

Neu

Erweitertes Inhaltsverzeichnis



Inhalt

Seiten von

Modul 8: Apfel ist nicht gleich Apfel und Banane ist nicht gleich Banane!	33-36
Modul 9: Satt ist nicht genug! Kartoffelvielfalt	37-40
Modul 10: Geschmackssache – Kräuter und Gewürze	41-44
Modul 11: FairÄnderBar – Welt-Cocktails selbst mixen	45-48
Modul 12: Vielfalt der Nahrung – Ein Kaufladen ohne Marken	49-52
Modul 13: Aktionsideen für zwischendurch	53-54

Impressum / Ergänzung

Autoren

Katja Breyer, Ulrich T. Christenn,
Sabine Hartmann

Redaktion

Mareike Bethge, Maike Lukow,
Thomas Sandner (V.i.S.d.P.)

Fotos

ajaywalia/www.morguefile.com
(S. 43), Yvonne Bogdanski/fotolia
(S. 36), Jörg Böhling (S. 35, S. 51),
Ulrich T. Christenn (S. 45, S. 46,
S. 48, S. 49, S. 50), Karin Desma-
rowitz (S. 37, S. 53), Paul Jeffrey
(S. 54), DTL/www.morguefile.
com (S. 42), Jeltovski/www.mor-
guefile.com (S. 34), Florian Kopp
(S. 39, S. 40), Christof Krackhardt
(Inhalt, S. 33, S. 44), Thomas Loh-
nes (S. 38), Martin Remppis
(S. 41), oksix/fotolia (S. 52)

**Lernziel**

Die Kinder lernen, dass es eine Vielfalt an Obstsorten gibt und diese wichtig ist, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Sie lernen verschiedene Apfel- und Bananensorten kennen und schmecken die Unterschiede.

In Äthiopien werden traditionell keine Äpfel angebaut. Bauer She Seid Muamed aber pflanzt Apfelbäume, um auch in Dürrezeiten Essen für seine Familie und ein Einkommen zu haben.

Apfel ist nicht gleich Apfel!**Hintergrund**

In Deutschland gab es ursprünglich mehr als 2000 verschiedene Apfelsorten. Doch viele alte Sorten wurden von neuen verdrängt. Zwar wachsen hierzulande noch immer 1500 Sorten, die meisten jedoch nur vereinzelt auf Streuobstwiesen und in alten Gärten. In diesen standen früher Bäume unterschiedlicher Sorten mit verschiedenen Erntezeiten. Die Sommeräpfel wurden direkt nach der Ernte gegessen, Herbst- und Winteräpfel eingelagert und erst später verzehrt. Auch Äpfel, die ausschließlich zu Apfelmus und Kuchen verarbeitet wurden, gehörten in den Bauerngarten. Einige wenige hochgezüchtete Sorten haben die alten verdrängt, im Supermarkt findet man sie nicht. Nur noch etwa 60 Apfelsorten haben heute weltweit eine wirtschaftliche Bedeutung.

Kein anderes Lebensmittel enthält so viele gesunde Wirkstoffe auf einmal wie ein Apfel. Mehr als 30 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe stecken in einem Apfel, besonders in der Apfelschale. Ein Apfel enthält zudem viele sogenannte Antioxidantien. Sie schützen zum Beispiel Zellen und wirken entzündungshemmend. Studien zeigen, dass der tägliche Verzehr von Äpfeln helfen kann, Darmkrebs vorzubeugen.



Nur die Hälfte der Äpfel, die in Deutschland gegessen werden, stammen aus dem eigenen Land, der Rest wird importiert.

Äpfel können heute das ganze Jahr über auf dem Markt oder im Supermarkt gekauft werden. Wenn bei uns die Erntezeit vorbei ist, kommen sie aus Südeuropa, Amerika oder Asien – oder sogar aus Neuseeland.

Praxis / Idee

Besorgen Sie Äpfel möglichst vieler verschiedener Sorten. Kinder, die einen Apfelbaum zu Hause haben oder eine Obstwiese in der Nachbarschaft kennen, werden gebeten, Äpfel mitzubringen. Wenn eine Streuobstwiese in der Nähe ist, können alle einen gemeinsamen Ausflug dorthin unternehmen und verschiedene Apfelsorten sammeln.

