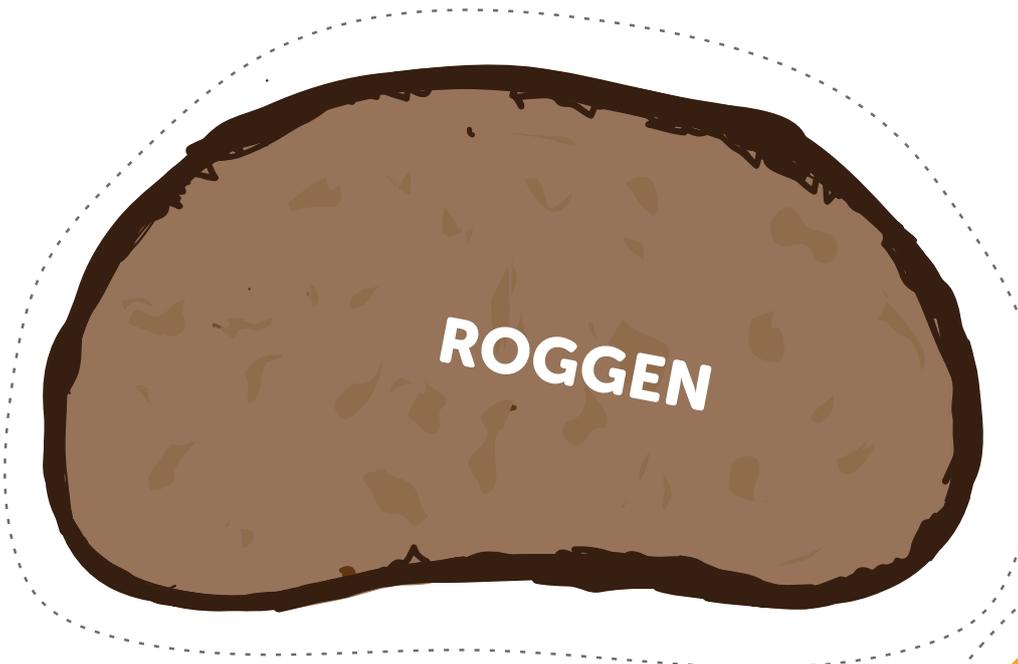


# PAUSENBROT-EXPERIMENT

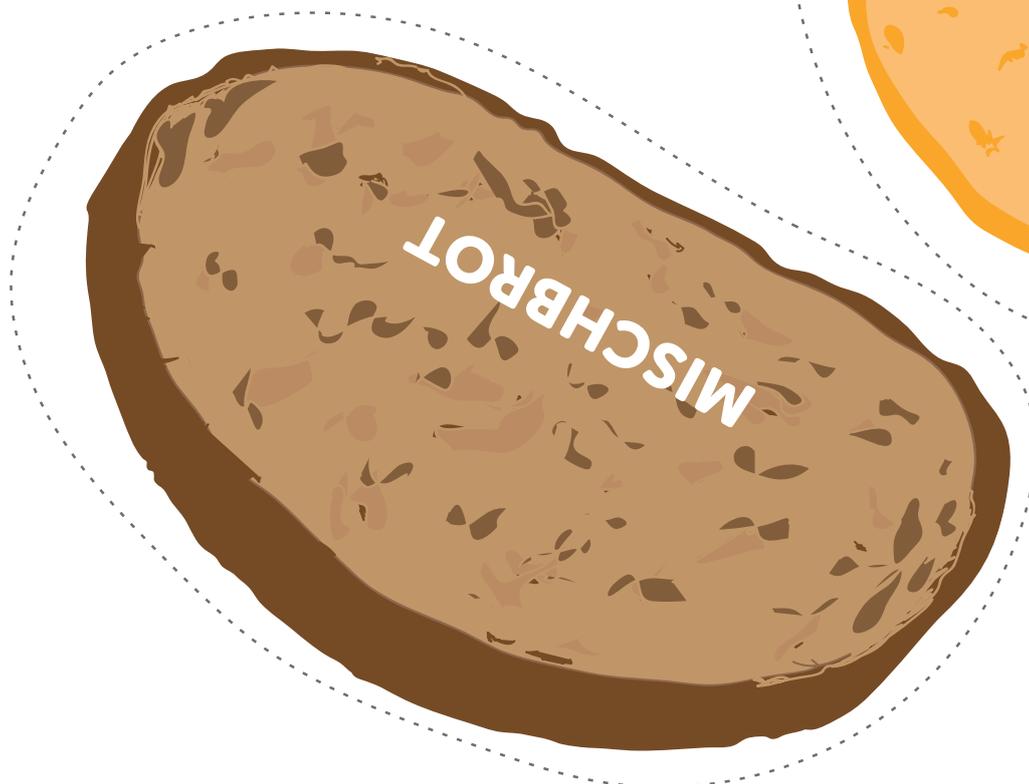
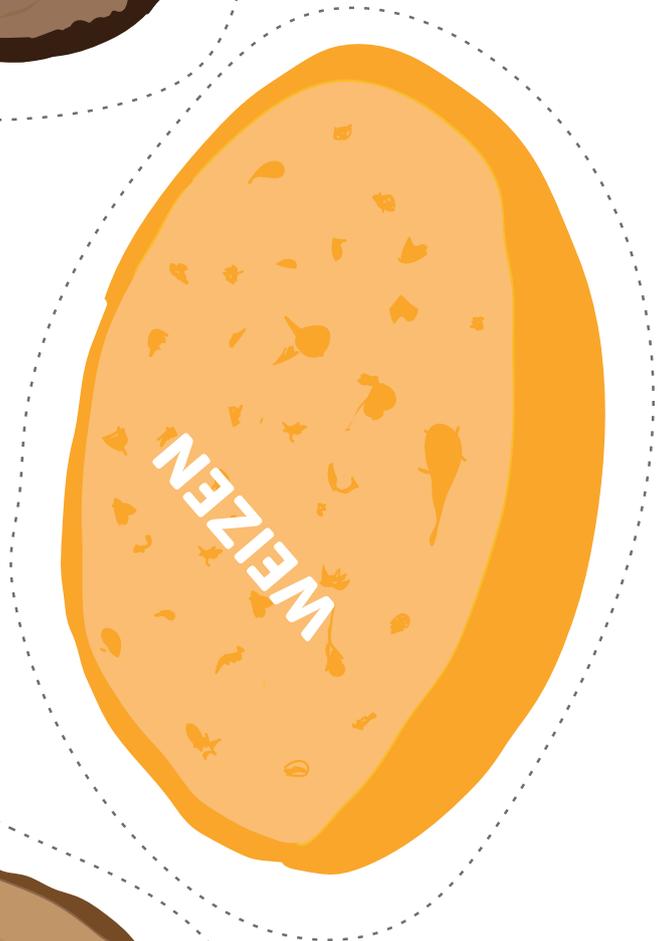
Arbeitsblätter



Brot oder Brötchen,  
hell oder dunkel,  
mit Körnern oder ohne.  
Es gibt viele Sorten.

## BROT, BROT ODER BROT

Für den unsichtbaren Rucksack  
ist es entscheidend, aus welchem  
Getreide das Brot oder Brötchen  
gemacht ist.



Denn im Getreide  
versteckt sich der  
entscheidende  
Unterschied!

