



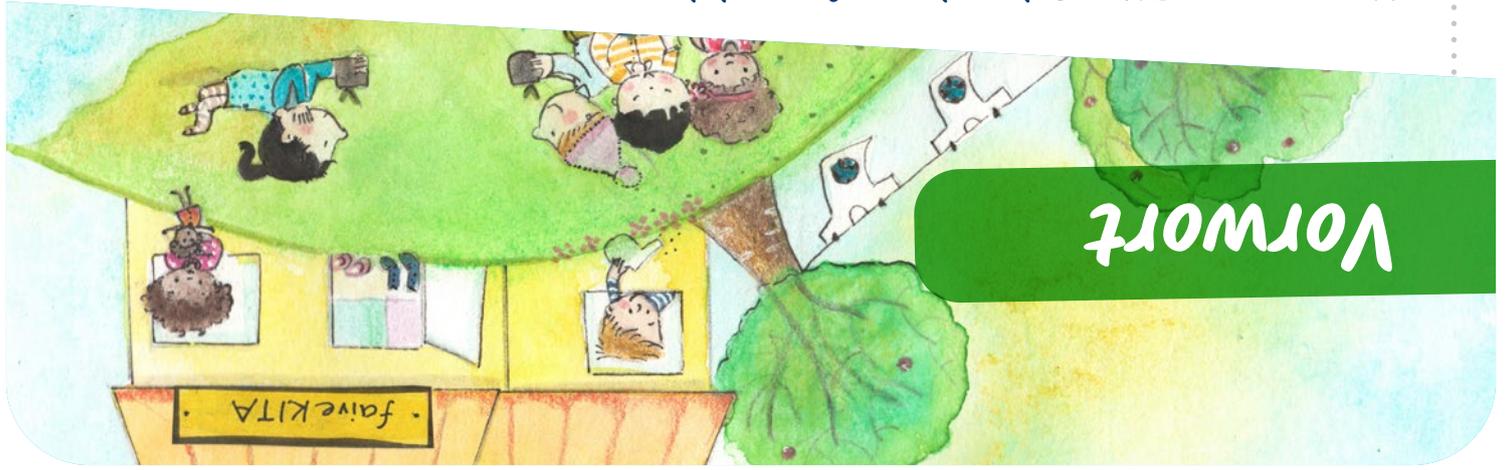
Vorwort zur BNE-Schatzkiste für weltbewusstes Handeln in der Kita

Die BNE-Schatzkiste beinhaltet Impulse für die Bildungsarbeit, ebenso wie Anregungen rund um die Beschaffung, Feste, gemeinsame Ausflüge bis hin zu Kreativaktionen, Kochen und Reparieren.

Es werden vielfältige Methoden wie z.B. das Philosophieren mit Kindern, kreatives Gestalten oder spannende Experimente mit berücksichtigen. Der partizipative Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch die BNE-Schatzkiste: Wie können die Kinder mitbestimmen und mitgestalten? Die BNE-Schatzkiste deckt in verschiedenen Kategorien Alltagssituationen in der Kita ab.

Mit den Karten der BNE-Schatzkiste werden Nachhaltigkeit und globale Gerechtigkeit für euren Alltag in der Kita greifbar und leicht umsetzbar.

Diese BNE-Schatzkiste beinhaltet wertvolle und liebevoll zusammengestellte Hintergrundinfos, bunte Ideen und Praxistipps für die Arbeit mit den Kindern, im Team oder mit den Familien. Mit ihrem Einsatz nimmt das Kita-Team das umfangreiche Thema Nachhaltigkeit rundum in den Blick und setzt damit den „Whole Institution Approach“ (WIA) – also einen ganzheitliche Ansatz um, unter dem Motto „Wir leben was wir lehren und lernen“.



Die Karten führen durch die vier Dimensionen einer Bildung für nachhaltige Entwicklung

- Schutz der Umwelt
- nachhaltige Ökonomie
- soziale Gerechtigkeit
- Kultur erleben

Weltbewusstsein beinhaltet viele Aspekte:

- einen umfassenden Blick auf die Zusammenhänge in unserer globalisierten Welt,
- den Blick auf die eigene Rolle im kleinen wie im großen System,
- die Konsequenzen, die dem eigenen Handeln folgen,
- ein Verständnis für das Miteinander,
- den Umgang mit den Ressourcen unserer Erde sowie mit der Umwelt und den Mitmenschen.

Die BNE Schatzkiste will pädagogische Fachkräfte dazu inspirieren, das eigene (Welt)Bewusstsein zu reflektieren und Lernräume für nachhaltiges Handeln zu öffnen.

Als Vorbilder können pädagogische Fachkräfte die Kinder für einen achtsamen Umgang mit den Lebewesen und den Ressourcen in unserer Einen Welt sensibilisieren.



Einleitung



Wie könnt ihr die BNE-Schatzkiste nutzen?

Zieht eine Karte aus einer beliebigen Kategorie, einfach so, jeden Tag oder nur einmal in der Woche, je nach Lust und Laune oder zu einem konkreten Anlass. Die Karten stehen für sich alleine.

Die BNE-Schatzkiste muss nicht von vorne bis hinten durchgelesen werden, um sie in der Praxis einsetzen zu können. Wer jedoch neugierig ist, wird bestimmt viele Inspirationen bekommen.

Ihr werdet feststellen, dass sich manches wiederholt. Denn der Grundgedanke ist immer der Gleiche: achtsam und weltbewusst mit unseren Ressourcen umzugehen, den Blick zu schärfen für das Wesentliche und schließlich ganz nach dem Motto „Think global, act local“ zu handeln.

Wie sind die Karten aufgebaut?

Die Karten sind bestimmten Kategorien zugeordnet – entweder sprechend verschiedener Alltagssituationen in der Kita, die oben links in der Kopfzeile genannt sind. In der Fußzeile sind die BNE-Bereiche (Bildung für nachhaltige Entwicklung) markiert, die mit dieser Karte abgedeckt sind. Somit zieht sich der ganzheitliche Ansatz (Whole Institution Approach - WIA) durch die gesamte BNE-Schatzkiste.

Was diese BNE-Schatzkiste nicht ist.

Die BNE-Schatzkiste ist keine umfassende Handreichung, die von vorne bis hinten aufeinander aufbaut. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern bietet eine Vielfalt an Denkanstößen.

Sie geht bei manchen Themen nicht ins Detail, sondern verweist hier und dort auf weitere Quellen wie z.B. beim Thema Gesundheit, bei technischen Dingen wie Bauanleitungen oder längerfristigen Projekten über einen großen Zeitraum.

Das Autorinnen-Team wünscht euch viel Spaß, Inspiration und ein spielerisches Erleben komplexer Themen!

Barbara Ehrensberger, Francisca Gallegos, Melanie Haub, Andrea Kenk, Marion Nobst, Karin Wirnsberger

Die vier Dimensionen der Nachhaltigkeit

- **Die ökologische Dimension** bezieht sich auf den Schutz und die Erhaltung der natürlichen Ressourcen, des Ökosystems und der Biodiversität. (Schutz der Umwelt)
 - **Die ökonomische Dimension** betrachtet die nachhaltige Nutzung wirtschaftlicher Ressourcen, um langfristigen Wohlstand und Stabilität zu gewährleisten. (Nachhaltige Ökonomie)
 - **Die soziale Dimension** fokussiert auf die Bedürfnisse der Gesellschaft und betont die Notwendigkeit sozialer Gerechtigkeit, Inklusion und Chancengleichheit. (Soziale Gerechtigkeit)
 - **Die kulturelle Dimension** hebt die Wichtigkeit kultureller Identität, Werte und Traditionen hervor. (Kultur erleben)
- Die vier Dimensionen sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Nur durch ein ausgewogenes Zusammenspiel der vier Dimensionen kann eine lebenswerte Zukunft für kommende Generationen gewährleistet werden.



Für die Praxis

- Wenn Sie in ein neues Thema einsteigen, hilft es mit dem Team von Beginn an alle Dimensionen der Nachhaltigkeit im Blick zu haben und unterschiedliche Blickwinkel und Zugänge zu beleuchten. Dabei werden Zusammenhänge und Konflikteleider sichtbar.
- Sie können damit ein großes Thema beleuchten, wie z.B. das Thema Ernährung in der Abbildung auf der Rückseite.
- Nutzen sie das Modell auch für ein kreatives Brainstorming zu einzelnen Projektthemen bzw. zu bestimmten Lebensmitteln oder Produkten: Setzen Sie dafür das gewünschte Thema (z.B. Kräutergarten, Klimaführstück, Fairerka oder Hülsenfrüchte, Nudeln oder Schokolade) in die Mitte und füllen Sie gemeinsam die Felder des Nachhaltigkeitsvierecks aus.

Umwelt

Ökologische Dimension

Natürliche Ressourcen schonen, Klima und Umwelt schützen, Biodiversität erhalten

- » Anbaumethoden (Düngemittel, Pestizide, Flächenverbrauch, bio, konventionell), » Umgang mit Böden und Wasser, » Tierhaltung und Tierwohl, » Transport, Verpackung, » Regionale und saisonale Produktion, » Umgang mit Vielfalt, usw.

Wirtschaft

Ökonomische Dimension

Produktions- und Lieferketten, Berufe

- » Ernte, Verarbeitung, Transport, » Art der Landwirtschaft und Tierhaltung (industriell, Groß- oder Kleinbetriebe), » Gentechnik, » Saatgut, » Fairer, » Handel, » Werbung und Marketing, » Berufe, usw.

Beispiel Ernährung

Soziales

Soziale Dimension

Gerechtigkeit, Gesundheit, Gemeinwohl, Partizipation

- » Können alle gut leben? Lokal und Global
- » Beziehung zwischen Produzent und Konsument
Sind die Bedingungen für alle Beteiligten fair?
(Ernte, Produktion und Vermarktung)
- » Umgang mit Lebensmitteln (teilen, retten)
- » Ausgewogene und gesunde Ernährung
(Nährstoffe, Mangel, Übergewicht)
- » Solidarische Landwirtschaft, Ernährungsrat
usw.

Kultur

Kulturelle Dimension

lokal und global, heute und früher

- » Esskultur und Tischkultur, Werkzeuge
- » Typische Gerichte, Zutaten, Gewürze
» Feste und Traditionen
» Regeln und Tabus (z.B. religiös)
- » Ernährungskonzepte (vegetarisch, vegan, ...)
- » Wertschätzung von Lebensmittel (Verschwendung)
» Techniken zum Haltbar machen
- » Überlieferungen, Märchen und Geschichten
usw.

Die Agenda 2030 und 17 Ziele für eine bessere Welt



Unter dem Titel „Transformation unserer Welt“ haben die Vereinten Nationen im September 2015 die Agenda 2030 verabschiedet. Die Agenda 2030 hat das visionäre Ziel bis 2030 eine friedliche und gerechte Welt ohne Armut und Hunger in einer intakten Natur zu erreichen. Das Herzstück der Agenda 2030 bilden die 17 Globalen Nachhaltigkeitsziele, auch „Sustainable Development Goals“ oder SDGs genannt.

Die Agenda 2030 nimmt ALLE in die Verantwortung: Alle Staaten dieser Welt, Politik, Kommunen, Wirtschaft, Zivilgesellschaft, Bildung und nicht zuletzt jede*n Einzelne*n von uns. Wir alle können und müssen unseren Beitrag leisten. Die 17 Ziele sind bunt, ansprechend und sehr umfassend und sie dienen als Wegweiser für eine lebenswerte, gerechte und friedliche Zukunft auf unserem Planeten.



Für die Praxis

- Wo spiegeln sich die 17 Ziele im Kita-Alltag wider? Findet gemeinsam Anknüpfungspunkte.
- Mit welchen Aktivitäten könnt ihr gemeinsam mit den Kindern das Erreichen der 17 Ziele unterstützen.
- Welche der 17 Ziele haben z.B. mit dem Thema Ernährung zu tun? Wo könnt ihr mit den Kindern aktiv werden?
- Welche Ziele sind euch wichtig? Welche Querverbindungen / mögliche Konflikte / Zusammenhänge gibt es zwischen den ausgewählten Nachhaltigkeitszielen?



Mehr Infos zu den 17 Zielen findet ihr unter:
www.bmz.de/de/agenda-2030



Beispiele für die Kita findet ihr hier: www.faire-kita-nrw.de/fileadmin/Redaktion/PDF-2021/Broschu%CC%88re_FaireKITA_SDGs.pdf



Der Whole Institution Approach (WIA) in der Kita



Wir leben was wir lernen und lehren! Kitas, die globales Lernen / BNE im Sinne des „Whole Institution Approach“ ganzheitlich umsetzen, nehmen eine zentrale Rolle als „Changemaker“ ein und setzen wichtige Impulse für die notwendige Veränderung unserer Gesellschaft.

Bei diesem ganzheitlichen Ansatz wird in allen Bereichen der Fokus auf Nachhaltigkeit gerichtet. Nachhaltigkeit ist nicht nur Teil der Bildungsarbeit, sondern wird im Alltag gelebt und rundum in den Blick genommen:

- in der Bildungsarbeit
- im Umgang miteinander
- in der Beschaffung
- im Umgang mit Ressourcen

Lernorte, die Nachhaltigkeit ganzheitlich umsetzen sind innovativ und enthalten eine enorme Strahlkraft in die

Individuelle Ebene



Institutionelle Ebene

- Globales Lernen/BNE ist Teil der Mitarbeiter*innenführung und der Weiterbildung
- Globales Lernen/BNE durchzieht den Alltag der (Kompetenzentwicklung)
- Einrichtung (Leitbild, pädagogischen Arbeit, partizipative Strukturen)
- Globales Lernen/BNE ist Teil der der Bewirtschaftung (Beschaffung/Bewirtschaftung)
- Globales Lernen/BNE ist die Basis für Kooperationen mit Partner*innen und Orten

Whole Institution Approach (WIA)

Gesellschaft. Das gemeinsame nachhaltige und weltbewussteste Handeln auf verschiedenen Ebenen inspiriert und motiviert Menschen und Organisationen: Kinder, Eltern und Mitarbeiter*innen, genauso wie das Umfeld wie z.B. Träger, Bildungspartner*innen, Kommune, Kirche, Unternehmen, Vereine u.a....