- Achten Sie darauf, auch einige schrumpelige Äpfel zu bekommen, die aber gut schmecken. Lassen Sie die Kinder am Ende überlegen: Was ist für mich das Entscheidende beim Apfel: Das Aussehen? Der Geschmack? Wo gibt es die besser schmeckenden Äpfel?
- Die Kinder können auch beobachten, welche Äpfel sich schneller verfärben.

Sind unterschiedliche Apfelsorten vorhanden, schneiden die Kinder die Äpfel in Stücke und richten sie – nach Sorten getrennt – auf Tellern an (die Namen der einzelnen Sorten spielen dabei keine große Rolle, es kommt vor allem auf die Verschiedenheit der Geschmäcker an). Jetzt können die Kinder probieren. Mit Spielsteinen markieren sie die Apfelsorte, die ihnen am besten schmeckt.

Dabei werden die Kinder feststellen, dass sie unterschiedliche Vorlieben haben und fast neben jedem Teller mindestens ein Spielstein liegt. Eventuell gibt es unter den Äpfeln ein paar besonders saure Sorten, die den Kindern nicht so gut schmecken und die beim Abstimmen leer ausgehen. Erklären Sie dann, dass saure Sorten zum Beispiel zum Backen gebraucht werden, manche Sorten besonders guten Saft oder leckeres Apfelmus ergeben.

Tipp: Lassen Sie die Kinder mit den weniger beliebten Äpfeln einen Kuchen backen oder Apfelmus zubereiten.



Bananen zählen zu den wichtigsten Lebensmitteln weltweit, Brasilien ist eines der Hauptanbauerländer.

Banane ist nicht gleich Banane!

Hintergrund

Weltweit wachsen wild etwa 900 Bananensorten. Ungefähr 100 davon sind essbar, unterscheiden sich aber im Geschmack. Obstbananen sind zum Beispiel weich und süßlich, Kochbananen dagegen mehlig. Sie müssen vor dem Verzehr gebraten oder gekocht werden. Auch die Größe, Farbe und Form der Bananensorten ist unterschiedlich. Bananen liefern lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem stecken in der Banane Stoffe, die unser Gehirn anregen, das Hormon Serotonin zu bilden. Dieses Hormon dient als Stimmungsmacher und hilft gegen Stress. Vollreife Bananen sind ein gut verdauliches Kraftpaket aus Frucht und Traubenzucker. Viele bezeichnen die Banane deshalb als „Miniapotheke“, bei Ausdauersportlern ist sie sehr beliebt.

In vielen Ländern der Tropen, wo die Bananen angebaut werden, haben sie eine äußerst wichtige Bedeutung. Denn für die ländliche Bevölkerung sind Bananen oft die einzige oder die wichtigste Nährstoffquelle. Kochbananen haben zum Beispiel einen kartoffelähnlichen Geschmack. In vielen Bauernfamilien ersetzen sie Brot, Reis, Kartoffeln oder Mais. Außerdem gibt es Textilbananen, aus deren Blättern zum Beispiel Papier hergestellt wird.

Praxis / Idee

Kaufen Sie möglichst viele verschiedene Bananensorten, zum Beispiel in einem gut sortierten Supermarkt, Asia- oder Afrikaladen. Zeigen Sie den Kindern zuerst die Banane, wie sie die meisten als Standard aus dem Supermarkt kennen. Zeigen Sie dann die anderen Bananensorten, die sie noch gefunden haben: Babybananen, Kochbananen, etc.

Fragen Sie: Was fällt den Kindern an den Bananen auf? Wie sieht das Fruchtfleisch aus? Wie riechen sie? Woran erinnert ihre Form?

Natürlich probieren die Kinder auch.



Gesund und bunt – Quarkspeise lässt sich mit vielen frischen Früchten aus dem Garten und dem Fairem Handel zubereiten.

