



**Wertvolle Lebensmittel und  
globale Aspekte einer  
nachhaltigen Landwirtschaft**

*Material A1 – Food Facts*



## Kaffee

1. In welchen Ländern/Regionen wächst Kaffee?
2. Wie wächst Kaffee (unter/über der Erde, Baum/Strauch/Pflanze) und welcher Teil der Pflanze ist es?
3. Wo auf der Welt wird das Genussmittel konsumiert?
4. Wie viele Kaffeesorten gibt es? Welche kennst Du?

## Kaffee

1. Kaffee wird in über 80 Ländern der Erde auf insgesamt ca. 11 Mio. Hektar angebaut. 25 Mio. Menschen arbeiten im Anbau. Pro Jahr werden ca. 55 Mio. Säcke á 60 kg produziert. Es ist das zweitwichtigste Handelsgut der Welt (nach Erdöl).

2. Die Kaffeebohne wächst an Kaffeebäumen oder Büschen und ist der Samen einer roten Kirschfrucht. Wäre die Kaffeebohne nicht so begehrt, könnte sie vielleicht auch als Frucht im Obstladen verkauft werden, denn sie schmeckt herb-süßlich.

3. Weltweit werden täglich rund 2,25 Milliarden Tassen Kaffee getrunken. Über 30 % des weltweiten Kaffeekonsums entfallen auf Europa, gefolgt von Asien (etwa 20 %), Nord- und Südamerika (18,4 % und 16,5 %), Afrika (7 %), Zentralamerika und Mexiko (gerade einmal 3,4 %).

In Deutschland ist Kaffee das beliebteste Getränk noch vor Mineralwasser und Bier. Knapp 2 Tassen werden am Tag pro Person konsumiert.

4. Bekannt sind über 50. Allerdings machen fast zu 100 % lediglich 2 Sorten den Weltmarkt aus: Arabica und Robusta.

## Reis

1. Wo wächst Reis (Land/Region)?
2. Was ist Reis für eine Pflanze? Wie sieht sie aus?
3. Wie viel Liter fließendes Wasser werden für den Anbau von einem Kilogramm Reis benötigt?
4. Wo zählt Reis zu den Grundnahrungsmitteln?

## Reis

1. Asien – insbesondere China, Indien und Südostasien – ist das Hauptanbaugebiet für den Reis und ist für 91 % der Welternte verantwortlich. Doch auf jedem Kontinent wird Reis angebaut. Auch in Europa – z.B. in Norditalien, Spanien, Frankreich, Schweiz.

2. Reis ist das Korn einer Getreidepflanze, welche zu der Familie der Süßgräser gehört. Eine Reispflanze kann 30 Halme ausbilden und bis zu 3000 Früchte tragen. Die Reispflanze ist keine Wasserpflanze. Dennoch werden heutzutage beim konventionellen Anbau Reisfelder überflutet, um Unkräuter und Schädlinge zu unterdrücken.

3. Für 1 kg Reis werden 3000 bis 5000 Liter fließendes Wasser benötigt!

4. Reis zählt ursprünglich in Asien zu den Grundnahrungsmitteln. Heutzutage ist es das Grundnahrungsmittel für weltweit ca. 3,5 Milliarden Menschen (das entspricht fast der Hälfte der Weltbevölkerung). Mittlerweile steht Reis in fast jedem Land auf dem Speiseplan.



## Dinkel

1. Wo stammt der Dinkel ursprünglich her?
2. Was ist ein Spelzgetreide?
3. Was ist der Unterschied zwischen Weizen und Dinkel?
4. Warum eignet sich Dinkel besonders für den Bio-Anbau?



