

Nachhaltig
durchs
Kita-Jahr



FASZINATION ERNÄHRUNGSWELT IN DER KINDERTAGESEINRICHTUNG



Vorwort	3
Jahresgrafik: Unsere Ernährungswelt	4
Zum Aufbau der Broschüre	6
September: Feldfrüchte	7
Oktober: Streuobst	11
November: Zitrusfrüchte	15
Dezember: Gewürze und Süßes	18
Januar: Nüsse	21
Februar: Milch	23
März: Eier	25
April: Gemüseanzucht	27
Mai: Kräuter	31
Juni: Beeren	34
Juli: Getreide	36
<i>Faszination Ernährungswelt</i> trifft auf Nachhaltigkeit	38
<i>Faszination Ernährungswelt</i> trifft auf Bildungsplan	45
Verknüpfungsthemen.....	46
Siegel	46
Virtuelles Wasser	46
Fairer Handel	47
Verpackung	47
Literaturverzeichnis	48
Impressum	51



Ernährung ist eines unserer Grundbedürfnisse, das ein Leben lang befriedigt werden möchte. In den letzten Jahrzehnten haben sich unsere Ernährungsgewohnheiten enorm gewandelt und wir wissen immer weniger über die Herkunft, den Transport oder die Zusammensetzung unserer Nahrungsmittel.

Darüber hinaus leben wir heutzutage in einer Welt, in der es selbstverständlich ist, dass wir beinahe alle Lebensmittel rund um die Uhr und das ganze Jahr über zur Verfügung haben. Dass unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten massive Auswirkungen auf die Biologische Vielfalt von Arten und Lebensräumen haben, ist manchen Verbrauchern nicht unbedingt bewusst. Dennoch erwacht in vielen Menschen wieder das Bedürfnis nach Regionalität, Saisonalität und dem bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln.

In der Kindertageseinrichtung bieten sich eine Vielzahl an Chancen, Ernährung als Bildungsthema zu erkennen und zu nutzen. Ernährung ist ein sehr facettenreiches und vielfältiges Thema. Diesen bunten Strauß an Möglichkeiten greifen wir in unserer Broschüre auf und bietet Ihnen von einem ersten Anstoß zu diesem Thema bis hin zu einer dauerhaften Implementierung und konzeptionellen Verankerung verschiedene Impulse zum Thema Ernährung in der Kita.

Gemeinsam mit den Kindern, dem pädagogischen Team und den Familien des LBV-Kindergartens arche noah, den Expert*innen des LBV und weiteren externen Partner*innen vor Ort wurde dieses Jahresprojekt erprobt und umgesetzt. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an alle beteiligten Personen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung in Ihrem pädagogischen Alltag und viele faszinierende Momente.

Ihr LBV-Bildungsteam



FASZINATION ERNÄHRUNGSWELT IN UNSERER KITA



August

Juli

GETREIDE

Juni



KRÄUTER

Mai



April

März



EIER

PROJEKTSTART

➔ September



STREUOBST

Oktober

November



GEWÜRZE

Dezember

Januar



NÜSSE

Februar

ZUM AUFBAU DER BROSCHÜRE

Gemeinsam mit den Kindern, dem pädagogischen Team und den Familien des LBV-Kindergartens arche noah hat das LBV-Bildungsteam ein Jahr lang die Ernährungswelt genauer unter die Lupe genommen. Mit allen Sinnen wurde ausprobiert, gekostet und experimentiert. Das Ziel war es, sich ganzheitlich und mit dem Fokus auf Nachhaltigkeit mit diesem existenziellen Thema auseinanderzusetzen und die Chancen, die darin im Elementarbereich liegen, wahrzunehmen und zu nutzen.

Für den fachlichen Hintergrund gab es verschiedene gemeinsame Aktionen mit lokalen Partnern vor Ort. In dieser Broschüre finden Sie Anregungen, wie eine Umsetzung bei Ihnen vor Ort aussehen könnte. Orientiert am Kita-Jahr bietet sich die Chance, Ernährung im Jahresverlauf in ihrer ganzen Vielfalt zu erleben, Prozesse und Wachstum über einen längeren Zeitraum zu beobachten und auch Verantwortung zu übernehmen.

Für die Monate September bis Juli findet sich in dieser Broschüre jeweils ein Monatsthema mit einer Vielzahl an Aktionsideen, Hintergrundwissen und weiterführenden Tipps für das Kita-Jahr. Da viele Dinge Zeit zum Reifen und Wachsen benötigen, nehmen manche Ideen auch mehrere Monate ein oder tauchen zu verschiedenen Zeitpunkten im Jahr wieder auf.

AKTIONSIDEE

AKTIONSIDEE

Hier finden sich konkrete Umsetzungsideen für den pädagogischen Alltag. Dies kann ein kreatives Angebot sein, ein Spiel, eine Idee für den Morgenkreis oder auch ein Lied. Immer mit Materialangabe und dem Hinweis, welche Kompetenzen gestärkt werden.

HINTERGRUNDWISSEN

Jedes Monatsthema hat einen Bezug zur Ernährungswelt, so werden im Laufe des Jahres entsprechende Themen wie Transportwege, Anbaumöglichkeiten und auch Lebensmittelinformationen aufgegriffen und ergänzen die praktischen Ideen.

TEAMIMPULSE

Zur Vertiefung oder Vorbereitung einzelner Themen gibt es Impulse, die das Kita-Team gemeinsam umsetzen kann, oder mit denen sich einzelne pädagogische Fachkräfte näher befassen können.

FAMILIENIDEE

Die Einbindung der Familien rückt gerade in Bezug auf das Thema Nachhaltigkeit in den Fokus und an diesen Stellen gibt es Vorschläge, wie Familien für das Thema gewonnen werden können.

➔ Tipp

Oftmals gibt es zu einem Monatsthema noch ein passendes Bilderbuch oder eine interessante Internetseite.

.....
Bezug BNE: Am Ende eines jeden Monats verdeutlicht ein kleiner Absatz, welche Bezüge zur Bildung für nachhaltige Entwicklung im Fokus stehen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung und die Stärkung entsprechender Kompetenzen und Werte bilden den pädagogischen Rahmen für das Projekt *Faszination Ernährungsweltwelt in der Kindertageseinrichtung*. Hierzu sind im Kapitel „Faszination Ernährungswelt trifft auf Nachhaltigkeit“ ab Seite 38 weiterführende Informationen zu finden. Auch der Bezug zum Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan wird in den darauffolgenden Seiten erläutert.

Um bei einzelnen im Ernährungskontext wichtigen Themen noch stärker den Nachhaltigkeitsbezug herzustellen, finden sich am Ende der Broschüre die BNE-Verknüpfungsthemen: Siegel, virtuelles Wasser, fairer Handel und Verpackung.

Am Ende der Broschüre haben wir weiterführende Literaturhinweise gesammelt.

FELDFRÜCHTE

Der Start in das Projekt fällt zusammen mit dem Beginn des Herbstes und der Ernte vieler Feldfrüchte. Feldfrüchte sind Kulturpflanzen, die auf Feldern angebaut werden, wie Getreide, Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen) oder auch Ölfrüchte (z.B. Raps, Kürbis). Früher waren Kinder oft bei der Ernte dieser Früchte mit dabei. Dies hat sich sehr stark gewandelt, nur noch wenige Kinder haben zum Beispiel schon einmal eine Kartoffelernte auf dem Feld miterlebt. Daher ist oftmals nicht mehr selbstverständlich, dass Kinder wissen, welche Nahrungsmittel regional angebaut werden und welche aus fernen Ländern kommen. Darauf wird im Verlauf des Projektjahres eingegangen, und es wird an verschiedenen Stellen thematisiert. Zu Beginn richtet sich der Blick jedoch erst einmal auf die Kita, um bei dem zu beginnen, was einen direkten Bezug zu uns und unserer Region hat.

TEAMIMPULS: UNSER PROJEKTBAUM

Der Beginn eines Projekts bedeutet auch eine Erhebung des IST-Zustands. Welche Berührungspunkte hat das Team mit dem Thema Ernährung und im Speziellen auch mit nachhaltiger Ernährung? Welche Rolle spielt Ernährung im pädagogischen Alltag der Kita und an welchen Stellen kann ein Team Einfluss nehmen und Impulse setzen?

Dies wird mit einer kreativen Mind-Map in Form eines Baumes optisch dargestellt. Bei den Wurzeln wird festgehalten, was bereits alles zum Thema Ernährung in der Kita fest verankert ist. Am Stamm stehen die Personen, die mit einbezogen werden sollen – neben dem Team, den Kindern und Familien auch regionale Partner (wie zum Beispiel der Bauernhof in der Nähe oder der Unverpackt-Laden im Ort), die das Ernährungsprojekt mit ihren Kompetenzen bereichern können. In den Ästen werden die großen Themenbereiche vermerkt, die im Jahresverlauf bearbeitet werden sollen. Die Zweige und Blätter enthalten dann die genauere Ausgestaltung.

Der Projektbaum kann an einem echten Baum in der Kita verwirklicht werden oder auch an einem gemalten Baum im Personalzimmer dargestellt werden. Er wächst im Laufe des Kita-Jahres und vervollständigt sich immer mehr.

Material: Baum in der Kita oder Flip-Chart/großes Papier, Stifte

Kompetenzen: kommunikative Kompetenz

→ Tipp

Allergien der Kinder bei allen Aktionen beachten.



Neben den Ideen, die das Team der Kita zum Ernährungswelt-Projekt hat, gilt es natürlich auch die Wünsche, Interessen und Vorstellungen der Kinder festzustellen und aufzugreifen, und sie als Hauptakteure den Projektverlauf mitbestimmen zu lassen. Eine Idee zum Einstieg wäre ein eigener Kita-Saisonkalender, der während des Projektjahres wächst und so auch den Verlauf dokumentiert. Es gibt zwar eine Vielzahl an unterschiedlichen Saisonkalendern – als Poster, Broschüre, Arbeitsblatt ... – aber ein gemeinsam gestalteter Kalender bietet den Kindern eine viel intensivere Auseinandersetzung und die Chance, sich stärker damit zu identifizieren. Im Kern geht es bei einem Saisonkalender darum, sich ein Stück weit wieder dem Rhythmus der Natur anzupassen, bewusst darauf zu achten, welche Lebensmittel wann Saison haben und ein Gefühl für Wachstum und Reife zu bekommen. Der Fokus wird dabei auch auf Regionalität gerichtet.

AKTIONSIDEE

Unser eigener Saisonkalender

Falls es die Möglichkeit gibt, lohnt sich die Zusammenarbeit mit einem regionalen Biohof. Viele bieten bereits einen Lieferdienst an und man kann nachfragen, ob die Kita einmal im Monat mit einer Kiste voller saisonalem, regionalem Obst, Gemüse und Kräutern beliefert werden kann. Die Kinder erforschen diese Lebensmittel und tragen ihr Wissen dazu zusammen. Jedes Nahrungsmittel wird fotografisch dokumentiert und daraus entsteht an einem festen Ort in der Kita der eigene Saisonkalender, der Kinder, pädagogische Fachkräfte und auch die Familien durch dieses Projektjahr begleitet. Erweitert werden kann dies mit Rezepten der Gerichte, zu denen die gelieferten Lebensmittel verarbeitet wurden.



Im September könnte die Lieferkiste u.a. Fenchel, Karotten, Brokkoli, Radicchio, Birnen, Zwetschgen, Weintrauben, Pilze, Holunderbeeren, Kornelkirschen, Pfirsiche, Aprikosen und Oregano enthalten.

Material: saisonale Lebensmittel, Platz für den Saisonkalender (z.B. Pinnwand), Kamera

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz, kommunikative Kompetenz

Tipps

Saisonkalender vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) zum Download unter www.kern.bayern.de.

Um den Fokus beim Thema Ernährung noch stärker direkt auf die eigene Kita zu lenken und in einem den Kindern bekannten Umfeld zu bleiben, lohnt sich ein gemeinsamer forschender Blick in den Garten der Einrichtung.

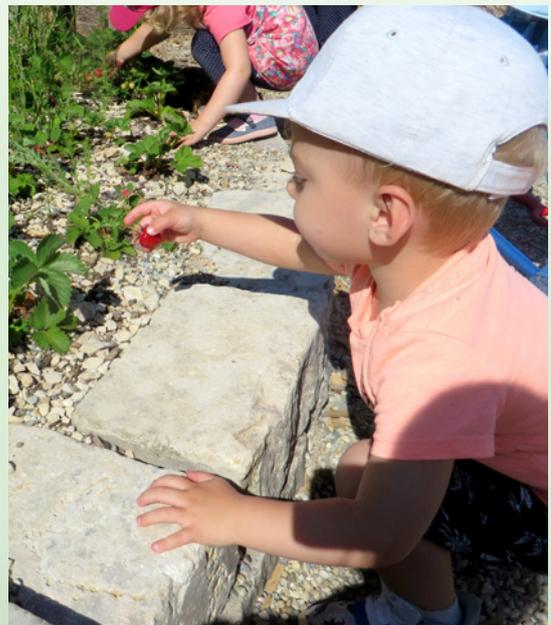
AKTIONSIDEE

Unser essbarer Garten

Die Kinder sind als Gartendetektive mit einem Gartenplan draußen unterwegs und machen sich auf die Suche nach Essbarem. Dies wird dann im Plan eingezeichnet. Bei der Bestimmung von Beeren etc. kann ein Bestimmungsbuch helfen. Spannend ist es auch zu sehen, wie sich im Laufe eines Jahres der essbare Garten verändert und wann welche Nahrungsmittel reif sind. So füllt sich der Gartenplan nach und nach. Vielleicht erwächst daraus auch die Idee, gemeinsam mit den Kindern einen Naschgarten einzurichten und dementsprechend Sträucher, Bäume etc. zu pflanzen.

Material: Gartenplan, Bestimmungsbücher

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz



Tipps

Übersicht zu heimischem Gemüse und Obst, mit Schnellcheck zur saisonalen Verfügbarkeit der häufigsten Gemüsesorten.



TEAMIMPULS: WILLKOMMENSAMEN

Um die Familien von Beginn an in das Projekt einzubinden, erhalten alle zu Beginn des neuen Kita-Jahres ein Tütchen mit Kürbissamen, die die Kinder in der Kita selbst aus Kürbissen gewonnen haben. Als Zeichen dafür, dass mit Zeit und Pflege nicht nur die Samen aufgehen werden, sondern auch die Partnerschaft zwischen den Mitarbeitenden der Kita und den Familien wachsen und gedeihen kann.

Die Kürbiskerne werden mit einem Löffel aus dem Kürbis herausgeschabt und von den Fasern befreit, dann in einem Sieb mit Wasser ab gespült und einige Tage gut durchgetrocknet. Die Kinder gestalten kleine Papiertütchen mit Kürbissen und befüllen sie. Jede Familie bekommt das Saatgut mit einer Pflanzanleitung nach Hause. Und die Kürbisse, aus denen die Kerne gewonnen wurden, können zum Beispiel zu einer leckeren Suppe verarbeitet werden.

Material: Kürbisse, Papiertütchen, Löffel, Sieb

Kompetenzen: positive Identifikation mit sich selbst

Unsere Ernährungswelt ist ein sehr breitgefächertes und vielfältiges Thema. Neben einer allgemeinen Auseinandersetzung mit dem Thema richtet sich der Blick immer wieder gezielt auf einzelne Nahrungsmittel. Bei den Feldfrüchten lohnt es sich zum Beispiel, die Kartoffel näher zu betrachten. Zu verschiedenen Zeiten im Jahr sind Aktionen zu dieser vielseitig verwendbaren Frucht möglich. Sie werden in dieser Broschüre vorgestellt. Nun im Herbst beginnt die Ernte der Knollen, die Kinder schon im Vorjahr im Kita-Garten gepflanzt haben. Im Frühjahr können erneut Kartoffeln gepflanzt und über den Sommer beim Wachstum beobachtet werden. Weltweit sind über 4.000 verschiedene Kartoffelsorten bekannt. In Deutschland sind etwa 200 Sorten zugelassen. In den meisten Supermärkten findet sich nur eine begrenzte Auswahl der gängigsten Sorten. Unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit lohnt es sich, Ausschau nach alten Kartoffelsorten zu halten, um diese Mannigfaltigkeit zu bewahren.





Tipp

Buch *Die Kartoffel-Werkstatt* von Sabine Willmeroth und Anja Rösgen, Verlag an der Ruhr.

AKTIONSIDEEN

Kartoffelsorten-Ausstellung

Um die Vielfalt dieser Kulturpflanze abzubilden, werden verschieden aussehende Sorten Kartoffeln (blaue, rote, gelbe; längliche, runde, knollige ...) in einer Ausstellung mit Namensschildchen und Abbildung für Eltern und Kinder präsentiert. Im Morgenkreis befasst man sich mit den verschiedenen Sorten und beschreibt ihre Eigenschaften, unter anderem anhand des Tastsinns. Dafür werden die Kartoffeln in ein Körbchen gelegt und abgedeckt, die Kinder erfühlen die Kartoffelformen. Auch die Namensschildchen mit Abbildungen können passend zugeordnet werden.

Material: kleine Körbchen, dunkle Tücher zum Abdecken, verschiedene Kartoffelsorten

Kompetenzen: Achtsamkeit, Gestaltungskompetenz, kommunikative Kompetenz

FAMILIENIDEEN: KARTOFFELFEUER

Eine schöne Idee zum Start in das neue Kita-Jahr und zur Einstimmung in das Jahresprojekt ist ein gemeinsames Fest mit allen Familien. Am Ende des Monats im Übergang zum Erntedankmonat Oktober lädt ein Kartoffelfest dazu ein, sich gemeinsam am Kartoffelfeuer und bei verschiedensten Kartoffelspezialitäten kennenzulernen. An verschiedenen Kartoffelstationen zum gemeinsamen Ausprobieren der Aktionen, die in der Kita stattgefunden haben, verbringen die Familien einen kurzweiligen Nachmittag.

Material: Kartoffelstationen, Lagerfeuer

Kompetenzen: soziale Kompetenz

Bezug BNE: Ein wichtiger Aspekt nachhaltiger Ernährung ist die Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln. Zu wissen, welche Nahrungsmittel vor Ort angebaut werden und zu welchem Zeitpunkt man diese möglichst frisch und direkt vom Erzeuger beziehen kann, hilft sich nachhaltig zu ernähren mit möglichst geringem Ressourcenverbrauch.

STREUOBST

Der Herbst verändert die Natur und lässt vieles reifen. Auf einer Streuobstwiese kann man das sehr gut mit den Kindern erleben. Passend zu Erntedank bietet sich im Oktober dieses Thema an, da zu diesem Zeitpunkt viele dort angebaute Nahrungsmittel geerntet werden können. Bestimmt gibt es in der Nähe der Einrichtung eine Streuobstwiese, die zu einem gemeinsamen Besuch mit den Kindern einlädt.

Als Streuobstwiese bezeichnet man eine Ansammlung von verschiedenen Obstbaumsorten unterschiedlichen Alters. Die Bäume stehen so weit auseinander, dass jeder Baum genug Platz und Licht zum Wachsen hat. Hier werden bevorzugt alte Obstsorten kultiviert, die robust gegen Krankheiten und Parasiten sind. Zwar liefern sie oft weniger Ertrag als moderne Sorten, haben aber qualitativ bessere Früchte. Bei der Verwertung des Streuobsts werden oft altbekannte Verarbeitungsmethoden weitergeführt, wie das Mosten, Dörren oder auch Einkochen. Ein weiteres Merkmal der Streuobstwiese ist der Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und künstlichen Dünger bei der Bewirtschaftung. Das Grünland unter den Bäumen wird als Weide für Schafe genutzt oder als Mähwiese, die nur ein- bis dreimal pro Jahr gemäht wird. Streuobstwiesen gehören zu den landwirtschaftlichen Nutzwiesen und sind unentbehrlich für den Erhalt alter Obstsorten und für die Biologische Vielfalt. Als Teil der Kulturlandschaft haben sie für die Biodiversität große Bedeutung. Deshalb wurde 2021 der Bayerische Streuobstpakt unterzeichnet. Er hat zum Ziel, den derzeitigen Streuobstbestand in Bayern zu erhalten sowie darüber hinaus zusätzlich eine Million Streuobstbäume neu zu pflanzen. Nur so können Streuobstbestände weiterhin das Landschaftsbild bereichern und Lebensraum für die verschiedensten Arten bieten.