Für die Praxis

- Blickt mit der „BNE-Brille“ auf den Alltag in eurer Kita: In welchen Bereichen handelt ihr bereits nachhaltig? Wo könnt ihr noch aktiver werden?
- Nehmt eure Beschaffung unter die Lupe: vom Papier bis zu den Lebensmitteln.
- Setzt ihr bereits Impulse im Bereich „Tauschen-Teilen-Reparieren...“?
- Wie könnt ihr das Team und andere (z.B. die Familien) mit ins BNE-Boot holen?
- Ist BNE in euren Leitlinien oder in der Konzeption verankert?

Info

FaireKITA-Baden-Württemberg: Das Auszeichnungsprogramm zielt auf den Whole Institution Approach ab. Infos unter: www.fairekita-bw.de



Die Handreichung „Nachhaltigkeit 360° in der frühkindlichen Bildung“ beschreibt kurz und bündig die zentralen Faktoren, die eine Kita zum Lernort für zukunfts-fähiges Denken und Handeln machen.

- Nehmt euch im Alltag Zeit für das gemeinsame Essen, es stärkt die Gemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl.
- Beim gemeinsamen Essen entstehen oft unerwartete Gespräche, die Kinder können über Erlebtes berichten und es ergeben sich auch immer wieder Anlässe zum Philosophieren.
- Anlässe für gemeinsames Essen bieten Frühstück, Mittagessen, Geburtstage, Feste, Projekte, gemeinsames Kochen und Backen.
- Schaut euch mit den Kindern verschiedene Esskulturen an und probiert sie aus. Diese müssen nicht unbedingt aus verschiedenen Ländern kommen, schon jede Familie hat ihre eigene Form der Esskultur.

Für die Praxis



Sozialer und kultureller Aspekt von Essen

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Essen ist Kultur und Essen hat Kultur



Nahrungsaufnahme to go oder lieber (welt-)bewusst und achtsam? Essen nebenher, im Gehen und unterwegs oder in Ruhe, an einem gedeckten Tisch und in Gemeinschaft?

Impulsfragen:

- Was ist euch wichtig beim gemeinsamen Essen mit den Kindern?
- Welche Kindheitserinnerungen habt ihr an gemeinsames Essen?
- Wie könnt ihr verschiedene Esskulturen der Kinder in eurer Kita mit einbeziehen?
- Was hat Esskultur mit Nachhaltigkeit und weltbewusstem Essen zu tun?



Hintergrundinfos

- Essen ist eine unbewusste und bewusste Form der Kultur, die sich über Jahrtausende hinweg entwickelt hat und sich immer weiterentwickelt. Schon für unsere Vorfahren aus der Steinzeit war das gemeinsame Essen am Feuer ein wichtiger und sozialer Aspekt. Es spielt auch heute überall auf der Welt eine wichtige Rolle im Alltag.
- Es gibt unzählige verschiedene Rituale und Formen des gemeinsamen Essens und seiner Zubereitung.
- Esskulturen unterscheiden sich nach verschiedenen Aspekten wie gesellschaftlicher Hintergrund, Kontinent, Land, Region, Religion, Familie, etc.
- Essen ist Kulturgut und erfüllt auch den Zweck, soziale Gemeinschaften zu formen und zu festigen.
- In der heutigen schnelllebigen Zeit kommt das Essen oftmals viel zu kurz. Mit achtsamem und bewusstem Essen geht jedoch meist auch ein Bewusstsein für die Herkunft der Nahrung einher sowie für deren Auswirkungen auf Mensch und Umwelt. Hier kann eine Kita einen wertvollen sozialen und kulturellen Beitrag leisten.

Spruchwort aus Tadschikistan

Und überall ist uns doch eines gemeinsam: Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele.

- Produziert mit den Kindern selbst Lebensmittel – egal ob Sie Kräuter in einem Topf oder Gemüse im Hochbeet oder auf dem Acker pflanzen. Beim Pflanzen, Hegen und Ernten von Lebensmitteln lernen die Kinder den Wert von Lebensmitteln schätzen.
- Kocht mit den Kindern oder bereitet ein Themenfrühstück zu, z.B. mit Lebensmitteln, die gut fürs Klima sind oder ohne Verpackung zu kaufen sind.
- Gestaltet mit den Kindern einen Saisonkalender und bereitet aus den saisonalen Produkten kleine Gerichte zu.
- Besucht mit den Kindern Produzent*innen in der Region und verkostet deren Produkte.

Für die Praxis

Ökologischer Aspekt von Essen

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Unser Essen hat eine enorme Auswirkung auf unsere Umwelt, z.B. auf das Klima, den Boden, die Qualität unseres Wassers und auf unsere eigene Gesundheit und die unseres Planeten.

Impulsfragen:

- Was brauchen Nahrungsmittel, um gut wachsen zu können? Haben die Kinder schon mal selbst Lebensmittel gepflanzt, gepflegt und geerntet?
- Welche Lebensmittel gibt es bei euch in der Region? Welche Lebensmittel haben gerade Saison?
- Haben die Kinder schon einmal selbst gekocht?



Hintergrundinfos

Viele Lebensmittel, die wir konsumieren, hinterlassen einen deutlich messbaren und sichtbaren Fußabdruck auf unserem Planeten: Unser Essen wirkt sich auf das Klima, auf den Flächenverbrauch, auf die Qualität der Böden, auf das Trinkwasser, auf die biologische Vielfalt, auf die globale Gerechtigkeit und nicht zuletzt auf die Gesundheit der Menschen aus.

Bei jedem Einkauf von den Lebensmitteln entscheiden wir Konsument*innen mit, welche Art von Landwirtschaft betrieben wird: hochindustriell oder kleinbäuerlich in der Region und auch in anderen Teilen der Welt. Welche Pflanzenarten sollen kultiviert und welche Tierarten gezüchtet werden? Wir können entscheiden, wie viel Chemie oder Gentechnik auf unserem Teller landet. Wir entscheiden über den Einsatz von Pestiziden, über die Art der Tierhaltung, über die Vielfalt der Arten. Wir entscheiden

mit, welche und wie viele Fische aus den Ozeanen gefischt werden. Wir entscheiden mit, ob die Menschen, die unsere Lebensmittel produzieren, fair bezahlt werden oder ob Kinder auf den Feldern arbeiten. Ob das Essen auf dem Teller uns und unsere Kinder mit allen Nährstoffen und Energie versorgt oder ob es uns schlichtweg krank macht – jetzt oder später.

- Besucht mit den Kindern in der Nähe Menschen, die Lebensmittel produzieren.
- Besucht mit den Kindern einen Weltladen.
- Wertt gemeinsam mit den Kindern und / oder mit den Eltern einen kritischen Blick hinter die Marketingkulissen der Lebensmittelindustrie. Wie wirkt die Werbung auf die Kinder?
- Gestaltet eine Ausstellung mit den beliebtesten „Kinderlebensmitteln“ und legt zu jeder Verpackung die entsprechende Menge an Zuckerwürfel bzw. Teelöffel Fett dazu. Zum Vergleich stellt auch die empfohlene tägliche Menge an Zucker und Fett für Kinder dar.

Für die Praxis

Ökonomischer Aspekt von Essen

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



- Die Lebensmittelindustrie ist weltweit und auch in Deutschland eine der größten Wirtschaftszweige. Viele Berufe haben direkt oder indirekt mit unserer Ernährung zu tun.
- Welche Berufe haben mit unserem Essen zu tun?
- Was macht Essen „wertvoll“?
- Welche Lebensmittel kennen die Kinder aus der Werbung?
- Was ist der Unterschied zwischen einem Fertigprodukt und einem unverarbeiteten Lebensmittel?

Impulsfragen



Hintergrundinfos

Die Lebensmittelindustrie ist weltweit und auch in Deutschland eine der größten Wirtschaftszweige. Viele Berufe haben direkt oder indirekt mit unserer Ernährung zu tun.

Weltweit arbeiten über eine Milliarde Menschen in der Landwirtschaft. Kleinbauern und -bäuerinnen produzieren 70 Prozent unserer Lebensmittel. Jedoch verdienen viele von Ihnen zu wenig, um mit ihren Familien gut davon leben zu können. Das gilt nicht nur für den globalen Süden. Auch in Deutschland „sterben“ immer mehr Höfe, weil es keine Nachfolger gibt. Die Ursache dafür ist nicht zuletzt, dass große Handelsketten die Preise für Lebensmittel drücken, damit sie ihre Produkte möglichst günstig verkaufen können. Für diejenigen, die die Lebensmittel produzieren ist das nicht mehr rentabel. Deutsche Konsument*innen geben heute nicht mal ein Zehntel ihres Einkommens für Lebensmittel aus.

Werbetricks der Lebensmittelindustrie

Die Lebensmittelindustrie setzt auf auffällige, knallbunte Verpackungen mit Comic-Helden, Stickern und Sammelfiguren, um schon den Kindern Mini-Fruchtquark & Quetschies, Frühstücks-Cerealien, Getränke, Chips, Süßigkeiten & Co. schmackhaft zu machen. Mittlerweile gibt es auch Nudelgerichte, Tütensuppen und andere Fertigprodukte speziell für Kinder. Alle diese Produkte haben eines gemeinsam: sie enthalten reichlich Zucker, Fett und Zusatzstoffe. Die Folge: Sie machen Kinder dick, beeinflussen die Geschmacksbildung und sind schädlich für die Zähne. Außerdem sind sie teurer als unverarbeitete Lebensmittel.

- Habt ihr Lust mit den Kindern eigene Bio-Produkte herzustellen? Denn was ihr selbst macht, enthält sicherlich keine chemischen oder synthetischen Stoffe...
- Wenn ihr einen Garten habt, könnt ihr euer eigenes Kräuterbeet pflegen oder auf dem Fenstersims Kresse für euer Frühstück anpflanzen.
- Wie wäre es mit einem Besuch im Bio-Laden? Oder ihr durchforstet im Supermarkt die Regale nach Bio-Produkten? Sind es viele? Vermisst ihr etwas?
- Vielleicht kann euer Caterer Bio-Produkte verwenden, wenn dies bisher nicht der Fall war?

Für die Praxis:



Bio kann einfach mehr... denn mit dem Konsum von Bio-Produkten liegt der Fokus auf der Umwelt mit seiner schätzens- und schützenswerten Tier- und Pflanzenwelt.

Einkäufe unter der Lupe...

- Gibt es bei euch Bio-Produkte?
- Welche sind das?
- Kauft ihr konsequent aus biologischem Anbau?
- Wie wichtig ist euch dieser Aspekt?

Impulsfragen:



Kriterien für den Einkauf: biologischer Anbau

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Biologischer Anbau

- Beim Anbau von Bio-Produkten werden keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutz- und Düngemittel eingesetzt, die schädlich sind für Mensch und Natur, sondern ausschließlich natürliche Düngemittel wie Kompost, Tiermist, Pflanzenreste o.ä.
- Bei der Herstellung der Produkte wird auf Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, Farb- oder Konservierungsstoffe verzichtet. Eine Ernährung mit biologischen Produkten ist somit natürlicher und auch bekömmlicher für den Körper.
- In der biologischen Landwirtschaft wird zudem auf den Erhalt der Artenvielfalt und auf artgerechte Tierhaltung geachtet. Den einzelnen Tieren steht mehr Platz und mehr Auslauf zu und sie bekommen biologisch erzeugtes Futter ohne Antibiotika und Hormone, kein genverändertes Soja oder Tiermehl.
- Dem biologischen Anbau liegt eine abwechslungsreiche Fruchtfolge zugrunde. Das heißt es werden in aufeinanderfolgenden Jahren verschiedene Pflanzen angebaut. Das erhält die Bodenfruchtbarkeit im Gegensatz zu einseitigen Monokulturen.³¹



Info:

Bio-Produkte sind durch unterschiedliche Siegel gekennzeichnet. Dabei liegen den Siegeln von Naturland, Bioland und Demeter weit höhere Standards zugrunde als dem EU-Bio-Siegel.



den Unterschied?

Ist Bio auch gleich fair? Und was macht eigentlich

Einkäufe unter der Lupe...

- Was wisst ihr über die Herkunft und die Herstellung eurer Produkte?
- Haben sie einen weiten Weg?
- Wie wichtig ist euch Sozial- und Umweltverträglichkeit?
- Ist beides bei eurem Einkauf möglich?
- Wo gibt es Möglichkeiten und wo gibt es Grenzen?

Impulsfragen:

Für die Praxis:

- Schaut euch eure Produkte in eurem Alltag mal genauer an und diskutiert im Team-Meeting darüber: Wo könnt ihr etwas ändern?
- Wenn ihr mit Bio+Fair an eine Grenze stößt: Produkte selber anbauen, herstellen, recyceln oder wieder verwenden ist meist sozial- und umweltfreundlicher als neu kaufen.
- Wie wäre es mit einem Upcycling-Projekt oder einem jährlichen Reparaturtag?
- Im Internet finden sich tolle Rezepte zur Herstellung von Knete oder Kleister

Kriterien für den Einkauf: Bio und fair

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Bio und fair: das Dream-Team

Biologischer Anbau und Fairer Handel sind zwei unterschiedliche Konzepte, bei denen verschiedene Aspekte im Vordergrund stehen.

- Beim Bio-Anbau steht der ökologische Aspekt im Vordergrund. Die Bewirtschaftung erfolgt nach umweltschonenden Standards und der Einsatz von Pestiziden ist verboten.

Menschenwürdige Arbeitsbedingungen sind nicht festgelegt in den Regelungen für Bio-Zertifizierungen.

- Beim Fairem Handel steht der soziale Aspekt im Vordergrund – es geht vorrangig um den Umgang mit den Produzent*innen. Sie bekommen für ihre Produkte einen existenzsichernden Preis und können so ein selbstbestimmtes Leben führen. Es gibt geregelte Arbeitsbedingungen und Kinderarbeit ist verboten.

Die ökologischen Aspekte nach europäischen Standards sind nicht die Grundlage für Fair-Trade-Zertifizierungen, werden aber immer angestrebt.

