

Wie kommt die Möhre auf den Teller?

Unterrichtsmodul ab Klasse 1



Wie kommt die Möhre auf den Teller?

Unterrichtsmodul ab Klasse 1

Möhren kennt und liebt fast jedes Kind: Sie knacken so schön beim Reinbeißen, lassen sich mit den Fingern essen und schmecken oft ein bisschen süß. Doch wie kommt die Möhre vom Feld auf den Teller? Das Unterrichtsmodul erklärt die sieben Schritte von der Ernte bis in den Laden und zeigt die Sorten- und Angebotsvielfalt. Danach geht es praktisch weiter mit selbst geschnittenen Möhrenpommes und einem SinnExperiment.

Zeitbedarf

2 Doppelstunden

Einordnung, Vorwissen

Die Schülerinnen und Schüler kennen Möhren.

Kompetenzerwartungen, Ziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erarbeiten die sieben Verarbeitungsschritte von der Ernte zur verkaufsfertigen Möhre,
- stellen selbstständig Möhrenpommes her,
- schmecken und benennen Unterschiede zwischen den Möhrensorten.



Wertschätzung für regionales Gemüse lernen

Schon lange ist klar: Mehr Gemüse essen ist gut für uns, das Klima und die Welternährung. Bewiesen ist auch, dass Kinder bei Fingerfood besonders gern zugreifen. Deshalb dürfen die Kinder selbst Möhrenpommes herstellen. Der Schnippelspaß wird verknüpft mit spannenden Themen einer Bildung für nachhaltige Entwicklung:

- **Den Weg der Möhre verfolgen:** Lebensmitteln im Geschäft sieht man nicht mehr an, wo sie herkommen, wie viel Arbeit darin steckt oder auf welchem Wege sie hier gelandet sind. Wie und wo wachsen Möhren? Wann werden sie geerntet? Warum gibt es das ganze Jahr über Möhren? www.landwirtschaft.de/einkauf/lebensmittel/pflanzliche-lebensmittel/moehren. Diese Reflexion regt Kinder an, Gemüse mehr zu schätzen
- **Unverpackt einkaufen:** Möhren sind ein gutes Beispiel für Gemüse, das vorverpackt verkauft wird, obwohl es auch anders geht. Der Verpackungsmüll erreicht jedes Jahr neue Höchststände. www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/ressourcenschonung/einzelhandel-und-umwelt/nachhaltigkeit/20787.html Warum sind Möhren im Supermarkt meist verpackt, im Hofladen nicht (Stichwort: regionale Produkte)?

Die Kinder werden ermutigt, ihre Eltern zum Einkauf zu begleiten: Welche Möhren gibt es, woher kommen sie, gibt sie es auch lose und ganz ohne Plastik? Einkaufstipps: www.bzfe.de/klimatipps

- **Genussvoll essen und dabei das Klima schützen:** Möhren können violett, gelb, groß, krumm oder ganz klein sein. Verkauft werden aber fast nur gerade gewachsene, mittelgroße, orangene Exemplare. Dabei sind die ungewöhnlichen Farben und Formen besonders spannend! Wie schmecken violette Möhren? Warum gibt es die lustigen Möhren mit zwei Beinen nicht im Geschäft? Die Kinder lernen neue Möhrensorten kennen und merken, dass Unperfektes mindestens genauso gut schmeckt. Warum Vielfalt so wichtig ist: www.landwirtschaft.de/einkauf/einkaufstipps/regional-und-saisonal/kulturpflanzen-vielfalt-erhalten



Impulse für den Unterricht

Einstieg und Problemstellung

Bilder vom Möhrenacker (M1) zeigen und Vorwissen erfragen. Idealerweise bringen die Kinder zwei Möhren von zu Hause mit (M2). Außerdem braucht jedes Kind noch eine „unperfekte“ Möhre fürs SinnExperiment. Alternativ oder ergänzend zu den Möhrenprodukten zeigen (M3a)–(M3i) die Sorten- und Angebotsvielfalt. Der Einstieg aktiviert die Kinder und leitet zur Problemstellung über: **Wie kommt die Möhre ins Geschäft? Was müssen wir noch tun, bis wir sie essen können?**

Erarbeitung und Reflexion

A1 besprechen, Film gemeinsam anschauen und in Einzelarbeit A1 bearbeiten (www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/moehren_im_winter.php5). Nach Sicherung im Plenum erarbeiten sich die Schülerinnen und Schüler zu zweit den Weg der Möhre über eine der Vorlagen A2a–A2c. Reflexionsfragen fürs Klassengespräch:

- Wie viel Arbeit und Zeit steckt in einer Möhre?
- Wie erntet ein Hobbygärtner seine Möhren?
- Warum sind manche Möhren verpackt, andere nicht? Was ist besser für die Umwelt?
- Warum gibt es nur gerade Möhren zu kaufen und keine lustigen Formen wie im Selbsterntegarten?
- Was ist das Besondere an Babymöhren?