Ökologischer  
Rucksack:

**80** Gramm

pro 30-Gramm Scheibe

Ökologischer  
Rucksack:

**146** Gramm

pro 30-Gramm Scheibe

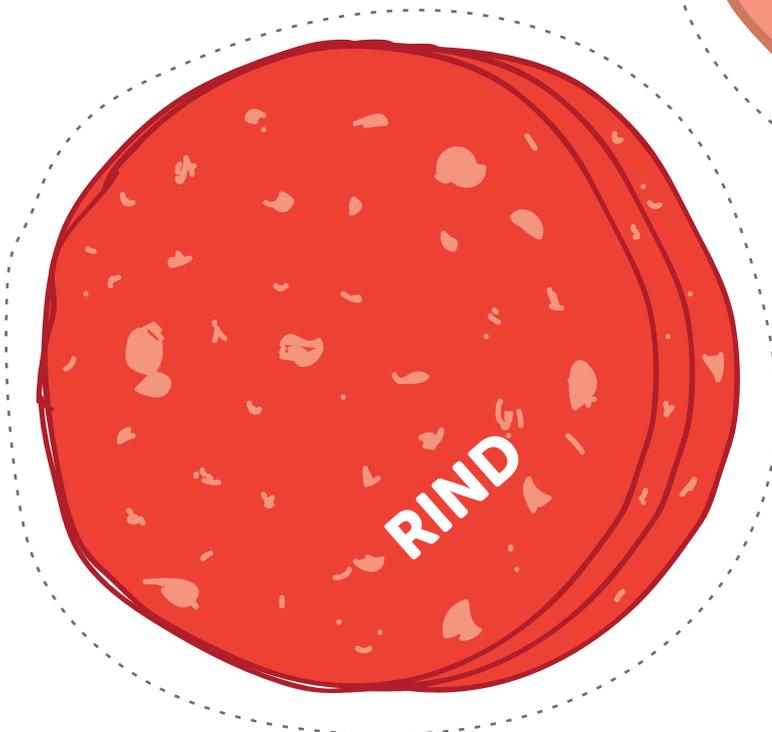
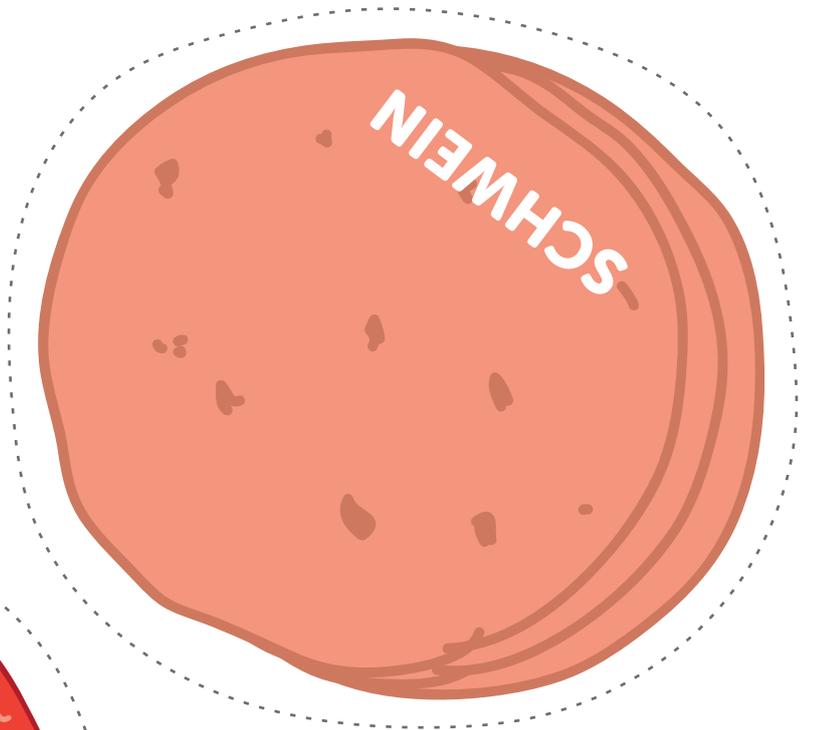
Ökologischer  
Rucksack:

**82** Gramm

pro 30-Gramm Scheibe

# HIER GEHT'S UM DIE WURST

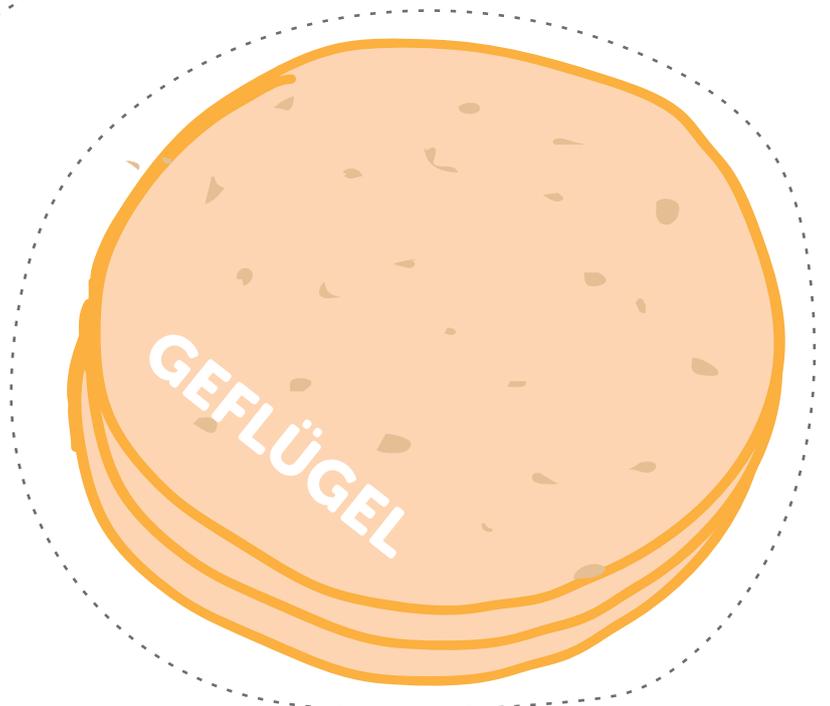
Es gibt natürlich ganz viele  
Wurstsorten. Fleischwurst,  
Salami, Mortadella und  
viele viele mehr.



Aber von welchem Tier  
stammt die Wurst auf  
deinem Pausenbrot?

Für die Berechnung vom  
Unsichtbaren Rucksack ist  
die Wurstsorte nicht so  
entscheidend.

Viel wichtiger ist es,  
ob die Wurst vom Schwein,  
Rind oder Geflügel stammt.



Ökologischer  
Rucksack:  
**319**  
Gramm  
pro 20-Gramm  
Scheibe

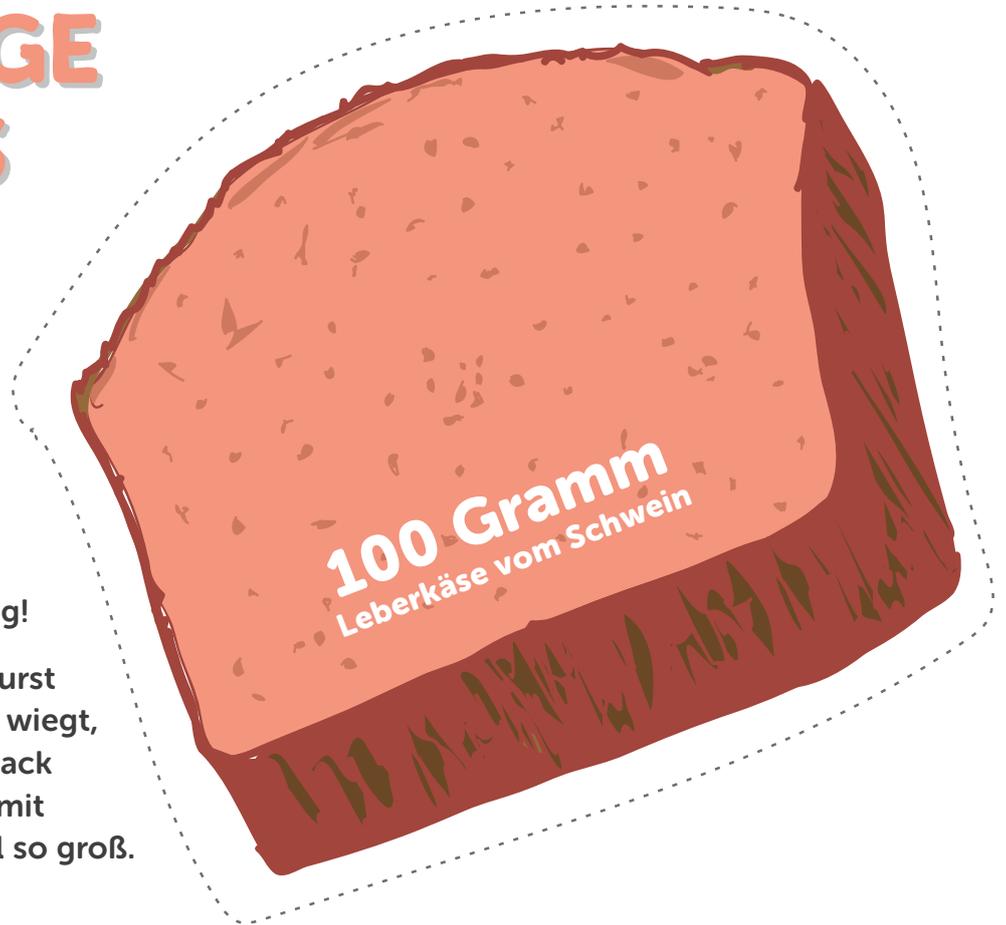
Ökologischer  
Rucksack:  
**862** Gramm  
pro 20-Gramm  
Scheibe