Wir essen gesund und vielfältig mit Produkten aus der Region und dem Fairem Handel – zum Beispiel Apfel-Bananen-Quarkspeise

Zutaten für ca. 6 Kinder:

500 g Magerquark

2 Esslöffel Honig (vom Imker aus der Region)

2 möglichst reife Bio-Bananen aus Fairem Handel

2 Äpfel

Äpfel waschen und fein reiben. Bananen mit einer Gabel leicht zerdrücken. Das Obst unter den Quark heben und mit Honig süßen. Je nach Geschmack können beispielsweise noch Zitronensaft, Zimt, Haferflocken, Nüsse oder Joghurt hinzugegeben werden.

Satt ist nicht genug! Ernährung muss ausgewogen und vielfältig sein.

**Lernziel**

Die Kinder lernen, dass es nicht nur wichtig ist, genug zu essen zu haben, sondern sich auch gesund und vielfältig zu ernähren.

Fast jedes zweite Kind in Ruanda leidet an Mangelernährung.

Hintergrund

Immer noch hungern 795 Millionen Menschen auf der Welt. Zwei Milliarden Männer, Frauen und Kinder leiden an Mangelernährung. Sie gehen zwar abends nicht hungrig zu Bett, aber für ein gesundes, aktives und menschenwürdiges Leben genügt es nicht, nur den Kalorienbedarf zu decken. Denn für eine gute körperliche und geistige Entwicklung sind Nährstoffe wie Eisen, Zink und Vitamine unerlässlich. Fast jedem dritten Menschen fehlen diese. Viele haben kein Geld, sich ausgewogen zu ernähren, essen nur Mais oder Weizen, aber keine Eier, Gemüse, Obst, Milch oder Fisch. Dieser Mangel hat schwerwiegende Folgen, besonders für Kinder, und kann später im Leben meist nicht mehr ausgeglichen werden: Die Kinder bleiben oft in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zurück und sind wegen des geschwächten Immunsystems anfällig für Krankheiten, die dann schwerer und oft tödlich verlaufen.

Mangelernährung ist ein weltweites Problem: In Ostafrika genauso wie in Deutschland essen viele Menschen immer einfältiger, statt traditionellem Getreide und Gemüse bevorzugen sie Mais und Weizen mit wenig Nährstoffen, tierische Produkte und viel Frittiertes.

Im Kampf gegen Mangelernährung hilft es, auf regionale Vielfalt zu setzen: Jede Region hat ihre alten Kulturpflanzen, die nahrhaft und standortgerecht sind. Wie die Kartoffel, die ursprünglich aus Peru stammt und auch in Deutschland gut gedeiht und beliebt ist.

Kartoffeln bestehen zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Daneben ist Stärke ihr Hauptbestandteil, die jedoch erst durch das Kochen leicht verdaulich wird. Mit etwa zwei Prozent Eiweiß sind sie auch ein wichtiger Proteinlieferant. Kartoffeln enthalten praktisch kein Fett, dafür reichlich Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphat. Außerdem haben sie viermal mehr Vitamin C pro Gewichtseinheit als Äpfel oder Birnen. Hinzu kommt eine Vielzahl von Vitaminen (A, B1, B2, B3, B6 und K).

Dank dieser Eigenschaften hat sich die Kartoffel schon häufig als Retterin vor Hungersnöten bewährt. Zum Dickmacher wurde sie erst durch das Frittieren in Fett zu Chips oder Pommes, garniert mit Mayonnaise und kalorienhaltigen Saucen.

Praxis / Idee

Es läuft Musik aus den Anden im Hintergrund. Die Kinder sitzen im Kreis, in der Mitte wird ein Tuch ausgebreitet und darauf bunte Kartoffeln und ein Teller mit Quinoa gelegt. Auf einer großen Weltkarte wird gezeigt, wo Peru, das Land der Sonnenkinder (Inkas), liegt. Dann wird die Legende aus der Inkazeit (13. bis 16. Jahrhundert) vorgelesen, die erzählt, wie die Kartoffel zu einem wichtigen Nahrungsmittel der Inkas wurde.

