf, wenn du mit deinen Eltern einkaufen gehst, dass ihr nur Eier mit der Nummer 1 oder 0 kauft, denn nur so ist garantiert, dass die Eier auch von glücklichen Hühnern stammen.





Station 2

Im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt gibt es viel leckeres Gemüse und Obst, unter anderem auch eine ganze Menge Beeren. Sie sind sehr oft rund und ganz kräftig gefärbt. Johannisbeeren zum Beispiel sind leuchtend rot, aber es gibt auch manche dunkle Beere, wie die Blaubeere. Wusstest du, dass Kürbisse und Gurken eigentlich auch zu den Beeren gehören, aber Erdbeeren nicht? Sie werden nur Beeren genannt, weil sie wie Beeren aussehen und sehr süß schmecken.

Aber Beeren gibt es nicht nur in der Kühltheke, sondern auch im Wald direkt vor deiner Haustüre. Geh doch mal eine Runde spazieren und halte nach Brombeeren, Blaubeeren oder Preiselbeeren Ausschau! Aber gib dabei Acht, denn nicht alle Beeren und Früchte, die man im Wald findet, sind essbar.

Vogelbeeren zum Beispiel sehen Johannisbeeren sehr ähnlich, sind aber sehr giftig. Frag deswegen immer deine Eltern, bevor du Beeren aus dem Wald isst.



Station 3

Habt ihr zu Hause vielleicht einen Apfelbaum oder hat deine Oma einen Pflaumenbaum im Garten? Oder habt ihr im Gemüsebeet Tomaten und Salat angepflanzt? Dann ist im Sommer und Herbst ja immer frisches Obst und Gemüse im Haus.

Jeden Tag soll man etwa fünf mal Obst oder Gemüse essen. Dir haben deine Eltern bestimmt auch schon öfter gesagt, dass du deinen Spinat aufessen musst. „Warum?“ fragst du dich sicher? Diese Frage ist einfach zu beantworten.

In Obst und Gemüse sind sehr viele gesunde Sachen drin, vor allem Vitamine. Die braucht der Körper ganz besonders um gesund und fit zu bleiben. Von Vitaminen ernähren sich die vielen kleinen Körperpolizisten in deinem Körper, die das sogenannte Immunsystem bilden. Sie werden aktiv, wenn Viren oder Bakterien in deinen Körper eindringen und dich krank machen wollen. Dann schreiten diese Körperpolizisten ein und machen die Krankheitserreger unschädlich. Nur, um gute Arbeit verrichten zu können, brauchen sie Vitamine, sonst müssen deine hilfreichen Polizisten sterben. Also, wenn du das nächste mal Hunger hast, dann iss doch noch mal ein bisschen Obst oder Gemüse. Denn das hält dich und dein Immunsystem fit.



Station 4

Während Obst eigentlich nur an Bäumen oder Sträuchern wächst, kann Gemüse sowohl über, als auch unter der Erde wachsen. Spinat und Salat bestehen aus den Blättern von Pflanzen, und Gurken, Melonen oder Zucchini aus den Früchten. Möhren, Radieschen oder Kartoffeln sind Wurzeln und Brokkoli und Blumenkohl sind noch nicht voll entwickelte Blüten von Pflanzen. Das sind natürlich alles nur Beispiele. Es gibt unglaublich viele Gemüsearten auf der Welt.

Gemüse ist deswegen so gesund, weil es so viele Vitamine enthält, die dir helfen, gesund und fit zu bleiben. Gemüse kann aber noch mehr. Es enthält viel Calcium und sogenannte Spurenelemente, die du zum Wachsen brauchst.

Manche Gemüsesorten sind grün, aber es gibt auch Gemüse in knallbunten Farben. Paprika kann man zum Beispiel in rot, gelb grün oder orange kaufen. Auberginen sind lila und Tomaten gibt es nicht nur in rot, sondern auch in orange und sogar in schwarz. Wächst das Gemüse unter der Erde, ist es meistens braun oder weiß, nur Möhren sind orange. Und sie schmecken alle so verschieden, dass für jeden was dabei ist. Also probiere doch mal was Neues und Sorge für fröhlich bunte Farben auf deinem Teller.



