

DIE KARTOFFEL ALS WELTREISENDE

Die lange Reise der Kartoffel



Essen aus der Ferne: Der Ursprung der Kartoffel

Ziel: Die Kinder setzen sich mit der Kartoffel als Lebensmittel auseinander und erfahren etwas über die Herkunft der Kartoffel.

Material: Tuch, verschiedene Kartoffelsorten, Bilder mit Kartoffelgerichten (z.B. aus Juliane Brachvogel, Reinhard Horn: Lieder und Fingerspiele, www.oikos-institut.de/angebot/kartoffel-aktion), Globus / Weltkarte, ggf. Andenmusik.

Hintergrundinfo: Kartoffeln bestehen zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Daneben ist Stärke ihr Hauptbestandteil, die erst durch das Kochen leicht verdaulich wird. Mit etwa zwei Prozent Eiweiß sind sie auch ein Proteinlieferant. Kartoffeln enthalten praktisch kein Fett, dafür reichlich Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphat. Außerdem haben sie viermal mehr Vitamin C pro Gewichtseinheit als Äpfel und Birnen. Hinzu kommt eine Vielzahl von Vitaminen (A, B1, B2, B3, B6 und K). Die Schale enthält besonders viele Vitamine. Die Kartoffel ist also viel gesünder als z.B. Nudeln oder Reis. Zum Dickmacher wird die Kartoffel erst durch das Frittieren zu Chips oder Pommes, garniert mit kalorienhaltigen Soßen.

Es läuft Musik aus den Anden im Hintergrund. In der Mitte wird ein Tuch ausgebreitet und darauf bunte Kartoffeln gelegt. Außerdem werden Bilder mit verschiedenen Kartoffelgerichten in die Mitte gelegt.

Hier können die Kinder raten, welche Gerichte auf den Bildern zu sehen sind und erzählen, welche ihnen am besten schmecken. Es können dazu Fragen gestellt werden: Hast du direkt einen Geruch in der Nase, wenn du das Bild siehst? Ist das Essen, das du ausgesucht hast, eher gesund oder eher ungesund? Warum?

In Deutschland essen wir ziemlich viele Kartoffeln. Etwa 56 kg isst jede*r Deutsche pro Jahr. Der Anteil an frischen Kartoffeln schrumpft jedoch in den letzten Jahren im Vergleich zu verarbeiteten Kartoffeln. Dabei kommt die Kartoffel ursprünglich gar nicht von hier, sondern aus Südamerika, aus Peru. Hat jemand eine Idee, wo Peru liegt?

Auf einem Globus oder einer Weltkarte wird gezeigt, wo Peru liegt, und besprochen, wie weit der Weg dorthin ist.

Früher, vor über 500 Jahren, lebten in Peru Menschen, die sich Inkas nannten, was übersetzt Sonnenkinder heißt. Sie hatten ein riesiges Reich. *(Im Inkareich lebten über 10 Millionen Menschen, es erstreckte sich von Ecuador bis Chile und Argentinien – das kann am Globus gezeigt und mit der Größe Deutschlands verglichen werden.)* Und sie hatten einen König, den sie Sonnenkönig nannten. Das Inkareich verfügte über ein mächtiges Heer und zahlreiche Befestigungsbauten, die sowohl die gut ausgebauten Straßen als auch die Städte sicherten. Die Inkas hatten nicht nur ein großes Reich, sondern sie machten auch eine wichtige Entdeckung: Nämlich, dass man Kartoffeln essen kann und sie sehr gut satt machen. Daraufhin wurde die Kartoffel zu einem wichtigen Essen für die Inkas. Die Kartoffel kommt also ursprünglich aus Peru, aus Südamerika.

Im Anschluss kann die Geschichte „Das Geschenk des Bergeistes“ aus der Inkazeit (13. Bis 16. Jahrhundert), erzählt werden. Sie handelt davon, wie die Kartoffel entdeckt wurde.

Quelle: Verändert und ergänzt aus „Lecker! Brot schmeckt uns rund um die Welt. Bildungsmaterial zum Thema Ernährung“, Brot für die Welt 2023

Johanna Schäfer, oikos-Institut der EKvW, 2023