## Dinkel

1. Bereits vor mehr als 8.000 Jahren wurde Dinkel im Gebiet des heutigen Armeniens angebaut. Später verbreitete es sich bis nach Mittel- und Nordeuropa. Es wird daher „Urgetreide“ genannt. Im 20. Jahrhundert wurde der Anbau, aufgrund des geringeren Ernteertrages im Gegensatz zu Weizen und des aufwendigen und teuren Entfernens der Spelzhülle, deutlich reduziert.
2. Dinkel gehört, zu den sogenannten „Spelzgetreiden“. Hier ist das eigentliche Korn von einer schützenden Spelzhülle umgeben. Diese Hülle wird erst bei der weiteren Verarbeitung im sogenannten „Gerbgang“ entfernt.
3. Dinkel ist eine Urform des Weizens und eng verwandt mit dem Weichweizen. Dinkel scheint für viele Menschen besser verträglich zu sein wie Weizen und enthält mehr Spurenelemente und Mineralstoffe.
4. Dinkel gilt als sehr robust und wetterbeständig und lässt sich auch auf kargen, steinigen Böden bis in ca. 1.000 Meter Höhe anbauen. Die Spelzhülle schützt das Korn vor Schädlingen, Pilzen und Umwelteinflüssen. Weizen benötigt hingegen eher chemische Pflanzenschutzmittel.



## Quinoa

1. Wo stammt Quinoa ursprünglich her?
2. Ist Quinoa ein Getreide?
3. Wo kann Quinoa angebaut werden?
4. Was sind die Schattenseiten des „Quinoa-Booms“?



## Quinoa

1. Quinoa stammt ursprünglich in Südamerika und galt als lebenswichtiges Grundnahrungsmittel der Andenvölker, wie etwa der Inka. Quinoa ist daher auch unter dem Namen Inka-Korn bekannt.
2. Quinoa gehört wie Buchweizen und Amaranth zu den „Pseudogetreiden“. Quinoa ähnelt den Süßgräsern wie Weizen stark, wird daher ähnlich wie Getreide verwendet. Doch ist Quinoa glutenfrei und gehört zu der Familie der Gänsefußgewächse und ist mit der Roten Beete und dem Spinat verwandt.
3. Quinoa lässt sich nicht nur in Südamerika, sondern auch in Mitteleuropa anbauen. Aufgrund des rauen Klimas in den Anden und der kargen Böden ist Quinoa eher anspruchslos und bevorzugt stickstoffarme Böden. Sie benötigt zudem wenig Dünger und kaum Wasser.
4. Die Transportwege von Südamerika bis nach Europa sind extrem lang, was zu Klimabelastung durch fossile Treibstoffe führt. Der Boom in reichen Ländern wie Deutschland führt zu höheren Preisen. Heißt, wo Quinoa früher ein Grundnahrungsmittel für viele Bauern war, ist sie ihnen heute zu teuer. Zugleich breiten sich Quinoa-Anbauflächen durch die große Nachfrage stark aus und schädigen so die Ökosysteme der Anbauländer.

# Erdnuss

1. Ist die Erdnuss eine Nuss?
2. Wie wächst die Erdnüsse (unter/über der Erde, Baum/Strauch/Pflanze) und welcher Teil der Pflanze ist es?
3. Wo wächst die Erdnuss?
4. Wo werden Erdnüsse gegessen?

# Erdnuss

1. Nein, sondern eine Hülsenfrucht! Botanisch verwandt ist sie nämlich mit Erbse und Bohne und nicht etwa mit Haselnuss und Paranuss. Wegen der Ähnlichkeit ging sie aber als Nuss in den Sprachgebrauch ein.

2. Sie wächst unter der Erde. Was wir essen, sind die Samenkern des Erdnussstrauchs. Diese neigen sich nach dem Sprießen zum Boden und graben sich dort ein. Bei der Ernte werden sie behutsam raus gezogen und getrocknet. Daher auch der Name „Erd“-Nuss.

3. Ursprünglich stammt sie aus Südamerika. Von dort brachten Seefahrer sie mit auf andere Kontinente. Bis heute wächst sie nur in warmen, trockenen Gegenden wie zum Beispiel dem Süden der USA oder Afrika. Die meisten Erdnüsse werden heutzutage in China angebaut.