Ideen für einen Besuch auf der Streuobstwiese

- Von den Kindern beschreiben lassen, was ihnen auf dieser besonderen Wiese auffällt.
- Charakteristik einer Streuobstwiese gemeinsam besprechen.
- Baumarten und Obstsorten untersuchen und kennenlernen.
- Lebewesen entdecken, beobachten oder auch deren Spuren suchen: Ameisenhaufen, Spechthöhlen, Heuschrecken, Käfer, Vogelnester etc.
- Den ökologischen Wert einer Streuobstwiese besprechen und erfahren: Biologische Vielfalt, Totholz und dessen Bewohner.
- Biologische Bewirtschaftung erkennen: kein Pestizideinsatz, kein Dünger, Erhalt alter Obstbäume; dadurch keine perfekt aussehenden Früchte, Maden im Obst, etc.
- Picknick mit den Nahrungsmitteln, die hier wachsen.
- Packliste für den Besuch: Becherlupen, Pinsel, Löffel, Bestimmungskarten, Bestimmungsbücher und beispielsweise Bilder der Obstsorten, die vorkommen.

➔ Tipp

Mit Naturschutzverbänden wie OGV, NABU oder LBV Kontakt aufnehmen, vielleicht ergibt sich die Gelegenheit, eine Streuobstwiese, die fußläufig von der Kita zu erreichen ist, gemeinsam zu pflegen. Oder man hilft gemeinsam mit den Kindern und Familien beim Sammeln und Mosten und bekommt so eigenen Apfelsaft für die Kita. Getreu dem Motto: Viele Hände, schnelles Ende.

➔ Tipp

Fotobilderbuch *Das Apfelmäuschen* von Mathilde Reich. Eine Geschichte vom neugierigen Apfelmäuschen auf Entdeckungstour im Garten. Auch schon für Krippenkinder geeignet.



AKTIONSIDEE

Hier stimmt doch was nicht

Entlang einer Reihe heimischer Obstbäume wird Fremdobst in die Bäume gehängt, zum Beispiel Trauben in den Apfelbaum, Birnen in den Kirschbaum, Bananen in den Birnbaum, Zitronen in den Zwetschgenbaum ... Optimal ist es, wenn die Bäume selbst zumindest ein paar eigene Früchte haben, denn dann sind sie für die Kinder anhand der Früchte eindeutig identifizierbar. Mit einem Draht die Schnur durch die Früchte ziehen, damit sie besser und stabiler hängen und nicht schon abfallen, bevor die Kinder in ihre Nähe kommen. Die Kinder versuchen gemeinsam zu entdecken, welche Obstsorten sich dazwischengeschummelt haben.

Material: Obst, Draht, Schnur

Kompetenzen: Achtsamkeit, kommunikative Kompetenz

AKTIONSIDEE

Geschmacksmemory Obst

Vier verschiedene Obstsorten (z.B. Apfel, Birne, Kiwi, Pflaume) liegen in kleinen, essbaren Stückchen bereit. Ein Kind probiert mit verbundenen Augen zunächst eine Obstsorte. Danach bekommt es drei weitere Obststücke, u.a. ein zweites Mal die zuerst gegessene Frucht. Sobald die erste Frucht ein zweites Mal geschmacklich erkannt wurde, ist das Memory gelöst und es wird gewechselt. Wenn alle vier Sorten probiert wurden, aber das passende Paar nicht gefunden werden konnte, wird ebenfalls gewechselt und der Nächste ist an der Reihe.

Material: verschiedene Obstsorten in kleinen Stücken auf Tellern, ggf. Kuchengabeln, Augenbinde

Kompetenzen: Achtsamkeit, motorische Kompetenz

➔ **Tipp**

Buch *Apfelzauber: Apfel, Apfelbaum und Apfel* von Elke Bräunling. Ein Buch voller Gedichte, Fantasiereisen und Lieder rund um den Apfel.

AKTIONSIDEE

Natur-Dalli-Klick

Eine Kleingruppe mit etwa vier bis fünf Kindern sitzt im Kreis. In der Mitte liegt die große Abbildung einer Frucht (z.B. Apfel oder Birne), die mit (gepressten) Blättern oder anderen Naturgegenständen (z.B. Rindenstücken) verdeckt wird. Reihum darf jedes Kind einen der oben aufliegenden Naturgegenstände wegnehmen. Jedes Mal wird ein weiterer Teil des verdeckten Bildes sichtbar und das Geheimnis nach und nach gelüftet. Wer als Erster errät, was sich darunter verbirgt, hat gewonnen und darf in der nächsten Runde mit dem Aufdecken beginnen.

Material: Abbildungen von einem Apfel, einer Birne, einer Zwetschge o.Ä., bunte Blätter (gepresst oder im Herbst direkt aus der Natur), Rindenstücke oder andere Naturgegenstände zum Abdecken

Kompetenzen: soziale Kompetenz, motorische Kompetenz



➔ **Tipp**

Beleduc-Lagenpuzzle *Apfel*, gibt es auch zu den Themen Kartoffel, Karotte, Apfel und Banane.

www.beleduc.de/produkte/puzzles/lagenpuzzles.html

HINTERGRUNDWISSEN

Äpfel

Ursprünglich gab es in Deutschland einmal mehr als 2.000 verschiedene Apfelsorten. Viele von ihnen wurden von neuen, hochgezüchteten Sorten verdrängt. Früher standen auf einer Streuobstwiese Bäume mit verschiedenen Erntezeiten: Es gab Sommeräpfel, die bald nach der Ernte gegessen wurden, und Winteräpfel, die eingelagert werden konnten.



Was passiert mit dem Obst der Streuobstwiese? Äpfel, Birnen und andere Obstsorten werden nach alten Verarbeitungsmethoden haltbar gemacht. Für die Kita eignet sich besonders das Dörren. Es gibt verschiedene Methoden: Lufttrocknen (Apfelringe am Faden aufhängen), Dörren mit Sonne und Wärme, Dörren im Backofen oder auch mit Dörrgeräten.



AKTIONSIDEE

Gedörrte Apfelringe



Nach der gemeinsamen Apfelernte auf der Streuobstwiese schälen die Kinder die Äpfel in der Kita mit Hilfe eines Apfelschälers. Danach werden die Äpfel auseinandergeschnitten, das Kernhaus entfernt und Scheiben geschnitten. Die Apfelstücke kommen auf die Siebe eines Dörrautomaten. Dabei fällt auf, dass manche Apfelstücke schnell braun werden und manche nicht (siehe Hintergrundwissen). Die Temperatur beim Dörren hängt mit der gewünschten Konsistenz zusammen. Wenn man etwas krossere Apfelringe möchte, sollte man bei etwa 70 °C Umluft dörren. Soll es etwas weicher sein, dann gut 10 °C weniger einstellen.

In einem luftdichten Gefäß, an einem dunklen Ort halten die gut gedörrten Apfelchips mehrere Monate. Ein Glas mit gedörrten Apfelringen eignet sich auch als Weihnachtsgeschenk für die Familien.

Material: Dörrautomat, Apfelschäler, Messer, Brettchen, verschließbare Gläser

Kompetenzen: Gestaltungscompetenz, positive Identifikation mit sich selbst

Tipps

LBV-Naturschwärmer, YouTube-Video „Obst und Gemüse richtig einkochen“.



Tipps

Themenseite der Zeitschrift *kraut & rüben* zum Thema Dörren: www.krautundrueben.de/richtig-doerren

HINTERGRUNDWISSEN

Bräunliche Verfärbung beim Apfel

Polyphenole machen den Apfel aromatisch, aber weniger süß. Äpfel mit hohem Polyphenolgehalt sind klein, haben eine gelbe, grünbraune oder hellgrün-weiße Farbe und werden beim Anschneiden schneller braun. Weil solche Makel bei Supermarkt-Äpfeln unerwünscht sind, enthalten viele neu gezüchtete Sorten weniger Polyphenole. Polyphenole sind aromatische Verbindungen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Sie finden sich im Apfel besonders in der Schale und direkt darunter und gelten als sehr gesundheitsfördernd. Einige Polyphenole wirken, wie andere Antioxidantien, unter anderem entzündungshemmend und krebsvorbeugend. Ein hoher Gehalt an Polyphenolen trägt außerdem dazu bei, dass Apfelallergiker die entsprechenden Apfelsorten meist problemlos vertragen.

FAMILIENIDEE: LAGERKISTEN BAUEN

Gemeinsam mit interessierten Eltern und Kindern werden Lagerkisten für Äpfel und Birnen selbst gebaut. Ein Teil der Kisten verbleibt in der Kita, aber jede Familie kann auch welche mit nach Hause nehmen. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, eine Schreinerei vor Ort für eine Kooperation zu gewinnen. Dort könnten die Bretter passend zugesägt oder Arbeitsgeräte ausgeliehen werden. Die hier vorgestellten Lagerkisten lassen sich gut stapeln und durch die Griffe auch von Kindern leicht transportieren.



Mit einer Säge werden alle Bretter auf die richtige Länge gebracht. 40 Zentimeter betragen die Brettlängen jeweils an den kurzen Seiten und am Boden, 60 Zentimeter sind es an den Längsseiten. Die rauen Sägekanten sind mit etwas Schleifpapier schnell geglättet. Für die Stirnseiten werden zwei 14,4 Zentimeter hohe Bretter benötigt. Einen Zentimeter vom Rand entfernt zieht man eine dünne Linie und bohrt zwei kleine Löcher für die Schrauben vor. So reißt das Holz beim anschließenden Verschrauben nicht. Für den Rahmen befestigt man die kurzen Stücke auf jeder Seite mit zwei Schrauben an den 7,4 Zentimeter hohen längsseitigen Brettern. Vor dem Verschrauben der Unterseite bohrt man alle sieben Bretter vor, ebenfalls mit einem Zentimeter Abstand zum Rand. Um nicht den Abstand für jedes Bodenbrett einzeln ausmessen zu müssen, dient eine 13 x 13 Millimeter starke Leiste als Abstandshalter. Die Spalten im Boden sind wichtig, damit die Äpfel später von allen Seiten gut belüftet werden. Zum einfacheren Transport werden an den kurzen Seiten zwei stabile Metallgriffe montiert. Die fertige Obstkiste misst außen 40 x 63,8 Zentimeter und innen 36,2 x 60 Zentimeter. Die etwas unrunderen Maße ergeben sich konstruktionsbedingt durch die Stärke der Bretter.

Dank der erhöhten Stirnseite lassen sich die Kisten gut stapeln und es kann genügend Luft zirkulieren. Die Äpfel werden darin locker verteilt und auf keinen Fall gequetscht, sonst entstehen Druckstellen, die schnell faulen. Als Lagerraum eignet sich ein Keller, in dem es kühl und die Luft nicht zu trocken ist. Die Äpfel sollten wöchentlich kontrolliert und Früchte mit Faulstellen konsequent aussortiert werden (Quelle: www.mein-schoener-garten.de).

Material für eine Lagerkiste: 2 Glattkantbretter (19 x 144 x 400 mm) für die Stirnseite, 2 Glattkantbretter (19 x 74 x 600 mm) für die Längsseite, 7 Glattkantbretter (19 x 74 x 400 mm) für die Unterseite, 1 Quadratleiste (13 x 13 x 500 mm) als Abstandshalter, 2 Metallgriffe (z.B. 36 x 155 x 27 mm) mit passenden Schrauben, 36 Senkkopf-Holzschrauben (3,5 x 45 mm), Maßband, Anschlagwinkel, Bleistift, Stich- oder Kreissäge, grobes Schleifpapier, Dorn, Bohrmaschine mit 3 mm-Holzbohrer (möglichst mit Zentrierspitze), Akkuschauber mit Kreuzschlitz-Bit

Kompetenzen: positive Identifikation mit sich selbst, soziale Kompetenz



➔ Tipp

Buch *Die Obst-Werkstatt* von Ursula Arndt, Verlag an der Ruhr.

Bezug BNE: Streuobstwiesen sind ein wertvolles und schützenswertes Ökosystem, das zum Erhalt alter Obstsorten beiträgt. Sie bieten außerdem beste Voraussetzungen für eine große Artenvielfalt. Oft leben mehr als 5.000 Tier- und Pflanzenarten auf einer Streuobstwiese.

ZITRUSFRÜCHTE



Zitrusfrüchte wie Mandarinen, Orangen oder Zitronen spielen vor allem in den Wintermonaten eine große Rolle in unserer Ernährung. Die Zitrusfrüchte bringen uns in der dunklen Jahreszeit wieder etwas von der Wärme und Süße des Sommers zurück. In den vergangenen beiden Monaten lag der Fokus stark auf heimischen Obst- und Gemüsesorten. Jetzt wird der Radius vergrößert und Themen wie Transportwege und ferne Anbauländer rücken in den Blick. Ein gutes Beispiel ist hier Orangensaft. Der überwiegende Teil der Orangen für den deutschen Saftmarkt stammt aus Brasilien. Dort brauchen die Bäume intensive Bewässerung, der Transportweg zu uns ist entsprechend weit. Heimischer Apfelsaft dagegen hat im Vergleich zu Direktsaft aus Orangen nur einen halb so großen Klimafußabdruck.

TEAMIMPULS: NACHHALTIGKEITSVIERECK MIT VERSCHIEDENEN ORANGENSÄFTEN

Bildung für nachhaltige Entwicklung bezieht sich nicht nur auf Ökologie, sondern umfasst auch die Bereiche Ökonomie, Soziales und Kultur (siehe auch „*Faszination Ernährungswelt*“ trifft auf Nachhaltigkeit“, ab S. 40). Um diese vier Bereiche mit dem Thema Nachhaltigkeit zu verbinden und die Herausforderungen gerade in Bezug auf nachhaltige Lebensmittel zu verdeutlichen, kann das Kita-Team verschiedene Orangensäfte genauer ansehen: den Orangensaft aus ökologischer Produktion in der Glasflasche, den Fair-Trade-Orangensaft im Tetrapack, den günstigen Orangensaft vom Discounter in der Plastikflasche ... Welche Firma legt welchen Schwerpunkt? Gibt es einen Orangensaft, der das Nachhaltigkeitsviereck ausgewogen hält? Spannende Diskussionen zeigen die Herausforderungen in der Auseinandersetzung bei dem Thema Nachhaltigkeit auf.

Material: verschiedene Orangensäfte, Nachhaltigkeitsviereck

Kompetenzen: kommunikative Kompetenz

Mit Kindern lassen sich die unterschiedlichsten Zitrusfrüchte – Mandarinen, Orangen, Grapefruits, Limetten – nach ihrem Aussehen, Geschmack, Saft etc. gut untersuchen. Welche Frucht schmeckt am sauersten? Wie viel Saft kann man aus einer Orange auspressen? Da das Fruchtfleisch von Zitrusfrüchten zum Großteil aus Wasser besteht, sind Zitrusfrüchte beispielsweise gute Flüssigkeitsspenden und helfen dabei, jetzt im Winter, wenn der Durst nicht so groß ist, unseren Flüssigkeitsbedarf zu decken. Zusätzlich eint der hohe Gehalt an Vitamin C die Früchte aus den südlichen Anbauländern. Vitamin C ist wichtig für den Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen. Es wirkt antioxidativ und ist wie ein Schutzschild gegen Erkältungs- und Grippeviren, was gerade in den Wintermonaten wichtig ist. Die gesundheitlichen Vorteile der Zitrusfrüchte hat man vor allem, wenn man die Früchte roh isst, denn nur so kommt man in den Genuss aller gesunden Inhaltsstoffe. Eine kleine Verkostung macht da bereits Kindern Spaß.

HINTERGRUNDWISSEN

Zitruspalten

Jede Zitrusfrucht ist im Inneren in Spalten aufgeteilt. Die Anzahl der Spalten – zwischen 3 und 18 – wird dadurch bestimmt, wie viele Fruchtblätter die Fruchtknoten besitzen. Bei manchen Zitrusfrüchten sind Schale und Segmentinhalt im Inneren so stark verwachsen, dass sie sich nicht schälen oder aufspalten lassen. Dies ist zum Beispiel bei Zitronen oder Limetten der Fall. Mandarinen dagegen lassen sich leicht in ihre Segmente teilen.

AKTIONSIDEE

Zitrusgewächse kultivieren

Zitronen, Limetten oder auch Mandarinen können in den Innenräumen der Kita kultiviert werden. Aus einer Frucht werden die Samen herausgeholt. Dabei darauf achten, dass sie noch ganz sind, denn durchgeschnittene Samen sind unbrauchbar. Alle Fruchtreste von den Samen abwaschen und sie feucht halten. In einen mit Erde gefüllten Blumentopf zwei bis drei Samen setzen und diese mit zwei bis drei Zentimetern Erde bedecken. Dann so stark gießen, dass die Erde so feucht ist wie ein ausgedrückter Schwamm. Der Topf wird nun mit einer Folie oder einem Deckel abgedeckt, damit die Feuchtigkeit bleibt, und an einen hellen Platz mit indirektem Licht gestellt. Regelmäßig prüfen, ob die Erde noch feucht ist. Sobald die Samen ausgekeimt sind, kann die Abdeckung entfernt werden.

Material: Zitrusfrucht, Erde, Blumentopf mit Abdeckung

Kompetenzen: Achtsamkeit



AKTIONSIDEE

Orangeat und Zitronat selbst herstellen

Selbstgemachtes Orangeat (oder Zitronat) enthält keine Konservierungsmittel oder andere Zusatzstoffe. Man benötigt dafür nichts weiter als Fruchtschalen, die so wunderbar weiterverwertet werden können, und Zucker oder Honig. Im Folgenden wird nur der Begriff Zitronat verwendet, der Ablauf zur Herstellung von Zitronat und Orangeat ist aber identisch. Zuerst die Schale der Früchte säubern, die Früchte schälen und die Schale von Fruchtfleischresten und schadhafte Stellen befreien. Die Schale bis zur gewünschten Größe zerkleinern. Bei kleineren Mengen reicht dafür ein Messer, ansonsten eine Küchenmaschine verwenden. Zerkleinerte Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedeckt aufkochen und anschließend abseihen. Den Vorgang noch zweimal wiederholen, um den Gehalt an Bitterstoffen in der Schale etwas zu reduzieren. Nun die Schalenstücke abtropfen lassen und wiegen. Mit der gleichen Menge Zucker und etwas Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. eine Stunde köcheln lassen, bis die Schalen glasig sind. Gut abtropfen und bei niedriger Temperatur im Backofen trocknen lassen. Das getrocknete Zitronat zur Aufbewahrung in ein Schraubglas geben und in den Kühlschrank stellen. Im Kühlschrank hält es sich mehrere Wochen. Wenn die Schalen vor dem Kandieren in größere Stücke geschnitten werden, eignen sich Zitronat und Orangeat auch hervorragend als kandierte Früchte zum Naschen.

Material: Schale von unbehandelten Bio-Zitronen oder Bio-Orangen (darauf achten, dass die Schale als zum Verzehr geeignet deklariert ist), Zucker, Schraubglas zur Aufbewahrung des fertigen Zitronats, Messer oder Küchenmaschine, Backofen

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz

Um inhaltlich tiefer in das Thema Ernährung einzusteigen, fällt der Blick mit dem Ernährungskreis auf die Ausgewogenheit und die Bandbreite unserer Ernährung. Wie eine von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene vollwertige Ernährung am besten umgesetzt werden kann, zeigt der DGE-Ernährungskreis. Er bietet einfache, schnelle Orientierung für eine gesundheitsbewusste Lebensmittelauswahl.

AKTIONSIDEE

Ernährungskreis

Um den Ernährungskreis und die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für und vor allem mit Kindern anschaulich und praxisnah zu erkunden, ist der Ernährungskreis zu Beginn ein großer weißer leerer Kreis mit sieben unterschiedlich großen Segmenten: Getreide – Gemüse und Salat – Obst – Milch und Milchprodukte – Fleisch, Fisch und Eier – Öle und Fette – Getränke. Das Segment mit den Getreideprodukten umfasst über ein Viertel des Kreises, während Öle und Fette das kleinste Segment einnehmen.

Ziel einer ausgewogenen Ernährung ist es, aus allen Segmenten des Kreises Lebensmittel zu sich zu nehmen, und zwar in der Menge, die der Größe des Segments entspricht. Dabei geht es nicht um eine Tagesbilanz, sondern um die Wochenbilanz.