Station 5

Eine Kuh macht „Muh“ - und Milch. Aber nicht nur Kühe produzieren Milch, die wir trinken können, sondern auch Schafe, Ziegen und Pferdestuten, aber in Deutschland wird vor allem Kuhmilch getrunken. In anderen Ländern kennt man auch noch Eselsmilch, Yak-Milch, Lama-Milch oder die Milch von Kamelen.

Eigentlich ist die Milch für die kleinen Kälber gedacht, aber Kühe produzieren so viel Milch, dass wir auch eine ganze Menge davon nutzen können.

Sie kann man nicht nur trinken. Aus Milch wird mit Hilfe von Bakterien (keine Angst, es sind gute Bakterien und sie machen dich nicht krank) Joghurt, Quark, Käse, Sahne, Butter und noch vieles mehr hergestellt. Milch solltest du trinken, weil in ihr viel Calcium steckt, das die Knochen stark und fest macht und das du deswegen zum Wachsen brauchst. Außerdem auch Eiweiß, das für die Bildung von Muskeln wichtig ist.

Ein Glas Milch oder ein Schälchen Joghurt am Morgen ist ein guter Start in den Tag und macht dich fit.



Station 6

Kannst du dir ein Leben ohne Bäume und andere Pflanzen vorstellen? Nein, nicht wahr. Das Leben, so wie wir es kennen, wäre auch ohne sie gar nicht möglich. Denn sie produzieren etwas, was wir unbedingt zum Leben brauchen: Atemluft! Die Pflanzen wandeln ein Gas, das wir ausatmen und das sich CO₂ nennt, in ein anderes Gas namens Sauerstoff um. Diesen atmen wir dann ein. (Man kann diese Gase nicht sehen, sie sind einfach in der Luft überall um uns herum.) Ohne Sauerstoff würden wir nicht leben können.

Du hast doch bestimmt einen Wald in der Nähe. Stell dir mal vor, der wäre von einem Tag auf den anderen abgeholzt und es würden nur noch tote Baumstümpfe dastehen. Unvorstellbar? Bei uns schon, aber in Asien, Afrika und Südamerika geschieht das jeden Tag mit einer ganzen Menge von Wäldern.

Aus Bäumen kann man nämlich Papier und Möbel herstellen. Die Bäume werden auch gefällt, damit man auf diesen Flächen Pflanzen anbauen kann, aus denen Benzin für Autos oder Maschinen hergestellt wird. Wenn ein Wald gefällt wird, dann verlieren auch viele Tiere ihre Heimat und haben keinen Ort mehr, an dem sie leben können. Deswegen ist es wichtig, dass die Wälder stehen bleiben. Jeder Mensch kann etwas tun, um die Wälder auf unserer Erde zu schützen. Du kannst zum Beispiel Schulhefte oder Malbücher kaufen, die aus Altpapier sind. Für die muss kein Baum gefällt werden und du hast trotzdem gutes Papier.



Station 7

Hier in Wuppertal regnet es ziemlich oft. Und die Welt wird auch der „blaue Planet“ genannt, weil die Meere und Ozeane den größten Teil der Erde bedecken. Eigentlich sollte sie deswegen nicht „Erde“, sondern „Wasser“ heißen.

Aber kannst du dir vorstellen, dass viele Menschen, Tiere und Pflanzen nicht genug Wasser zum Leben haben? Das liegt zum einen daran, dass es in vielen Regionen dieser Erde sehr heiß ist und es dort nur ein paar mal im Jahr regnet. Wasser ist leider sehr ungerecht verteilt.

Aber das meiste Wasser kann man auch gar nicht trinken. Oder schmeckt dir das Wasser im Meer? Fast das ganze Wasser auf der Erde ist Salzwasser und für Lebewesen ungenießbar. Und von dem kleinen bisschen, das man trinken kann, das Süßwasser, befindet sich nochmal viel als Eis am Nordpol, Südpol oder auf sehr hohen Bergen. Die Eisgletscher sind dort manchmal mehrere Kilometer dick!

Süßwasser ist also sehr kostbar, gerade weil es so selten ist. Und auch wenn uns hier in Wuppertal viel Wasser zur Verfügung steht, sollte man doch sparsam damit umgehen.



Station 8

Äpfel sind das meist gegessene Obst in Deutschland. Wahrscheinlich isst man in deiner Familie auch oft mal einen Apfel.