Bio und fair

Es gibt viele Produkte, die beides vereinen und somit ökologischen und sozialen Standards entsprechen. Für viele Fair-Trade-Hersteller ist dies inzwischen selbstverständlich. Erkennen könnt ihr das an der Kennzeichnung auf dem Produkt.^{15,16,19}

Kriterien für den Einkauf: regional und saisonal

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Impulsfragen:

- Welche Produkte sind aus eurer Region?
- Haben eure Produkte eine weite Reise hinter sich?
- Gibt es das ganze Jahr über die gleichen Produkte?
- Gurken oder Tomaten im Winter? Mit was könnte man diese Saisonprodukte ersetzen?
- Gibt es bestimmte Produkte nur zu einer bestimmten Zeit?
- Und was ist mit der Banane?



Einkäufe unter der Lupe...

Aus dem eigenen Garten oder aus der weiten Ferne...
Wo kommt's denn eigentlich her?

Für die Praxis:



- Gibt es in eurer Nähe Streuobstwiesen? Vielleicht könnt ihr dort sammeln und daraus Saft von einer nahe gelegenen Kelterei bekommen?
- Macht euren Einkauf auf dem Globus sichtbar um zu sehen, wie weit die Wege eurer Produkte sind...
- Auf zu den Bienen – ein Besuch beim ortsansässigen Imker lässt Kinderherzen höher schlagen.

Regional und saisonal

Im Supermarkt können wir das ganze Jahr über eine Vielfalt an Obst und Gemüse kaufen - auch außerhalb der eigentlichen Erntezeit. Dahinter stehen oft weite Transportwege und eine energieintensive Lagerung. Zum Beispiel müssen regionale Äpfel über den Sommer aufwendig in Kühlhäusern gelagert werden, daneben haben Äpfel aus Übersee einen langen und aufwendigen Transportweg. Deshalb lohnt es sich, der Umwelt zuliebe heimische Produkte mit kurzen Transportwegen zu kaufen, und zwar dann, wenn sie gerade reif sind. Gerade dann sind sie voller Vitamine und intensiv im Geschmack!

Und was ist mit der allseits beliebten Banane? Denn sie ist weder saisonal noch regional. Informiert euch gemeinsam mit den Kindern über die Herkunft der Bananen und überlegt bewusst, ob und wie häufig ihr Bananen essen wollt. Kauft dann bewusst faire Bio-Bananen.

Oft bleiben Bananen auch in den Supermärkten übrig, weil sie ungern gekauft werden, wenn sie nicht mehr das ideale Aussehen haben. Fragt doch mal beim nahe gelegenen Supermarkt, ob es übrige Bananen gibt.^{3,5,9}

Tipp:

Für einen guten Überblick, wann heimische Gemüse- und Obstsorten Saison haben, gibt es hier einen Kalender zum Download.

https://eatsmarter.de/sites/default/files/saisonkalender_2021.pdf



Kriterien für den Einkauf: fair gehandelt

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Für die Praxis:

- Siegelstücker in Aktion! Nehmt mit den Kindern die Zeichen des Fairen Handels unter die Lupe. Welche Zeichen gibt es? Was bedeuten sie? Auf welchen Produkten im Supermarkt sind sie zu finden? Woher kommen diese Produkte?
- Was ist der Unterschied zwischen Fairem Handel und konventionellem Handel? Was bedeutet fair und gerecht? Wie fühlt es sich an fair bzw. unfair behandelt zu werden?
- Fair gehandelte Produkte kommen oft aus Ländern des Globalen Südens. Macht gemeinsam mit den Kindern eine Reise auf den Spuren dieser Lebensmittel. Wo und wie sind sie gewachsen? Wie und von wem wurden sie geerntet und weiterverarbeitet? Wie leben die Menschen und Kinder in dem jeweiligen Land? Was brauchen die Menschen für ein gutes Leben? Wie kommen die Lebensmittel zu uns?
- Überlegt gemeinsam, welche fair gehandelten Produkte ihr in der Kita verwenden wollt, z.B. beim Backen, beim Frühstück oder im Alltag...

Impulsfragen:

- Wofür steht der Faire Handel?
 - Was wisst ihr über die Herkunft und die Herstellung eurer Lebensmittel?
 - An welchen Zeichen erkennt ihr fair gehandelte Produkte?
 - Wo könnt ihr fair gehandelte Produkte bekommen? Gibt es bereits fair gehandelte Produkte in eurer Kita? Welche?
- Leider ist „fair“ kein rechtlich geschützter Begriff. Wir erkennen fair gehandelte Produkte an bestimmten, geprüften Zeichen oder finden sie im Weltladen.

Einkäufe unter der Lupe...



Fairer Handel

Der Faire Handel beruht auf Dialog, Transparenz und Respekt. Der Faire Handel sorgt für mehr Gerechtigkeit im Welthandel. Kleinbauern, Handwerker und Arbeiter*innen bekommen für ihre Arbeit bzw. für ihre Produkte genug bezahlt, dass sie und ihre Familien davon gut leben können, d.h. dass sie genug Geld für Lebensmittel, fürs Wohnen, die Gesundheitsversorgung und für

die Ausbildung der Kinder haben. Und ein weiterer wichtiger Aspekt: Der Faire Handel verbietet Kinderarbeit – Kinder müssen und dürfen nicht arbeiten, sondern sie gehen zur Schule.

Zeichen des Fairen Handels sind:



www.forum-fairer-handel.de

- **Zubereitete Speisen unmittelbar verzehren:** Guten Appetit! sauber hält.
- **Arbeitsplatz sauber halten:** Geht mit gutem Beispiel voran und zeigt den Kindern, wie man den Arbeitsplatz in der Küche werden Teige ohne Ei empfohlen.
- **Naschen erlaubt, aber richtig:** Probieren ist selbstverständlich erlaubt, wenn mit einem größeren Löffel die Speise zum Kinder nicht zubereiten.
- **Kühlkette einhalten:** Bei kühlbedürftigen oder gefrorenen Lebensmitteln unbedingt die Kühlkette einhalten! Leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch oder rohe Eier sollten hochkrempeln. Eine Kopfbedeckung wäre sinnvoll tragen. Lange Haare bitte zusammenbinden und lange Ärmel

- **Kleidung und Körperhygiene:** Jedes Kind sollte eine saubere Kochschürze oder ein sauberes großes T-Shirt einen Plastikhandschuh drüberziehen.
 - **Nur wer gesund ist, darf mitmachen:** Kranke Kinder oder Kinder mit Verletzungen an Händen und Unterarmen dürfen generell nicht mitmachen. Für kleinere Verletzungen gilt: Ein frisches, wasserdichtes Pflaster aufkleben und einen Plastikhandschuh drüberziehen.
 - **Niesen und Husten:** Bitte niemals aufs Essen – immer nur in die Armbeuge!
 - **Hände waschen:** Gründlich mit Seife und unter fließendem Wasser abspülen - auch nach dem Besuch der Toilette und dem Niesen/Husten.
- Gemeinsam mit Kindern kochen macht Spaß – es ist aber wichtig, dass man dabei einige Regeln im Umgang mit Lebensmitteln und der Hygiene in der Küche beachtet:



ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH

Händewaschen und mehr – Hygiene in der Küche



! Lesen!

Die wichtigsten Punkte hat die Sarah Wiener Stiftung im Merkblatt **"Gute Hygienepraxis beim pädagogischen Kochen mit Kindern"** zusammengefasst, das mit den Behörden der amtlichen Lebensmittelüberwachung aller deutschen Bundesländer abgestimmt ist. Dieses Merkblatt enthält viele praktische Tipps für eine gute Hygienepraxis beim pädagogischen Kochen und im Umgang mit Lebensmitteln, die vom Händewaschen über die Rezeptauswahl bis hin zur Kühlkette reicht.



Das Merkblatt "Gute Hygienepraxis beim pädagogischen Kochen mit Kindern" steht auf der Website der Sarah-Wiener Stiftung zum kostenlosen Download bereit: www.sw-stiftung.de



https://portal.ichkannkochen.de/fileadmin/portal/03_kochen/03_hygiene/Merkblatt_gute_Hygienepraxis.pdf

Bienenwachstücher selber herstellen

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



- Stoffreste aus Baumwolle (z.B. alte Kissenbezüge)
- Eine Stoffschere oder Stoffzackenschere
- Bienenwachspastillen (aus dem Reformhaus oder im Online-Handel)
- Etwas Öl, am besten eignen sich pflanzliches Speiseöl oder Kokosöl
- Einen Ofen mit einem großen Backblech und Backpapier
- Ein altes Bügelleisen
- Etwas Küchenrolle, falls ihr zu viel Wachs benutzt habt.

Das braucht ihr dafür:



Schon mal von Bienenwachstüchern gehört?



Ein Bienenwachstuch ist ein Tuch aus Baumwolle, beschichtet mit Öl und Bienenwachs. Es eignet sich wunderbar zum Einpacken von Vesperbrot oder Abdecken von Essensresten. Ein Bienenwachstuch sieht hübsch aus und ist dazu auch noch antibakteriell. Obst und Gemüse bleiben darin länger frisch, es lässt Lebensmittel atmen, passt sich wunderbar in der Form an und ist obendrein wasserabweisend.

Kreativ-Tipps:



Wenn ihr einen hellen Stoff habt, könnt ihr diesen mit Stoffmalfarben gemeinsam mit den Kindern bemalen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

So gehts:



- Den Stoff zurechtschneiden, nach Belieben z.B. 40x40 cm oder 25x25 cm.
- Den Zuschnitt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Anschließend das Tuch einölen, damit es später schön weich und geschmeidig ist.
- Dazu alle 3-5 cm ein paar Tropfen Öl auf das Tuch träufeln.
- Danach die Wachspastillen gleichmäßig auf dem Tuch verteilen. Für ein größeres Tuch braucht ihr ca. 3-4 Esslöffel. Je mehr Wachspastillen benutzt werden, umso steifer wird das Tuch am Ende. Also lieber nicht zu viel nehmen.
- Das Blech kommt nun bei 70°C für ca. 10 Minuten in den Backofen. Wenn alle Wachspastillen geschmolzen sind, das Blech aus dem Ofen holen und das Tuch auskühlen lassen.
- Zum Schluss wird das Tuch einmal auf kleinster Stufe und zwischen zwei Backpapierstücken vorsichtig gebügelt. Achtung: Ohne viel Druck, damit das Wachs nicht seitlich rausfließt. Dieser Vorgang sorgt dafür, dass sich das Wachs gleichmäßig verteilt und perfekt mit dem Öl vermischt.²⁴



Wichtig:

Kein rohes Fleisch, Wurst, Fisch oder Ananas einwickeln. Lebensmittel mit starkem Geruch immer in das gleiche Tuch einwickeln. Heißes mag das Wachstuch gar nicht. Zum Reinigen ein weiches Spültuch und etwas kaltes Wasser benutzen.

- Regionale, saisonale und faire Zutaten
- Infobroschüren oder Poster z.B. aus dem Bio-Markt oder Weltladen
- Papier, Stifte, Zahnstocher und Klebestreifen zum Malen von Schildern z.B. für die Gerichte, Logos o.ä.

Material



Neben dem Schlemmen und Beisammensein mit den Kindern und ihren Familien bietet ein Fairer Frühstück eine gute Gelegenheit, eure Haltung zu weltbewusster Ernährung sichtbar zu machen.

Gemeinsam schmeckt's noch mal so gut



- Zeit zum planen und vorbereiten: ca. 2 Wochen
- Rezepte für selbstgemachte Aufstriche
- Einladungen verteilen / aushängen
- Deko und Hinweisschilder basteln und schreiben
- Platz für Infomaterial oder Ankündigung im Elternbrief

Faires Frühstück – darf's ein bisschen fair sein?

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Ablauf

Für ein gemeinsames faires Frühstück mit den Eltern oder Familien der Kinder bietet ihr Leckereien mit einem möglichst geringen ökologischen Fußabdruck und hohen Sozialstandards an. Das erreicht ihr mit Produkten aus der nahen Umgebung, aus ökologischem Anbau, aus Fairem Handel, ohne Verpackung, selbst gemacht statt gekauft... Wie wäre es zusätzlich mit dem Aspekt vegan oder vegetarisch?

Ja, das sind viele Aspekte auf einmal. Dafür ist es gut für Mensch und Natur. Hier ist eine kleine Auflistung als Impuls für euer eigenes Brainstorming:

Das schmeckt Groß und Klein

- selbstgebackenes Brot oder vom Bio-Bäcker → Habt ihr Lust auf eine Backaktion?
- Bio-Margarine ohne Palmfett → Vielleicht mit Kräutern aus dem Garten?
- Salz und Pfeffer aus Fairem Handel

- Bio-Obst und -Gemüse nach Saison vom Wochenmarkt → Wie wäre es mit einem Ausflug?
- süße und deftige Aufstriche selbstgemacht oder von den Familien mitgebracht
- Tee → Vielleicht mit Kräutern aus eigenem Anbau?
- Kakao und Kaffee aus Fairem Handel → Gibt es in eurer Nähe einen Weltladen?
- Haferdrink für Kaffee und Müsli
- Müsli aus Haferflocken und Trockenobst → Wie wäre es mit selbst getrockneten Apfelingern?
- Zucker aus Zuckerrüben statt Zuckerrohr aus weiter Ferne
- Selbstgemachte Haferkekse oder Müsliriegel → Rezepte findet ihr zahlreich im Internet

- Eine Weltkarte zeigt euch die (weiten) Wege: Woher kommt die Nahrung der Tiere und wo leben sie? Welche Wege werden für die tierischen Produkte auf unseren Tellern zurückgelegt?
- Ordnet die Lebensmittel von Fleisch bis Gemüse und Hülsenfrüchte nach dem Ressourcenverbrauch.
- Gestaltet einen Lebensmittelplan für pflanzliche Alternativen: Welche tierischen Produkte lassen sich leicht durch vegetarische oder vegane ersetzen?
- Zu diesem Thema bietet sich ein Besuch auf dem (Bio-) Bauernhof oder einem Bio-Laden an.

Für die Praxis



- Woher kommen die tierischen Produkte, die ihr verwendet?
- Welche Ressourcen stecken in diesen Produkten?
- Wie wirkt sich der tierische Konsum auf die Natur und Menschen in anderen Ländern aus?
- Wie könnten die landwirtschaftlichen Flächen anders genutzt werden?
- Welche leckeren und gesunden Alternativen gibt es?