Jeder einzelne Bereich ist Thema eines Kita-Morgenkreises und wird ausführlich und anschaulich mit den Kindern besprochen. Was denken sie, welches Segment diese oder jene Gruppe bekommt, und welche Lebensmittel fallen ihnen ein, die dazu gehören? Welche schmecken ihnen? Die Kinder malen dann die entsprechenden Lebensmittel in das Kreissegment und so füllt sich der kitaeigene Ernährungskreis mit der Zeit.

Material: Ernährungskreis der DGE, Plakat, Stifte

Kompetenzen: kommunikative Kompetenz



Tipps

Ernährungskreis der DGE: Aufteilung der einzelnen Lebensmittelgruppen und Orientierungswerte für eine ausgewogene Ernährung Erwachsener unter www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/.

Bezug BNE: Bildung für nachhaltige Entwicklung berücksichtigt auch den Gesundheitsaspekt. Bei Gesunderhaltung geht es aber um mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Was hält den Körper gesund? In der erkältungsträchtigen Jahreszeit sind gerade Zitrusfrüchte wichtige Vitaminlieferanten. Sie enthalten viel Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe, Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium und sogenannte Pektine. Da Zitrusfrüchte überwiegend roh gegessen werden, bleiben die wertvollen Bestandteile meist vollständig erhalten. Doch was kann man noch tun, um den eigenen Körper fit und gesund zu halten? Aufenthalte in der Natur zu jeder Jahreszeit und die bewusste Auswahl wertvoller und gesunder Lebensmittel sind ebenfalls Teil einer gesunden Lebensweise.



GEWÜRZE UND SÜSSES



Die Vorweihnachtszeit ist eng verbunden mit Düften, Gewürzen und süßen Leckereien, seien es der Duft nach Punsch, Plätzchen und Tannennadeln oder Nelken, die in Orangen gesteckt werden. Auch Schokolade wird gerade in den Wochen vor und um Weihnachten gerne gegessen oder zum Beispiel in Plätzchen verarbeitet. Selbst als Erwachsener erinnert man sich noch an vorweihnachtliche Gerüche und Geschmäcke aus der Kindheit.

Mittlerweile ist Schokolade kein Genussmittel mehr, sondern eher ein Massenprodukt zum schnellen Konsum. In den Anbaugebieten der Kakaobohne in Lateinamerika, Westafrika und Indonesien ist das deutlich zu spüren. Dort hat der intensive Anbau in Monokulturen negative Folgen für die Umwelt. Der Boden laugt schnell aus, die Artenvielfalt geht verloren, mit Pestiziden werden Schädlinge bekämpft, die sich in Monokulturen viel leichter ausbreiten. Doch jeder und jede Einzelne kann mit einem verantwortungsvollen Schokoladenkonsum zum Schutz der Tropenwälder beitragen. Beim Kauf von Schokolade sollte auf fair gehandelte und biologisch angebaute Schokolade geachtet werden. Und sie sollte ein Lebensmittel sein, das man bewusst und in Maßen genießt und nicht gedankenlos konsumiert. Hier kann sich eine philosophische Frage- und Gesprächsrunde mit den älteren Kindern ergeben: Was haben die Menschen gemacht, als es noch keine Lebensmittel aus fernen Ländern bei uns gab oder als diese sehr teuer waren? Was würde uns fehlen, wenn es sie nicht gäbe?



Schokolade ist eng verknüpft mit dem Aspekt des fairen Handels. Der Besuch eines Eine-Welt-Ladens bietet die Möglichkeit, hier noch tiefer in das Thema einzusteigen und sich mit Produktionsbedingungen und dem Weltmarkt genauer zu befassen. Um Kinder dafür zu sensibilisieren und ihr Interesse zu wecken, kann man in der Kita zunächst selbst Schokolade herstellen.

➔ Tipp

Bildungsmaterial zum Thema Kakao von der Tropenstiftung OroVerde: *Hinterm Tellerrand beginnt die Welt*, www.regenwald-schuetzen.org/unterricht/unterrichtsmaterial/materialpakete/bildungsmaterial-fuer-die-kleinsten.



AKTIONSIDEE

Schokolade selbst herstellen

Nur ein paar wenige Grundzutaten genügen, um feine Schokolade selbst zu machen. Basis für den Geschmack ist ungesüßtes Kakaopulver. Des Weiteren braucht es Kakaobutter. Dazu kommt Zucker, am besten feiner Puderzucker oder Vollrohrzucker. Er kann auch durch Agavendicksaft ersetzt werden.

Die Kakaobutter im heißen Wasserbad schmelzen, bis sie flüssig ist. Anschließend nach und nach das Kakaopulver, den Zucker und die Vanille unterrühren. Wenn sich alles gut vermischt hat, die flüssige Schokolade in Formen füllen und etwa zwei Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Natürlich kann die Schokolade vorher noch mit Nüssen oder anderen Zutaten verfeinert werden. Die selbstgemachte Schokolade schmilzt etwas schneller als die meisten gekauften Tafeln. Sie enthält nämlich keine Zusatzstoffe wie industriell gefertigte Schokolade und sollte deshalb im Kühlschrank aufbewahrt werden. Auch ist sie nicht so lange haltbar, aber ein bis zwei Wochen übersteht sie sicher im Kühlschrank.

Zutaten: 100 g Kakaopulver, 200 g Puderzucker / Vollrohrzucker / Agavendicksaft, 250 g Kakaobutter, Topf und Schüssel für das Wasserbad, Pralinen- oder Schokoladenformen oder eine andere Form, in welche die flüssige Schokolade gefüllt werden kann

Gutes Essen lebt von leckeren Gewürzen. Bereits in der Steinzeit haben Menschen Gewürze genutzt, um den Geschmack des Essens zu verfeinern. Natürliche Gewürze stärken durch die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe unsere Gesundheit und unsere Abwehrkräfte. Aber nur noch selten nutzen wir frische Kräuter oder die Vielfalt an Gewürzen. Stattdessen haben wir uns an industriell gefertigte Alternativen gewöhnt. Besonders exotische Gewürze haben zudem oft lange Transportwege hinter sich und stammen selten aus fairem Handel.

AKTIONSIDEE

Gewürzadventskalender

Ein Adventskalender der etwas anderen Art: Jeden Tag in der Adventszeit steht ein anderes Gewürz im Mittelpunkt und wird mit allen Sinnen erkundet. Natürlich ist es zunächst ein Geheimnis, um welches Gewürz es sich handelt. Zuerst wird das Aussehen betrachtet und der Geruch wahrgenommen, dann werden die Ideen und Vermutungen der Kinder besprochen und vielleicht ein typisches Nahrungsmittel mit diesem Gewürz gekostet. So könnten bei Zimt Zimtplätzchen probiert und die Unterschiede zwischen einer Zimtstange und fein gemahlenem Zimt untersucht werden. Auch kann die Gruppe überlegen, wo und wie Zimt wächst. An einem anderen Tag ist Kümmel dran und man bäckt gemeinsam Kümmelbrötchen. Die Welt der Gewürze eröffnet hier unzählige Möglichkeiten. Dazu passende Rezepte gibt es auch für die Familien zu Hause.

Material: je ein Gewürz für jeden Kita-Tag im Advent mit Bildern, Kostproben, Rezepten etc.

Kompetenzen: kommunikative Kompetenz

Gewürzweltreise rund um den Globus

Um plastisch darzustellen, wie weit Transportwege sein können, werden ein Globus und eine Landkarte benötigt. Die Gruppe kann die Gewürze des Gewürzadventskalenders genauer betrachten oder Gewürze, die den Kindern einfallen. Gemeinsam wird recherchiert, wo das jeweilige Gewürz vorrangig angebaut wird. Auf der Weltkarte lässt sich mit einem gespannten Faden der Transportweg nach Deutschland darstellen und das entsprechende Transportmittel (Schiff, Flugzeug, LKW ...) zuordnen. So werden Lebensmitteltransportwege für Kinder sichtbar dargestellt.

Material: Globus, Landkarte, Fäden, Gewürze

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz

Gewürznasen

Kleine Gläser werden rundum mit einem Papierstreifen abgeklebt, sodass ihr Inhalt nicht mehr sichtbar ist. Dann werden verschiedene Gewürze eingefüllt. Die Öffnung mit einem dünnen Baumwollstoff abdecken und mit einem Gummiband befestigen. Von allen Gewürzen werden Bildkarten bereitgelegt. Nun startet das Riechmemory: Wer ist die beste Gewürznase und kann das Gewürz im Glas der passenden Bildkarte zuordnen? Damit die Kinder selbst kontrollieren können, kann man unten auf das Gläschen einen kleinen Ausdruck der Bildkarte kleben. Oder man spielt Memory und es gibt immer zwei Gläser von einem Gewürz. Die Pärchen müssen gefunden werden.

Material: verschiedene Gewürze, Gläschen, Papierstreifen, Bildkarten der Gewürze, dünner Baumwollstoff, Gummibänder

Kompetenzen: Achtsamkeit

HINTERGRUNDWISSEN

Zucker ist eine wichtige Energiequelle. Normalerweise nehmen wir ausreichend Zucker durch Glukose, also natürliche Kohlehydrate, in unseren Nahrungsmitteln zu uns. Doch mittlerweile essen vor allem Kinder zusätzlich dazu überdurchschnittlich viel industriell hergestellten Zucker. Dieser ist in Säften, Müsliriegeln und Kinder-Lebensmitteln als Geschmacksverstärker zu finden. Foodwatch hat deshalb den 12. August offiziell zum „Kinder-Überzuckerungstag“ ernannt – an diesem Tag wird rein rechnerisch die empfohlene Jahresmenge an Zucker für Kinder überschritten. Um etwas daran zu ändern, kann man Fertiggerichte vermeiden und selbst kochen, industriellen Zucker durch natürlichen Zucker wie Apfelsmus, Datteln etc. ersetzen oder auch die Zuckermenge in Rezepten verringern.

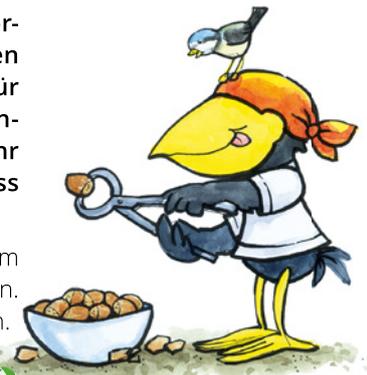
Bezug BNE: Transportwege – In den vergangenen 20 Jahren haben sich die Lebensmitteltransporte für den deutschen Markt verdoppelt. Immer mehr Güter werden aus der ganzen Welt nach Deutschland transportiert. Gerade Lebensmittel, die auch vor Ort produziert und angebaut werden, aber dennoch aus anderen Regionen geliefert werden, sind bedenklich, ebenso wie verarbeitete Lebensmittel, die für die diversen Produktionsschritte an unterschiedliche, oft weit voneinander entfernte Standorte geliefert werden müssen. Lebensmitteltransporte belasten unser Klima durch die erhebliche Menge an Treibstoff, die verbraucht wird und Abgase freisetzt. Das häufigste Transportmittel ist der LKW, der das Klima im Gegensatz etwa zum Zug stark belastet. Mit dem Flugzeug, das die meisten Treibhausgas-Emissionen aufweist, werden vor allem verderbliche Lebensmittel wie Erdbeeren im Winter zu uns transportiert.



NÜSSE UND FETTE

Nüsse sind ein wichtiger Energielieferant im Winter. Die Vielfalt an heimischen und importierten Nüssen ist groß. Nüsse gehören zum Schalenobst, bei dem der Fruchtkern für den Verzehr geeignet ist, die Fruchtwand, also die Schale, dagegen nicht. Nüsse sind gut für unsere Gesundheit. Sie stabilisieren den Zuckerwert, unterstützen die Gefäße und senken den Cholesterinspiegel. Die meisten Nüsse werden importiert und haben eine sehr schlechte CO₂-Bilanz. Heimische Nüsse sind vor allem die Walnuss, aber auch die Haselnuss und die Mandel (diese jedoch oft nur in geringen Mengen).

Bitte beachten: Kinder unter vier Jahren sollten keine Nüsse essen. Diese können wegen ihrer Form und Größe versehentlich in die Luftröhre gelangen und zu Atemnot und sogar zum Erstickten führen. Vor allem Erdnüsse sind für Kinder gefährlich, da sie die weiche Schale leicht selbst öffnen können.



AKTIONSIDEE

Wer ist Nico und wer Nelly?

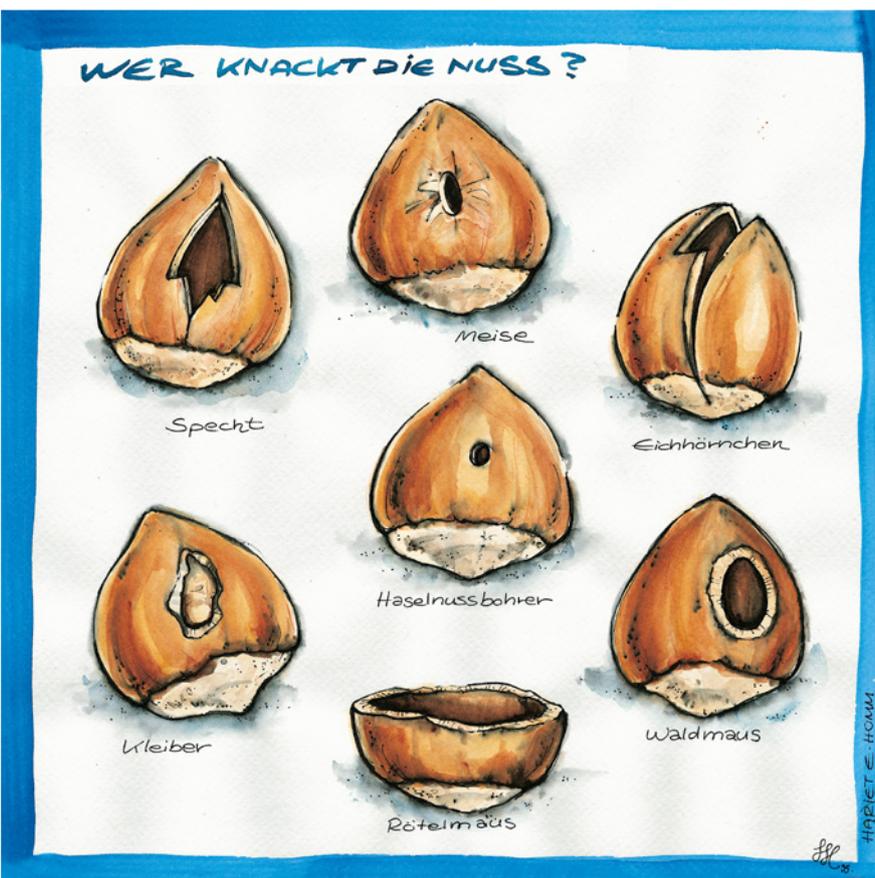
Die Kinder sitzen im Kreis mit geschlossenen Augen (ggf. mit Augenbinde). Nun wird eine Walnuss, die den Namen Nico bekommen hat, im Kreis von einem Kind zum anderen herumgegeben und ihre Form genau befühlt. Ist die Nuss Nico einmal rundherum gewandert, wird sie in die Mitte gelegt. Die Augen bleiben geschlossen und als nächstes wandert die Nuss Nelly, zum Beispiel eine Haselnuss, von Kind zu Kind, wird befühlt und geht dann auch in die Mitte des Kreises. Nun öffnen die Kinder ihre Augen und diskutieren, welche Besonderheiten und Merkmale ihnen an Nico und Nelly aufgefallen sind. Gemeinsam wird entschieden, wer Nico und wer Nelly ist.



Je nach Alter der Kinder, können auch mehr als zwei Nüsse wandern oder auch zum Beispiel zwei Walnüsse, die sich in der Größe unterscheiden.

Material: Augenbinden, zwei verschiedene Nüsse einer Sorte oder zwei Nüsse verschiedener Sorten

Kompetenzen: Achtsamkeit, kommunikative Kompetenz



JANUAR

Knäckebrot

Dinkel und Kamut fein mahlen und mit Salz, Honig und weicher Butter zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig wird möglichst dünn auf einem Backblech ausgerollt und mit einem Plätzchenroller in Rauten oder Vierecke geteilt. Diese mit Sahne bepinseln und mit Sesam, Sonnenblumenkernen und/oder grob gehackten Haselnüssen bestreuen. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze wird das Knäckebrot etwa 15 bis 20 Minuten knusprig gebacken.

Zutaten: 125 g Dinkel, 125 g Kamut, ½ TL Salz, 1 TL Honig, 50 g weiche Butter, 50 g Sahne, Sesam, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Schüssel, Mehlmühle, Nudelholz, Plätzchenroller, Backblech

Kompetenzen: positive Identifikation mit sich selbst, soziale Kompetenz

FAMILIENIDEE – BOTSCHAFT IN ZWEI WALNUSSHÄLFTEN

Das neue Jahr ist traditionell die Zeit, sich Wünsche für das neue Jahr zu überlegen. Dies kann man auch mit den Kindern in der Kita machen. Was wünscht sich jedes Kind für sich und seine Familie fürs kommende Jahr? Währenddessen können Walnüsse geknackt und gegessen werden. Beim Öffnen der Nüsse darauf achten, dass die Hälften ganz bleiben. Jedes Kind malt oder schreibt dann auf einen kleinen Zettel seinen Wunsch für das neue Jahr. Dieser Wunsch wird in die zwei Hälften einer Walnuss gelegt, mit einem Faden werden die beiden Nusshälften wieder zusammengefügt. Diese Wunschüsse können zunächst einige Zweige in der Kita schmücken und später an die Familien übergeben werden.

Material: Walnusshälften, Papier, Stifte, Faden

Kompetenzen: positive Identifikation mit sich selbst



HINTERGRUNDWISSEN

Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren

Als besonders gesund gelten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Nüsse und Ölsaaten enthalten typischerweise eine ausgewogene, gesunde Kombination unterschiedlicher Fette. Walnüsse zum Beispiel bestehen zwar zu fast 70 Prozent aus Fett, darunter befindet sich aber ein erheblicher Teil einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Diese wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und senken das Risiko für Herzkrankungen.

Gesättigte Fettsäuren dagegen werden zwar als Energiequelle, Fettspeicher, Botenstoff und Baustein für die Zellen ebenfalls benötigt, doch im Übermaß können sie sich negativ auf den Cholesterinspiegel, das Herz-Kreislauf-System und die Gefäßgesundheit auswirken. Gesättigte Fettsäuren stecken vor allem in tierischen Produkten wie Wurst, Käse und Butter. Auch in Kokosfett und Palmöl sind sie reichlich vorhanden.

TEAMIMPULS: MEIN EIGENER ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

Im Verlauf des Projektjahres lohnt es sich, auch den eigenen Lebensstil in Bezug auf Nachhaltigkeit zu reflektieren, ohne dies zu bewerten. Eine anschauliche Methode ist der ökologische Fußabdruck. Der Fußabdruck ist ein komplexer Nachhaltigkeitsindikator, der beschreibt, wie viel Fläche ein Mensch benötigt, um seinen Bedarf an Ressourcen zu decken. Im Internet gibt es dazu verschiedenste Rechner, z.B. www.fussabdruck.de/oekologischer-fussabdruck/.

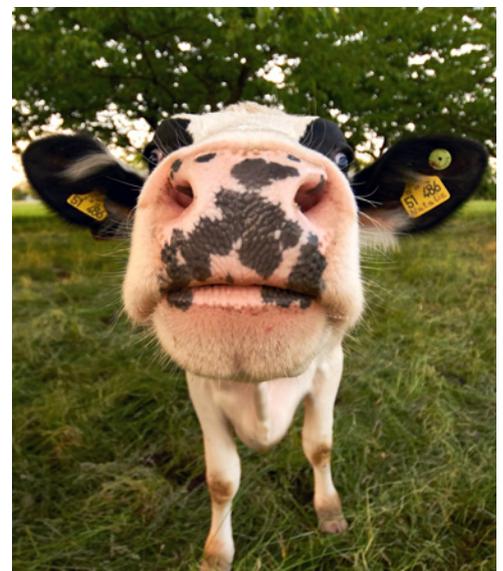
Bezug BNE: Für viele verarbeitete Nussprodukte, wie Schokocreme oder Kekse, kommen die Nüsse aus Gegenden, in denen Kinderarbeit an der Tagesordnung ist. Grundsätzlich ist es wichtig, bei Nüssen auf das Fair-Trade-Siegel zu achten, denn nur dann ist sichergestellt, dass ausbeuterische Kinderarbeit und Zwangsarbeit in der entsprechenden Plantage verboten sind und dass ein Mindestlohn gezahlt wird. Der Anbau von Nüssen verbraucht im Allgemeinen unglaublich viel Wasser, besonders der von Mandeln, Cashews oder Pistazien. Daher sollte vorrangig auf regionale Nüsse zurückgegriffen werden. .