Es gibt rote Äpfel, die eher süßlich schmecken und grüne, die etwas saurer sind. Die meisten Vitamine sind übrigens dicht unter der Schale, deswegen solltest du Äpfel auch möglichst nie schälen.

Man kann aus ihnen Apfelmus, Saft oder Marmelade machen, sie für einen Apfelfannkuchen oder einen Apfelkuchen verwenden oder sie einfach so essen. Weltweit gibt es 20 000 verschiedene Apfelsorten. Das ist eine ungeheuer große Zahl. Bekannte Sorten sind zum Beispiel Braeburn, Elstar oder Gala. Es gibt Sorten, die Namen von Menschen haben, wie zum Beispiel Jonathan oder Carola und sehr seltene mit lustig klingenden Namen wie Drüwken, Geflammtter Kardinal und Suislepper.

Der Apfel kommt auch in vielen Erzählungen, Märchen und Geschichten vor. Du kennst vielleicht das Märchen von Schneewittchen, die einen vergifteten Apfel isst und daran fast erstickt. Zum Glück nur fast, denn sonst hätte das Märchen ja kein schönes Ende.



Station 9

Erdbeeren sind lecker und gesund. Nur leider wachsen sie bei uns nur im Sommer, was natürlich wirklich schade ist. Doch im Supermarkt kann man sie auch im Winter kaufen. Diese Erdbeeren kommen dann vor allem aus Spanien und afrikanischen Ländern, zum Beispiel Marokko.

Das ist für uns erfreulich, für die Natur leider nicht. Denn die Erdbeeren werden dann mit einem Flugzeug zu uns gebracht, das mit seinen Abgasen die Luft verschmutzt. Aus diesem Grund sollte man am besten gar kein Obst und Gemüse kaufen, das mit einem Flugzeug transportiert wurde. Außerdem sind die Anbaugelände der Erdbeeren in Ländern, in denen es sehr heiß ist und wo es deswegen nicht so viel Wasser gibt.

Erdbeerpflanzen brauchen jedoch viel Wasser. Eigentlich wachsen sie dort nicht, nur der Mensch baut sie da an. Das Wasser, das für die Erdbeeren verwendet wird, wird dann aber einfach der Natur weggenommen und steht nicht mehr für die Pflanzen und Tiere in dem Land zur Verfügung. Deswegen müssen viele der Lebewesen verdursten oder werden vergiftet, weil das Wasser durch den Dünger, der auf die Erdbeerefelder kommt, stark verschmutzt ist. Jedes Jahr sterben auch viele Menschen an dem Wassermangel oder an schmutzigem Trinkwasser.

Daher solltest du im Winter lieber Äpfel, Birnen, Orangen oder Mandarinen essen. Die sind ja auch lecker.



Station 10

Was isst du morgens auf deinem Frühstücksbrot? Etwa Honig?
Hast du dich schon mal gefragt, wo dieses klebrige und super lecker süße Zeug herkommt?

Honig wird von Bienen gemacht, und zwar aus dem Nektar von Blumen. Dir sind sicher schon die vielen Bienen aufgefallen, die im Sommer von Blüte zu Blüte fliegen. In den Blüten ist eine Flüssigkeit, die sehr viel Zucker enthält. Diese saugt die Biene in ihren Rüssel und fliegt damit zurück zu ihrem Bienenstock, indem mehrere tausend Bienen leben, die fast alle Nektar sammeln. Diese Bienen nennt man Arbeiterinnen. Sie verraten sich gegenseitig, wo die besten Blumen wachsen, indem sie einen sehr komplizierten Tanz vorführen.

Der gesammelte Nektar wird in den Waben des Bienenstocks gesammelt und dort weiter zu Honig verarbeitet. Diesen kann der Imker, also der Bienenzüchter, dann ernten.

Den Honig stellen Bienen eigentlich her, damit sie im Winter, wenn es kalt ist und keine Blumen blühen, genügend Nahrung haben, um zu überleben. Aber die Bienen müssen natürlich nicht verhungern, damit wir morgens Honig auf unserem Brot essen können. Der Imker stellt ihnen einfach anstelle des Honigs Zuckerwasser in den Stock, von dem sich die Bienen in der kalten Jahreszeit ernähren können.

Und wir können ohne schlechtes Gewissen den süßen Aufstrich essen. Na dann, guten Appetit!