Impulsfragen



Der weite Weg bis zum Teller... und was steckt alles dahinter?

Tierische Produkte unter der Lupe...



Fleisch und tierische Produkte - Alternativen mit Genuss

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Hintergrundinfos

Rund 80 Prozent der weltweit genutzten Agrarfläche dienen dem Futtermittelanbau für die Tiere und sind durch zunehmenden Konsum für einen Großteil der globalen Entwaldung verantwortlich – insbesondere im Amazonasgebiet.

Im Zusammenhang mit konventioneller Landwirtschaft, wie Monokulturen und starkem Einsatz von Pestiziden, nimmt das globale Artensterben und die Verunreinigung der Umwelt zu. Durch unseren hohen Konsum im Globalen Norden werden knapp vier Fünftel des Tierfutters aus dem Globalen Süden bezogen, wo diese Nahrungsmittel bei der lokalen Bevölkerung fehlen und zum Teil ihre Grundversorgung gefährden. Ein

Fünftel unseres subventionierten, billigen Fleisches zerstört anschließend durch niedrige Preise die kleinbäuerlichen lokalen Betriebe und nimmt ihnen die Existenzgrundlage.

Der Konsum von tierischen Produkten, insbesondere von Fleisch, bringt somit viele ökologische, soziale und ökonomische Folgen mit sich: Klimawandel, Verlust der Artenvielfalt, Verunreinigung der Umwelt, schlechte Lebensbedingungen in der Tierhaltung, Stress und Krankheiten bei Tieren, mangelnde Nahrung für Menschen im Globalen Süden sowie Zivilisationskrankheiten - und das, obwohl es viele leckere Alternativen gibt.^{10, 11, 12, 13, 14, 25, 26}

Info:

Gesunde Alternativen sind zum Beispiel: Milch auf Getreide-Basis, (regionales) Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse voller Nährstoffe uvm.. Viele Infos bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de/presse/pm/gut-fuer-die-gesundheit-viel-gemuese-und-obst-weniger-fleisch/



Granola selbst gemacht

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Granola oder Müsli oder was?

Granola kommt aus Amerika und besteht aus gebackenen Getreideflocken, während Müsli aus rohen Getreideflocken besteht und ursprünglich aus der Schweiz kommt.

Tipps und Infos:

- Da Ahornsirup keine regionale Zutat ist, könnt ihr auch Honig oder Zuckerrübensirup verwenden.
- Für Nüsse, Flocken und Samen bietet sich der Einkauf im Unverpacktladen an. Inzwischen gibt es auch viele Supermärkte mit Unverpackt-Stationen.
- Selbstgemachtes Granola ist auch ein schönes Geschenk, z.B. an Weihnachten für die Eltern.

Das braucht ihr dafür:

- 100g ganze Nüsse, gemischt
- 250g Haferflocken (kernig)
- 100g Dinkelflocken
- 50g Buchweizenflocken oder Quinoaflocken
- 5g Amaranth gepulvt
- je 40g Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- 10g Leinsamen oder Sesam
- 200g Ahornsirup
- 40g Kokosöl
- 1 gestr. TL Zimt, 1 Msp. Salz
- Mixer, Topf, Schüssel und Backblech (mit Backpapier oder Dauerbackfolie)

So gehts:

- Nüsse im Mixer zerkleinern.
- Die zerkleinerten Nüsse mit den verschiedenen Flocken, Amaranth, den Kernen und den Leinsamen in eine große Schüssel geben und vermischen.
- Ahornsirup, Kokosöl, Zimt und Salz kurz im Topf erhitzen und mit einem Löffel gut vermischen und anschließend zu den trockenen Zutaten in die Schüssel geben und mit einem Löffel gut vermischen.
- Die feuchte Granola-Mischung gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 25 bis 30 Minuten bei 160 Grad im unteren Drittel des Backofens backen, dabei alle 5-10 Minuten mit einem Löffel gut vermischen, damit das Granola gleichmäßig bräunt, aber nicht zu dunkel wird.
- Das fertige Granola aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
- Anschließend die Mischung in ein Vorratsglas umfüllen.
- Das Granola könnt ihr nach Belieben noch mit getrockneten Früchten oder Rosinen verfeinern.

Tipps:

Mit einer Flocken-Pressen können die Kinder aus den Getreidekörnern selbst Flocken quetschen. Besonders gut eignen sich dazu Haferflocken.

- Züchtet gemeinsam Kartoffeln im Kita-Garten: Erst müssen sie im Glas Lichtkeime entwickeln und können dann in sandigen Boden gepflanzt werden bis die Pflanze welk wird, dann sind sie zur Ernte reif.
- Probiert mal den Kartoffel-Druck!
- Kartoffeln bieten sich prima für Koch-Gelegenheiten an: bereitet verschiedene Kartoffelgerichte aus aller Welt zu und erkundet mit den Kindern die Bezeichnung für Kartoffel in unterschiedlichen Sprachen.
- Besuch auf dem Wochenmarkt oder einem Feld in der Nähe - dort können die Kinder die vielfältigen Sorten sehen.
- Feiert ein "Kartoffelfest" mit den Familien.

Für die Praxis



Kartoffel - Die globalisierte Nutzpflanze

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Impulsfragen:

- Welcher Teil der Pflanze ist überhaupt die „Kartoffel“?
- Wo wächst die Kartoffel überall?
- Was wisst ihr über den Ursprung der Kartoffel und wie hat sie sich auf der Welt verteilt?
- Was hat es mit dem „Kartoffelkönig“ auf sich?
- Welche Vorteile bietet die Kartoffel?

Die Knolle ist nicht mehr wegzudenken von unserem Teller - doch wie kam sie eigentlich nach Deutschland?

Alles Kartoffel oder was?



Hintergrundinfos

Was genau meinen wir eigentlich, wenn wir von der „Kartoffel“ sprechen?

Die Pflanze ist grün, leicht giftig und die Früchte sind nicht essbar, sondern nur die Knollen im Erdboden, welche vor allem aus Stärke und Wasser bestehen. Die Knollen entwickeln Lichtkeime und können dann wieder in die Erde gesetzt werden, wo aus ihr eine Pflanze wächst und sich circa fünfzehn neue Knollen bilden.

Die Kartoffel ist ein anschauliches Beispiel zum Thema Globalisierung (und Kolonialismus):

Ursprünglich wurden wilde Kartoffeln in den Anden angebaut, wo zwischen dem 13. und 16. Jahrhundert das Königreich der Inka lag. Im Jahr 1533 kamen spanische Eroberer, die die Siedlungen zerstörten, Könige und Bewohner*innen töteten, wichtige Schätze mitnahmen und auch die Nutzpflanze Kartoffel nach Spanien brachten. Von dort aus verteilte sie sich in Europa, und gelangte unter anderem während einer großen Hungersnot im 18. Jahrhundert zu König Friedrich II. in Preußen. Aufgrund

der hohen Nährwerte, verteilte er die Kartoffel umsonst in ganz Preußen und verordnete den „Kartoffelbefehl“: Bäuer*innen mussten nun Kartoffeln anbauen und wurden von Soldaten kontrolliert. Das Mittel gegen die Hungersnot war somit gefunden und Friedrich II. erhielt die Bezeichnung „Kartoffelkönig“.

Die Kartoffel ist weltweit ein beliebtes Nahrungsmittel, auch in Deutschland.

Die Pflanze kann fast überall - auch regional - kultiviert werden, ist vielseitig in der Zubereitung und bietet Nährwerte, beispielsweise Ballaststoffe.^{2,6,18,20}

Schätzungen zufolge gibt es weltweit über 5.000 verschiedene Kartoffelsorten. Jede Sorte hat ihre eigenen Merkmale, wie Größe, Form, Farbe, Textur und Geschmack. Welche Kartoffelsorten gibt es in eurer Region?

Kompost im Glas - ganz einfach selbst gemacht

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Große Prozesse im kleinen Glas

So erfahren die Kinder, was passiert, wenn wir Lebensmittel auf den Kompost werfen und was die Funktion von Kompostwürmern ist.

Das braucht ihr:

- Zeitraum zum Planen: ca. 2 Wochen
- Zeit, um den Prozess zu beobachten: ca. 7 - 8 Wochen
- Einen Ort mit Kompostwürmern - Achtung: Kompostwürmer sind nicht gleich Regenwürmer
- Ort zum Lagern der Gläser: weder in der Sonne stehend noch an einem Ort, an dem es über 25 oder unter 10 °C wird

Material

- Ein Glas ohne Deckel (z. B. großes Einmachglas von etwa 1 Liter Füllmenge)
- kleine Kieselsteine, grüne Blätter und braunes Laub, ein bisschen Erde
- Gemüse und Obstreste (bestimmte Lebensmittel eignen sich nicht für den Kompost z. B. Zitrusfrüchte, Zwiebeln und Knoblauch)

Ablauf

1. Befüllt das Glas zuerst mit ein paar kleinen Steinen, so dass der Boden bedeckt ist.
2. Geht nun in dieser Reihenfolge vor:
 1. Füllt braune Materialien (Laub, trockene Pflanzen) in das Glas.
 2. Füllt grüne Materialien (Blätter, Gemüse- oder Obstreste) in das Glas.
 3. Füllt eine kleine Schicht Erde in das Glas.
 4. Sprüht ein wenig Wasser auf die Erdschicht.
 5. Wiederholt das ganze ab Schritt 1, bis das Glas zu etwa 3/4 voll ist.
3. Gebt nun etwa 5-8 Kompostwürmer dazu. Achtung: Kompostwürmer lieben organische Abfälle, sie sind deshalb selten und wenn, dann in feuchten Wiesen in den oberen Erdschichten zu finden. Zudem sind sie kleiner und roter als die eher grauen Regenwürmer.
4. Verschließt das Glas mit einem Küchentuch so, dass es noch gut belüftet ist. Mit Gummibändern könnt ihr das Tuch befestigen und nun ein paar Locher hineinstecken.
5. Wichtig ist, dass es im Glas immer feucht genug, aber nicht nass ist.
6. Die Würmer fangen nun an, das komplette Glas umzugraben. Nach etwa 7-8 Wochen haben sie den Inhalt des Glases komplett in Humus verwandelt.
7. Am Ende des Experiments solltet ihr die Würmer wieder freilassen. Am besten in einem Kompost oder auf einer saftigen grünen Wiese.
8. Der Humus kann nun als Zauber-Mahlzeit für Pflanzen unter die Erde gemischt (1:3)²³

Eine genaue und bebilderte Anleitung findet ihr unter www.restlos-gluecklich.berlin/wp-content/uploads/2022/11/2022-Kitaprojekt_Kompostglasanleitung.pdf



Zu gut für die Tonne! Unser Essen wertschätzen

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Schätzfrage:

Wie viele Kilogramm Lebensmittel werden in Deutschland pro Kopf und Jahr weggeworfen? A) 35 kg B) 50 kg C) 75 kg
Die Antwort steht im Text auf der Rückseite.

Impulsfragen:

- Wie viel und wie häufig werfen wir in unserer Kita Lebensmittel weg?
- Welche Lebensmittel sind das und woher kommen sie?
- Weshalb werfen wir das Essen weg?
- Was können wir tun, damit es weniger wird?
- Welche Auswirkung könnte die Lebensmittelverschwendung haben?
- Welche Bedeutung hatte Essen noch für die vergangenen zwei Generationen?

Für die Praxis

- Sortiert eure Lebensmittel gemeinsam in den Kühlschränken – das eignet sich sehr gut zum Lernen der richtigen Lagerung.
- Gibt es in eurer Nähe eine Food-sharing-Station? Vielleicht könnt ihr gemeinsam Lebensmittel hindringen, die sonst verfallen oder einen Ausflug mit den Kindern dorthin planen?
<https://foodsharing.de/karte>
- Baut einen eigenen kleinen Kompost in einem Glas.
- Gestaltet ein Reste-Kochbuch. Sammelt dafür Rezepte in den Familien und probiert sie eventuell mit den Kindern aus.



Lebensmittelverschwendung

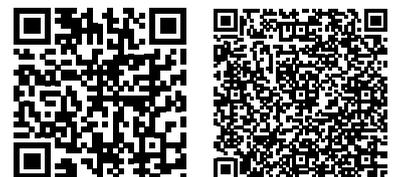
Pro Jahr werden deutschlandweit mehr als 11 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, obwohl ungefähr die Hälfte dieser Abfälle vermeidbar sind (Stand 2015). Zur Verschwendung kommt es in den verschiedenen Stationen entlang der Lieferkette: bei der Herstellung, im Groß- und Einzelhandel, in den Haushalten und in der Gastronomie. Ein Großteil der Abfälle, nämlich circa die Hälfte, entsteht in den Haushalten. Das sind jährlich insgesamt 75 kg pro Kopf in Deutschland, von denen Obst und Gemüse besonders häufig in der Tonne landen (circa 1/3).

Einer der Gründe dafür sind zu große Einkäufe und Portionen und schlechte Lagerung der Lebensmittel. Innerhalb der Lieferkette gibt es unterschiedliche Ursachen: von Überproduktion und Ausschuss aufgrund hoher Lebensmittelstandards

und ästhetischer Norm bis hin zu schwierigen Lager- und Transportbedingungen. Beispielsweise unterliegt die bei uns so beliebte Banane strengen Handelsnormen durch die EU-Kommission. Diese bestimmen, in welcher Anzahl, mit welcher Länge und welchem Durchmesser und Krümmungswinkel das Obst überhaupt verkauft werden darf. Die Auswirkungen sind unnötige Ressourcen und Arbeit, die bei Produkten mit langen Lieferwegen besonders hoch sind (siehe Karte „regional und saisonal“). Wertvoller Ackerboden, Wasser, Dünger und Energie für Ernte, Verarbeitung und Transport gehen mit dem Wegwerfen der Produkte verloren.

Neben Umweltaspekten ist die Reduktion von Lebensmittelabfall jedoch auch für die Bevölkerung wichtig, besonders im Globalen Süden, weil dadurch dort mehr Lebensmittel zur Verfügung stehen würden.^{22,28}

- Hier gibt es Ideen für Reste-Rezepte: www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/
- Kitaprojekt rund um die Lebensmittelverschwendung mit einer Vielfalt an Materialien zum Download: www.restlos-gluecklich.berlin/neu-bis-auf-den-letzten-kruemel-ein-bildungsprojekt-fuer-lebensmittelwertschaetzung-und-abfallvermeidung-in-berliner-kitas



Ihr wollt sehen, wie weit die Wege sind, die eure Produkte auf dem Weg bis zur Kita zurücklegen? Mit dieser Methode könnt ihr einmal einen vereinfachten Blick darauf werfen.