MILCH

Milch ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. In unseren Breitengraden wird heute vor allem Kuhmilch getrunken, früher gab es auch oft Ziegen- oder Schafsmilch. Milch wird zu einer Vielzahl an Nahrungsmitteln weiterverarbeitet: Käse, Sahne, Butter, Joghurt oder Quark. Für ein Kilogramm Butter benötigt man 20 Liter Rohmilch.

Milch ist ein tierisches Erzeugnis und in diesem Zusammenhang kann man mit den Kindern unterschiedliche Ernährungsweisen thematisieren, zum Beispiel vegane oder vegetarische Ernährung und ihre Auswirkungen auf die Umwelt. Dabei kann auch auf pflanzliche Alternativen eingegangen werden.

Im Morgenkreis erzählen die Kinder, welche verschiedenen Milchprodukte sie kennen. Diese und weitere möglicherweise noch unbekannte werden in den Kreis gestellt, benannt und gemeinsam probiert. Frische Vollmilch, Naturjoghurt, Weichkäse, Hartkäse – verschiedene Produkte, die alle von der Kuh oder von anderen Tieren (Ziegen, Schafe) stammen, die bei uns leben.



➔ Tipp

Im Rhythmus zu einer Trommel, zu Trommelmusik oder fetziger Musik schütteln.

AKTIONSIDEE

Schüttelbutter selbst machen

Für jedes Kind ein bis eineinhalb Zentimeter Sahne in Gläschen füllen, mit einem Schraubdeckel gut verschließen und kräftig schütteln. Nach einiger Zeit entsteht Schlagsahne, was man daran merkt, dass keine Flüssigkeit mehr im Glas „plätschert“. Ein Blick ins Glas lohnt sich, die Kinder können auch mal mit dem Finger vom Schlagrahm naschen. Dann das Glas wieder verschließen und kräftig weiterschütteln. Schon bald hört man wieder beim Schütteln Flüssigkeit (Buttermilch) und bemerkt einen Klumpen (Butter) im Glas. Die Buttermilch nun abseihen und die Butter entweder gleich auf ein Brot streichen oder den Butterklumpen im Kühlschrank erkalten lassen und später mit nach Hause nehmen. Die abgeseigte Buttermilch kann getrunken werden.

Hinweis: Je länger die Kinder schütteln und das Glas in der Hand halten, umso wärmer wird das Glas und umso weicher die schon entstandene Butter. Wenn die Butter zu weich in der Buttermilch schwimmt, das Gläschen nochmals kühl stellen und später die Butter zu einem schönen Klumpen schütteln oder mit einem Löffel formen.

Material: Kleine Twist-off-Gläser (Durchmesser ca. 6–7 cm, ca. 150 ml Füllmenge), kalte Sahne (gute Qualität, ca. 7 Grad); gegebenenfalls Brot, Teller, Messer, Schnittlauch

Kompetenzen: motorische Kompetenz, Achtsamkeit, positive Identifikation mit sich selbst



Vielleicht gibt es in der Nähe der Kita einen Bauernhof mit Milchwirtschaft, den eine Kita-Gruppe besuchen kann, um auf folgende Fragen Antworten zu bekommen:

- Wie wird gemolken und was passiert mit der Rohmilch?
- Transportwege: Wie kommt die Milch zu uns (Bauernhof – Milchauto – Molkerei – Abfüllung – Transport – Supermarkt – nach Hause)?
- Besuch Milchtankstelle: Unterschiede zum Einkauf im Supermarkt (Verpackung: Tetrapack, Flasche, Eigenabfüllung).

AKTIONSIDEE

Frischkäse selbst machen

Das Sieb mit einem Mulltuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Dann den Joghurt ins Tuch geben und über Nacht abtropfen lassen. Am nächsten Morgen findet sich Flüssigkeit in der Schüssel und aus dem Joghurt ist wunderbar cremiger Frischkäse geworden. Dieser kann nach Belieben, zum Beispiel mit Kräutern oder Gewürzen, verfeinert werden.

Material: Joghurt im Glas (3,5 % Fett), Mulltuch, Sieb, Schüssel

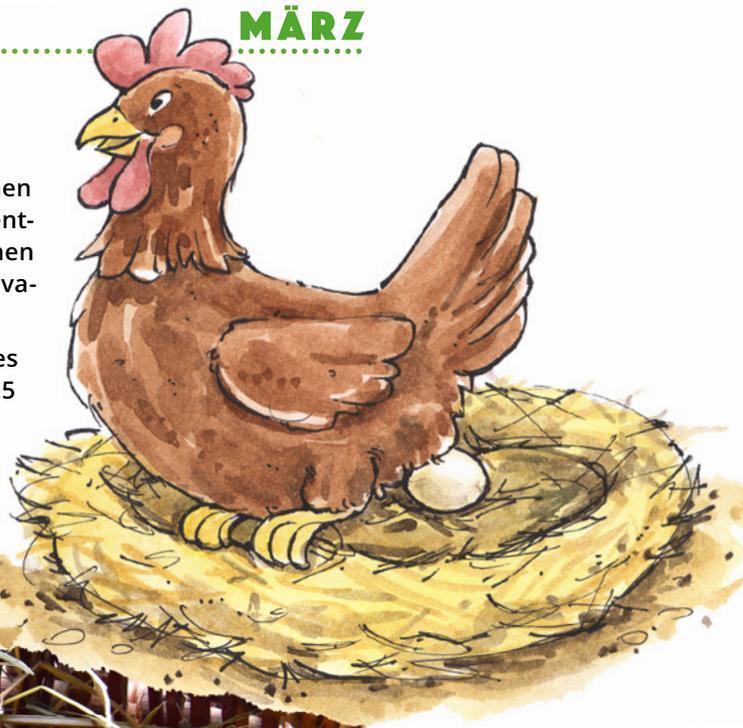
Kompetenzen: Gestaltungscompetenz

Bezug BNE: Für die Herstellung eines Liters Milch werden etwa 700 Liter Wasser benötigt. Dieser große Wasserverbrauch setzt sich aus dem Wasserbedarf für die Futterpflanzen, für die Kuh selbst, für den landwirtschaftlichen Betrieb und für die Weiterverarbeitung der Milch zusammen. Der Verbraucher kann unter anderem durch regionalen Einkauf von Kuhmilch seinen virtuellen Wasserfußabdruck verringern oder indem er ab und an pflanzlichen Milchersatz (aus Hafer, Hanf, Lupinen oder Erbsen) statt tierischer Milch trinkt.

EIER

Auf der Welt gibt es dreimal so viele Hühner wie Menschen – also etwa 25 Milliarden! Über die Farbe der Eierschale entscheidet die Rasse des Huhns. Und je nach Fütterung können auch die Schalendicke, der Geschmack und die Dotterfarbe variieren.

Um zu sehen, wie viele Eier wir pro Jahr essen, darf jedes Kind einen leeren Eierkarton (10er-Box) mitbringen. Bei 25 Kindern in der Gruppe kann man aus 25 Eierkartons eine beachtliche Pyramide aufbauen: Das ist die Menge an Eiern, die jeder von uns im Jahr verbraucht, sei es pur, in Backwaren oder in gekochten Speisen. Im Jahr 2020 waren es pro Kopf etwa 239 Eier.



Tip

Viel Wissenswertes zu Hühnern und Eiern liefert das Buch *Ich wollt' ich wär' ein Huhn* von Barbara Sandri u.a., Die Gestalten Verlag.

AKTIONSIDEEN

1, 2, 3 – wo ist das Ei?

Der Ablauf entspricht dem Spiel „Bello, Bello, dein Knochen ist weg“. Die Kinder sitzen im Kreis, ein Kind sitzt mit geschlossenen Augen (evtl. mit einer Augenbinde) in der Mitte. Seine Hände hat es zu einem Schälchen geformt, in dem ein Holzei liegt. Ein Eierdieb klaut vorsichtig das Ei aus dem Nest, und wenn er wieder auf seinem Platz sitzt, sagen alle zusammen: „1, 2, 3 – wo ist das Ei?“. Das Kind in der Mitte darf die Augen öffnen und kann nun dreimal raten, wer der Eierdieb ist. Dann wird gewechselt.

Material: Holzei, evtl. Augenbinde

Kompetenzen: Achtsamkeit, soziale Kompetenz



Tip

Eine Erklärung des gedruckten Codes auf Eiern findet man auf der Seite des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft: www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/eierkennzeichnung.html.

Roh oder gekocht

Oft gleicht ein Ei dem anderen und man weiß nicht, ob es roh oder hartgekocht ist. Dies kann man mit einem kleinen Versuch herausfinden. Die Eier werden auf dem Tisch gedreht wie beim Flaschendreher. Das gekochte Ei dreht sich schneller und leichter; wenn man es mit dem Finger kurz bremst, bleibt es liegen. Das rohe Ei dagegen dreht sich langsamer und noch etwas weiter, wenn man nach dem Bremsen die Finger wieder wegnimmt. Das liegt daran, dass das Innere flüssig ist und auch nach dem Bremsen hin und her schwappet.

Material: ein rohes und ein gekochtes Ei

Kompetenzen: kommunikative Kompetenz



Eine Idee für einen Ausflug ist der Besuch bei einer Kita-Familie oder einem ehemaligen Kita-Kind, die Hühner halten. So haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Fragen direkt zu stellen und sich über Hühnerhaltung vor Ort zu informieren.



➔ Tipp

LBV-Naturschwärmer,
YouTube-Video „Das globale Huhn. Eierkauf und Nutzungsformen“.



Bezug BNE: Deutschlandweit stammen 16 Prozent der verkauften Eier aus ökologischer Landwirtschaft, Tendenz steigend. Auf den ersten Blick ist das sehr positiv. Die Tiere fressen Biofutter, die Legeware ist gut kontrolliert, kommt frisch in den Handel, ist frei von Gentechnik und Pestiziden, und Antibiotika im Stall sind nur in Ausnahmen erlaubt. Jedoch ist auch Massentierhaltung unter Biokriterien möglich. Daher sollte man, wenn man sicher gehen möchte, dass die Hühner gut leben, seine Eier direkt vom Erzeuger kaufen.

GEMÜSEANZUCHT



Der Frühling lässt Pflanzen sprießen und weckt sie aus ihrem Winterschlaf. Vor Beginn des eigentlichen Gartenjahres werden verschiedene Samen unter die Lupe genommen und die Anzucht im Haus beginnt. Dafür sucht man Pflanzen aus, die später im Freien wachsen sollen und vergleicht mit den Kindern das Saatgut von Tomate, Paprika, Gurke etc. Zudem überlegt man, was so ein Samen alles braucht, um sich zu einer Pflanze zu entwickeln: Erde, Licht und Wärme. In kleinen Anzuchttöpfchen, leeren Eierkartons oder auch selbstgemachten Zeitungstöpfchen können die jungen Gärtnerinnen und Gärtner ihre Samen ausbringen und dann pflegen.



Beispiele für Pflanzenvielfalt im Kita-Beet

Kürbis: verzweigter Wuchs, der sich seinen eigenen Weg sucht

Kapuzinerkresse: weiter, in die Höhe reichender Wuchs mit leuchtender Blüte und essbaren Blättern und Blüten

Radieschen: schneller Ernteerfolg

Kräuter wie Lavendel, Zitronenmelisse, Salbei etc.: facettenreiche Düfte

Kartoffel: anspruchslos, gelingt meistens

AKTIONSIDEE

Kindergemüse

Dieses pantomimische Spiel eignet sich, um Gemüse etwas besser kennenzulernen. Verschiedene Gemüsesorten werden entweder als Original oder als Bild mitgebracht. Wichtig dabei ist, dass die gesamte Pflanze gut erkennbar ist. Also bei einem Kohlrabi die Kohlrabiknolle und die Blätter außen herum, bei einer Karotte die Karotte selbst und das Karottengrün oben. Die Zucchini sind mit Blüte abgebildet. Für jedes Gemüse gibt es nun pantomimische Bewegungen, die immer drei Kinder zusammen darstellen. Beim Kohlrabi ist ein Kind die Knolle und rollt sich ganz klein zusammen, die beiden Kinder links und rechts daneben stellen die Blätter dar, indem sie die Arme heben und sich im Wind wiegen. Die Karotte macht sich ganz lang und gerade und die Kinder links und rechts daneben machen oben am Kopf der Karotte mit ihren Fingern das Karottengrün. Für jedes Gemüse wird eine pantomimische Figur erfunden und ein paar Mal geübt. Dann stellen die Kinder sich im Kreis auf, ein Kind steht in der Mitte. Es zeigt auf einen Mitspieler im Kreis, der nun mit den beiden Kindern links und rechts von ihm das entsprechende Gemüse darstellen muss. Ist dies gelungen, zeigt der Spieler in der Mitte auf ein anderes Kind und nennt ein anderes Gemüse. Der Mitspieler in der Mitte wird abgelöst, wenn ein Spieler ein Gemüse falsch oder zu langsam darstellt. Um den Kindern einen leichten Einstieg in das Spiel zu ermöglichen, empfiehlt es sich, mit etwa drei Gemüsesorten zu beginnen und dann nach und nach weitere Sorten hinzuzunehmen.

Material: Gemüse oder Abbildungen von Gemüse

Kompetenzen: soziale Kompetenz, motorische Kompetenz

FAMILIENIDEE: PFLANZENTAUSSCHBÖRSE

Damit möglichst viele von der Vielfalt an unterschiedlichsten Pflanzen profitieren, gibt es in den Frühlingsmonaten eine Pflanzentauschbörse in der Kita. Versehen mit Namen und Hinweisen zu Standort und Pflege bringen die Familien einige ihrer Samen oder Pflanzen mit in die Kita und können nun 1:1 mit anderen tauschen.

Material: Pflanzen oder Samen aus dem Garten oder vom Balkon der Kita-Familien

Kompetenz: soziale Kompetenz



AKTIONSIDEE

Was wächst über der Erde, was darunter?

Zur Vorbereitung der Pflanzaktion wird mit den Kindern mit Hilfe von Schabloniertechnik kreativ erkundet, wo welches Gemüse wächst. Die Kinder malen Kreise auf und schneiden sie aus. Dann legen sie diese in das untere Drittel eines Blattes und tupfen entlang der Ränder mit einem Schwamm und brauner Farbe. Danach wird die Kreisschablone entfernt. Nun überlegt man gemeinsam, welches Gemüse wo wächst. Von den Karotten zum Beispiel sieht man über der Erde nur das grüne Kraut, aber darunter wächst die Karotte. Die Kinder malen die Karotte in den weißen Kreis auf dem Blatt und über der braunen Erde das Karottengrün. Die Tomaten dagegen wachsen über der Erde. In der Erde befinden sich nur die Wurzeln. Bei den Kartoffeln wächst die Knolle in der Erde und oberhalb ist das Kartoffelkraut zu sehen.

Material: Blätter, Schere, Stifte

Kompetenzen: motorische Kompetenz

FAMILIENIDEE: HOCHBEET ANLEGEN

Eine weitere Idee zur Einbindung der Familien in das Projekt ist das gemeinsame Anlegen eines Hochbeets in der Kita. Hier kann man gleich ein paar Pflänzchen von der Pflanzentauschbörse einpflanzen. Bei der Pflanzenauswahl sollte man Erntezeit und Kita-Schließzeiten im Auge behalten. Nicht dass alles reif ist, wenn die Kita im Sommer geschlossen hat. Die Hochbeete werden in alten Wannen, Fässern o.Ä. angelegt. Die Böden der Gefäße werden mit Löchern versehen, um Staunässe zu vermeiden. Dann werden drei Schichten aus Hackschnitzeln, Kompost und Pflanzerde gemeinsam aufgefüllt. Vielleicht entdecken die Kinder dabei den ein oder anderen Regenwurm im Kompost. Schließlich können sie die Pflanzen einsetzen und lernen, was diese nun an Pflege benötigen.

Material: alte Wannen, Fässer, Pflanzerde, Hackschnitzel, Kompost, Pflanzen, Gartengeräte (Schaufeln, Schubkarre, Gießkanne), Schilder mit den Pflanzennamen

Kompetenz: Gestaltungskompetenz



Tipps

LBV-Naturschwärmer, YouTube-Video „Ein Hochbeet anlegen und bewirtschaften“.



Bereits zum Start des Projektjahres stand die Kartoffel im Fokus. Nun ist die Zeit gekommen, um die Grundlage für eine reiche Kartoffelernte im Herbst zu legen. Die Kartoffel wird auch Erdapfel genannt, da die Kartoffelknolle (der essbare Teil) unterhalb der Erde verbunden durch Wurzeln wächst. Über der Erde sieht die Kartoffelpflanze bald aus wie ein kleiner grüner Busch, der im Hochsommer blüht. An diesen Blüten bilden sich kleine grüne Früchte, die giftig sind.



Kartoffeln vorkeimen

Die Kartoffeln, die aus dem Wintervorrat übrig sind, werden mit dem Nabel – der Stelle, an der die Kartoffel am Wurzelwerk der Pflanze angewachsen war – nach unten in Eierkartons gestellt. Haben die Vorratskartoffeln schon lange Triebe, diese vorher abzupfen. Die Eierkartons mit den Kartoffeln an einen warmen, hellen Ort stellen, nicht aber in die pralle Sonne. Nach wenigen Wochen haben die Kartoffeln kurze, kräftige, dicke Triebe gebildet, die zum Teil schon kleine Blättchen bilden. Mit den Kindern kann man die täglichen Veränderungen beobachten und prüfen, welche Sorten wie wachsen (z.B. wachsen die Keime der Sorte „Allianz“ sehr schnell, während „Salad Blue“ sehr viele kleine Keime bekommt).

Mit dem Vorkeimen kann im Februar begonnen werden, je nachdem, wie früh man die Kartoffeln einpflanzen und ernten will. Sie sollten aber wegen der Frostgefahr nicht vor Mitte/Ende April in den Boden kommen. Das Vorkeimen ist nicht zwingend notwendig, beschleunigt aber das Wachstum und macht die Pflanze widerstandsfähiger gegen Krankheiten und Schädlinge.

Material: Eierkartons, Kartoffeln (evtl. verschiedene Sorten)

Kompetenzen: Achtsamkeit, Verantwortung

➔ Tipp

Aus einer Kartoffelknolle entstehen viele neue Kartoffeln, wenn die Pflanze zu keimen begonnen hat. Man kann die Kartoffel hierfür auch teilen, aber nur die Stücke mit den sogenannten Augen (= Meristemen) können nachwachsen.

HINTERGRUNDWISSEN

Regrowing bezeichnet eine Pflanztechnik, bei der Pflanzabfälle neue Pflanzen bilden. Viele Küchenabfälle müssen also gar nicht gleich auf den Kompost, sondern können wieder austreiben. Gerade für Kinder ist es sehr spannend zu sehen, was zum Beispiel aus einem kleinen Möhrenstück mit ein bisschen Grün dran wieder wachsen kann.

➔ Tipp

Das Buch *Regrow. Neue Ernte aus Gemüseresten* von Katie Elzer-Peters, Bassermann Verlag, enthält zahlreiche Ideen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie aus vermeintlichen Gemüseabfällen Neues entstehen kann.