Praxis und SinnExperiment

Alle waschen gründlich ihre Hände (M4). Das sichere Schälen und den Krallengriff vormachen. Danach waschen, schälen und schneiden die Kinder ihre Möhren und die unperfekte Möhrenvariante. Gekostet werden die beiden Sorten im SinnExperiment (A3). Vorgehen und Spielregeln vorab erklären und dann das Experiment schrittweise anleiten. Möhrenreste kommen selbstverständlich in die Frühstücksdose zum später essen. Ggf. das Rezept Möhrenpommes (A4) zur Nachbereitung nutzen.

Video-Tipp für Lehrkräfte.

[www.bzfe.de/
fuer-meinen-unterricht](http://www.bzfe.de/fuer-meinen-unterricht)

Arbeitsblätter

Materialkarten

Veränderbare
Dateien unter:
[www.bzfe.de/
moehre-0505](http://www.bzfe.de/moehre-0505)

Sicherung und Transfer

- Wie und wann magst du Möhren am liebsten?
- Welches Gemüse möchtest du noch schneiden und probieren?

Kinder ermuntern, zuhause für die Familie Möhrenpommes herzustellen und in der nächsten Stunde darüber zu berichten.

Weiterführung, Vertiefung, Ideen zur Differenzierung

- Die Möhrenpommes mit einem fertigen Kräuterdipp essen.
- Erkundung einer nahegelegenen Einkaufsstätte bzgl. Vielfalt, Herkunft und Verpackung bei Möhren.
- Eine Möhrenvariante in einem Steckbrief beschreiben und ein multimediales Buch erstellen.
- Im Saisonkalender nachschauen, wann Möhren in Deutschland Saison haben.
- Gemeinsam Möhren säen und ernten.

Auch interessant ...

- Hörspiel „Kasimir im Gemüsesdchungel“ mit Rätseln, Rezepten und Forschungsaufträgen: [www.bzfe.de/
kasimir-hoerspiel](http://www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel)
- Der Feinschmeckerkurs: www.ble-medienservice.de/3613
- Ausmalbilder: [www.bzfe.de/schule-und-kita/
material-fuer-die-kita/ausmalbilder-rund-ums-essen](http://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-kita/ausmalbilder-rund-ums-essen)



Zum Einsatz der Materialkarten

M1: Über die Fotokarten Vorwissen bei den Kindern erfragen:

- Was wächst hier? Wo kommen eure Möhren her?
- Sehen eure Möhren alle gleich aus?
- Wie mögt ihr Möhren am liebsten?

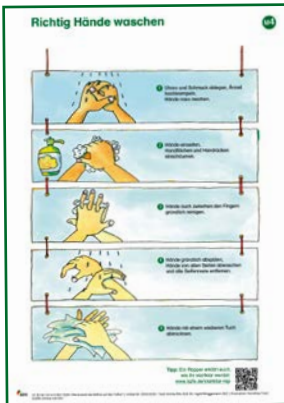
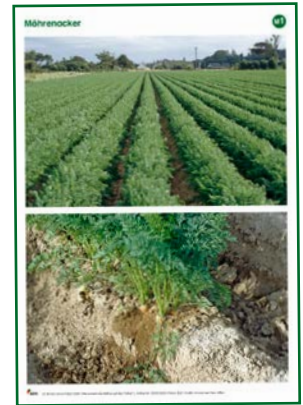
M2: Wenn die Kinder Möhren mitbringen sollen, den Elternbrief ein paar Tage im Voraus mitgeben. Selbst pro Kind eine „unperfekte“ Möhre mitbringen, d.h. krumm, frisch geerntet, in anderen Farben, oder ähnlich.