Einkäufe unter der Lupe...

Ebenso könnt ihr auf diesem Weg leicht erklären, bestimmte Produkte aus weiter Ferne mit lokalen Produkten zu ersetzen. Sie lässt sich ergänzen um den Einsatz von Transportmitteln wie Schiffe, LKWs oder Flugzeuge. Auch die Phantasie darf gerne mitspielen...

Diese Methode lässt sich beliebig übertragen auf andere Produkte oder Karten wie z.B. eine Deutschland- oder Europakarte. Ihr könnt natürlich auch einen Globus verwenden und gemalte Produkte aufkleben – auch eine nachhaltigere Variante.

Info:



Material:



- Apfel, Nuss und Schokolade → natürlich könnt ihr die Lebensmittel beliebig wählen, je nach dem was ihr gerade thematisieren möchtet,
- eine Landkarte oder einen Globus,
- Schnüre in verschiedenen Farben,
- Schere und Klebestreifen,
- Stifte.

Wo kommt's denn eigentlich her?

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Anleitung am Beispiel Apfel und Nussschokolade

- Markiert eure Kita in der Karte mit einem Bild oder eurem Logo.
- Nehmt den Apfel und legt ihn auf der Landkarte auf den Herkunftsort, also den Anbauort. Kennt ihr diesen nicht, lohnt es sich einmal nachzufragen, woher euer Obst denn kommt. Wenn ihr extra einkaufen geht, könnt ihr natürlich direkt am Verkaufsschild nachlesen.
- Im nächsten Schritt zieht ihr die Schnur vom Apfel bis zum Standort eurer Kita, schneidet sie dort ab und klebt das Schnurende fest.
- So verfährt ihr auch mit der Nuss und der passenden Schnur, und schließlich mit der Schokolade.
- Für die Herkunft von Nuss und Schokolade könnt ihr auf der Verpackung nachsehen (bei Bio- und Fairtrade-Qualität ist dies gekennzeichnet).
- Anschließend legt ihr die Schnüre mit ihrem Produkt alle nebeneinander und vergleicht die Längen.
- Ganz einfach wisst ihr nun, welches Produkt einen weiten oder kurzen Weg zu euch zurücklegt.

- Sammelt eine Woche lang den Müll vom Frühstück in einem durchsichtigen Behälter und stellt diesen auch für die Eltern sichtbar auf.
- Thematisiert mit den Kindern das Thema Plastik in der Umwelt, z.B. in Flüssen und im Meer
- Führt einen plastikfreien Tag ein, z.B. dass an diesem Tag kein in Plastik verpacktes Essen mitgebracht werden soll - das ist natürlich auf andere Bereiche erweiterbar...
- Überlegt mit den Kindern gemeinsam Alternativen zu Einwegverpackungen, z.B. Pfandgläser statt Joghurtbecher, Bienenwachstücher statt Frischhaltefolie...
- Gibt es einen Unverpacktaden in der Nähe, den ihr mit den Kindern besuchen könnt?

Für die Praxis:



Auch wenn viele Kinder ihr Frühstück in eigenen Vesperboxen mitbringen, fällt doch täglich viel (Plastik-)Müll an. Wie könnt ihr gemeinsam mit den Kindern und Familien den Müll verringern und vermeiden?

Das Frühstück unter der Lupe

- Welche Lebensmittel brauchen keine Verpackung?
- Wie könnt ihr Lebensmittel ohne Plastik oder Einwegverpackungen transportieren?
- Welche Alternativen gibt es zu Quetschie, Fruchtzweig & Co?

Impulsfragen:



Auf dem Weg zum plastikfreien Frühstück

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Warum ist Plastikmüll so ein großes Problem?

Sie sind bekannt, die Bilder von Gewässern und Stränden, zugemüllt mit Plastikabfällen; Fische, die Plastik im Bauch haben; Vögel, die ihre Nester mit Plastikresten bauen...

Plastik ist praktisch und leicht, aber da es nicht kaputt geht und oft auch nicht richtig entsorgt wird, landet es in der Umwelt. Und da bleibt es dann auch – quasi für immer. Irgendwann ist es augenscheinlich nicht mehr sichtbar, es wird zu sogenanntem Mikroplastik zerkleinert, zerrieben, zersetzt, somit gelangt es dann auch wieder in den Nahrungsmittelkreislauf – und nicht nur in die Nahrungskette von Tieren, sondern auch in den menschlichen Körper.

Hinzu kommt, dass konventionelles Plastik in einem sehr energieaufwendigen Verfahren aus Rohöl hergestellt wird und dafür extrem viele Ressourcen verbraucht werden.

Es zählt also jedes Stück Plastik und jede Einwegverpackung, die im Kindergartenalltag eingespart werden können.



Info:

Buchvorschlag: Plastian, der kleine Fisch von Nicole Intemann, 2015

Erdkammer-Sirup aus Spitzwegerich

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Der Spitzwegerich



Eine krautige Pflanze, die es in sich hat! Bei uns weit verbreitet bietet sie viele spannende und nützliche Einsatzmöglichkeiten sowohl in der Küche als auch in der Medizin.

Das braucht ihr dafür:



- 1 großes Glas mit einem Glas- oder Holzdeckel (Füllmenge 1L)
- Pergamentpapier und Schnur zum Verschließen des Glases
- so viele gesammelte Spitzwegerichpflanzen, wie in dieses Glas passen
- Honig zum Befüllen dieses Glases (die Kräuter müssen gut bedeckt sein)
- ein Erdloch, wo der Sirup ungestört eingegraben werden kann
- ein Holzbrett
- Stock mit Tafel zum Markieren der Stelle
- Werkzeug zum Ausheben eines Erdlochs

Tipps und Infos:



- Die geeignete Sammelzeit ist zwischen Mai und August in Vorärten, auf Wiesen und an Waldrändern.
- Der Spitzwegerich enthält wertvolle Wirkstoffe: Gerbstoffe, Schleimstoffe, Kieselsäure, Vitamin C, Glykosid, Aucubin
- Habt ihr Lust für den Spitzwegerich einen Pflanzensteckbrief zu erstellen mit den Merkmalen Blütenform, Stengel, Blütenstände, Blattstellung und Blattform? Kreatives mit Kindern: Bei müden Füßen könnt ihr Blätter vom Wegerich in den Schuh legen, um neue Kraft zu schöpfen, denn er hat einen kühlenden Effekt.

So gehts:



- Füllt das 1-Liter-fassende Glas randvoll in Schichten mit den gesammelten und klein gezupften Spitzwegerichblättern und dem Honig gebt den Deckel lose drauf und fixiert ihn nochmal mit Pergamentpapier und Schnur.
- Anschließend vergrabt ihr das Glas in ein 50cm tiefes Erdloch in eurem Kita-Garten oder einem vertrauten Waldgrundstück. Zum Schutz könnt ihr auch noch ein Holzbrett auf das Glas legen, bevor ihr das Erdloch zuschüttet.
- Auf diese Weise werden die wertvollen Inhaltsstoffe nicht durch Erhitzen zerstört. Markiert euch die Stelle entsprechend.
- Nach drei Monaten Ruhezeit könnt ihr das Glas wieder ausgraben. Diese Zeit ist nötig, damit sich der Wirkstoff entwickeln kann.
- Der Sirup muss nun gut ausgepresst und abgeseiht werden.
- Anschließend könnt ihr ihn in saubere Flaschen füllen.
- Spitzwegerich wirkt schleimlösend und hilft bei Heiserkeit und Husten. Der Spitzwegerich-Sirup soll wie eine Arznei nur bei Bedarf in kleinen Mengen (teelöffelweise) eingenommen werden und nicht vorbeugend.¹

Praxis-Tipp:



Spitzwegerich hat eine praktische Heilwirkung: bei Insektenstichen oder beim Brennen von Brennnesseln könnt ihr die Blätter direkt auf der Haut verreiben. Die schnelle Hilfe für unterwegs!

Im Internet gibt es ergänzende Anleitungen zum Erdkammer-Sirup z.B.: unter www.youtube.com/watch?v=AnllxY8erRg



- Von der Blüte zum Apfelkuchen
- Gibt es im Garten der Kita einen Apfelbaum oder in erreichbarer Nähe vielleicht eine Streuobstwiese? Oder wollt ihr gemeinsam ein Apfelbäumchen pflanzen?
- Beobachtet und dokumentiert mit den Kindern die Entwicklung eines Apfels von den ersten Blüten bis zum fertigen Apfel.
- Lasst die Kinder einen Zweig aussuchen, den sie mit einem roten Band kennzeichnen.
- Beobachtet gemeinsam die Entwicklung des Zweiges mit seinen Blüten: Wie entwickelt sich die Blüte, welche Farbe hat sie? Wer besucht die Blüte? Wann entwickeln sich Früchte? Wie schnell wachsen diese? Wann ist sie erntereif?
- Welche Insekten besuchen die Blüten, welche Tiere fühlen sich im Baum wohl? Warum sind Insekten wichtig?
- Wie schmecken die reifen Äpfel?

Für die Praxis

Der Apfel – ein Meister der Vielfalt

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



- Wo wächst der Apfel?
- Was braucht ein Apfel um zu wachsen?
- Welche Apfelsorten kennst du?
- Welche Gerichte kann man aus Äpfeln machen?

Impulsfragen

Eigentlich ist auch der Apfel ein "Exot": Der stammt vom Wildapfel aus Zentral- und Westasien ab. Griechen und Römer brachten über ihre Handelswege die Frucht nach Europa. Im Laufe der Zeit züchteten unsere Vorfahren aus der ursprünglich holzigen, kleinen und sehr sauren Frucht unsere heutigen Sorten.

Woher kommen die Äpfel?



Hintergrundinfos

Der Apfelbaum gehört zur Familie der Rosengewächse. Der Apfelbaum ist ein Laubbaum und wird durchschnittlich 10 Meter hoch und 100 Jahre alt. Im Frühjahr bekommt der Apfelbaum weiß-rosa Blüten. Die Bestäubung übernehmen viele kleine Helferinnen – die kennt jedes Kind: die Bienen. Nur wenn eine Biene die Blüte besucht, wächst daraus eine Frucht! Die Äpfel werden im Herbst geerntet und dann direkt als Obst verkauft oder gerne auch zu Saft gepresst.

Weltweit gibt es schätzungsweise rund 20.000 Apfelsorten. In Deutschland sind es immerhin etwa 2.000 – im Supermarkt

liegen meist nur sechs – und einige von ihnen wachsen gar nicht bei uns sondern kommen von weit her. Jede Sorte hat ihr spezielles Aroma und ihre besonderen Eigenschaften. Für die biologische Vielfalt ist es wichtig, dass auch alte Sorten erhalten bleiben. Ein großes Plus der alten Sorten: Menschen mit Unverträglichkeiten vertragen alte Apfelsorten häufig besser. Macht euch gemeinsam mit den Kindern auf die Suche nach alten Sorten. Vergleiche das Aussehen und den Geschmack der unterschiedlichen Apfelsorten. Vielleicht kennen ja auch die Großeltern noch einige beim Namen?

Tipp:

- Beim BUND Baden-Württemberg gibt es wunderschöne Karteikarten zu alten Apfel- und Birnensorten: www.bund-bawue.de/service/publikationen/detail/publication/karteikarten-alter-obstsorten/
- Mitmachen! Tischtheater zum Selbstgestalten
- Erfahrt mit den Kindern mehr über die alte Apfelsorte „Fischer Jakob“ und gestaltet gemeinsam ein Tischtheater mit den Vorlagen vom BUND Baden-Württemberg.
- Link: www.bund-bawue.de/fileadmin/bawue/Dokumente/Themen/Streuobst/Streuobst_Jakob_Fischer_Tischtheater.pdf



Wert gemeinsam mit den Kindern auch einen Blick in andere Länder der Welt. Aus welchen Getreidearten, in welchen Formen und Zubereitungsarten essen Menschen Brot in Mexiko, Indien, in Südafrika oder anderswo? Die Antworten darauf sind so vielfältig wie die Kulturen der Welt.

Vielleicht könnt ihr auch einige dieser Brotarten aus anderen Regionen der Welt verkosten.

- Schneidebrett und Messer
- Weißbrot
- Vollkornbrot aus fein gemahlendem Mehl
- Vollkornbrot aus grob gemahlendem Mehl

Material



Seit vielen tausend Jahren essen Menschen Brot. In vielen Ländern der Welt wird Brot gegessen – aus verschiedenen Getreidearten, in unterschiedlichen Formen und Zubereitungsarten.

In Deutschland ist Brot eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Mit aktuell über 3.200 verschiedenen Brotspezialitäten im Deutschen Brotregister ist Deutschland Brotweilmeister. Kein anderes Land bietet eine solche Vielfalt und Qualität. Der Weg vom Korn zum Brot ist in Kitas ein beliebtes Thema.

Info



ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH

Brot mit Genuss verkosten



Ablauf

Schneidet mit den Kindern das Brot in kleine, mundgerechte Stücke. Kaut man Brot lang genug, verändert sich der Geschmack: es schmeckt plötzlich süß. Verkostet mit den Kindern unterschiedliche Brotsorten und erkundet die Unterschiede:

- Wie sieht das Brot aus? Welche Farbe hat es, welche Struktur?
- Wonach riecht das Brot?
- Wie fühlt sich das Brot an? Weich, hart, krümelig?
- Wie klingt das Brot? Quietscht es zwischen den Fingern?
- Wie fühlt sich das Brot auf den Lippen und im Mund an? Wie ist das Gefühl auf der Zunge?

- Wie lässt sich der Geschmack beschreiben?
- Wie verändert sich der Geschmack, wenn man das Brot länger kaut?
- Welches Brot mag welches Kind am liebsten?

Brot enthält versteckten Zucker in Form von Stärke. Dieser Zucker gelangt in unser Blut, wenn wir Brot essen. Je nach Sorte lässt er den Blutzuckerspiegel in unserem Körper mehr (Weißbrot) oder weniger schnell (Vollkornbrot) ansteigen.