Kartoffelturm

Mit einem Kartoffelturm kann man Kartoffeln auf kleinem Raum selbst anbauen. Der Kartoffelturm besteht aus einem Drahtgeflecht oder einer Estrichmatte. Das Drahtgeflecht sollte nicht zu hoch sein, sodass die Kinder gut in den Turm hineingreifen können. Ein Vorteil der Estrichmatte ist, dass die Kinder durch das grobmaschige Gitter fassen können. An beiden Enden des Gitters werden jeweils Holzstäbe angebracht, indem das Gitter um die Stäbe gebogen wird. Das Gitter wird nun zu einem Turm geformt und die beiden Holzstäbe werden mehrmals miteinander verbunden. Den Überstand der Stäbe kann man gut in den Boden drücken, um den Turm zu fixieren. Alternativ kann das Gitter durch Einfädeln eines Metallstabes verschlossen werden, den man für einen festeren Halt auch in den Boden drücken kann.

Nun kann der Kartoffelturm bepflanzt werden. Die Kinder legen den Turm am Rand mit Rufen oder Stroh aus, damit keine Erde durchs Gittergeflecht fällt. Anschließend dürfen sie eine ca. 15 Zentimeter dicke Erdschicht in den Turm füllen. Die vorgekeimten Kartoffeln werden am Rand und in der Mitte des Turmes ausgelegt (Abstand ca. 15 Zentimeter) und mit ca. 10 Zentimeter Erde bedeckt.



➔ Tipp

Infos zum Kartoffelanbau: www.manufactum.de/fruehkartoffeln-vortreiben-c199178/ und www.krautundrueben.de/kartoffelacker-hintergittern.

AKTIONSIDEE



Nun heißt es warten, bis die Kartoffelpflanzen aus der Erde treiben und etwa 10 Zentimeter hoch sind. Dann können die Kinder wieder Stroh oder Rupfen am Rand auslegen und die Kartoffeln vorsichtig mit feiner Erde anfüllen und bedecken, sodass nur noch die oberen Blättchen aus der Erde spitzen. Diesen Vorgang können die Kinder wiederholen, bis der Turm komplett mit Erde befüllt und die Kartoffelpflanzen oben am Turm angekommen sind. Am Schluss lässt man die Kartoffelpflanzen wachsen und blühen. Regelmäßig können die Kinder die Kartoffeln nach Kartoffelkäfern absuchen. In einem trockenen Sommer sollten die Kartoffeln in der Wachstumsphase regelmäßig, aber nicht zu viel gegossen werden. Bei einem wasserundurchlässigen Untergrund ist es wichtig, unter die erste Erdschicht eine Schicht Stroh auszulegen, damit sich keine Staunässe bildet.

➔ Tipp

Kartoffelkäfer

Die Kartoffel hat einen großen natürlichen Feind – den Kartoffelkäfer. Dieser Käfer hat auffällige braun-gelbe Streifen auf den Flügeln. Um diesem Feind zuvorzukommen, lohnt es sich, Pfefferminze neben die Kartoffeln zu pflanzen. Diese Kräuter mag er nämlich nicht. Hat der Käfer die Kartoffel aber schon bevölkert, dann hilft nur noch zügig absammeln.

Die Kartoffeln im Kartoffelturm sollten regelmäßig beobachtet werden, denn sie wachsen schnell und mitunter muss bis zu zweimal die Woche neue Erde aufgefüllt werden. Im Herbst sterben die Blätter der Kartoffel ab, dann können die Kartoffeln ausgebuddelt und geerntet werden.

Wenn in der Kita ein eigener Kompost steht, kann die Erde des Kompostes für den Kartoffelturm verwendet werden. So lernen die Kinder den Kreislauf des Wachsens und Verrottens. Klumpige Erde können sie mit Sandkastensieben fein und locker sieben, sodass schöne Auffüllerde für den Kartoffelturm entsteht.

Material: Drahtgeflecht (H 80 cm, L 200 cm), z.B. Hasendrahtgitter (fein) oder Estrichmatte (grobmaschig), ggf. zwei Holzstäbe oder ein Metallstab (Länge ca. 90 cm), Drahtzange, Stroh, Unkrautmatte aus Naturmaterialien (Hanf, Schafwolle) oder Rupfen, Draht, Erde, vorgekeimte Kartoffeln, Gartenschaufel, ggf. Gießkanne

Kompetenzen: Achtsamkeit, Gestaltungskompetenz, motorische Kompetenz

Vor langer Zeit haben Bauern über die Generationen ihre Erfahrungen und ihr Wissen in Reimen und Sprüchen weitergegeben, die sich oft auf das Wetter und die damit verbundenen Auswirkungen auf die Ernte bezogen. Für das Anpflanzen im Garten gilt die Bauernregel „Vor Nachtfrost du nicht sicher bist, bevor Sophie vorüber ist“ auch heute noch. Sie bezieht sich auf die Namenstage der Eisheiligen vom 11. bis zum 15. Mai, die mit der „Kalten Sophie“ am 15. Mai enden.

HINTERGRUNDWISSEN

Gärtnern ohne Torf – Als Gartenerde für die Beete in der Kita sollte nur torffreie Erde benutzt werden. Durch den Torfabbau wird immenser Raubbau an Mooren betrieben. Diese speichern große Mengen des Klimagases CO₂, das beim Abbau freigesetzt wird und zur Klimaerwärmung beiträgt. Zudem sind sie der Lebensraum verschiedenster hochspezialisierter Arten, der auf diese Weise zerstört wird. Es dauert etwa 1.000 Jahre, bis ein Meter Torf entstanden ist, zerstört werden kann er binnen kürzester Zeit. Dabei ist Torf keinesfalls für die erfolgreiche Bewirtschaftung eines Gartens notwendig.

Bezug BNE: Das kleine Samenkorn wächst im Laufe der Wochen zum zarten Pflänzchen heran und wird schließlich zu einer größeren Pflanze, die auch Regen und Wind standhält. Dieser Prozess führt deutlich vor Augen, welcher Wert Nahrungsmitteln beizumessen ist. Die Schnellebigkeit der heutigen Zeit widerspricht an vielen Stellen dem natürlichen Kreislauf von Wachsen, Werden und Vergehen. Durch den eigenen Anbau rückt ein umsichtiger Umgang mit Nahrungsmitteln in das Bewusstsein.



KRÄUTER

Der Frühling nimmt Fahrt auf. Jetzt ist die Zeit, um sich am reichen Buffet der Wildkräuter zu bedienen. Viele davon sind zum Verzehr geeignet, vorausgesetzt man sammelt sie nicht direkt neben einer befahrenen Straße oder an anderen, im Folgenden unter den Sammelregeln aufgelisteten ungeeigneten Orten. Gänseblümchen, Sauerampfer, Giersch und unzählige weitere Pflanzen finden sich direkt vor der Kita-Tür. Es sollte jedoch immer gelten, dass man nur die Pflanzen sammelt, die man sicher bestimmen kann.

Eine Wildkräuterwanderung vor Ort lohnt sich, so gewinnt das gesamte Kita-Team Sicherheit bei der Bestimmung und Verwendung von Wildkräutern.



TEAMIMPULS: KRÄUTERWANDERUNG

Damit der Kräuterausflug mit den Kindern ein Erfolg wird, gilt es vorher als Team in das Thema Wildkräuter vor der Kita-Tür einzutauchen. Um das entsprechende Wissen gleich praktisch in der Natur aufzubauen, kann ein Teamausflug mit einem Wildkräuter-Experten oder einer -Expertin hilfreich sein. Kontakte gibt es über Naturschutzverbände, Umweltstationen oder aber über Volkshochschulen. Dabei können Sammelorte besucht werden, zu denen das Team dann auch mit den Kindern geht.

Tip

Märchenbuch *Im Reigen der Gundermannfee* von Margit Keilholz (Kräuterpädagogin), erhältlich bei margit.keilholz@gmx.de, www.kraeuter-in-franken.de/margit-keilholz/.

Um auch in den kommenden Monaten verschiedene Kräuter verwenden zu können, werden Kräuterbündel aus Pfefferminze, Rosmarin, Thymian oder Salbei in einem möglichst trockenen Raum aufgehängt und getrocknet. Nach einigen Tagen werden die Kräuter zerkleinert und in luftdichten Gläsern dunkel aufbewahrt.

FAMILIENIDEE: KRÄUTERSTECKBRIEFE

Damit die Familien der Kinder etwas vom Kräuterthema mitbekommen, wird im Eingangsbereich der Kita eine kleine Vase mit dem ausgewählten Wildkraut zum Anschauen aufgestellt. Dazu gibt es einen kleinen Kräutersteckbrief mit den wichtigsten Informationen und einem passenden Rezept, das sich die Familien mitnehmen dürfen. Die Informationsblätter können gemeinsam mit den Kindern gestaltet werden. Pro Woche sollten etwa zwei neue Wildkräuter vorgestellt werden, so wächst der Kräuterwissensstand in den Familien und die Kinder können ihr neu gesammeltes Wissen weitergeben.



Material: Kräuter, kleine Vasen, Kräutersteckbriefe, Rezepte

AKTIONSIDEE

Löwenzahnpesto

Nach dem Waschen werden die Löwenzahnblätter mit einem Küchenmesser oder einer Schere klein geschnitten (etwa halbe Fingernagelgröße). Bis zu drei Viertel eines Marmeladenglases mit den Blättern befüllen und so viel Sonnenblumenöl dazu geben, bis sich am Glasboden eine kleine Ölpfütze bildet. Nun Kräutersalz, Haselnüsse und Berg- oder Parmesankäse hinzugeben und gründlich umrühren. Bei Bedarf noch etwas Öl hinzugeben oder nachsalzen.

Zutaten: etwa 40 Blätter noch nicht aufgeblühter oder gerade blühender Löwenzahnpflanzen, Sonnenblumenöl, 1 TL Kräutersalz, 2 EL geriebene, geröstete Haselnüsse, 2 EL geriebener Berg- oder Parmesankäse, Marmeladenglas

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz, Achtsamkeit



Wildkräuter sammeln

Die Kinder pflücken Wildkräuter und geben sie in Sammelsäckchen. Vorab wird vereinbart, welche Wildkräuter die Kinder jeweils sammeln. Dazu wird entweder ein Exemplar des entsprechenden Krautes oder ein Bild mit einer Wäscheklammer am Sammelsäckchen befestigt.

Es wird vereinbart, dass nicht die ganze Pflanze gesammelt wird, sondern nur die Pflanzenteile, die auch verarbeitet werden, zum Beispiel Blätter der Schafgarbe, Blätter vom Sauerampfer, Blütenköpfe des Gänseblümchens. Am besten wählt man nicht mehr als vier bis fünf verschiedene Kräuterarten.

Material: Sammelsäckchen aus Baumwolle oder kleine Körbchen, ggf. Fotos der Kräuter, Wäscheklammern

Kompetenzen: Achtsamkeit, motorische Kompetenz



Wildkräuter-Empfehlungen

- Löwenzahn (Blätter und Blüten)
- Spitzwegerich (Blätter)
- Schafgarbe (Blätter)
- Sauerampfer (Blätter vom Stängel, nicht von der Blattrosette)
- Gänseblümchen (Blütenköpfe)
- Großer Wiesenknopf (frisch ausgetriebene Blätter)
- Giersch (frisch ausgetriebene Blätter)
- Gundermann (Blätter und Blüten)

Sammelregeln: Ernten wie Indianer

- Nur auf Flächen, die extensiv bewirtschaftet werden.
- Bitte nicht in ausgewiesenen Schutzgebieten.
- Nicht an Bahndämmen, nicht entlang von Straßen oder neben intensiv genutzten landwirtschaftlichen Flächen.
- Nicht an viel begangenen Hundausführwegen und unmittelbar an Trampelpfaden oder an Wegen (Gefahr von Fuchsbandwurm!).
- Bitte nur so viel und nur die Pflanzenteile entnehmen, die auch gegessen werden.
- Kräuter immer in Baumwollbeuteln oder Körbchen sammeln.
- Nur Pflanzen sammeln, die man eindeutig kennt.
- Junge, zarte Blätter schmecken am besten. Je älter die Pflanze ist, desto mehr Bitterstoffe lagert sie ein.
- Das Sammelgut der Kinder kontrollieren und nicht geeignete Pflanzen(-teile) oder Blätter mit Fraßspuren und Verunreinigungen (z.B. Vogelkot) aussortieren.



Geeignete Sammelorte für Wildkräuter

Wiesen dürfen in der Hauptvegetationszeit (in der Regel zwischen April und September) nicht betreten werden. Doch ausgerechnet im Frühjahr schmecken Wildkräuter am besten und haben die meisten Vitamine. Es empfiehlt sich daher, mit dem Eigentümer (Bauer oder Kommune) Kontakt aufzunehmen. Die Eigentümer sind meist aufgeschlossen und lassen die Kindergruppen gerne auf die Fläche vorausgesetzt, es wird nicht die ganze Wiese niedergetrampelt.

Extensiv bewirtschaftete Flächen sind beim Sammeln vorzuziehen. Wiesen, die extensiv bewirtschaftet werden, werden nur wenig bis gar nicht gedüngt. Auch der deutlich spätere Schnittzeitpunkt im Juni und Juli macht ein Betreten im Frühjahr leichter möglich. Zu erkennen sind diese Wiesen am Artenreichtum von Wildkräutern und Gräsern. Während auf intensiv genutzten Wiesen Löwenzahn und Futtergras vorherrschen, blüht eine Extensivwiese kunterbunt.

Auch auf naturnah gestalteten kommunalen Flächen, an Feldrainen, entlang von Waldrändern, Bächen und Flüssen sind viele schmackhafte Wiesenkräuter zu finden.

➔ Tipp

LBV-Broschüren *Wildnisküche* und *Essbare Wildkräuter*, erhältlich im LBV-Naturshop, www.lbv-shop.de.

➔ Tipp

Wildkräuter-Podcast für Schüler*innen im Rahmen von „Umweltschule in Europa“.



Tipp

Als Fühlsäckchen eignen sich sowohl Greif- als auch Sammelsäckchen, erhältlich im LBV-Naturshop, www.lbv-shop.de.

AKTIONSIDEEN

Kräutertasten

Vier Fühlsäckchen enthalten je ein Wildkraut (Blatt und dazugehörige Blüte), die die Kinder auf dem Kräuterspaziergang kennenlernen, zum Beispiel: Spitzwegerich, Löwenzahn, Schafgarbe und Sauerampfer. Reihum dürfen die Kinder mit geschlossenen Augen die Pflanzen in den Säckchen fühlen und tasten. Wenn alle die Pflanze gefühlt haben, beschreiben die Kinder, was sie mit ihren Händen erkennen konnten (z.B. Rillen im Blatt = Spitzwegerich oder viele Kügelchen = Samen der Sauerampferblüte). Anschließend wird gemeinsam versucht, die Pflanze zu erraten. Die Pflanzen können dann aus dem Fühlsäckchen genommen werden, die gefühlten und jetzt sichtbaren weiteren Merkmale der Pflanze werden gemeinsam besprochen.



Wenn diese Aktion vor dem Ausflug zur Wiese stattfindet, können auf dem Weg zur Wiese die erfuhrten Pflanzen an ihrem natürlichen Standort gesucht werden.

Material: Fühlsäckchen, vier verschiedene Wildkräuter (Blatt und Blüte)

Kompetenzen: Achtsamkeit, kommunikative Kompetenz

Nachdem nun viele verschiedene Kräuter gesammelt wurden, sollen diese auch verarbeitet werden. Hier gibt es unzählige Rezepte, ein paar davon, die sich gut mit Kindern im Kita-Alter umsetzen lassen, stellen wir hier vor.

AKTIONSIDEEN

Kräuterlimo

Ein sommerliches Erfrischungsgetränk, das den Kindern besonders gut schmeckt, weil sie die Zutaten dafür selbst gesammelt haben. Aus zehn Gierschblättern, je fünf Stängeln Zitronenmelisse und Pfefferminze und einem Zweig Gundermann ein Kräutersträußchen binden. Die Kräuter vorher waschen, dann das Sträußchen etwas trocknen lassen. Die Zitrone schälen und in Scheiben schneiden. Einen Liter Apfelsaft mit den Zitronenscheiben in einen Krug geben und das Kräutersträußchen hineinhängen, sodass es vom Apfelsaft bedeckt ist. Damit das Aroma der Kräuter sich in der Limo gut entfalten kann, wird das Kräutersträußchen im Saft gut ausgedrückt. Den Krug über Nacht kühlstellen und dann das Kräutersträußchen herausnehmen. Nun den Saft mit Mineralwasser aufgießen und genießen. Diese Kräuterlimonade kann auch mit anderen aromatischen Kräutern hergestellt werden.

Zutaten: Giersch, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Gundermann, 1 l Apfelsaft, 1 Zitrone, Mineralwasser, Krug, Gläser

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz

AKTIONSIDEEN

Kräuterbrot

Die Blätter und Blüten der essbaren Wildkräuter waschen und die Blätter kleinschneiden, dann jeweils in ein Schälchen geben und auf einen Tisch stellen. Auf einem Kärtchen daneben findet sich eine Abbildung des Wildkrauts und der Name. Dazu kommt noch eine Platte mit Butterbrot auf den Tisch. Die Kinder gehen an das Kräuterbuffet und belegen ihr Butterbrot nach Lust und Laune mit den Kräutern.

Material: verschiedene Wildkräuter, Schüsseln, Schneidebretter, Messer, Butter, Brot, Abbildungen der Wildkräuter

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz, motorische Kompetenz



Bezug BNE: Das Wissen über Wildkräuter wird seit Jahrhunderten weitergegeben und ist ein Schatz, den es zu erhalten gilt. Viele Kräuter sind auch Heilkräuter und haben verschiedene Wirkungen auf unseren Körper. Dieses traditionelle Wissen und die entsprechenden Werte sollten wir bewahren.



➔ Tipp

Herbsthimbeeren

Es gibt bei Himbeeren zwei Sorten. Während die Sommerhimbeeren im Juni und Juli geerntet werden können, ist die Erntezeit für die Herbsthimbeeren August bis Oktober. Durch geschickte Pflanzenauswahl kann man die Beerenernte so verlängern.

BEEREN

Der Sommer zieht ein, nun ist die Zeit reif für etwas, das quasi alle Kinder lieben: Beeren. In vielen Kita-Gärten gibt es Erdbeeren oder Johannisbeeren in Naschgärten für die Kinder. Jetzt ist die beste Zeit mit einer großen Vielfalt, vielleicht gibt es die Möglichkeit einmal zusammenzutragen, wie viele unterschiedliche Beeren in den heimischen Gärten und auf den Balkonen der Kinder wachsen? Zum Beispiel bei Johannisbeeren gibt es neben den typischen roten Sorten auch weiße, die am süßesten schmecken, und sogar schwarze Johannisbeeren. Für die Kinder ist es gut, wenn sie diese Vielfalt in der Kita sehen.



Beeren können nicht lange aufbewahrt werden. Damit man sie auch im Herbst und Winter genießen kann, lohnt es sich, einen Teil der Ernte einzukochen und einen Vorrat anzulegen. Aber es gibt auch noch andere Formen der Verarbeitung von Beeren.

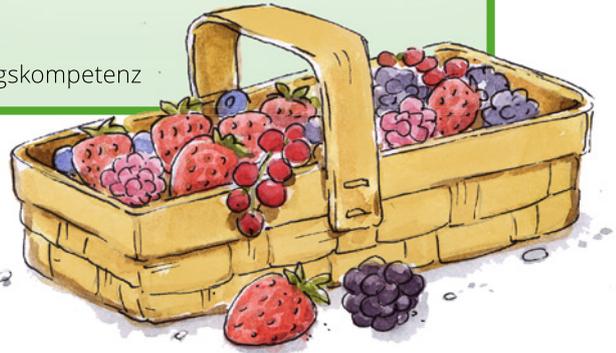
AKTIONSIDEE

Beerenjoghurt

Bereits Krippenkinder helfen eifrig bei der Beerenernte mit. Am liebsten werden die Beeren gleich gegessen, doch vielleicht bleiben noch ein paar übrig, um einen kleinen Joghurt zusammenzurühren. Dazu braucht man: einen Schöpfer Joghurt, einige Beeren und für die Farbe noch ein kleines Minzblättchen aus dem Kräutergarten.

Material: Joghurt, Beeren, Minze, Schälchen

Kompetenzen: motorische Kompetenz, Gestaltungskompetenz



Beerenkuchen

Ein einfacher Blechkuchen bietet die perfekte Grundlage für einen leichten Beerenkuchen, für den zum Beispiel die Felsenbirne aus dem Garten verarbeitet werden kann oder auch andere Obstsorten, die gerade Saison haben.