M3a–M3d: Weltweit gibt es viele Möhrensornten. Orangene Möhren sind bei uns am weitesten verbreitet. Krumme oder beinige Möhren werden meist zu Tierfutter oder Saft verarbeitet. **M3b–M3d** zeigen andersfarbige Möhren: Weiße Möhren schmecken sehr mild, gelbe Möhren weniger süß und violette Möhren besonders aromatisch. Reflexionsfragen:

- Warum gibt es im Geschäft keine krummen oder beinigen Möhren?
- Wie sehen Möhren aus, wenn ihr sie selbst anbaut?

M3e–M3f: Möhren werden direkt nach der Ernte gewaschen, poliert und nach Größe und Gewicht sortiert. Im Geschäft gibt es sie verpackt oder lose. Neben den Waschmöhren gibt es Bundmöhren, die mit ihrem Grün vermarktet werden. Die schlanken Snackmöhren und Babymöhren sind mundgerecht geschnitten und geschält. Bio-Möhren wurden auf besondere Art angebaut. Reflexionsfragen:

- Warum gibt es beim Hofladen, auf dem Markt oder an anderen Verkaufsstätten keine Babymöhren?
- Warum bleibt das Grün bei Bundmöhren dran?
- Was heißt Bio?



M4: Gründliches Händewaschen ist beim Umgang mit Lebensmitteln ein Muss. Hier können die Kinder die fünf Schritte nachvollziehen und als Trockenübung imitieren. Danach gehen sie in die Waschräume und waschen die Hände gründlich mit Wasser und Seife. Tipp: Bunt ausdrucken und laminiert in den Waschräumen aufhängen.

Zum Einsatz der Arbeitsblätter

A1: Damit die Kinder auf die Inhalte des Films achten, vorab den Arbeitsauftrag durchsprechen.

A2: Die Kinder erforschen den Weg der Möhre von der Ernte bis zum verkaufsfertigen Produkt. Die Arbeitsblätter können verschieden eingesetzt werden:

- A2a:** Einfach ausdrucken, Karten ausschneiden und Memo spielen.
- A2b:** Doppelt ausdrucken, Bilder ausschneiden und damit Memo spielen.
- A2c:** Text-Karten ausschneiden und der Bildfolge zuordnen.
- A2d:** Ausschneiden und Domino spielen oder Reihenfolgen legen.
- A2e:** Bilder und Texte mit Linien verbinden.

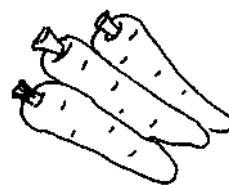
A3: Spielregeln fürs SinnExperiment erklären, am besten auf ein Plakat schreiben. Nacheinander werden nun die Sorten probiert. Dabei führt jedes Kind selbstständig das SinnExperiment durch und notiert die Ergebnisse auf dem Arbeitsblatt. Im Klasesgespräch folgt die Sicherung der Sinneseindrücke und persönlichen Wertungen.

A4: Das Rezept kann zur Nachbereitung als Hausaufgabe genutzt werden. Durch Umknicken der Textspalte wird daraus eine reine Bildanleitung. Als ergänzende Aufgabe können z. B. Verben passend zu den Bildern konjugiert werden: „Ich wasche, du wäschst, ...“.





Wir machen Möhrenpommes!



Liebe Eltern,

am _____ dreht sich bei uns alles um die Möhre. Die Kinder dürfen selbst Möhren schälen, schneiden und anrichten. Dann probieren wir verschiedene Möhrensorten in einem SinnExperiment.

Bitte geben Sie Ihrem Kind **2 Möhren** mit, die Sie üblicherweise kaufen oder selbst angebaut haben.

Hier noch drei Tipps, wie Ihr Kind das Gelernte zuhause üben kann:

- Gemeinsam einkaufen und die Möhrenvielfalt aufspüren.
- Ihr Kind in der Küche mithelfen lassen: Vielleicht möchte es Gemüse oder Obst anrichten, klein schneiden, den Tisch decken und abräumen ...
- In Ruhe gemeinsam essen und alle Sinne einsetzen. Fragen Sie Ihr Kind, wie das geht.