Das Geschenk des Berggeistes

Vor langer Zeit herrschten in Peru Menschen über andere Menschen. So bestimmten sie zum Beispiel, wer Getreide (Quinoa) bekommt und wer nicht. Ihren eigenen Familien gaben sie viel zu essen, die anderen bekamen wenig oder gar nichts. Sie mussten hungern.

Weil ihr Hunger so groß wurde, stiegen die Menschen eines Tages auf einen heiligen Berg und flehten den Berggeist Apu um Hilfe an. Der Berggeist Apu schickte den hungrigen Menschen seinen Boten, den mächtigen Kondor. Er brachte ihnen dunkle und weiche Samen und sagte ihnen, sie sollen diese tief in die Erde pflanzen. Das taten die Menschen. Nach einigen Wochen wuchsen überall Pflanzen mit vielen, schönen rosa und lila Blüten. Die hungrigen Menschen freuten sich sehr auf die Ernte. Doch die Herrscher sahen die blühenden Felder und planten, die Ernte zu stehlen. Als die Pflanzen verwelkt und die Früchte reif waren, kamen sie und klauten die Pflanzen mit den reifen Beeren. Sie freuten sich über ihre fette Beute. Doch sie wurden nach dem Essen der Beeren krank.

Für die hungrigen Menschen blieb nichts übrig. Sie waren sehr traurig, als sie die leeren Felder sahen, denn sie hatten so sehnsüchtig auf die Ernte gewartet. Erneut baten sie den Apu um Hilfe. Apu hörte sie und sagte ihnen mit tiefer Stimme: „Grabt in der Erde und sucht nach den Wurzelknollen der gestohlenen Pflanzen. Die Mutter Erde hat sie für euch dort versteckt, damit eure Feinde sie nicht finden.“

Die Menschen taten, was Apu ihnen gesagt hatte. Sie durchwühlten die Erde. Und tatsächlich, sie fanden große und saftige Knollen. Sie gruben die Knollen aus, trugen sie nach Hause und versteckten sie in einer dunklen Ecke ihres Hauses. Jeden Tag kochten sie nun einige der Knollen und aßen sie. Sie schmeckten lecker und machten wunderbar satt. Ihre Mägen knurrten nicht mehr vor Hunger. Die Männer, Frauen und Kinder wurden gesund und kräftig. Als sie einige Zeit später von ihren Feinden angegriffen wurden, kämpften sie mit aller Kraft und besiegten sie. Diese wagten nie wieder einen neuen An-



Clementina Tineo bewirtschaftet einen Kartoffelacker in Peru, wo die Kartoffel auch ursprünglich herkommt.

griff. Seit dieser Zeit bauen die Menschen in Peru diese Knolle an. Sie nennen sie „Papa“.

(Quelle: EPIZ [2007]: Berufe Global – Erziehung)

Nach dem Vorlesen der Geschichte fragt die Erzieherin die Kinder:

- Was ist in der Geschichte passiert?
- Warum sind die Herrscher von den Beeren krank geworden?
- Warum war die Kartoffel für die armen Bauern so wichtig?
- Was hat die Kartoffel bei den Bauern in Peru bewirkt?

Daran anknüpfend gehen die Kinder der Frage nach, welche Art von Kartoffel besonders gesund macht. Dabei wird zunächst geklärt, wie sie Kartoffeln besonders gern essen.

Wie esst ihr Kartoffeln am liebsten?

Es werden Fotos auf den Fußboden gelegt. Sie zeigen Pommes frites, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelchips, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Kartoffelsuppe, Klöße und Gnocchi.