4. Die meisten Erdnüsse werden in Asien gegessen. Dort ist Kochen ohne die knackige Hülsenfrucht nicht vorstellbar. In Indonesien beispielsweise werden 6,2 Kilogramm pro Einwohner und Jahr gegessen. In Deutschland nur 0,7 kg.

# Cashew

1. Ist die Cashew eine Nuss?
2. Wie wächst die Cashew (unter/über der Erde, Baum/Strauch/Pflanze) und welcher Teil der Pflanze ist es?
3. Warum sind Cashews teuer?
4. Warum ist der Anbau der Cashew umstritten?

# Cashew

1. Nein, sie ist der Kern der Cashewbaum-Frucht.

2. An einem etwa 15 Meter hohen Baum. Sie bildet birnenförmige, verdickte Fruchtstiele aus (Cashewäpfel), welche aber nur Scheinfrüchte sind. Denn anders als alle anderen Früchte tragen sie ihre Samen nicht im Inneren. Stattdessen wachsen am unteren Ende dieser Fruchtstiele die eigentlichen Früchte des Baums, die nierenförmigen Cashewnüsse. In der hölzernen Schale der Steinfrucht wiederum befindet sich dann der 2-3 cm große Cashewkern.

3. Das liegt zum einen daran, dass pro Cashewapfel nur ein einziger Kern gebildet wird. Zum anderen sind Ernte und Verarbeitung sehr aufwändig. Nach der Trocknung muss ihre Schale geknackt und entfernt werden, da diese ein giftiges Öl enthalten. Dazu werden die Nüsse geröstet.

4. Erntehelfer werden nur minimal bezahlt, Kinderarbeit ist an der Tagesordnung, und in der Weiterverarbeitung sind die Mitarbeiter den schädlichen Dämpfen des toxischen Schalenöls ausgesetzt, die bei der Röstung entstehen, wodurch viele Arbeiter unter Schleimhautverätzungen oder an Hautschäden an den Händen leiden.

# Kakao

- 1. Wie wächst die Kakaobohne (unter/über der Erde, Baum/Strauch/Pflanze) und welcher Teil der Pflanze ist es?**
- 2. Wo wächst die Kakaobohne?**
- 3. Welche Problematiken bestehen beim Kakaoanbau?**
- 4. Wie viel kg Schokolade werden pro Jahr und Person durchschnittlich in Deutschland verzehrt?**

# Kakao

- 1. Am Kakaobaum. Dort wachsen ledrig-holzige Früchte, die im unreifen Zustand grün sind und sich dann je nach Sorte gelb bis rotbraun färben. Die Bohnen liegen in 5 Reihen in einem weißlichen, süßsauerlichen Fruchtfleisch (Pulpa). Bis zu 60 Bohnen können in einer Kakaoschote wachsen.**
- 2. Der Kakaobaum ist im tropischen Regenwald nahe des Äquators beheimatet und benötigt ein warmes und feuchtes Klima. Kakao wird überwiegend in Westafrika (Elfenbeinküste 43 %, Ghana 20 %) angebaut, ansonsten in Mittel- und Südamerika, in der Karibik sowie einigen Regionen in Asien.**
- 3. Das Einkommen der Bauern liegt weit unter der extremen Armutsschwelle von 2 US-Dollar am Tag. Eine Folge der Armut ist Kinderarbeit. Zudem werden für bessere Ernten immer wieder neue Flächen mit Kakaobäumen bepflanzt, was zur Entwaldung führt und damit Folgen für den Klimawandel und den Verlust von Biodiversität hat.**
- 4. Circa 10 kg Schokolade. Das entsprechen etwa 3,8 kg Kakao. Deutschland ist einer der größten Verarbeiter von Kakao und größter Exporteur von Schokoladenwaren. Rund 55 % dieses Kakaos stammt nicht aus nachhaltigem Anbau, was heißt dass nur 7 % des Kakaopreises beim Bauern ankommt.**

# Impressum

**Verfasserin:** Denise Ladebeck

**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.

Stand der Bearbeitung Dezember 2020