Herzliche Grüße,



CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | Wie kommt die Möhre auf den Teller? | Artikel-Nr. 0505 | Text: Annika Bilo, BLE; Dr. Ingrid Brüggemann, BLE | Grafik: Arnout van Son, Alfter | Illustration: Dorothea Tust, Köln



Orangene Möhren



CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | Wie kommt die Möhre auf den Teller? | Artikel-Nr. 0505 | Fotos: BLE | Grafik: Arnout van Son, Alfter

Gelbe Möhren

M3_b



 CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | Wie kommt die Möhre auf den Teller? | Artikel-Nr. 0505 | Fotos: BLE | Grafik: Arnout van Son, Alfter

Weißer Möhren

M3_c



 CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | Wie kommt die Möhre auf den Teller? | Artikel-Nr. 0505 | Fotos: BLE | Grafik: Arnout van Son, Alfter

Violette Möhren

M3_d



 CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | Wie kommt die Möhre auf den Teller? | Artikel-Nr. 0505 | Fotos: BLE | Grafik: Arnout van Son, Alfter



Frisch geerntete Möhren

M3_e



 CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | Wie kommt die Möhre auf den Teller? | Artikel-Nr. 0505 | Fotos: BLE | Grafik: Arnout van Son, Alfter

Bundmöhren

M3f



Waschmöhren

M3g



Snackmöhren

M3h



BZfE CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | Wie kommt die Möhre auf den Teller? | Artikel-Nr. 0505 | Fotos: BLE | Grafik: Arnout van Son, Alfter



Babymöhren

M3i



BZfE CC BY-NC-SA 4.0 | BLE 2026 | Wie kommt die Möhre auf den Teller? | Artikel-Nr. 0505 | Fotos: BLE | Grafik: Arnout van Son, Alfter



Tipp: Ein Rapper erklärt euch,
wie ihr startklar werdet:
www.bzfe.de/startklar-rap

A1 Arbeitsauftrag zum Film „Möhren im Winter?“

1 In welcher Jahreszeit werden die Möhren geerntet?

2 Wie erntet der Landwirt? Kreuze an:

- ☐ Mit den Händen
- ☐ Mit der Schaufel
- ☐ Mit einer Maschine

3 Was passiert mit dem Grün?

4 Wie werden Möhren gelagert?

5 Welche Möhren werden verkauft? Kreuze an:

- ☐ sehr große
- ☐ mittelgroße
- ☐ krumme

6 Wer bekommt die dicken Möhren?

7 Wie kommt die Möhre vom Acker in den Supermarkt?
Beschreibe deinem Partner mit eigenen Worten, was du gesehen hast.

Wort-Bild-Karten



Eine Maschine **erntet** die Möhren und schneidet das Grün ab.



Die Möhren **fallen** in einen Anhänger.



In der Fabrik werden die Möhren auf ein Fließband **abgeladen**.



Die Möhren werden **gewaschen**.



Förderbänder
transportieren die Möhren.



Die Möhren werden nach
Größe **sortiert**.



Die Möhren werden
verpackt.

Was passt zusammen?

Ordne die Texte den Bildern zu und verbinde.



Die Möhren **fallen** in einen Anhänger.

Die Möhren werden **gewaschen**.

Die Möhren werden nach Größe **sortiert**.

Eine Maschine **erntet** die Möhren und schneidet das Grün ab.

Die Möhren werden **verpackt**.

Förderbänder **transportieren** die Möhren.

In der Fabrik werden die Möhren auf ein Fließband **abgeladen**.

Domino



Die Möhren
werden
gewaschen.



Förderbänder
transportieren die
Möhren.



Die Möhren
werden nach
Größe **sortiert.**

Ende



Start



Eine Maschine
erntet die Möhren
und schneidet das
Grün ab.