Wasser, Öl und Eier gut verrühren. Dann Zucker, Mehl, Backpulver und Vanillezucker untermischen. Den Teig auf ein gefettetes Kuchenblech streichen und mit dem gewählten Obst belegen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 35 bis 40 Minuten backen.

Zutaten: 125 ml Wasser, 125 ml Öl, 6 Eier, 200 g Zucker (kann auch durch Honig oder Apfelmarmelade ersetzt werden), 360 g Mehl, 1 P. Vanillezucker, 1 P. Backpulver, Obst (z.B. Felsenbirne), Schüssel, Rührgerät, Backblech, etwas Fett zum Einfetten des Blechs

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz



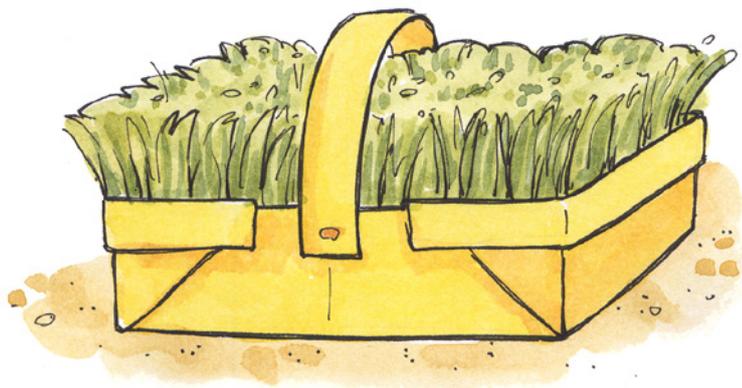
FAMILIENIDEE: KITA-REZEPTEBUCH



Als schöne Erinnerung an dieses Projektjahr und auch als Nachschlagewerk kann aus den Rezepten, die während dieses Jahres ausprobiert wurden, ein kitaeigenes Rezeptbuch gestaltet werden. Statt Fotos von den Speisen zu verwenden, können die Kinder Bilder malen und dem Ganzen eine persönliche Note geben. Damit die Sammlung rechtzeitig zum Ende des Kita- und Projektjahres fertig wird, sollte man einige Wochen vorher beginnen. Das Buch kann ein schönes Abschiedsgeschenk für Vorschulkinder und deren Familien sein oder es wird beim Sommerfest gegen einen Unkostenbeitrag verkauft. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, das Buch in einer Druckerei vor Ort drucken zu lassen und so die regionale Wirtschaft zu unterstützen.

Bezug BNE: Dass Ernte saisonal erfolgt und einige Lebensmittel nur zu bestimmten Zeiten frisch verfügbar sind, lässt sich mit dem Sommerbeeren-Projekt sehr gut veranschaulichen. Nur wenige Wochen im Jahr können reife Beeren aus der Region geerntet werden, dennoch gibt es im Supermarkt das ganze Jahr über Himbeeren, Erdbeeren oder Blaubeeren aus fernen Ländern oder aus energieintensiven Gewächshauskulturen. Was der Transport der Beeren für das Klima bedeutet und weshalb Früchte, die früh geerntet und weit transportiert wurden, weniger Vitamine enthalten, lässt sich gut nachvollziehbar mit Kita-Kindern thematisieren.

GETREIDE



Das Kita-Jahr neigt sich dem Ende zu und unser Projekt befindet sich auf der Zielgeraden, aber es hält noch einige besondere Momente bereit. Jetzt gilt es, gemeinsam die Ernte aus dem Hochbeet einzubringen und zu verarbeiten. Stolz sammeln die Kinder ihr Gemüse. Anhand von Fotos oder Illustrationen können sie den Weg vom Samenkorn über das kleine Pflänzchen bis hin zur nun erntereifen Frucht nachvollziehen.

In den Sommermonaten fällt auf vielen Feldern ein Grundnahrungsmittel ins Auge: Getreide. Es gehört zu den Gräsern. Sieben

verschiedene Getreidesorten gibt es: Weizen (dazu gehört auch Dinkel), Hafer, Hirse, Roggen, Mais, Gerste und Reis. Getreide ist ein äußerst vielfältiges Grundnahrungsmittel, das weltweit angebaut und verarbeitet wird. Pseudogetreide dagegen sind Körnerfrüchte von Pflanzenarten, die nicht zur Familie der Süßgräser gehören, aber ähnlich wie Getreide verwendet werden. Dazu zählen zum Beispiel Chia, Buchweizen, Quinoa und Amaranth. Aber auch Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne sind beliebt und wichtig für unsere Ernährung.

Um verschiedene Getreidesorten kennenzulernen, werden im Morgenkreis Schüsselchen mit Getreidekörnern (z.B. Weizen oder Mais) im Kreis herumgeben. Die Kinder können die Körner fühlen und beschreiben. Dann werden die verschiedenen Getreidesorten betrachtet. Ähren und Körner von Hafer, Gerste, Weizen, Roggen, Dinkel, Hirse und Mais werden mit Becherlupen betrachtet und verglichen. Roggen hat zum Beispiel vier Körnerreihen, Gerste hat zwei und Weizen sechs.



Tip

Bestimmungskarte *Pflanzen auf Feld und Rain*, Verlag Ulbrich & Papenberg, erhältlich im LBV-Naturshop, www.lbv-shop.de.

AKTIONSIDEE

Mehl mahlen

Zuerst wird der Aufbau eines Getreidekorns näher betrachtet: Keimling, Schale, Mehlkörper. Die Inhaltsstoffe der Schale (Mineralstoffe, Ballaststoffe, Vitamine) brauchen wir für unsere Verdauung, sie sind besonders gesund für uns.

Beim Mahlen des ganzen Korns werden auch die Schale und der Keimling sehr fein zerrieben, so entsteht Vollkornmehl. Es ist gesünder als weißes Mehl, bei dem nur der Mehlkörper gemahlen wird. Getreide kann auf verschiedene Arten gemahlen werden.

- Mahlstein: Ein großer flacher Stein (vorzugsweise mit Mulde) und ein runder, großer Flußkiesel. Tipp: Körner mit dem Kiesel ein wenig quetschen, dann rollen sie beim Zerreiben/Mahlen nicht weg.
- Handgetreidemühle
- Steinmörser: Zuerst die Körner quetschen und dann mit dem Stößel zerreiben.

Beim Mahlen verschiedener Getreidesorten werden die Kinder Unterschiede feststellen. Manche Getreidesorten lassen sich leichter mahlen. Manche Mühlen mahlen das Korn feiner.

Material: verschiedene Getreidekörner, verschiedene Mahlwerkzeuge

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz, motorische Kompetenz



AKTIONSIDEEN

Naanbrot

Die Brotsorte Naan hat eine flache, fladenartige Form und wird vor allem in Asien und dem Vorderen Orient als Beilage zu heißen Speisen gegessen. Traditionell wurde es aus Hirse hergestellt, mittlerweile besteht es vorrangig aus Weizen.

Das Mehl in eine große Schüssel geben und Salz, Trockenhefe und Backpulver untermischen. Zucker, 2 EL Pflanzenöl, Joghurt und ein leicht geschlagenes Ei zufügen. Alles zehn Minuten durchkneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. ¼ TL Öl in eine weitere Schüssel geben, die Teigkugel darin herumrollen und zugedeckt etwa eine Stunde gehen lassen. Den Teig erneut durchkneten und in sechs gleich große Kugeln teilen, mit einem Tuch bedecken. Die erste Kugel mit etwas Mehl dünn ausrollen. Eine beschichtete Pfanne sehr heiß werden lassen und den dünnen Fladen darin braten, bis er Blasen wirft, dann umdrehen. Die andere Seite noch kurz bräunen.

Zutaten: 500 g Mehl, 150 ml Milch, 2 EL Zucker, 2 TL Trockenhefe, 1 TL Backpulver, ca. 3 EL Pflanzenöl, 150 g Vollmilchjoghurt, 1 Ei, ½ TL Salz, zwei Schüsseln, Nudelholz, Pfanne

Kompetenzen: Gestaltungskompetenz

AKTIONSIDEEN

Getreidememory in der Streichholzschachtel

Je zwei Streichholzschachteln werden mit derselben Getreideart gefüllt. Auf die Oberseite aller Streichholzschachteln kommt das gleiche neutrale Getreidebild. Auf die Unterseite der beiden identisch befüllten Getreideschachteln wird entweder ein Symbol gemalt oder der Getreide name notiert. Am Anfang werden maximal fünf verschiedene und gut voneinander unterscheidbare Getreidesorten verwendet, zum Beispiel Weizen, Roggen, Mais, Hirse, Reis. Im Lauf der Zeit und mit mehr Übung können weitere Getreidearten dazukommen wie Hafer, Dinkel, Gerste. Das Getreidememory wird wie ein herkömmliches Memory gespielt. Nur dass man die Karte nicht aufdeckt, sondern die Streichholzschachtel vorsichtig aufschiebt.



Material: Streichholzschachteln (ohne bzw. mit identischem Aufdruck), verschiedene Getreidesorten

Kompetenzen: Achtsamkeit

TEAMIMPULS: GEMEINSAM BROT BACKEN

Beispielsweise bei Landfrauen oder in einer Umweltbildungseinrichtung.

Bei der Thematisierung von Getreide kann man auch die Verwendung von Getreidekörnern als Hausmittel besprechen. Warme Dinkelkörner etwa helfen bei Muskelverspannungen oder Schmerzen. Die Kerne werden in einem kleinen Baumwollkissen bei etwa 60 °C im Backofen erwärmt und geben dann lange und kontinuierlich die Wärme wieder ab. Da sich die Kerne in einer Hülle befinden, gibt es keinen direkten Hautkontakt, es besteht keine Gefahr von Verbrennungen. Dennoch sollte die Temperatur vor dem Auflegen am eigenen Unterarm kontrolliert werden.



Bezug BNE: Warum haben nicht alle Menschen Zugang zu Nahrung? Was sind die Gründe für die ungleiche Verteilung und den mangelnden Zugang zu Lebensmitteln? Gewiss gehören in einigen Regionen Dürren, Überschwemmungen, Erdbeben, Epidemien, aber auch Kriege dazu. Sie vernichten die Ernten und treffen die Menschen in ländlichen Regionen besonders hart. Doch überwiegend sind es politische und strukturelle Gründe, die zu Mangel und Unterversorgung führen. Vor allem in einigen Ländern Afrikas leiden viele Menschen an Hunger und Unterernährung. Eine sichere Ernährung der gesamten Weltbevölkerung liegt in der Verantwortung aller und kann nur durch gemeinsame Anstrengungen erreicht werden.

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Ernährung und Nachhaltigkeit sind zwei Begriffe, die einen starken Bezug zueinander haben und auch in den vergangenen Jahren immer mehr in das öffentliche Bewusstsein gerückt sind. Zunächst befassen wir uns mit der Nachhaltigkeit – ein großes Wort, ein weiterer Begriff. Wo fängt man da an?



Am besten im Kleinen und bei den Jüngsten mit dem, was am naheliegendsten ist: mit der Natur und Umwelt in unserer direkten Umgebung. In der Kita können auf vielfältige Weise Bezüge zu unserer Umwelt und der Natur in verschiedensten Bereichen hergestellt werden. Auf spielerische Art werden zukunftsrelevante Themen zunächst im kleinen Kreis bearbeitet. Bald kann der Radius auf Themen der sozialen Gerechtigkeit sowie des ökonomischen Gleichgewichts erweitert werden, und so spannt sich der Bogen von der Umwelt- und Naturerfahrung zur Nachhaltigkeit und nachhaltigen Entwicklung. Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan geht im Kapitel „Umwelt“ explizit darauf ein: „Sie [die Umweltbildung] versteht sich nicht mehr nur als ‚Reparaturbetrieb‘ entstandener Schäden (...), sondern versucht, nach vorne weisende Szenarien aufzuzeigen, die sich mit den Wechselwirkungen zwischen Ökologie (Umwelt), Ökonomie (Wirtschaft) und Sozialem auseinandersetzen.“ (StMAS 2007, S. 292). Mit diesem Ausschnitt aus dem Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan wird bereits deutlich, dass Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) neben der klassischen Umweltbildung weitere Bereiche umfasst.

Hier und heute müssen bedeutsame Veränderungen für die Zukunft angestoßen werden. Was uns emotional berührt, dafür setzen wir uns jetzt und später ein. Auch wenn wir nicht wissen, wie unsere Welt in 20 oder gar 50 Jahren aussehen wird, gilt es heute ein tragfähiges, zukunftsweisendes Fundament zu legen. Bildung für nachhaltige Entwicklung sieht im Aufbau von Kompetenzen einen wichtigen Schlüssel dafür, um sich in unserer immer komplexeren Welt zurechtzufinden und im Sinne einer sozial gerechten Welt agieren zu können.

Nachhaltigkeit ist ein Jahrhundertalter Begriff, der aus der Forstwirtschaft stammt. Er bezieht sich im Grundgedanken darauf, nur so viel Holz zu schlagen, dass der Wald aus eigener Kraft wieder nachwachsen kann. Das trifft auch heute noch den Kern der Nachhaltigkeit: So zu leben und zu wirtschaften, dass die Ressourcen der Erde Zeit haben, sich zu erneuern, und dass wir möglichst sparsam mit den endlichen Ressourcen umgehen, damit auch nachfolgende Generationen die Möglichkeit haben, gut zu leben. Bereits im Hier und Jetzt sollten alle Menschen auf der Welt die gleichen Chancen haben.

Nachhaltige Entwicklung umfasst im heutigen Verständnis beide Bereiche, dies drücken die Begriffe Verteilungsgerechtigkeit und Zukunftsverantwortung aus. Grundpfeiler einer Bildung für nachhaltige Entwicklung sind ökologische Verträglichkeit, ökonomische Leistungsfähigkeit und soziale Gerechtigkeit unter Beachtung globaler Aspekte. Ziel ist es, dass alle Personen die Möglichkeit haben, Kompetenzen und Wissen aufzubauen, um im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung handeln zu können.

FASZINATION ERNÄHRUNGSWELT TRIFFT AUF NACHHALTIGKEIT

Aus der Verknüpfung des Wissens über Nachhaltigkeitsthemen mit der Kompetenz zum Handeln entwickelt sich das Leitbild einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE): Kompetenzen im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung zu stärken, um sich aktiv den Herausforderungen einer sich immer schneller wandelnden Welt stellen zu können. Die dazu notwendigen Kompetenzen, wie emotionale Kompetenz, kommunikative Kompetenz oder die positive Identifikation mit sich selbst, lassen sich auf spielerische Art und Weise bereits in der Kindertageseinrichtung anbahnen. Der Aufenthalt in der Natur bietet dazu unzählige Möglichkeiten und Bildungsgelegenheiten. Der Schlüssel zur Umsetzung von BNE liegt in der Bildung – und zwar für alle Altersstufen. Der Kindertageseinrichtung als oftmals erste Bildungsinstitution außerhalb des Elternhauses kommt dabei eine entscheidende Rolle zu.

Die von den Vereinten Nationen von 2005 bis 2014 ausgerufene UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ hatte sich die Verankerung von Bildung für nachhaltige Entwicklung in allen Bildungsbereichen als Ziel gesetzt. Mit der Weiterführung der Dekade in Form des „Weltaktionsprogramms BNE“ (2015–2019) wurde der begonnene Weg mit dem Fokus auf die strukturelle Verankerung weiter beschritten. Explizit wurden hier „Erzieherinnen und Erzieher (...) zu den wichtigsten Multiplikatoren zur Förderung eines Bildungswandels sowie des Lernens im Sinn einer nachhaltigen Entwicklung“ genannt (UNESCO 2014, S. 35).

Um diesem Thema mehr Raum zu geben, setzte die UNESCO 2020 mit dem neuen Programm „Education for Sustainable Development: Towards Achieving the SDGs“, kurz „ESD for 2030“, einen neuen Meilenstein. Damit wird insbesondere die Bedeutung von BNE für die Erreichung der von den Vereinten Nationen verabschiedeten Agenda 2030 mit ihren 17 Nachhaltigkeitszielen (SDGs) hervorgehoben.



Aber Bildung für nachhaltige Entwicklung ist kein zusätzlicher Bildungsbereich im Elementarbereich, der nun – neben anderen Bereichen wie mathematischer oder sprachlicher Bildung – abgedeckt werden muss. Nein, Bildung für nachhaltige Entwicklung ist ein Leitmotiv, welches Auswirkungen auf das gesamte pädagogische Handeln und die Kindertageseinrichtung in ihrer Gänze hat.

Die ökologische Dimension ist eine wichtige Säule, aber des Weiteren spielen auch die ökonomische (wirtschaftliche), die soziale und die kulturelle Dimension eine wesentliche Rolle.



FASZINATION ERNÄHRUNGSWELT TRIFFT AUF NACHHALTIGKEIT

Ökologie: Biologische Vielfalt, Umgang mit Ressourcen

Ökonomie: fairer Handel, lokale und regionale Einkaufsmöglichkeiten

Soziales: Gerechtigkeit, Partizipation

Kulturelles: traditionelles Wissen und Bräuche, Umgang mit Dingen, andere Kulturen kennenlernen



Es stellt sich die Frage: Überfordern wir die Kinder und auch uns als pädagogische Fachkräfte mit Themen wie Klimawandel, Verlust der Biodiversität oder Ressourcenknappheit im Elementarbereich? Es hat sich gezeigt, dass das nicht der Fall ist, sondern sich im Gegenteil neue Perspektiven und Chancen eröffnen.

BNE möchte keine Katastrophenszenarien in der Kindertageseinrichtung aufzeigen, sondern die Anbahnung und Stärkung von Kompetenzen und Werten im Sinn einer nachhaltigen Entwicklung in den Fokus rücken, orientiert an der Lebenswelt der Kinder und den Themen ihres Alltags. Hierbei hat die Partizipation der Kinder einen hohen Stellenwert. So erhalten die Kinder die Möglichkeit, ihr Lebensumfeld aktiv mitzugestalten, und zwar von klein auf.



- Wie viel Müll fällt in unserer Kita an und was geschieht damit?
- Warum verkauft der Supermarkt auch im Winter Erdbeeren und Tomaten, und wo kommen die überhaupt her?
- Wie können wir unseren Garten so gestalten, dass sich viele verschiedene Tiere wohlfühlen?

Anknüpfungspunkte an Themen der Nachhaltigkeit bietet der pädagogische Alltag viele. Manchmal müssen wir nur unseren Blickwinkel ändern und begeben uns schrittweise gemeinsam auf den Weg Richtung Nachhaltigkeit.

Um Bildung für nachhaltige Entwicklung verlässlich und wirksam in Kitas zu etablieren und zu verankern, hat das Fachforum Frühkindliche Bildung der Nationalen Plattform BNE (weitere Informationen unter www.bne-portal.de) einen Referenzrahmen für die frühkindliche Bildung herausgegeben. Darin werden Bausteine, Anforderungen und Praxisindikatoren dargestellt, die in den Qualitätsmanagementkonzepten von Kitas verankert werden können. Hierbei spielt die kon-

sequente, ganzheitliche Ausrichtung der Kita an Nachhaltigkeitskriterien eine entscheidende Rolle.

Diese Publikation bietet eine klare Aufgliederung in Führungs-, Kern- und Unterstützungsprozesse und zeigt deutlich auf, wie ein „Whole Institution Approach“, also ein ganzheitlicher Ansatz auf allen Ebenen, bei der Umsetzung von BNE im frühkindlichen Bereich erreicht werden kann.

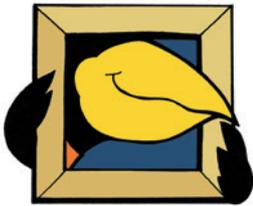


Sieben Kompetenzen

Wie im vorhergehenden Abschnitt bereits erwähnt, steht bei Bildung für nachhaltige Entwicklung die Anbahnung von Kompetenzen und Werten im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung im Vordergrund. Hierzu hat der Landesbund für Vogelschutz in Bayern (LBV) sieben Kompetenzen identifiziert und mit Themen der nachhaltigen Entwicklung verbunden (vgl. LBV 2018, S. 3 ff.). Bei den einzelnen Aktionsideen in dieser Broschüre werden die Kompetenzen, die jeweils im Vordergrund stehen, explizit benannt. Sie entwickeln sich aber nicht isoliert, sondern bedingen sich gegenseitig oder überschneiden sich auch an der ein oder anderen Stelle.

