







# Saisonkalender-Spiel

	Saisonkalender-Spiel
	Obst- und Gemüsesorten in den Saisonkalender einordnen Bewusstsein für saisonale & regionale Ernährungsweise schaffen
	Vorbereitungszeit für AP: 5 Min. Durchführung: flexibel, 20 – 30 Min. Reflexion und Abschluss: 10 – 20 Min.
	flexibel GG, KG
	Gruppenspiel kooperativ/kompetitiv
	Saisonkalender, Stifte (rot, gelb, grün) Kärtchen der Obst- und Gemüsesorten und Büroklammern Hintergrundinformationen und Musterlösung Ggf. Flipchartpapier

## Kurzbeschreibung

- Ziel ist es, Obst- und Gemüsesorten in den vorbereiteten Saisonkalender einzuordnen.
- Variante Kooperativ: GG diskutiert gemeinsam und erstellt einen Kalender
- Variante Kompetitiv: mehrere KG spielen gegeneinander.
- Unterteilung Saisonkalender:
- Geringe Klimabelastung = Haupterntezeit im Freiland (grün)
- Mittlere Klimabelastung = Ernte im unbeheizten Gewächshaus oder Lagerware (gelb)
- Hohe Klimabelastung = Ernte im beheizten Gewächshaus, energieintensive Lagerware oder Import (rot)

## Informationen für AP

- Zeitlicher Aufwand flexibel wählbar durch Anzahl der Obst- und Gemüsesorten.
- Musterlösung bezieht sich auf Zentral/Nordeuropa. Natürlich kann es, je nach Region, Sorte oder Anbaumethode, Abweichungen geben.
- Falls kein gelber Stift zur Hand: andere Farbe wählen

# Saisonkalender-Spiel

## Vorbereitung

### Entscheidung für Variante:

Kooperativ in der GG:

- Fördert Austausch und Diskussion innerhalb der GG und schafft gemeinsamen Wissensstand der Gruppe.

Kompetitiv in KG:

- Spielerische Variante und höherer Anreiz zur Beteiligung in den KG.

### Material bereitlegen:

- Kooperativ in der GG
- (Leeren) Saisonkalender auf Flipchart im Querformat zeichnen, vgl. Musterlösung.
- Obst- & Gemüsekärtchen auswählen und mit Büroklammern an der linken Seite des Flipcharts befestigen.
- Buntstifte (rot, gelb, grün)
- Kompetitiv in KG:
- (Leeren) Saisonkalender auf Flipchart im Querformat zeichnen; ohne Sorten-Kärtchen am linken Rand.
- Halbe Flipchartseite pro KG bereitlegen.
- Obst- & Gemüsekärtchen auswählen.
- Buntstifte (rot, gelb, grün) je KG

## Durchführung

### Kurze Einleitung zum Modul:

- „Äpfel kommen aus unseren Regionen, es gibt ja überall Apfelbäume, deshalb können wir Äpfel das ganze Jahr über essen – oder?“
- ➔ In der Regel werden Äpfel ab Januar/Februar hauptsächlich aus Neuseeland importiert oder mit hohem Energieaufwand und spezieller Begasung gelagert. Im April ist die Umweltbilanz eines Apfels aus Neuseeland sogar noch besser als die eines gelagerten Apfels aus der Region – und beide erfüllen die Kriterien eines nachhaltigen Lebensmittels nicht mehr.
- Mit dem Saisonkalender-Spiel wollen wir uns mit dem Begriff Saisonalität beschäftigen und Lebensmittel ihrer Saison zuordnen.
- Begriff Saison klären: Bezugsraum Zentral-Nordeuropa
- Geringe Klimabelastung = Haupterntezeit im Freiland (grün)
- Mittlere Klimabelastung = Ernte im unbeheizten Gewächshaus oder Lagerware (gelb)
- Hohe Klimabelastung = Ernte im beheizten Gewächshaus, energieintensive Lagerware oder Import (rot)

### Arbeitsauftrag:

- Kooperativ in der GG
- Austausch und Diskussion in der GG und Obst- & Gemüsesorten am Flipchart mit dünnem Buntstift ihrer Saison zuordnen.
- Ist der Saisonkalender von der GG vollständig ausgefüllt, wird Sorte für Sorte mit der Musterlösung verglichen und diese mit dickerem Buntstift im Kalender eingezeichnet.
- Kompetitiv in KG
- KG bilden. Diese übertragen einen leeren Saisonkalender auf ihre Flipchartseite.
- Eine Runde dauert 45 Sekunden.
- AP nennt Runde für Runde die Obst-/Gemüsesorte, befestigt diese am Flipchart-Saisonkalender, KG schätzen die Saisonalität und markieren diese farbig auf ihrem Saisonkalender.
- Nach jeder Spiel-Runde erfolgt die Auflösung: AP zeichnet auf Flipchart-Saisonkalender die Lösung ein. Die KG erhalten 1 Punkt, wenn sie in mind. 7 Monaten die richtige Farbe gewählt haben, 2 Punkte für 9 richtige Monate und 3 Punkte für 9 richtige Monate.

## Nachbereitung & Auswertung

### Reflexion:

- Gemeinsam überlegen, wie man Klimaauswirkungen bei Obst-/Gemüseauswahl gering halten kann.
- Möglichkeiten und Schwierigkeiten saisonaler Ernährung diskutieren.