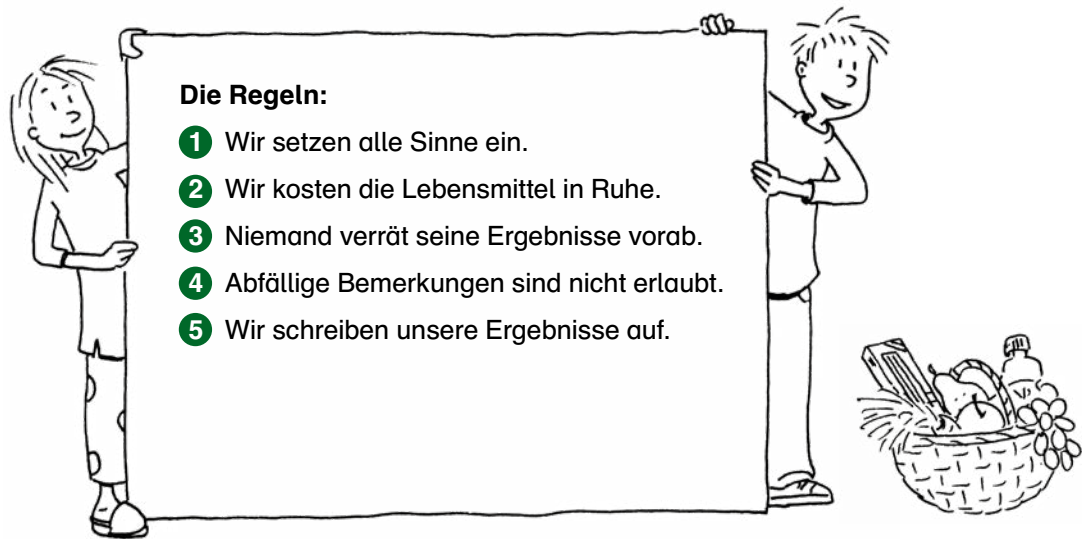


Die Möhren **fallen**
in einen Anhänger.



In der Fabrik
werden die Möhren
auf ein Fließband
abgeladen.

A3 SinnExperiment



	Probe 1:	Probe 2:
Wie sieht es aus? 		
Wie fühlt es sich an? 		
Wie riecht es? 		
Wie schmeckt es? 		
Wie schmeckt es dir?	   	   

bitter knackig klein krumm mild saftig groß
 süß schrumpelig dick glatt mit kleinen Härchen wässrig

A4 Rezept: Möhrenpommes

1 Lies das Rezept. Male aus.

Zutaten:



die Möhren

Arbeitsgeräte:



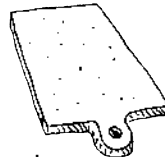
das
Abtropfsieb
mit Schüssel



das
Küchenmesser



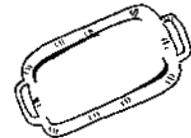
der
Sparschäler



das
Schneidebrett



die
Abfallschüssel



die
Platte

So wird es gemacht:

	Wasche die Möhren. Lege sie in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter.
	Schäle die Möhren mit dem Sparschäler. Lege die Schalen in die Abfallschüssel.
	Schneide von den Möhren sparsam Grün und Spitzen ab. Schneide die Möhren in der Mitte durch. Schneide beide Teile längs durch. Schneide schließlich alle Hälften in Streifen.
	Lege die Möhren auf einen Teller oder eine Platte.

2 Was machst du mit den Resten? _____

Medientipps

Der Ernährungsführerschein



Mit dem Ernährungsführerschein kommt die Küche ins Klassenzimmer. In sechs bis sieben Doppelstunden lernen Dritt- und Viertklässler den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Das Material ist maßgeschneidert für Lehrkräfte ohne Ernährungsexpertise.

Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- ▶ lernen den praktischen Umgang mit frischen Lebensmitteln und Küchengeräten.
- ▶ nehmen Lebensmittel mit allen Sinnen wahr und genießen.
- ▶ hinterfragen ihre Essgewohnheiten.
- ▶ bauen soziale Kompetenzen und Teamfähigkeiten aus.

ab Klasse 3

- differenzierte Materialien, Unterrichtsverläufe
- Prüfungsbögen und Führerscheindokumente
- für inklusive Lerngruppen geeignet

Artikel-Nr. 3941

Download: kostenlos

Der Feinschmeckerkurs



Mit wenig Aufwand, alltäglichen Lebensmitteln und einfachen Übungen entwickeln sich die Kinder in sechs Feinschmeckerstunden zu echten Genießerinnen und Genießern. Immer wieder wenden sie das Probierprinzip an und entdecken dabei vielfältige Geschmackswelten und die Ernährungspyramide.

Kompetenzerwartungen

Die Kinder

- ▶ lernen Wasser, Gemüse, Obst, Getreide und Jogurt kennen und ordnen Sie der Ernährungspyramide zu.
- ▶ erfahren „neue“ Lebensmittel mit allen Sinnen.
- ▶ schulen und erweitern ihre Sinne.

ab Klasse 1

- Folien für die digitale Tafel
- Genussheft
- Ideen für die Nachmittagsbetreuung

Artikel-Nr. 3613

Download: kostenlos

www.ble-medienservice.de

Impressum und Nutzungsbedingungen

0505

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion

Annika Bilo, BLE

Text

Annika Bilo, Dr. Ingrid Brüggemann, beide BLE

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Illustration

Dorothea Tust, Köln

Fotos

BLE

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.

*Wegwerfen ist
keine Lösung!*



www.bzfe.de
Rubrik Essen und Zukunft