Tipp:

Lesen! Lecker! Brot schmeckt uns rund um die Welt.

Didaktisches Material zum Thema Welternährung für Kita und Grundschule von Brot für die Welt.

Link: www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/downloads/Bildungsmaterial/Brot_fuer_die_Welt_fuer_Kinder/BfdW_Kinder_Ernaehrung_Mappe.pdf



- Löffel, kleine Teller
- Bretchen, Küchenmesser, Sieb, Schüsseln
- Gläser mit Schraubverschluss (für jedes Kind eines)

Küchengeräte:

- Brot für die Verkostung
- Petersilie, Thymian oder gerne auch Wildkräuter)
- frische Kräuter nach Geschmack (z.B. Schnittlauch,
- Salz und / oder Pfeffer (nach Geschmack)
- Schlagsahne – sie sollte Raumtemperatur haben

Lebensmittel

Material

- Woraus wird Butter hergestellt?
- Was ist der Hauptbestandteil von Butter?
- Was passiert mit Butter, wenn man sie warm macht?
- Gibt es auch eine Art Butter aus pflanzlichen Zutaten?

Impulsfragen:

Butter ist ein Naturprodukt aus der Sahne der Milch. Um Butter herzustellen, wird die Sahne so lange geschlagen, bis sich die Fettkügelchen zu größeren Butterkörnern zusammenballen. Dabei trennt sich die flüssige Buttermilch von der festen Butter ab. Butter selber machen ist einfacher, als man denkt – probiert es aus!

Butter schütteln

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Zubereitung:

- Die Sahne auf die Gläser verteilen – Gläser maximal bis zur Hälfte befüllen.
- Gläser fest verschließen und lange dann kräftig schütteln, schütteln, schütteln... bis sich die Buttermilch absetzt. Am besten klappt das mit dem Butter-Schüttel-Lied!
- Den Inhalt der Gläser durch das Sieb in die Schüssel gießen.
- Mit dem Löffel aus dem Butterklumpen die restliche Flüssigkeit herausdrücken.
- Kräuter klein schneiden und mit der Butter vermischen.
- Evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.
- Butter / Kräuterbutter auf den Teller geben.
- Fertig!

Schüttellied vom Waldkindergarten Buntspechte in Bermaringen (Baden-Württemberg) nach dem Lied „Händewaschen, Händewaschen, das kann jedes Kind“.

*Butterschütteln, Butterschütteln –
das kann jedes Kind,*

*Butterschütteln, Butterschütteln –
geht nicht so geschwind!*

*Die Sahne kommt ins Glas hinein,
bald schon soll sie Butter sein!*

*Da müssen wir sie schütteln,
schütteln, schütteln, schütteln...*

*Da müssen wir sie schütteln,
bis sie rund und ganz fest wird..."*

Getreide – ein wertvolles Lebensmittel

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Impulsfragen

- Welche Getreidearten kennt ihr?
 - Wusst ihr, woher sie kommen?
 - Welche Lebensmittel kennt ihr, die mit Getreide zubereitet werden?
 - Welche Berufe haben mit Getreide zu tun?
- Auf der ganzen Welt ist Getreide seit alters her ein Grundnahrungsmittel der Menschen.



Für die Praxis

- Macht mit den Kindern einen Ausflug zu einem Getreidefeld. Dort bestimmen und malen die Kinder verschiedene Getreidearten.
- Die Kinder mahlen Mehl mit einer Getreidemühle.
- Die Kinder stellen mit einer Flockenquetsche Flocken her, z.B. Haferflocken.
- Gemeinsam backen Kinder ein Brot oder Brötchen fürs Kita-Frühstück.
- Probiert mit den Kindern verschiedene Müsli-Mischungen und Breisorten.
- Bewegungsspiel „Vom Samenkorn zum Brot“:
- Besucht mit Kindern Produzent*innen, die Getreide anbauen oder weiterverarbeiten.
- Überlegt gemeinsam mit den Kindern welche Getreide in anderen Ländern der Welt gegessen werden (z.B. Hirse in Afrika, Reis in Asien..).

Hintergrundinfos

In allen vergangenen Hochkulturen spielte Getreide eine wichtige Rolle in der Ernährung. Und zu allen Zeiten war die Basis für eine gesunde Bevölkerung eine ausgewogene und vollwertige Ernährung mit Getreide. Getreide liefert nicht nur sättigende Kohlenhydrate, sondern versorgt unseren Körper auch mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen.

Im Waldorfkindergarten essen die Kinder jeden Tag ein anderes Getreide:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Reis	Gerste	Hirse	Roggen	Hafer	Mais	Dinkel-Weizen

Backt mit den Kindern ein Brot aus verschiedenen Getreidesorten, wenn möglich regelmäßig einmal pro Woche, z.B. für ein gemeinsames Frühstück. Dafür könnt ihr das Brot bereits am Vortag backen. Gerne könnt ihr dafür auch selbst Getreide mischen. Besonders motivierend ist es für die Kinder, wenn sie mit einer manuellen Mühle das Getreide für das selbstgebackene Brot mahlen können.

Das Rezept:

- 2 Kilo Mehl (für 30 Kinder)
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel Honig
- 1 Päckchen Hefe
- 2 Esslöffel Salz
- Wasser nach Bedarf

Früh am Morgen wird ein Teig vorbereitet, und ruht dann bis zum Nachmittag.

Am Nachmittag backen die Kinder das Brot: Der Teig wird geknetet, in kleinen Portionen an die Kinder verteilt. Die Kinder machen kleine Teigkugeln oder formen den Teig, wie sie wollen. Singt dabei ein Back-Lied.

- „Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“ – das stimmt. Doch mit ein paar Tricks werden Hülsenfrüchte verträglicher und es wäre schade, auf die gesunden Kraftpakete zu verzichten. Probiert mit den Kindern verschiedene Hülsenfrüchte-Gerichte aus und gestaltet ein Kochbuch dazu.
- Gestaltet mit Kletterpflanzen wie z.B. Feuerbohnen oder Zuckerpfeifen ein „Nasch-Tip!“ oder einen Tunnel. Anleitungen dazu gibt es online.
- Baut mit den Kindern selbst Erdnüsse oder andere Hülsenfrüchte an. Auch dazu gibt es online Anleitungen.

Für die Praxis

Hülsenfrüchte – Kleine Kraftpakete auf dem Teller

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Hülsenfrüchte sind echte Superhelden

Hülsenfrüchte sind eine wunderbare pflanzliche Eiweißquelle für uns Menschen. Außerdem sind sie reich an wertvollen Mineralien und Ballaststoffen. Hülsenfrüchte sorgen für Vielfalt, fördern die Bodenfruchtbarkeit und senken den Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden. Sie sind gut fürs Klima, brauchen wenig Wasser und sind getrocknet lange haltbar.

Impulsfragen

- Welche Hülsenfrüchte kennt ihr?
- Wo und wie wachsen Hülsenfrüchte?
- Was kann man mit Hülsenfrüchten machen – in der Küche, im Garten und sonst?



Hintergrundinfos

Hülsenfrüchte sind getrocknete Samen aus den Hülsen von Schmetterlingsblütlern, den sogenannten Leguminosen. Hülsenfrüchte zählen zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt – schon vor rund 10.000 Jahren wurden sie angebaut. Vielleicht kommen Hülsenfrüchte deshalb in vielen Märchen und Geschichten vor.

Es gibt eine unglaubliche Vielfalt an Hülsenfrüchten – weltweit sind es rund 18.000 verschieden Sorten und Arten. Zu den bei uns bekannten Hülsenfrüchten zählen Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen und auch Erdnüsse gehören dazu.

Rund um den Globus spielen Hülsenfrüchte als Lebensmittel eine große Rolle. Vor allem in Ländern, in denen traditionell weniger Fleisch gegessen wird, sind Hülsenfrüchte schon immer ein wichtiger Eiweißlieferant für die Menschen und zählen zu den Grundnahrungsmitteln. In Afrika, Asien und Südamerika gibt es eine Vielfalt an Hülsenfrüchten und schmackhaften, traditionellen Gerichten.

Welche Hülsenfrüchte musste Aschenputtel aus der Asche auslesen? Und in welcher Reihenfolge? Welche Hülsenfrucht eignet sich für den Prinzessinnen-Test?

Lösungen: Aschenputtel musste Wicken, Linsen und Erbsen auslesen – in dieser Reihenfolge. Die Prinzessin lag auf der Erbse.

- Macht gemeinsam eine Regenwald-Expedition und erforscht, warum die Regenwälder so einzigartig und schützenswert sind.
- Sucht als Palmöl-Detektive im Supermarkt nach Produkten, die Palmöl enthalten. Fotografiert die Produkte oder zeichnet sie für ein Plakat für die Infowand.
- Sammelt Ideen für palmölfreie Alternativen: Welche Produkte könnt ihr mit den Kindern selbst herstellen? Sammelt eure besten Ideen und Rezepte, in einem Buch, z.B. für einen leckeren Schoko-Nuss-Aufstrich.
- Gestaltet eine Ausstellung über den Regenwald und informiert andere, wie man den Regenwald schützen kann.

Für die Praxis



Regenwälder und Palmöl

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



„Ich sehe was, was du nicht siehst!“ Es kommt aus dem Regenwald und kann ganz viele verschiedene Farben, Formen und Geschmäcker annehmen! Naja, sehen kann man es eigentlich nicht – aber trotzdem begegnen wir ihm sehr häufig: Palmöl!

Impulsfragen

- Was wisst ihr über den Regenwald?
- Warum müssen wir die Regenwälder schützen?
- Woran erkennt man Palmöl in Produkten?
- Wie kann man Palmöl vermeiden?
- Wer isst gerne Nussnougatcreme zum Frühstück?



Hintergrundinformation

Palmöl steckt in ganz vielen Produkten unseres Alltags, auch dort, wo man es nie vermuten würde. Da es viel billiger ist als andere Öle, wird in immer mehr Produkten Palmöl verwendet – von Keksen über Fertigpizza, Nussnougatcreme bis hin zu Lippenstift, Kerzen und Treibstoff.

Große Flächen vom Regenwald werden abgeholzt, um für die Palmölplantagen Platz zu schaffen. Doch die Regenwälder sind Lebensraum für unzählig viele Tier- und Pflanzenarten und außerdem als „Grüne Lungen“ der Erde wichtig für das Klima. Viele Lebensmittel und Dinge, die wir im Alltag verwenden, kommen direkt oder indirekt aus dem Regenwald: Der Regenwald schenkt

uns viele Früchte, Holz, Medizin, Rohstoffe – und Schokolade! Man muss schon echte Detektivarbeit leisten, damit man herausfindet, in welchen Produkten Palmöl drinsteckt. Macht euch gemeinsam mit den Kindern auf die Suche nach diesen Produkten und überlegt, wie ihr diese Produkte vermeiden bzw. ersetzen könnt.

Tipp: Im Internet gibt es viele Infoseiten zum Thema Regenwald und Palmöl, z.B. unter www.abenteuer-regenwald.de/bedrohungen/palmoel oder www.smarticular.net/alternativen-zu-palmoel-produkten/



- Erforscht mit den Kindern, wie die Natur ihre Produkte verpackt, aus welchen Materialien bestehen diese Verpackungen und was passiert mit ihnen. Vergleicht die Ergebnisse mit den Lebensmittelverpackungen. Sammelt dafür Verpackungsmaterial und hängt dieses sichtbar auf eine Leine.
- Langzeitexperiment: Vergräbt mit den Kindern unterschiedliche Verpackungsmaterialien (Papier, Metall, Plastik, Stoff und abbaubaren Bio-Kunststoff) im Garten. Was schätzen die Kinder: Wie lange braucht es, bis die Materialien abgebaut sind? Gräbt diese Materialien alle Monate einmal aus und dokumentiert den Zustand mit einem Foto. Gestaltet eine Ausstellung für die Eltern.
- Überlegt mit den Kindern, wo und wie ihr gemeinsam Verpackungsmaterial sparen könnt.

Für die Praxis



Verpackung: So wenig wie möglich und so viel wie nötig!

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Wir können von der Natur lernen! Wenn es ums Verpacken geht, ist die Natur sehr einflussreich und nachhaltig!



Impulsfragen:

- Welche Verpackungen kennt ihr?
- Aus welchem Material sind Verpackungen?
- Warum brauchen wir Verpackung?
- Was passiert mit der Verpackung nach dem Auspacken?
- Welche Verpackungen gibt es in der Natur?



Hintergrundinfos

Durchschnittlich produzieren wir in Deutschland 4 kg Verpackungsmüll pro Person und Woche. 2 kg davon fallen in den Privathaushalten an. Ein großer Anteil sind Lebensmittelverpackungen. Aber warum müssen Lebensmittel verpackt werden? Aus welchen Materialien sind die Verpackungen?

Verpackungen für Lebensmittel haben eine Schutz-, Lager- und Transportfunktion. Sie können aus unterschiedlichen Materialien wie Kunststoff, Glas, Papier, Pappe, Aluminium oder Weißblech bestehen. Die Verpackung schützt Lebensmittel vor Umwelteinflüssen (z. B. Licht, Feuchtigkeit), vor Verunreinigungen und Beschädigungen. Außerdem stehen auf den Verpackungen wichtige Informationen.

Je nach Material können die Verpackungen recycelt bzw. im natürlichen Kreislauf abgebaut werden. Es dauert unterschiedlich lang, bis sie verrotten:

<https://utopia.de/ratgeber/so-lange-braucht-abfall-um-zu-verrotten/>



- Papiertüte: 6 Wochen
- Blech: 50 bis 500 Jahre
- Aluminium: 10 bis 100 Jahre
- Alufolie: 200 bis 400 Jahre
- Plastiktüten: 100 bis 500 Jahre
- Plastikflasche: 450 bis 5.000 Jahre
- Tetrapack: 50 bis 100 Jahre
- Glas: 400 bis 1 Mio Jahre

- Habt ihr Lust, mit den Kindern zu erkunden, wo der nächste Nussbaum steht?
- Knackt die gesammelten Nüsse auf verschiedene Arten, z.B. auf einem Brett mit runden und unterschiedlichen Vertiefungen. Was fällt den Kindern noch dazu ein?
- Ein Fest für die Sinne: Schaut euch verschiedene heimische Nussorten an. Riecht daran, berührt sie und verkostet sie. Überlegt euch gemeinsam mit den Kindern leckere Rezepte und verarbeitet eure Nüsse.
- Was könnt ihr mit den Kindern aus Walnüssen – den Kernen und den Schalen - herstellen? ... Kochen und Backen, Gesundes, Kreatives – recherchiert und lasst euch inspirieren!
- Wie wäre es mit einem Besuch in einer Ölmühle?