### Abschluss:

Saisonale Ernährung vor allem in den Winter-/Frühlingsmonaten nicht einfach.

Saisonalität nicht als Dogma, sondern als Leitbild der Ernährung mit „Raum“ für nicht-saisonale „Ausnahmen“.

Vorschlag für aufbauende Module:

- ...und was hab ich damit zu tun??
- Ich packe meinen...  
...Picknickkorb
- Echt jetzt...?!
- Perspektivenwechsel

# Saisonkalender-Spiel

## Vorlage Saisonkalender

Monat Sorte	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
----------------	--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Den leeren Saisonkalender auf Flipchart übertragen.

GG-Variante: Am linken Rand die Kärtchen der Obst- u. Gemüsesorten mit Büroklammern befestigen. GG erarbeitet Lösung mit dünnem Farbstift, am Ende zeichnet AP Lösung mit dickem Farbstift ein.

KG-Variante: Jede Runde wird eine Sorte am linken Rand befestigt. Die KG übernehmen die Obst/Gemüse-Sorte in ihren Kalender und ordnen Klimabelastung zu. Am Ende zeichnet AP Lösung mit dickem Farbstift ein.

# Saisonkalender-Spiel

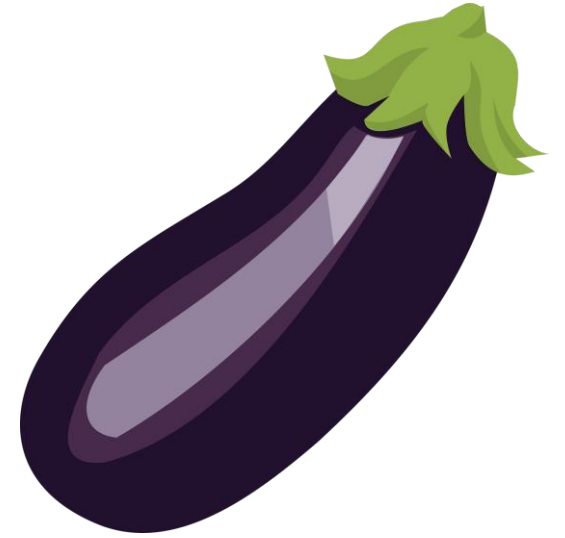
## Musterlösung Saisonkalender

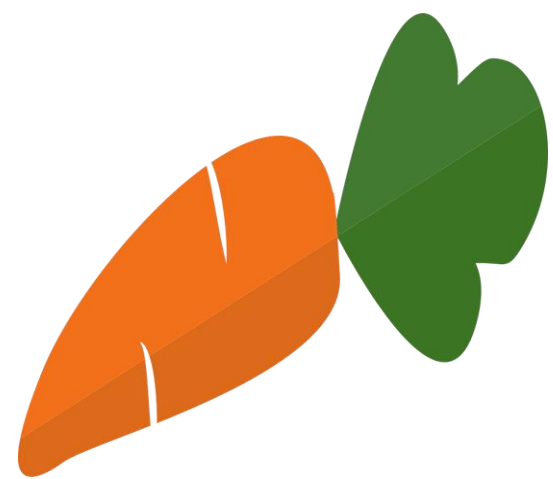
Monat Sorte	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Blumenkohl	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Red	Red
Brokkoli	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Red	Red	Red
Grünkohl	Green	Green	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Green
Salatgurken	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red
Kartoffel	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow
Kohlrabi	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Red	Red
Kürbis	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Green	Green	Yellow
Karotten	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow
Lauch	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow
Radieschen	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red
Paprika	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Red	Red	Red
Spinat	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red
Tomaten	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Red	Red	Red
Zucchini	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Red	Red	Red
Aubergine	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Yellow	Red	Red

# Saisonkalender-Spiel

## Musterlösung Saisonkalender

Monat Sorte	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember			
Mais	Red							Green			Red				
Mangold	Red				Yellow	Green							Yellow	Red	
Zwiebeln	Yellow						Green						Red		
Rote Beete	Yellow					Green							Yellow		
Feldsalat	Yellow				Green		Yellow			Green				Yellow	
Spargel	Red			Yellow		Green	Red								
Spitzkohl	Yellow			Red		Yellow			Green					Yellow	
Kopfsalat	Red			Yellow			Green						Yellow	Red	
Rucola	Yellow				Green								Yellow		
Äpfel	Yellow				Red				Green				Yellow		
Erdbeeren	Red					Yellow	Green			Red					
Kirschen	Red						Yellow	Green			Red				
Rotkohl	Yellow						Yellow	Green					Yellow		
Trauben	Red								Green			Red			
Brombeere	Red						Green					Red			











# Impressum

## Herausgebende:

Ehemaligenarbeit Kochinitiative

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.

Büro Karlsruhe (Freiwilligendienste und Notfallpädagogik)

Parzivalstraße 2b | 76139 Karlsruhe

Tel +49 (0)721 20111–175

Fax +49 (0)721 20111–180

wirkochen@freunde-waldorf.de

[www.freunde-waldorf.de](http://www.freunde-waldorf.de)

[www.zukunft-im-koffer.info](http://www.zukunft-im-koffer.info)

## Verfasser:

Daniel Hüttel

Stand der Bearbeitung: Dezember 2020

**Freunde der  
Erziehungskunst  
Rudolf Steiners**

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



**Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung**

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein „Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.“ verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.