Ökologischer  
Rucksack:  
**446** Gramm  
pro 20-Gramm  
Scheibe

# DIE MENGE MACHT'S

Die Menge ist sehr wichtig!

Während eine Scheibe Wurst häufig um die 20 Gramm wiegt, ist der unsichtbare Rucksack einer Scheibe Leberkäse mit 100 Gramm also fünf mal so groß.

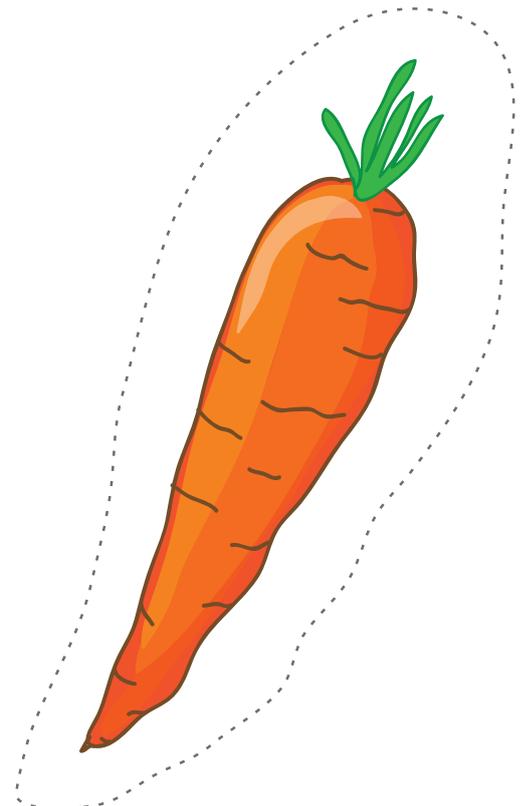


# ALLES KÄSE

Beim Käse ist es ähnlich wie beim Fleisch. Es kommt nicht auf die Käsesorte an, sondern von welchem Tier die Milch für den Käse stammt.



Meistens stammt der Käse aber aus Kuhmilch. Deswegen gibt es hier nur diesen einen Käse.