Tipp

LBV-Ordner *leben gestalten lernen* – Kompetenzen fördern, erhältlich im LBV-Naturshop, www.lbv-shop.de.



Positive Identifikation mit sich selbst

Kinder können ihre Welt verändern, wenn sie sich selbst als stark, mutig, attraktiv oder freundlich erleben. In unserer täglichen Arbeit gilt es, viele Gelegenheiten zu schaffen, die es Kindern ermöglichen, stolz auf das zu sein, was sie können. Wenn ein Kind immer wieder erlebt, dass es in der Gemeinschaft etwas bewegen kann, wird es bereit und stark sein, neue Herausforderungen anzugehen. Gegenseitige Wertschätzung heißt das Zauberwort, das nicht nur für den Umgang der pädagogischen Fachkräfte mit den Kindern, sondern auch bei der Begegnung mit den Eltern und den Kindern untereinander gelten sollte.



Emotionale Kompetenz

Traurig, wütend, lustig zu sein, aber auch ausgeglichen, ruhig oder gelassen: Gefühle spielen für Kinder eine ganz wesentliche Rolle. Dabei ist es für Kinder wichtig zu erfahren, dass ihre Mitwelt sich dafür interessiert, wie sie denken und fühlen. Genauso wichtig ist aber, dass das Kind selbst spürt, was es fühlt und wie es das Gefühl – Wut zum Beispiel – empfindet. Es kann so im Kontakt mit anderen authentisch, aber dem sozialen Rahmen angemessen agieren.

An der Reaktion der Umgebung auf sein Verhalten erlebt das Kind, dass es nicht allein ist, sondern Unterstützung und Trost oder aber auch Teilnahme an seiner Freude erfährt. Ein positiver Zugang zu seinen Gefühlen ermöglicht ein selbstsicheres Auftreten und die Fähigkeit, seine Gefühle zu kommunizieren. Ärger kann ausgesprochen und benannt werden, anstatt sich in körperlicher Aggression zu entladen. Angst kann in Hilfsangebote münden und Freude andere anstecken. Erlebt das Kind seine Eltern, pädagogische Fachkräfte und andere Kinder in ihrer Authentizität, kann es seine eigenen Ausdrucksformen weiter ausdifferenzieren, sich wiederum besser einfühlen und echter reagieren.



Achtsamkeit

Wenn wir dem Kind das Erkennen, Wissen, Verstehen und Deuten der natürlichen und sozialen Umwelt ermöglichen wollen, so geschieht das auf der Grundlage von Gefühlen und Motivation für den achtsamen Umgang mit sich selbst und seiner Umgebung: Neugier, Staunen und Bewunderung über die Schöpfung und kulturelle Leistungen; Dankbarkeit gegenüber den Menschen, die alles für uns Wichtige geschaffen haben, erhalten und pflegen; Demut, Bescheidenheit und Liebe, weil alle Leistungen eines einzelnen Menschen auf den Vorleistungen von Menschen vor und neben ihm beruhen und wir nur ein „Tropfen im großen Meer der Kultur der Menschheit“ (Maria Montessori) sind. Den Kindern wird ermöglicht, schrittweise Verantwortung zu übernehmen, sich für etwas zuständig zu fühlen und gleichzeitig Maßstäbe für die Bewertung des eigenen und fremden Handelns sowie der Vorgänge in Natur und Gesellschaft zu entwickeln.



Soziale Kompetenz

In der Kindertageseinrichtung erlebt sich das Kind oft zum ersten Mal in seinem Leben als Teil einer sozialen Gruppe außerhalb seiner Familie. Es erfährt neue und bekannte Verhaltensmuster und spürt, zu wem es sich hingezogen fühlt und wen es vielleicht auch nicht mag. Es erlebt, dass es selbst immer ein Teil dieser Gruppe ist und gewisse Rollen einnimmt. Das ist wichtig, denn wir gestalten unser ganzes Leben in sozialen Systemen. In der Kindertageseinrichtung erfahren Kinder, dass sie gemeinsam mit anderen etwas bewegen können, dass viele Dinge gemeinsam einfacher gelingen und oft mehr Spaß machen. Kinder brauchen Erprobungsräume, um sich in Bezug zu ihrer sozialen Umwelt zu erleben, sie verstehen zu lernen und sich schließlich sicher in ihr zu bewegen.

➔ Tipp

Weiterführende Literatur zum Thema Bildung für nachhaltige Entwicklung finden Sie im Literaturverzeichnis und unter www.bne-portal.de.

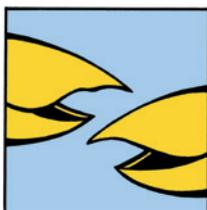
FASZINATION ERNÄHRUNGSWELT TRIFFT AUF NACHHALTIGKEIT



Motorische Kompetenz

„Alle Organe des Menschen sind auf Bewegung hin ausgelegt“, dieser Satz von Hugo Kükelhaus, dem Initiator des Erfahrungsfeldes zur Entfaltung der Sinne, könnte noch ergänzt werden mit der Schlussfolgerung: „Wer seine Organe nicht bewegt, lässt sie verkümmern.“ Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir auch, wie eng der Zusammenhang zwischen motorischer und geistiger Entwicklung ist. Deshalb ist es notwendig, den Kindern ein

breites Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten zu bieten, sei es in der Bewegungsbaustelle, dem Außengelände, mit Spielgeräten mit hohem Aufforderungscharakter oder in der Natur selbst. Sind genügend Gelegenheiten zur körperlichen Betätigung vorhanden, so wird sich jedes Kind je nach seinem Entwicklungsstand die Herausforderungen suchen, die es braucht, um grob- und feinmotorische Kompetenzen optimal zu entwickeln. Die Grundlage für Sprache oder vernetztes Denken wird gelegt. Wichtig bei jeder körperlichen Anstrengung ist der Rhythmus zwischen Tun und Entspannung. Eine solche Rhythmisierung ist auch wichtige Grundlage für die Kinder, Stresssituationen positiv bewältigen zu können.



Kommunikative Kompetenz

Wer sich mitteilen kann, dem wird zugehört. Wem zugehört wird, der fühlt sich ernst genommen. Was sich so einfach anhört, muss aber immer wieder erprobt und geübt werden. Unser wichtigstes Kommunikationsmittel, die Sprache, zu entwickeln und zu pflegen, ist wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit im Elementarbereich. Andere an seinen Gedanken und Gefühlen teilhaben zu lassen, eine eigene Meinung zu vertreten – das sind unabdingbare Voraussetzungen für erfolgreiches Handeln in der Gruppe. Oft wird dabei vergessen, dass gelungenes Artikulieren beim Zuhörenkönnen anfängt. Regelmäßiges Vorlesen oder Erzählen erweitert den Wortschatz und Sprachgebrauch. Die Förderung des Austausches der Kinder untereinander und die Einbeziehung der Eltern in diesen Prozess kommen einer positiven Einstellung zur Sprache zugute.

Gestaltungskompetenz



Die Kinder erleben, dass sie in der Gruppe und in ihrer Umgebung Vorgänge beeinflussen können – aktiv, gemeinsam besprochen, mit einem Ergebnis, auf welches sie stolz sein können. Ob beim Gestalten eines Bildes, dem Erfinden von Reimen, dem Erzählen von fantasievollen Geschichten, dem Basteln eines Fantasietiers aus Naturmaterialien, dem Spielen eines Musikinstrumentes oder der gemeinsamen Entscheidung der Gruppe, ob an diesem Tag der Lebensraum Wald, Wasser oder Wiese besucht werden soll – in all diesen Situationen lernen Kinder, sich als Personen zu erleben, die Aufgaben meistern können. Je mehr Freiräume und Mitbestimmungsmöglichkeiten wir den Kindern dabei zugestehen, umso kompetenter werden sie. Im Zusammenleben von Kindern unterschiedlicher Nationen und Religionen bildet sich in der Kita die Welt im Kleinen ab. Dies ermöglicht den Kindern das Kennenlernen fremder Kulturen, Einstellungen und Bräuche und fördert so ihren Weitblick, ihr Verständnis und ihre Toleranz.



ERNÄHRUNGSWELT UND BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



Nachhaltige Ernährung ist untrennbar verbunden mit den großen Herausforderungen unserer Zeit:

- Klimawandel
- Verlust der Biodiversität
- Wasserknappheit

Beim Themenschwerpunkt nachhaltige Ernährung gilt es, auch globale Aspekte wie die Beendigung von Hunger und Mangelernährung in den Blick zu nehmen. Nach wie vor haben nicht alle Menschen auf der Welt Zugang zu ausreichender und ausgewogener Ernährung. Beim Thema Ernährungsgerechtigkeit gibt es weltweit gesehen ein starkes Nord-Süd-Gefälle. Eine nachhaltige Ernährung bietet die Chance, die Kernprobleme unserer Welt anzugehen und sie gerechter und zukunftsfähiger zu gestalten.

Deshalb müssen wir uns auch fragen: Welche Auswirkungen hat die Ernährungsweise jedes Einzelnen auf andere? Welche Arbeitsbedingungen haben Menschen in der Ernährungswirtschaft? Wie wird mit Tieren, Pflanzen und den natürlichen Ressourcen umgegangen? Wir entscheiden mit unserer Ernährung über die Zukunft unseres Planeten.

Unsere Ernährung hat zudem einen wesentlichen Einfluss auf unser Klima. Die industrielle Landwirtschaft gehört mit zu den größten Verursachern von Treibhausgasemissionen, nahezu 15 Prozent der Pro-Kopf-CO₂-Emissionen in Deutschland werden durch unsere Ernährung verursacht. Viele Lebensmittel haben lange Transportwege, werden in ressourcenvernichtenden Anbauformen produziert und haben negative Auswirkungen auf die Artenvielfalt.

Unsere Ernährung hat sich in den letzten Jahrzehnten fundamental gewandelt. Vieles essen wir „to go“ – im Vorbeigehen. Tierische Lebensmittel und importierte Produkte nehmen einen immer größeren Bereich in unserer Nahrungsmittelvielfalt ein. Das Selbstkochen wird abgelöst von Fertigprodukten und Fast Food und unser Essverhalten löst sich immer mehr von festen Zeiten und Essensritualen. Diese Veränderung betrifft auch die Kinder in den Familien. Sie erfahren weniger über die Zubereitung von Speisen, den Anbau von Nahrungsmitteln und erleben seltener klassische familiäre Mahlzeiten.

Das Thema nachhaltige Ernährung eignet sich perfekt dazu, Kinder ohne erhobenen Zeigefinger und Verbote, dafür aber umso stärker und positiver über die Vermittlung von Wissen einzubeziehen, indem Ernährungskreisläufe erlebbar und begreifbar werden: Vom Samen zur Frucht, vom Korn zum Brot – so können Kinder ein natürliches Verständnis von Ernährung aus Perspektive einer nachhaltigen Entwicklung entwickeln. Dabei sollten die Kinder weitestgehend aktiv beteiligt und gemeinsame Essenssituationen in der Kita wertschätzend gestaltet werden.



FASZINATION ERNÄHRUNGSWELT TRIFFT AUF NACHHALTIGKEIT

Grundsätze einer nachhaltigen Ernährung (vgl. Schockenmöhle/Stein 2015)

- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Ressourcenschonendes Haushalten
- Regionale und saisonale Erzeugnisse
- Genussvolle und bekömmliche Speisen

Diese Grundsätze finden sich in vielen Aspekten dieser Broschüre wieder und zeigen, wie man den Weg einer nachhaltigen Ernährung gehen kann. Die Umsetzung dieser Grundsätze in der Kita zeigt sich bei einem Blick auf das Nachhaltigkeitsviereck mit den entsprechenden Dimensionen:



Das Ziel sollte gerade auf der Erwachsenenenebene sein, vom bloßen Wissen zum Handeln und zu einer Veränderung der Gewohnheiten zu kommen. Denn ein reines Ernährungsbewusstsein ist nicht gleichbedeutend mit entsprechendem Handeln.

Fünf Aspekte sollten bei nachhaltiger Ernährung im Fokus stehen:

- Regionalität
- Saisonalität
- Wenige und ausgewählte tierische Produkte
- Biologischer Anbau
- Artgerechte Haltung

Auch die Agenda 2030 mit den 17 Zielen für eine nachhaltige Entwicklung (siehe auch S. 39) bietet viele Anknüpfungspunkte für eine nachhaltige Ernährung.



ERNÄHRUNGSWELT UND BILDUNGSPLAN

Kinder haben einen angeborenen Wissensdrang. Sie sind von Natur aus Forscher und Entdecker. Ihr Wissensdurst und ihre Lernfreude sind der Motor, der sie antreibt, der aber auch hin und wieder Kraftstoff benötigt. Es gilt also, die Kinder in ihrem natürlichen Entdeckerdrang zu unterstützen und an ihre Interessen anzuknüpfen. Ein ganzheitlicher Ansatz bietet den Kindern unterschiedliche Zugänge und Anschlussmöglichkeiten bei einem Thema, sodass die Kinder sich ihren Interessen folgend mit den Inhalten auf vielfältige Art und Weise auseinandersetzen können.

Wichtig ist aber: Kindliches Entdecken benötigt ZEIT. Bildung bedeutet nicht nur Vermittlung von Wissen und kognitiven Kompetenzen. Es geht um die Anbahnung von elementaren Fähigkeiten in der Kindheit, die uns durch das Leben tragen. Durch die intensive Beschäftigung mit Natur- und Nachhaltigkeitsthemen im Laufe des Wiesen-Jahres werden Kompetenzen und Werthaltungen wie Achtsamkeit, Offenheit, aber auch Lernbereitschaft angeregt und entwickelt.



Bereits Konfuzius legte den Fokus auf das kindliche Spiel und stellte die Wichtigkeit des selbstbestimmten Lernens in den Vordergrund: „Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde mich erinnern. Lass es mich tun, und ich werde es verstehen.“ Kinder unterscheiden nicht zwischen Spielen und Lernen. Sie lernen beim Spielen und spielen beim Lernen. Ein enormes Potenzial, das wir nutzen sollten.

Im Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan liegt bereits in den Leitlinien der Fokus darauf, dass das Kind von Beginn an aktiver Konstrukteur seines Wissens ist und das eigene Weltverständnis im engen Austausch mit anderen entwickelt. Eine zentrale Aufgabe für pädagogische Fachkräfte ist es, optimale Bedingungen für Bildungsprozesse zu planen und zu gestalten, damit Prozesse der Ko-Konstruktion und Partizipation gelingen. In einem offenen Dialog können Kinder und Erwachsene Hypothesen entwickeln, Bedeutungen erschließen und gemeinsam nach der Lösung von Problemen suchen. Idealerweise sind die Kinder in diesem Projekt Impulsgeber und bestimmen die Planung und Durchführung mit. Der Projektverlauf wird gemeinsam über demokratische Abstimmungsprozesse geplant und beschlossen.

Dies ist auch beim Thema nachhaltige Ernährung eine elementare Leitlinie: die Beteiligung der Kinder. Essenssituationen in der Kita sind Bildungssituationen, und auch das Thema Ernährung ist ein Bildungsthema. Die Mehrzahl der Kinder wird in den Einrichtungen verpflegt, immer häufiger in einer Komplettverpflegung. Damit kommt den Kitas eine Schlüsselrolle zu, als Vorbild im Bereich nachhaltige Ernährung zu agieren. Es geht dabei um das bewusste Konsumieren von Lebensmitteln, den reflexiven Umgang mit Standards, das Ausbrechen aus festgefahrenen Abläufen sowie einen neuen, zukunftsfähigen Blick auf unsere Kita-Ernährung.

Ernährung findet sich im Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan u.a. im Bildungsbereich Gesundheit. Gesundheit wird hier weitergedacht und ist mehr als nur das Freisein von Krankheit. Es geht auch in diesem Bereich um die Förderung von Lebenskompetenzen und um ein Verständnis von gesunder Ernährung. Den Aspekt einer nachhaltigen Ernährung greift der Bildungsbereich Umwelt in einem Querverbindungsverweis zum Gesundheitsbereich mit dem Aspekt von ökologischen Lebensmitteln auf.



SIEGEL

Welche Siegel lassen sich auf den Verpackungen unserer Lebensmittel entdecken? Sich intensiver mit biologischen, nachhaltigen Lebensmitteln auseinanderzusetzen, bedeutet oft auch, sich erst einmal im Dschungel der verschiedenen Biosiegel in Deutschland zurechtzufinden.

➔ Tipp

Im Internet findet man unter www.siegelklarheit.de eine Vielzahl an Siegeln für Lebensmittel, aber auch Textilien, Reinigungsmittel und vieles mehr, jeweils mit genauer Beschreibung und Erklärung.

Es gibt drei Kategorien:

- Siegel von Anbauverbänden wie Bioland, Demeter oder Naturland. Die Vorgaben für Biobiolebensmittel dieser unabhängigen Anbauverbände sind sehr streng. Sie stehen alle u.a. für kontrollierte ökologische Landwirtschaft, artgerechte Tierhaltung und kaum Zusatzstoffe. Zusätzlich setzt jeder Verband noch eigene Schwerpunkte.
- Die Gruppe der Staatlichen Siegel wie EU-Bio-Siegel oder das deutsche Bio-Siegel gibt an, dass das Produkt die Mindestanforderungen eines Bioproduktes erfüllt. So müssen zum Beispiel die Betriebe nicht komplett auf ökologische Produktion umgestellt sein und die Zutaten müssen nicht zu 100 Prozent aus biologischem Anbau stammen.
- In der dritten Gruppe von Biosiegeln finden sich die individuellen Siegel von Supermärkten, Discountern oder auch Biomarken. Hier ist der Standard die EU-Vorschrift zu Biobiolebensmitteln. Während die verschiedenen Einkaufsmärkte selten über die EU-Vorgaben hinausgehen, tragen individuelle Biomarken oftmals zusätzlich das Siegel eines Anbauverbandes und stehen mit für höchste Bioqualität.



➔ Tipp

LBV-Naturschwärmer, YouTube-Video „Von unsichtbarem Wasser“



VIRTUELLES WASSER



Virtuelles Wasser bezeichnet die gesamte Wassermenge, die bis zur Fertigstellung eines Produkts in allen Herstellungsschritten benötigt wird. Nur zu einem sehr geringen Teil ist es im Produkt selbst enthalten.

Über die Nahrung verbraucht jeder Mensch im globalen Durchschnitt bis zu 5.000 Liter Wasser täglich. So werden zum Beispiel Obst, Gemüse und andere landwirtschaftliche Produkte bewässert und gedüngt, damit sie wachsen. Das Rind, dessen Fleisch wir essen, braucht Futter, das angebaut und bewässert werden muss. Die Kuhställe müssen gesäubert werden. Auch in Getränken steckt mehr Wasser als man glaubt: in einer Tasse Kaffee 140 Liter, in einem Liter Milch 1.000 Liter und in einem Liter Apfelsaft 1.140 Liter virtuelles Wasser.

Grundsätzlich gilt: Je mehr virtuelles Wasser ein Produkt enthält, desto problematischer ist es. Denn nicht an allen Produktionsorten gibt es viel (Regen-)Wasser. So findet un-

ser hoher virtueller Wasserverbrauch zum Beispiel auch in wasserarmen Ländern statt. Möglichkeiten, den eigenen virtuellen Wasserverbrauch zu reduzieren, sind: den Verzehr von tierischen Produkten verringern, saisonale und regionale Produkte bevorzugen oder auch auf gebrauchte Kleidung zurückgreifen.



➔ Tipp

Bilderbuch *Ohne Wasser geht nichts. Alles über den wichtigsten Stoff der Welt* von Christina Steinlein, Beltz&Gelberg Verlag.

FAIRER HANDEL

Die Verbraucherpreise sind bei uns im Vergleich zu früher bzw. zu anderen Ländern eher niedrig. Dadurch wird es für Erzeuger immer schwieriger, kostendeckend zu wirtschaften. Dies gilt auch für eine faire Bezahlung der Erzeuger in Deutschland. Diese ist besser gesichert, wenn man zum Beispiel direkt beim Bauernhof vor Ort einkauft.