Umsetzung in der Praxis

Walnüsse – gut für kleine und große Denker!

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



- Walnüsse sind zum Knacken da... Tiere. In Walnüssen stecken viele wertvolle Nährstoffe.
- Walnüsse sind ein gesunder Leckerbissen - für Menschen und Tiere. In Walnüssen stecken viele wertvolle Nährstoffe.
- Wo könnt ihr in der näheren Umgebung Walnüsse sammeln?
- Welche regionalen Nussorten gibt es noch?
- Was kann man aus Walnüssen herstellen?
- Welche Tiere fressen gerne Walnüsse oder andere Nüsse?
- Wieviel Vitamine stecken in 100g Walnüssen?
- Woher kommen Walnüsse ursprünglich?

Impulsfragen:



Hintergrundinfos

Zahlreiche Vitamine sind in 100 g Walnüsse, enthalten: Beta-Carotin: 50µg. Vitamin E: 6,0mg. Vitamin B1: 0,34mg. Vitamin B2: 0,12mg. Vitamin B6: 0,87mg. Folsäure: 75µg. Vitamin C: 3mg. Walnüsse enthalten zudem viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.

Bio-Walnüsse stammen meistens aus Frankreich und Bayern, wo es sehr große Anbaugelände gibt. Wilde Walnussbaumwälder stehen in Kirgistan, denn der Walnussbaum kommt ursprünglich aus dem asiatischen Raum. Er wird bis zu 160 Jahre alt, etwa 20 Meter hoch und ist in der Mythologie der Bäume ein Symbol für Nachhaltigkeit.

Die ersten Früchte trägt der Baum etwa nach 20 Jahren. Im Frühjahr sind weibliche und männliche Blüten als weiße Käzchen zu sehen. Die Bestäubung übernimmt dann der Wind. Walnüsse haben eine harte Schale und da zum Beispiel auch Eichhörnchen Walnüsse lieben, nagen die kleinen Waldbewohner so lange an der harten Schale der Nüsse, bis diese in zwei Teile zerfällt oder ein Loch in der Schale ist.

Walnüsse verbessern das Gedächtnis und helfen beim Lernen. Nicht umsonst kommen sie oft in Studentenfutter vor.

Kreativ-Tipp

Mit den frischen Schalen und Blättern der Bäume lassen sich auch Textilien färben. www.wilde-farben.de/

"Knack die Nuss- Bildungsmaterialien" mit tollen Infos zur Walnuss sowie zu anderen Nüssen und Trockenfrüchten findet ihr unter www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/knackdienuss-bildungsmaterial





Alle Lebewesen brauchen Wasser zum Leben. In allem und jedem steckt Wasser drinnen. Auch wir Menschen sind „Wasserwesen“. Unser Körper besteht - je nach Alter und Geschlecht - zu ca. 60-75 % aus Wasser, viele Pflanzen haben einen Wassergehalt von weit über 75 %.

Schätzspiel: Wie viel Wasser steckt in uns Menschen oder in einzelnen Lebensmitteln. Welche Lebensmittel haben viel Wasser, welche weniger? Zeigt und probiert zum Vergleich: Weintraube – Rosine, Pflaume – Dörrpflaume, Kartoffel – Kartoffelchips, frisches Brot – trockenes Brot...

Wassersommeliers: Verkostet mit den Kindern unterschiedliche Wassersorten (Leitungswasser gesprudelt und nicht gesprudelt, verschiedene Arten von Mineralwasser) und lasst die Kinder genau beschreiben, was sie schmecken.

Für die Praxis



Sauberes Wasser aus dem Wasserhahn – ein echter Luxus!

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Wasser ist Leben!



Wasser ist das gesündeste und günstigste Lebensmittel, das es gibt! Leitungswasser schont die Umwelt und das Budget.

Impulsfragen



- Durst – wie fühlt sich das an?
- Warum müssen wir trinken?
- Was macht das Wasser in unserem Körper?
- Wie schmeckt Wasser?
- Wem gehört das Wasser?
- Gibt es Trinkwasser für alle Menschen?



Wunderbare Wasserbar: Aus stillem oder sprudeligem Wasser aromatisiert mit Zitrone, Limette, Melonenstücken, Orangen- oder Gurkenscheiben, Ingwer, Himbeeren, Apfelessig, Minze oder anderen Kräutern lassen sich tolle Wasser-Cocktails zaubern.

Trinktagebuch: Gestaltet mit den Kindern ein Trinktagebuch, in das die Kinder alle Getränke eintragen, die sie entweder nur in der Kita oder im Laufe des ganzen Tages zu sich nehmen. Z.B. können die Kinder Striche eintragen, Punkte aufkleben oder vorgedruckte Becher anmalen oder austreichen.



Sauberes Trinkwasser – ein Luxus!

Hahn auf - Trinkwasser kommt! Was für uns ganz selbstverständlich ist, bleibt für viele Menschen auf der Erde ein Traum. Das Trinkwasservorkommen auf der Erde ist ungerecht verteilt. Während es bei uns häufig genug regnet, um die Grundwasser-

speicher, Seen und Flüsse wieder aufzufüllen, leiden Menschen in anderen Ländern unter der anhaltenden Trockenheit und müssen Wasser aus kilometerweit entfernten Brunnen holen.

Trinken ist enorm wichtig! Damit wir gesund, fit und leistungsfähig bleiben müssen wir jeden Tag ausreichend Flüssigkeit „nachfüllen“ – und das gilt ganz besonders auch für Kinder. Die empfohlene Trinkmenge für Kinder von 2 bis 6 Jahren liegt bei etwa 0,75 Liter bis zu einem Liter Flüssigkeit. Bei Kindern ist der Wasseranteil im Körper höher als bei Erwachsenen. Herumtoben, Schwitzen und das Trinken vergessen – das kann für Kinder kritisch werden.

Kinder sind oft viel zu beschäftigt, um ans Trinken zu denken. Unterstützt die Kinder mit Ritualen und entsprechenden Angeboten dabei, regelmäßig zu trinken. Wenn wir Durst verspüren, ist das eigentlich schon ein Alarmzeichen von unserem Körper. Da ist es dann höchste Zeit zu trinken! Bietet den Kindern Wasser mit und ohne Kohlensäure an, ungezuckerte Früchte- oder Kräutertees oder eventuell stark verdünnte Saftschorlen. Vermeidet gezuckerte Getränke!

Ein Kräutergarten im Kindergarten

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Impulsfragen

- Welche Kräuter kennen die Kinder?
- Wie sehen diese Kräuter aus und wofür werden sie verwendet?
- Wie riecht das Blatt stärker: als Ganzes oder zerrieben?
- Erkennt der Geruch die Kinder an ein bestimmtes Essen (Pizza, Kekse) oder an ein besonderes Ereignis (Weihnachten, Erkältung)?
- Wie kann man Kräuter ernten und verarbeiten?



Es riecht so grün!

Kräuter und Gewürze sind in der Küche unentbehrlich: Sie verleihen den Speisen Würze oder einen besonderen Geschmack.



Für die Praxis

Übt mit den Kindern das »richtige Riechen« oder gestaltet ein »Nasensmemory« mit Kräutern und Gewürzen: Die Kräuter / Gewürze ein bisschen zwischen den Fingern reiben und im blickdichte Behälter geben. Für das Memory jeweils zwei Gefäße mit demselben Kraut / Gewürz füllen. Die Öffnung oben mit Pergament- oder Butterbrotpapier abdecken und das Papier mit einer Schnur oder mit einem Klebeband dicht abschließen. Mit einem Nagel oder einer Nadel kleine Löcher ins Papier stechen. Nun versuchen die Kinder die passenden Paare mit ihrer Nase zu finden oder auch einfach nur die Gerüche zu erkennen und zuzuordnen.



Hintergrundinfos

Kräuter und Gewürze sorgen für Abwechslung und Farbe im Kochtopf. So manches Lebensmittel wird durch Kräuter und Gewürze für uns sogar besser verträglich. Frische Kräuter sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Bitterstoffen und ätherischen Ölen in Form von Geschmacks- und Geruchsstoffen – sie stärken das Wohlbefinden und sind wichtige Bausteine für eine ausgewogene Ernährung.

Viele Kräuter haben sogar eine richtige Heilwirkung. Sie helfen z.B. bei Halsweh, Husten oder Bauchweh. Überall auf der Welt ist das Wissen um die Kraft der Kräuter, Blätter, Wurzeln, Säfte oder Samen ein wertvoller Wissens- und Kulturschatz. Sie sind eine echte Bereicherung für die Medizin und für unseren alltäglichen Speiseplan.

Für Kinder ist es ein besonderes Erlebnis, einen eigenen Kräutergarten anzulegen – ganz egal ob als Kräuterschnecke im Garten oder in Tontöpfen auf der Fensterbank. Für die Kinder ist es spannend mitzuverfolgen, wie sich aus dem Samen oder

Steckling eine Pflanze entwickelt und wie diese größer wird. Sie erfahren dabei, was eine Pflanze braucht, um zu wachsen und wie viel Arbeit dahintersteckt. Der Höhepunkt für Kinder ist die Ernte und das Verarbeiten der Kräuter. Lasst die Kinder mitentscheiden, ob sie einen Kräuterquark, Tees, getrocknete Kräuterbüschel oder etwas anderes zubereiten möchten. Rund um einen eigenen Kräutergarten – ganz egal wie groß dieser ist – erfahren die Kinder viel Wissenswertes über Anbau, Pflege, Herkunft und Verwendung von Lebensmitteln. Sie begreifen im wahrsten Sinn des Wortes, den Wert der Lebensmittel und lernen sie zu schätzen.

- Als Siegel-Detektive untersuchen die Kinder mit Begeisterung die Produkte bzw. deren Verpackungen. Werdet gemeinsam mit den Kindern zu Siegel-Detektiven:
- Sucht mit einer Lupe nach den entsprechenden Zeichen auf den Produkten im Supermarkt oder in anderen Läden und auch im Kindergarten.
- Verteilt z.B. Listen mit den bekanntesten Zeichen und die Kinder machen Striche oder Sterne für jedes „gesiegelte“ Produkt, das sie finden – oder sie zeichnen das Produkt. Welche Zeichen entdecken die Kinder häufig? Was bedeuten diese Zeichen?
- Gestaltet mit den Kindern Infoplakate oder eine Ausstellung zu den Siegeln und Zeichen auf Lebensmitteln für die Eltern – denn hier können die Großen auch von den Kleinen lernen.
- Gestaltet mit den Kindern ein Buch mit den 7 wichtigsten Siegeln zum Weitergeben.

Für die Praxis



Siegeldetektive on Tour

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Siegel - die „bunten Zeichen“, mit denen Waren gekennzeichnet sind, erzählen uns einiges über die Herkunft und die Produktion der Lebensmittel und Waren, die wir konsumieren.

Impulsfragen

- Welche Zeichen gibt es auf den Verpackungen?
- Welche Zeichen kennen die Kinder?
- Was bedeuten die Zeichen?
- Wer vergibt die Zeichen?
- Wer kontrolliert die Zeichen?



Hintergrundinformation

Über unsere Kaufentscheidungen können wir Ressourcen schonen, Müll vermeiden oder Arbeitsbedingungen in fremden Ländern verbessern. Produktsiegel helfen uns Konsument*innen dabei, bewusstere Kaufentscheidungen zu treffen, die positive Auswirkungen auf die Umwelt, die Gesellschaft und die Wirtschaft haben können. Allerdings ist es wichtig, kritisch zu sein und sich über die Bedeutung und Glaubwürdigkeit der einzelnen Siegel zu informieren, da nicht alle Siegel strenge bzw. geprüfte Standards haben. Welchen Labels können wir vertrauen? Welche sind nur ein grüner Anstrich („Greenwashing“) für ein wenig nachhaltiges Produkt?

Auf der Website „Siegelklarheit“ findet ihr viele Siegel und Zeichen für eine nachhaltige Produktion von Lebensmitteln, Kleidung, Kunsthandwerk u.a. mit einer genauen Beschreibung und einer Bewertung.



www.siegelklarheit.de

Wenn Verbraucher vermehrt nach Produkten mit bestimmten Siegeln suchen, entsteht eine verstärkte Nachfrage nach nachhaltigen Optionen. Dies kann dazu führen, dass Unternehmen ihre Produktionsmethoden anpassen, um wettbewerbsfähig zu bleiben, was wiederum den Wandel zu einer nachhaltigeren Wirtschaft fördert.



- Nehmt es selbst in die Hand: Stellt leckere und faire Schokolade mit den Kindern her.
- Viele Weltläden oder entwicklungspolitische Bildungseinrichtungen bieten eine Schokoladenwerkstatt an – informiert euch in eurer Region.
- Besucht einen botanischen Garten, um den Kakaobaum aus der Nähe sehen zu können.
- In Weltläden könnt ihr viel über faire Schokolade und die Zusammenarbeit mit Kooperativen in anderen Ländern erfahren. Eventuell gibt es auch eine kleine Verkostung.
- Das EPZ Reutlingen bietet eine Vielfalt an Bildungsmaterialien rund um Schokolade an. Infos dazu findet ihr unter: www.faire-kita-bw.de/de/praxisimpulse/kakao/

Für die Praxis



Schokolade – lecker und fair!

ERNÄHRUNG – DAS KOMMT AUF DEN TISCH



Warum sollten wir lieber fair gehandelte Schokolade naschen?

Faire Schokolade bringt doppeltes Glück: für die Naschkatzen und für die Kakaoproduzent*innen

Impulsfragen:

- Woher kommt Schokolade?
- Was ist euch wichtig beim Einkauf von Schokolade?
- Was wisst ihr über die Anbaubedingungen von Kakao?
- Wie entstehen die meist günstigen Preise und was hängt damit zusammen?
- Was heißt „fair“ für euch?
- Was bedeutet Fairer Handel?