Ökologischer  
Rucksack:

**1595** Gramm

pro 100-Gramm  
Scheibe

Ökologischer Rucksack:

**138** Gramm

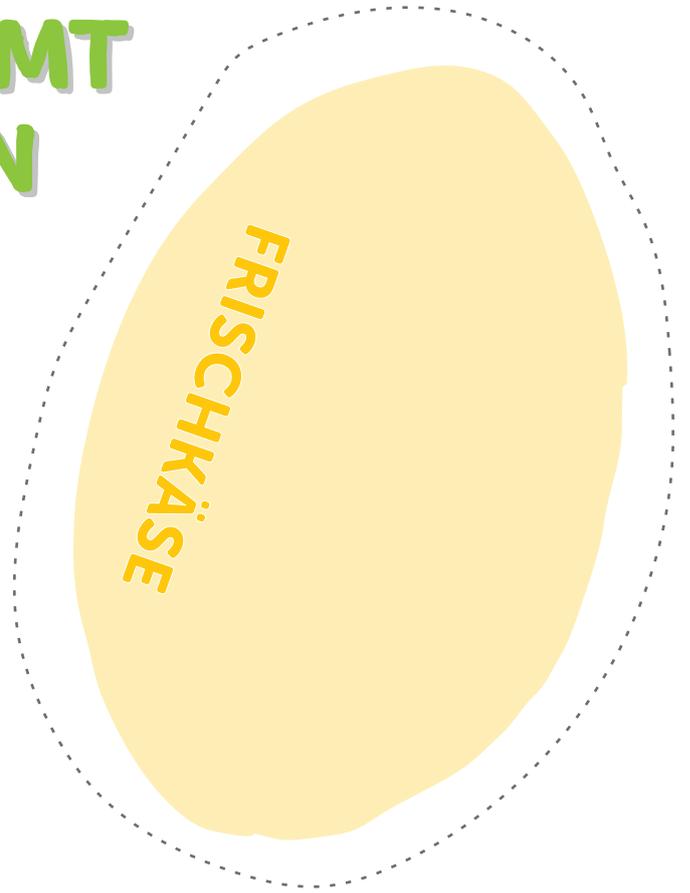
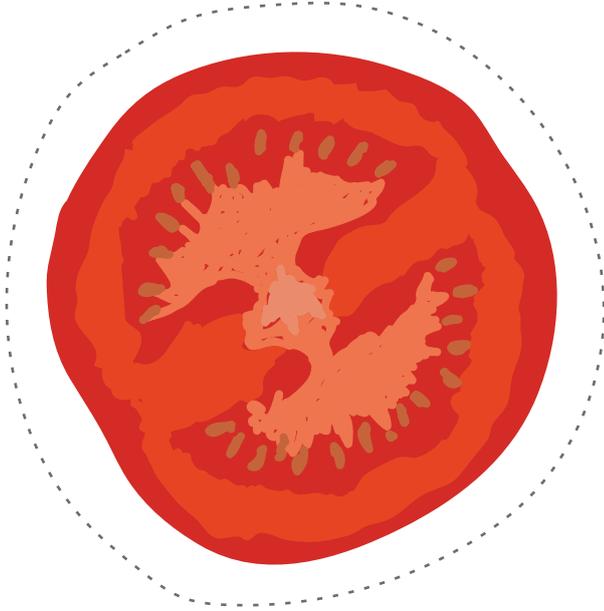
pro 100-Gramm  
Portion

Ökologischer  
Rucksack:

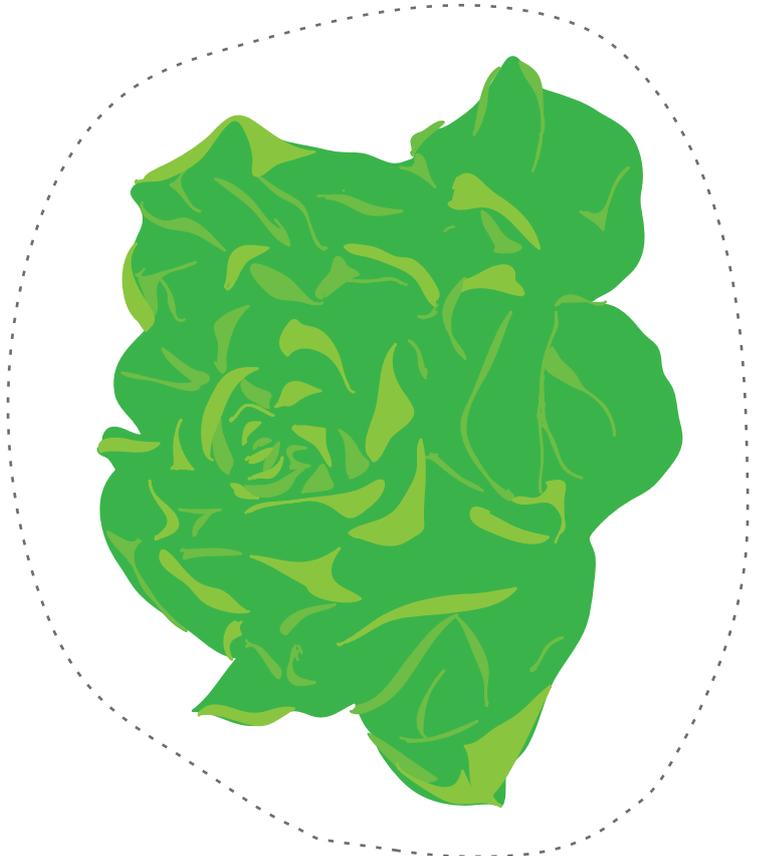
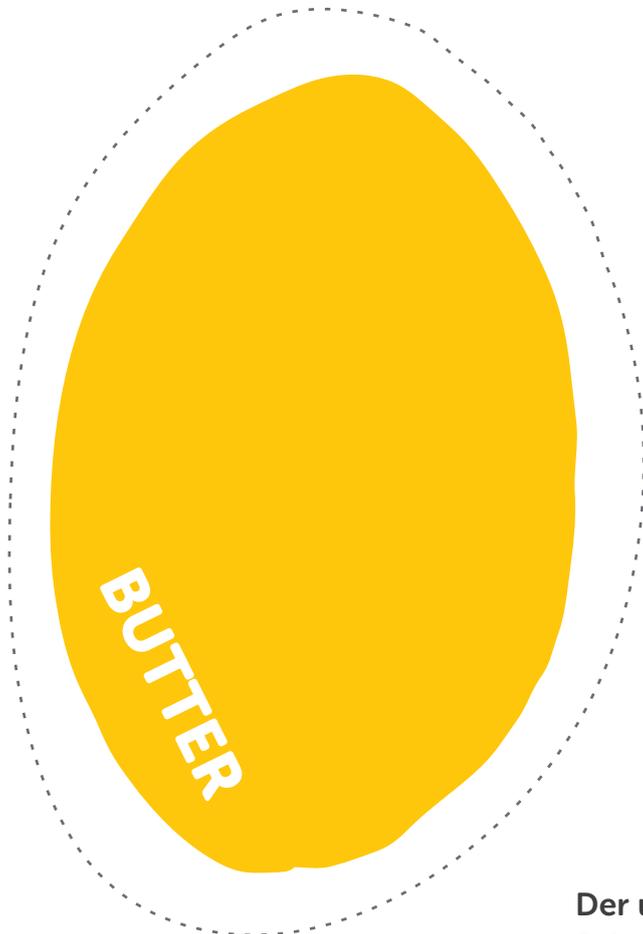
**800** Gramm

pro 20-Gramm  
Scheibe

# UND WAS KOMMT NOCH AUF DEIN PAUSENBROT?



Was neben dem Belag noch auf das Brot kommt, ist gar nicht so unwichtig. Im Gegenteil.



Der unsichtbare Rucksack von Butter oder einem Salatblatt sind zum Beispiel sehr unterschiedlich.

Ökologischer Rucksack:  
**394** Gramm  
pro 20-Gramm Portion

Ökologischer Rucksack:  
**83** Gramm  
pro 40-Gramm Portion

Ökologischer Rucksack:  
**43** Gramm  
pro 20-Gramm Portion

Ökologischer Rucksack:  
**787** Gramm  
pro 10-Gramm Portion