Gerade in Bezug auf importierte Genussgüter wie Schokolade oder Kaffee lohnt es, einen Blick auf die Situation der Erzeuger in den jeweiligen Ländern zu werfen. Unter welchen Bedingungen werden diese Nahrungsmittel angebaut, und ist hier vielleicht sogar Kinderarbeit im Spiel? Fairer Handel garantiert den Erzeugern langfristige Verträge, feste Abnahmemengen und einen Preis, der über dem existenzbedrohenden Weltmarktpreis liegt. Zusätzlich beinhalten die Vorgaben des Fair-Trade-Siegels ökologische Aspekte wie Umweltschutzauflagen oder Trinkwasserschutz.

Fair gehandelte Produkte unterstützen häufig in den Anbauländern den Aufbau von sozialen Strukturen wie Schulen und sorgen für eine soziale Absicherung der Erzeuger.

Anhand einer Tafel Schokolade kann man Kindern gut zeigen, wer wie viel vom Verkaufspreis bekommt. Bei einer nicht fair gehandelten Tafel Schokolade bleiben 70 Prozent vom Verkaufspreis bei der Schokoladenfirma und 17 Prozent beim Einzelhandel. Die restlichen 13 Prozent teilen sich der Zwischenhandel (7 Prozent) und den geringsten Anteil von 6 Prozent bekommt der Kakaobauer. Hier wird deutlich, warum es wichtig ist, beim Einkaufen auf das Siegel zu achten.

Ein gemeinsamer Besuch in einem Eine-Welt-Laden zeigt die Vielfalt an fair gehandelten Produkten und ermöglicht eine Alternative zum Einkauf in konventionellen Geschäften.



VERPACKUNG

Ein großer Anteil unseres Verpackungsmülls sind Lebensmittelverpackungen. Gerade wenn Lebensmittel weite Transportstrecken zurücklegen, schützen Verpackungen die Lebensmittel auf dem Transport oder bei der Lagerung vor Beschädigung. Verpackungen bewahren auch vor Feuchtigkeit oder Schmutz. Daher sind sie an manchen Stellen sinnvoll und notwendig, um ein höheres Maß an Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Trotzdem sollten wir durch ein verändertes Einkaufsverhalten versuchen, Verpackungen zu vermeiden, um so den Rohstoff- und Energieverbrauch zu senken. Obst und Gemüse vom Wochenmarkt oder aus dem Hofladen benötigt so gut wie keine Verpackung, es ist frisch und wurde nicht weit transportiert. Auch größere Mengen an Trockenvorräten benötigen weniger Verpackung, zum Beispiel Mehl oder Nudeln in großen Gebinden. Alternativ kann man sie in wiederverwendbaren Gefäßen kaufen und aufbewahren.

In immer mehr Städten und Orten gibt es Unverpackt-Läden, die man gemeinsam mit den Kindern besuchen kann, um andere Möglichkeiten beim Thema Verpackung zu erkunden.

Wie viel Verpackungsmüll von Lebensmitteln fällt in der Kita innerhalb einer Woche an? An welchen Stellen könnten Verpackungen vermieden werden? Es lohnt sich, mit den Kindern einen genaueren Blick darauf zu werfen und gemeinsam über Alternativen nachzudenken.



LITERATUR

Bücher für Kinder

- Bone, Emily/Elford, Sally (2018)
So wächst unser Essen! Vom Korn zum Mehl,
von der Kakaobohne zur Schokolade
Usborne Verlag
- Dürr, Julia (2020)
Wo kommt unser Essen her?
Beltz&Gelberg Verlag
- Haas, Bärbel (1996)
Der Kern
GT-Verlag
- Malerba, Giulia/Sillani, Febe (2017)
So isst die Welt. Entdecke fremde Länder und
was dort auf den Tisch kommt
Riva Verlag
- Rübel, Doris (2002)
Wieso? Weshalb? Warum? Unser Essen
Ravensburger Buchverlag
- Segal, Gregg/Naumann, Ebi (2020)
Über den Tellerrand. Was Kinder hier und
anderswo essen
Gabriel Verlag
- Sjöberg, Lena (2020)
Hartgekochte Fakten über Eier. Spannendes
Bilderbuch für junge Entdecker
Aladin Verlag
- Tsalos-Fürter, Ellen (2016)
Wo leben die Fischstäbchen? Angebote für
4- bis 7-Jährige rund um die Herkunft
unseres Essens
Verlag an der Ruhr

Literatur für pädagogische Fachkräfte

- Bauer, Christina (2020)
Kinder backen mit Christina. Leben, ent-
decken, kosten, spielen, Spaß haben
Löwenzahn Verlag
- Bräunling, Elke (2014)
Apfelzauber. Apfel, Apfelbaum und Apfelfrau
edition art.taeglich
- Demrovski, Boris (2021)
Das Klima-Kochbuch. Klimafreundlich ein-
kaufen, kochen und genießen
Kosmos-Verlag
- Elzer-Petres, Katie (2019)
Regrow. Neue Ernte aus Gemüseresten
Bassermann Verlag
- Geißelbrecht-Taferner, Leonore (2008)
Die Gemüse-Detektive
Ökotopia Verlag
- Geißelbrecht-Taferner, Leonore (2010)
Die Kräuter-Detektive
Ökotopia Verlag
- Geißelbrecht-Taferner, Leonore (2012)
Die Früchte-Detektive
Ökotopia Verlag
- GEO Wissen Nr. 73/2021
Green Living!
- Häntzschel, Ole/Stolz, Matthias (2021)
Wie viel Regenwald passt auf dieses Brot?
Erstaunliche Grafiken über Klima und Umwelt
Tesloff Verlag



LITERATURVERZEICHNIS

Karmel, Annabel (2010)
Superlecker! Selbst gemacht
Dorling Kindersley Verlag

Krabbe, Wiebke (2017)
Ran ans Gemüse!
Mein vegetarisches Kochbuch
Dorling Kindersley Verlag

Kurt, Aline/Weinert, Corinna (2018)
Wo wachsen eigentlich Pommes? 3 tolle Wochen-
projekte zum Thema Essen & Ernährung
Klett Kita Verlag

Laimighofer, Astrid (2017)
Lern+Staun-Karten. Ernährung
Ökotopia-Verlag

Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V. (2018)
leben gestalten lernen. Kompetenzen fördern

Miklitz, Ingrid (2020)
Nachhaltigkeit mit Kindern leben
Verlag Herder

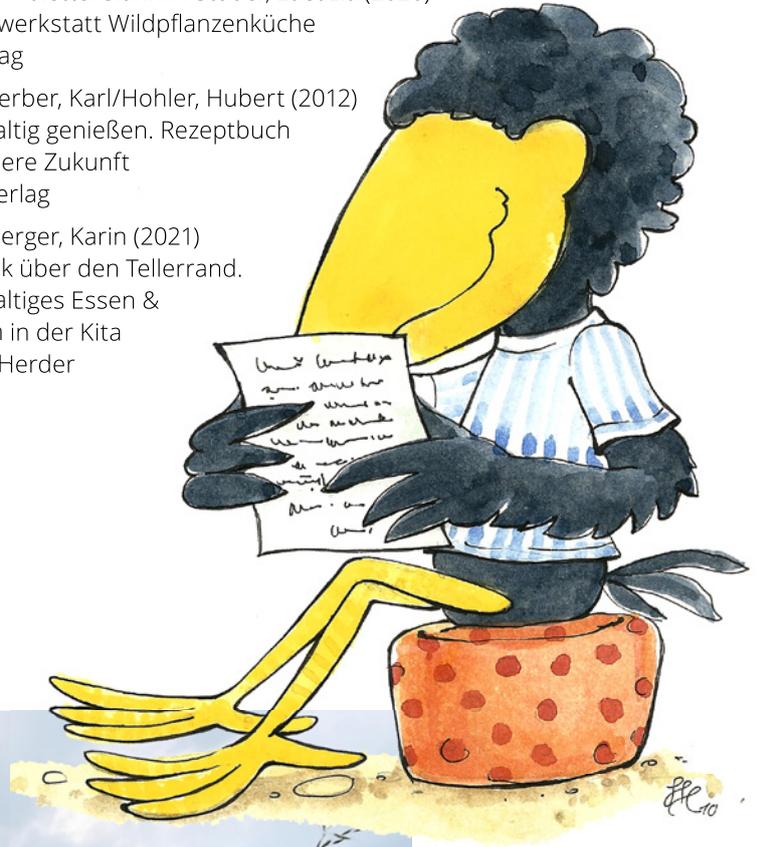
Sander, Gesa (2019)
Kindergarten. Pflanzenporträts, Rezepte, Bastel-
objekte und Experimente – auch für Balkongärt-
ner
AT Verlag

Schöckenmöhle, Johanna/Stein, Margit (Hrsg.) (2015)
Nachhaltige Ernährung lernen in verschiedenen
Ernährungssituationen
Klinkhardt Verlag

Tanner, Violette/Giannini-Studer, Laetizia (2020)
Kinderwerkstatt Wildpflanzenküche
AT Verlag

von Koerber, Karl/Hohler, Hubert (2012)
Nachhaltig genießen. Rezeptbuch
für unsere Zukunft
Trias-Verlag

Wirnsberger, Karin (2021)
Ein Blick über den Tellerrand.
Nachhaltiges Essen &
Trinken in der Kita
Verlag Herder





LBV NATURSHOP

Bestellhotline:
09174 / 4775 7023
Faxhotline:
09174 / 4775 7075
E-Mail:
naturshop@lbv.de
www.lbv-shop.de

LERNORT NATUR – MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN UND VERSTEHEN

Kräutertöpfchen „Deutsche Küche“

Mit diesen drei kleinen Kräutertöpfchen wachsen die Kräuter Schnittlauch*, Petersilie* und Liebstöckel*, mit denen schon unsere Großmütter ganz besondere Gerichte verfeinert haben. Aus kontrolliert biologischem Anbau. Aussaat ganzjährig im Topf an einem möglichst hellen Standort, wie einer Fensterbank auf der Südseite. Gleichmäßig feucht halten. Ab ca. 10 Tagen nach der Keimung regelmäßig düngen. Für einen langfristigen Erntespaß empfehlen wir außerdem das spätere Umtopfen in ein größeres Pflanzgefäß.



Bestehend aus:

- 3 Pflanztöpfe (biologisch abbaubar, 100% kompostierbar)
- 3 torffreie Kokos-Quelltabs
- 3 Kräutersaat-Tütchen Schnittlauch*, Petersilie* und Liebstöckel*

Best.-Nr.: 114 070 01 | Preis 4,99 €

SaatSticks Küchenkräuter

SaatSticks aus Pappe, bestückt mit Saatgut aus kontrolliert biologischem Anbau: Basilikum*, Thymian* und Oregano*. Einfach einen SaatStick von der Leiste brechen, in die Erde stecken und wachsen lassen!



Aus kontrolliert biologischem Anbau. Pflanzzeit: Ab März können die Küchenkräuter auf der Fensterbank vorgezogen werden, ab Mai auch direkt auf dem Balkon oder im Beet. Ab ca. 10 Tagen nach der Keimung regelmäßig düngen. Für einen langfristigen Erntespaß empfehlen wir außerdem das spätere Umtopfen in ein größeres Pflanzgefäß.

Bestehend aus: 1 Kuvert enthält 8 SaatSticks.

Best.-Nr.: 114 070 03 | Preis 2,95 €

Kompetenzreihe „Natürlich Lernen“

Verständlich und nachvollziehbar beleuchtet jedes Heft einen Themenkomplex und gibt wertvolle Tipps zur Durchführung von Spielen und Aktionen aus der LBV-Umweltbildung.



Bienenwachstuch „gesundes Gemüse“

Anwendung: geschnittenes Obst und Gemüse länger frisch halten; Snacks und Sandwiches einpacken; kleine und große Schüsseln abdecken; Käse und Brot frisch halten

Mit Hilfe der eigenen Handwärme lässt sich das Bienenwachstuch ganz einfach verformen und bleibt nach dem Abkühlen in dieser Form.

Größe mittel (28 x 28 cm)

ideal für kleine Sandwiches oder Obst

Best.-Nr. 207 040 06 | Preis 9,90 €



Wetterfeste Bestimmungshilfen

Detailgetreue Zeichnungen und Kurzbeschreibungen ermöglichen es die wichtigsten Arten jederzeit vor Ort bestimmen zu können.

Strapazierfähig laminiert. Format DIN A4, handlich gefaltet auf 10 x 21 cm.

Vögel im Flug	Best.-Nr. 210 610 15
Heim. Süßwasserfische	Best.-Nr. 210 610 16
Frühlingsblumen	Best.-Nr. 210 610 21
Leben in Bach und Fluss	Best.-Nr. 210 610 17
Vogelwelt der Gewässer	Best.-Nr. 210 610 18
Tiere im Teich	Best.-Nr. 210 610 22
Vögel in Garten und Park	Best.-Nr. 210 610 19
Frosch und Co.	Best.-Nr. 210 610 20
Bäume und Sträucher	Best.-Nr. 210 610 23
Pflanzen auf Feld und Rain	Best.-Nr. 210 610 24
Pilze	Best.-Nr. 210 610 32
Säugetiere	Best.-Nr. 210 610 25
Eulen und Greife	Best.-Nr. 210 610 26
Tagfalter	Best.-Nr. 210 610 35
Libellen	Best.-Nr. 210 610 33
Wildbienen und Wespen	Best.-Nr. 210 610 34
Tiere des Waldes	Best.-Nr. 210 610 36

Preis je Karte 3,00 €



- gefaltet -

LERNORT NATUR - mit allen Sinnen erleben und verstehen

Becherlupe „Classic“

Bestens bewährte Junior-Becherlupe aus robustem Kunststoff. Holt Käfer, Spinnen und andere Kleinlebewesen ganz nah heran. Mit Luftlöchern. 2- und 4-fache Vergrößerung. Höhe 5,7 cm, Durchm. 6,2 cm.

Best.-Nr. 220 920 01 | Preis 3,95 €



Augenbinden

Augen zu und die Sinne neu erleben! Vielfältige Möglichkeiten zu Kooperationsspielen und geschärfter Sinneswahrnehmung bieten unsere Augenbinden aus unbehandeltem Baumwollstoff. Für Kinder und Erwachsene geeignet.

Best.-Nr. 220 860 08 | Preis 3,50 €



Farbpaletten

Aus grauem Karton, zum Sammeln von Naturmaterialien. Ideal geeignet, um die Vielfalt der Farben in der Natur aufzuspüren. Je ca. 12 x 8,5 cm, Paket mit 50 Stück

Best.-Nr. 221 020 02 | 50 Stück Preis 6,99 €



Sammelsäckchen

Diese aus strapazierfähigem Baumwollstoff hergestellten Sammelsäckchen zum Umhängen erleichtern gerade kleineren Kindern das Sammeln von Naturmaterialien. Die Kinder haben beide Hände frei zum Einsammeln der Naturschätze. Auch schön als Geschenk zum Mitnehmen für die Teilnehmer einer Führung. Ca. 19 x 24 cm zzgl. Trageband.

Best.-Nr. 220 860 07 | Preis 2,50 €



Gartenvogel Tasse (Elwin van der Kolk)

Die Tassen sind mit jeweils zwei Motiven bedruckt (die Rückseite zeigt den jeweiligen Jungvogel) und spülmaschinengeeignet.

Farbe: Weiß, Durchmesser: ca. 8,4 cm, Höhe: ca. 8,3 cm

Best.-Nr. 220 710 09 | Preis 5,20 €



Greifsäckchen

Aus luftdurchlässigem Baumwollstoff mit Zugband. Ideal für Tastspiele oder auch als Aufbewahrungssäckchen für allerlei kleine Dinge. Ca. 18,5 x 18 cm, mit Zugkordel.

Best.-Nr. 220 860 06
Preis 2,50 €



Karten-Set Insekten auf der Wiese

Insekten sind mit ca. 33.000 heimischen Arten die vielfältigste Tiergruppe. Sie faszinieren durch ihren Farben- und Formenreichtum und ihre spezialisierte Lebensweise. Dieses Kartenset soll eine kleine Hilfestellung sein, um die Insekten der Wiese in die häufigsten Insektenordnungen und -gruppen einzuteilen. Es kann dabei nur eine Auswahl gezeigt werden. Zur genauen Bestimmung muss z. B. ein Bestimmungsbuch zu Rate gezogen werden.

Format: 140 x 90 mm, 24 Blatt Vorder- und Rückseite bedruckt, 300 g/m² Recycling, Folienkaschierung beidseitig

Best.-Nr. 112 100 02 | 9,99 €



Taschenspiegel

Rahmenloser Spiegel für ungewohnte Perspektiven. Ecken und Kanten sorgfältig abgerundet. 10,5 x 7,5 cm

Best.-Nr. 220 960 01
Preis 1,98 €



Unsere Augenbinden, Sammel- und Greifsäckchen werden nach Öko-Tex®-Standard 100 in einer integrativen Werkstatt in Deutschland hergestellt. Lieferung ohne Dekoration.

Impressum

Faszination Ernährungswelt in der Kindertageseinrichtung



Herausgeber:

Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V. (LBV)
Eisvogelweg 1 · 91161 Hilpoltstein · www.lbv.de

Gefördert vom Bayerischen Naturschutzfonds aus
Mitteln der Glückspirale



Bayerischer Naturschutzfonds
Stiftung des Öffentlichen Rechts



Konzeption: Heidrun Albrecht, Birgit Feldmann, Heike Fischer, Team des LBV-Kindergarten arche noah

Praktische Umsetzung: Heidrun Albrecht, Team des LBV-Kindergarten arche noah

Text: Heike Fischer

Grafik: Gunther Rissmann

Illustrationen: Hariet Roth

Lektorat: Johanna Trischberger

Fotos: Tobias Tschapka S. 1 (2), 2, 4, 9 (2), 10, 11, 12 (2), 13 (3), 14 (3), 16, 19, 20, 21, 23 (3), 24 (2), 25, 26, 32 (2), 33 (3), 36 (2), 37 (2), 38, 39, 40, 42, 43, 45, 49; LBV-Kindergarten S. 3, 8, 17, 26, 27, 28 (3), 29 (3), 30, 34 (3), 35, 36, 45, 46; Marcus Bosch /LBV-Bildarchiv S. 15; Magdalena Buckreus S. 18; Wolfgang Hasselmann@unsplash.com S. 23; Heidrun Albrecht S. 25, 31, 35

Unser besonderer Dank gilt den Fotografen, die ihre Bilder für dieses Projekt unentgeltlich zur Verfügung gestellt haben.

Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V. (LBV)

Seit 1909 haben wir uns den Arten- und Biotopschutz auf die Fahne geschrieben. Neben verschiedenen Mitmach-Aktionen ist der LBV in ganz unterschiedlichen Bereichen aktiv: vom Artenschutz bis hin zum Flächenankauf von wertvollen Biotopflächen. Aber auch die Umweltbildung sowie unsere Naturschutzjugend (NAJU) liegen uns am Herzen. Die Basis unseres Verbandes sind die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer, die uns aktiv in den Kreisgruppen bei der Biotoppflege oder dem Naturschutz vor Ort unterstützen.

Werden Sie Teil der LBV-Familie!

- ▶ Der LBV vertritt Ihre Interessen mit rund 100.000 Mitgliedern und Förderern für eine lebenswerte Umwelt auf allen Ebenen.
- ▶ Bayernweite Naturerlebnis-, Seminar- und Ferienprogramme.
- ▶ Kostenloser Eintritt in über 90 LBV- und NABU-Zentren deutschlandweit.
- ▶ Mitmach-Angebote: Stunde der Wintervögel, Stunde der Gartenvögel, Fledermausnacht, EuropeanBird-Watch mit zahlreichen Exkursionen und vieles mehr.
- ▶ Mehr als 250 LBV-Gruppen, davon 140 Kinder- und Jugendgruppen, laden ein.
- ▶ Viermal pro Jahr kostenlos das LBV-Magazin Vogelschutz mit brillanten Naturaufnahmen, Artikeln zu Artenschutz und Naturschutz, Praxistests und Kommentaren.



Um Mitglied zu werden, senden Sie uns die beigefügte Karte zurück oder melden sich online an: www.lbv.de/mitglied



Besuchen Sie uns auf



Landesbund für
Vogelschutz in Bayern e. V.

Eisvogelweg 1
91161 Hilpoltstein
Telefon: 09174-4775-0
Telefax: 09174-4775-7075
info@lbv.de | www.lbv.de

Die
Natur braucht
Freunde!