Hintergrundinfos

Die besten Anbaubedingungen für den Kakaobaum befinden sich in den warmen und feuchten Klimazonen in Afrika, Südamerika und Asien. Hauptanbaugebiet sind die westafrikanischen Länder, vor allem Ghana und die Elfenbeinküste. Kleinbäuerinnen und -bauern im konventionellen Handel sind dem Druck großer Konzerne und den Spekulationen über Kakaopreise an den globalen Finanzmärkten ausgesetzt. Die Bäuer*innen sind gezwungen, die Kakaobohnen unter ihrem Wert zu verkaufen, wodurch 80 % der Menschen unter der Armutsgrenze leben und rund 1,7 Mio. Kinder rechtswidrig unter schweren, gefährlichen und ausbeuterischen Bedingungen arbeiten und keine Schulbildung bekommen.

Oft ist Kakaoanbau die einzige Einkommensquelle und somit besteht eine große Abhängigkeit – rund 5,5 Mio. Kleinbäuerinnen und -bauern produzieren circa 95 % des weltweit angebauten Kakaos. Zweimal jährlich werden die Früchte unter harten Bedingungen mit Macheten von den Bäumen geerntet. Der Rohstoff Kakao wird anschließend in Länder des globalen Nordens transportiert und dort weiterverarbeitet.

Es geht auch anders! Beim Fairen Handel schließen sich Bäuer*innen und Produzent*innen zusammen und bilden Genossenschaften oder Kooperativen, welche Dialog und Preisverhandlungen auf Augenhöhe mit den Abnehmer*innen garantieren. Die Ernte wird zu fairen Preisen abgekauft.

Der internationale Handel soll dadurch gerecht(er) und selbstbestimmter(er) werden und der Prozess möglichst transparent und respektvoll. Genossenschaften ermöglichen Bäuer*innen Werkzeuge für Ernte und Anbau gemeinschaftlich zu nutzen und zu bezahlen. Erst ca. 20 % aller Kakaoproduzent*innen organisieren sich bisher auf diese Art.

Die Verbraucher*innen sollen ein größeres Bewusstsein für diese Thematik bekommen. ^{4, 21, 27, 29, 30}

- Leuchtend gelb steht er da, der Löwenzahn ...wenn sich im Frühling die Wiesen in goldblühende Teppiche verwandeln, dann ist es, als wäre die Sonne auf die Erde gefallen. Tausende Blüten öffnen sich dem Licht entgegen. Habt ihr Lust mit den Kindern die gelbe Pflanze zu sammeln?
- 6 Handvoll Löwenzahn-Blüten
- 2 Liter Wasser
- 2 Zitronen
- 2 kg Zucker
- zwei Töpfe, Glasflaschen oder Schraubgläser
- etwas zum Abseihen (Sieb oder Multituch)

Das braucht ihr dafür:

Tipps und Infos:

- Der Löwenzahn gehört zur Familie der Korbblütler. Sammelzeit von jungen Blättern und Blüten im Frühjahr und von den Wurzeln ab August bis Oktober.
- Löwenzahn enthält gesunde sowie heilende Wirkstoffe, regt die inneren Organe mit Bitterstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen an, wirkt entwässernd und hilft sogar bei chronischen, rheumatischen und arthritischen Erkrankungen.
- Wie wäre es, einen Pflanzensteckbrief zu erstellen mit den Merkmalen des Löwenzahn: Blütenform, Stengel, Blütenstände, Blattstellung und Blattform

Löwenzahnsirup selbst gemacht

ERNÄHRUNG - DAS KOMMT AUF DEN TISCH



So gehts:

- Die Blüten ins kalte Wasser geben und zugedeckt für etwa 2 Stunden ziehen lassen.
- Unter Rühren aufkochen und 15 Min. kochen lassen.
- Anschließend in den zweiten Topf abseihen und gut ausdrücken.
- Den Zucker in die Flüssigkeit einrühren und den Saft der Zitronen dazugeben.
- Nun so lange kochen, bis die Flüssigkeit Fäden zieht und zu Sirup einkocht.
- In saubere Glasbehälter abfüllen.
- Geöffnet ist der Sirup ein paar Tage haltbar, ungeöffnet bis zu einem Jahr.
- Die Wirkung von Löwenzahn ist vitalisierend – freut euch also auf einen vitalisierenden Sirup!
- Verwendet den Sirup bitte nur in kleinen Mengen (teelöffelweise), z.B. zum Süßen von Getränken, Müsli oder Quark.

Literaturtipp:

Mit dem Märchen vom Löwenzahn von Suse Anthony (Verlag am Eschbach) wird den Kindern liebevoll die Vergänglichkeit vom Blütenstern bis zur Entstehung der neuen Blüte dargelegt.

- 1 Fischer-Rizzi, Susanne (2000): Medizin der Erde, Heinrich Hugendubel Verlag „Spitzweggerich“
- 2 <https://bessergesundleben.de/die-kartoffel-vor-und-nachteile-dieser-beliebten-knolle/>
- 3 <https://bremen.nabu.de/presse/5018.html>
- 4 <https://de.makachocolatefair.org/>
- 5 https://eatsmarter.de/sites/default/files/saisonkalender_2021.pdf
- 6 <https://klexikon.zum.de/wiki/Kartoffel>
- 7 <https://kulturrewts.de/esskulturen-oder-warm-essen-auch-kultur-ist/>
- 8 <https://utopia.de/ratgeber/quetsches-selber-machen-fruchtms-rezept-zum-wiederbehalten/>
- 9 <https://utopia.de/ratgeber/warm-regionale-aeffel-nicht-immer-die-bessere-wahl-sind/>
- 10 www.boell.de/de/2021/01/06/fleischkonsum-weltweit-alltagessen-und-luxusguet
- 11 www.boell-thueringen.de/de/2019/03/07/der-konsum-tierischer-lebensmittel-und-seine-folgen (Stand 2019)
- 12 www.boell-thueringen.de/sites/default/files/fleischatlas_2018_iv_web.pdf (Stand 2018)
- 13 www.dge.de/presse/pm/gut-fuer-die-gesundheit-viel-gemuese-und-obst-weniger-fleisch/
- 14 www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230_korr.pdf
- 15 www.fairtrade-deutschland.de/fileadmin/DE/mediathek/pdf/fairtrade_staement_bio.pdf

Quellenverzeichnis

- 16 www.fairtrade-deutschland.de/service/presse/details/bio-und-fair-ein-gutes-team-4719
- 17 www.forum-fairer-handel.de/fairer-handel/was-ist-fairer-handel
- 18 www.landwirtschaft.de/landwirtschaftliche-produkte/wie-werden-unsere-lebensmittel-erzeugt/pflanzlicheprodukte/kartoffeln/
- 19 www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/bio-fairregional/labels/15587.html
- 20 www.palkan.de/bio-kartoffel2.htm
- 21 www.regenwald-schuetzen.org/verbrauchertipps/kakao-und-schokolade/fairer-handel-fuer-kakao/
- 22 www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt/digitalekruemelkiste
- 23 www.restlos-gluecklich.berlin/wp-content/uploads/2022/02/2022_Kitaprojekt_Kompostglasanleitung.pdf
- 24 www.sivakids.de/bienenwachstuecher-selbst-machen/
- 25 www.weltagrabericht.de/themen-des-weltagraberichts/fleisch-und-futtermittel.html
- 26 www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/fleisch/der-appetit-auf-fleisch-und-seinefolgen/ (Stand 2015)
- 27 www.youtube.com/watch?v=i1SBXqW25-A
- 28 www.zugutfuerdietonne.de
- 29 www.faireKITA-BW.de
- 30 www.forum-fairer-handel.de
- 31 www.oekolandbau.de



IMPRESSUM

Eine Welt Forum Freiburg e.V.
Entwicklungspädagogisches Informationszentrum EPiZ Reutlingen
haubsache GmbH
Naturpark Südschwarzwald
Dezember 2022

Konzept:
Barbara Ehrensberger, Melanie Haub, Andrea Kenk, Marlon Nobst

Texte:
Barbara Ehrensberger, Francisca Gallegos, Melanie Haub, Andrea Kenk, Marlon Nobst, Karin Wirnsberger

Grafik:
mees + zacke

Illustrationen:
Rocio Rueda Ortiz © EPiZ Reutlingen

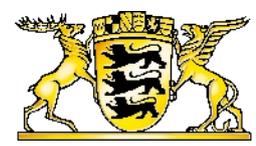


Impressum

Gefördert von



Freiburger Kleeblatt Nachhaltigkeit Lernen
Das Projekt wird von der Stadt Freiburg aus dem Fonds „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ gefördert.



Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Südschwarzwald mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg und der Lotterie Glücksspirale

Sowie:



Im Auftrag des



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT



Für den Inhalt dieser Publikation ist allein das EPiZ im Arbeitskreis Eine Welt Reutlingen e.V. verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global oder des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung oder der anderen Förderer wieder.



Website unter: www.epiz.de

Mehr Informationen zum EPiZ Reutlingen finden Sie auf unserer

Unsere Angebote: Materialien, Fortbildungen und Qualifizierungen, Veranstaltungen und Workshops. Auch für die Frühkindliche Bildung gibt es eine Vielfalt an Bildungsangeboten und Materialien (siehe bitte auf der Rückseite).

Unser Motto: Ohne Bewusstsein kein Handeln – ohne Handeln keine Veränderung. Indem wir Wissen und Handlungsfähigkeit in Bezug auf globale Zusammenhänge stärken, wollen wir Menschen empowern und sie dabei unterstützen, aktiv Beiträge zur gesellschaftlichen Transformation für eine gerechte, friedvolle und ökologisch nachhaltige Welt zu leisten.

Unsere Zielgruppen sind Kinder, SchülerInnen, Studierende, Pädagogische Fachkräfte in Kitas, Schulen und Hochschulen, Bildungsverantwortliche und Akteur*innen in der schulischen und außerschulischen Bildung, Vereine, Organisationen, Kommunen und Ministerien.

Das EPiZ in Reutlingen ist ein Haus des Globalen Lernens und der Bildung für nachhaltige Entwicklung. Unter dem Dach vom EPiZ begegnen sich Menschen aus aller Welt und arbeiten zusammen in einer Vielfalt an Projekten zu Globalem Lernen und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) von der Frühkindlichen Bildung bis zur Unversität. Wir sind in Baden-Württemberg wie auch bundesweit und international tätig. Das EPiZ wird vom Arbeitskreis Eine Welt Reutlingen e.V. getragen.



Über das Entwicklungspädagogische Informationszentrum EPiZ Reutlingen



Kita-Projekte und Angebote für Kitas

Das EPiZ Reutlingen bietet eine Vielfalt an Angeboten zu Globalem Lernen und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Frühkindlichen Bildung: Fortbildungen, Workshops, Beratung, Materialien, Lernkisten und vieles mehr. Stöbert auf den speziellen Websites zu einzelnen Kita-Projekten oder auf den Seiten des EPiZ Medienservice und lasst euch inspirieren!



www.kita-weltbewusst-2030.de



www.fairekita-bw.de



www.kita-global.de



www.bne-kompass.de





Mehr Informationen findet ihr unter <https://ewf-freiburg.de/>

Ein an. Besonders beliebt ist die Schokoladen-Werkstatt
Bildung eine Vielfalt an Workshops, Fortbildungen und Matera-

Das Eine Welt Forum möchte Globales Lernen und Bildung für
nachhaltige Entwicklung (BNE) in allen Bildungsbereichen als
festen Bestandteil verankern sowie Maßnahmen zur öffentlichen
Meinungsbildung entwickeln. Dabei sollen Handlungsoptionen
erarbeitet werden, die Lust auf Veränderung, politisches Engage-
ment und kritischen Konsum wecken.

Das Eine Welt Forum Freiburg
ist ein regionales Netzwerk,
in dem zivilgesellschaftliche
Akteur*innen zu weltweiten
Herausforderungen, Erarbei-
tung zukunftsfähiger Verände-
rungen und globaler Verant-
wortung zusammenarbeiten.

Das Eine Welt Forum Freiburg ist in den Bereichen Eine Welt,
Menschenrechte, Frieden, Umwelt, Fairer Handel, migrantische
Selbstorganisation, Teilhabe und Partizipation, Partnerschafts-
projekte, Solidaritätsarbeit, Klima, Energie, Ernährung, Landwirt-
schaft, solidarische Ökonomie, Globales Lernen und Bildung für
nachhaltige Entwicklung sowie Gestaltung des Wandels aktiv
und setzt sich gemeinsam für eine nachhaltige und global ge-
rechte, sozial-ökologische Transformation ein.



Über das Eine Welt Forum Freiburg

Über die Naturpark-Kindergärten im Naturpark Südschwarzwald



Naturpark Südschwarzwald

Gerade in den ersten Lebensjahren lernt ein Mensch so schnell wie sonst nie wieder in seinem Leben. Das Grundanliegen des Programms „Naturpark-Kindergarten“ ist es deshalb, Kindern im frühen Lernalter vielfältige Erfahrungsorte nahezubringen und einen Beitrag zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) zu leisten.

In vielseitigen Projekten und regelmäßigen Exkursionen mit Fachleuten vor Ort erfahren Kinder ihr direktes Lebensumfeld intensiver und lernen die Naturparkregion besser kennen. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit den heimatlichen Besonderheiten, das Erleben von Kultur und Tradition, der Natur und deren Kreisläufe.

Die Kinder sollen für das Einzigartige und Schützenswerte in ihrer Lebensumgebung sensibilisiert werden. Auf diese Weise sollen die Verbundenheit mit der Heimat gestärkt und neue Wege in unserer globalisierten komplexen Welt aufgezeigt werden. Mit der Neugier und der Begeisterung der Kinder sowie der Auszeichnung „Naturpark-Kindergarten“ gestalten wir schon heute gemeinsam die Zukunft unserer Region.

Mehr Information zum Naturpark-Kindergarten finden Sie unter www.naturpark-kindergarten.de



Dieses Projekt wurde gefördert durch den Naturpark Südschwarzwald mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg, der Lotterie Glücksspirale und der Europäischen Union (ELER).



Naturpark Südschwarzwald



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.