Jedes Kind erhält drei Bausteine, die zum Markieren der Bilder geeignet sind. Nun gibt die pädagogische Fachkraft folgenden Auftrag: „Welche Art von Kartoffeln esst ihr am liebsten? Wählt eure drei Lieblingskartoffelgerichte aus.“ Anschließend diskutieren die Kinder gemeinsam:

- Gibt es Favoriten, die alle gern essen? Warum ist das so?
- Welche Kartoffeln werden nur von wenigen oder niemandem gern gegessen? Warum?
- Gibt es Kartoffelgerichte, die sehr häufig oder selten auf den Tisch kommen? Welche sind das?
- Wie häufig gibt es überhaupt Kartoffeln zu essen – im Vergleich zu Nudeln, Reis oder Pizza?
- Wisst ihr, ob Oma und Opa früher häufiger Kartoffeln gegessen haben?
- Was passiert, wenn du jeden Tag nur Pommes isst?

Wenn etwas fehlt!

Die Kinder sitzen in einem Kreis, die pädagogische Fachkraft stellt drei Teller in die Mitte, jeweils mit Bohnen, Kartoffeln und Maiskolben. Er oder sie fragt die Kinder, ob sie zum Mittag- oder Abendessen nur Kartoffeln essen oder ob es etwas dazu gibt? Die Kinder nennen wahrscheinlich: Fischstäbchen, Schnitzel, Mischgemüse, Quark...

Der Erzieher oder die Erzieherin erklärt:

„In Peru, wo die Kartoffel herkommt, und in vielen anderen Ländern haben viele Kinder nicht die Möglichkeit, genug und gesund zu essen. Häufig sind ihre Eltern zu arm, um genug und gutes Essen zu kaufen. Oder die Ernte auf dem Feld war zu schlecht. Oft essen sie nur Mais,



Bratkartoffeln, Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln, Kartoffelpuffer – Kartoffeln sind weltweit beliebt und vielfältig zuzubereiten.

Bohnen oder nur Kartoffeln. Es fehlen ihnen aber Gemüse, Eier, Milch und Fleisch. Das ist nicht gut für ihre Gesundheit.“

Der Erzieher oder die Erzieherin fragt die Kinder: „Wozu braucht unser Körper Essen?“ Die Kinder überlegen gemeinsam und tragen die Dinge zusammen: zum Wachsen, Bewegen, Lernen, Denken, Sehen, Gesund bleiben...

Der Erzieher oder die Erzieherin fragt anschließend: „Wenn etwas im Essen fehlt, was passiert dann?“ Die Gruppe schlägt ausgehend von der vorherigen Frage vor:

Die Kinder

- wachsen schlecht, bleiben sehr klein;
- sind müde und haben keine Energie;
- werden häufiger krank;
- ihnen fällt Lernen und die Schule sehr schwer;
- können schlecht sehen.

Abschluss

Die Erzieherin stellt weitere leere Teller neben die Bohnen-Mais-Kartoffel-Teller. Sie fragt die Kinder, was auf diese Teller kommen müsste, damit Kinder in Peru sich gesund ernähren können: Die Kinder nennen beispielsweise buntes Gemüse (Tomate, Paprika, Salat, Gurke...), Obst, Milch, Eier oder etwas Fleisch.

Zum Abschluss fragt die Erzieherin die Kinder: Was braucht ihr, damit ihr gesund esst?

Kartoffelsong „Papa, Patata“

Sprechgesang auf einer Tonhöhe im natürlichen Sprachrhythmus, der sich aus den Silbenfolgen ergibt: „Es war einmal ein weites Königreich. Der König war der Inka, sie bauten dunkle Knollen an! Papa, Patata, Kartoffel hieß es dann!“

Zunächst wird der Kartoffelsong „Papa, Patata“ gemeinsam gesprochen. Die Kinder hören einmal zu und versuchen dann, mitzusprechen. Wenn alle den Kartoffelsong einigermaßen beherrschen, kommt eine Koordinationsaufgabe dazu: Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Jedes Kind hat eine Kartoffel in der rechten Hand, die linke Hand halten sie auf dem Rücken. Die Kartoffel wird bei jedem Takt nach rechts weitergereicht. Am Ende des Kartoffelsongs soll jedes Kind nur eine Kartoffel in der Hand haben.

Durch den Sprechgesang wiederholen und festigen die Kinder, was sie über Herkunft und Geschichte der Kartoffel gelernt haben: Die Herkunft der Kartoffel aus dem Inkareich und den Namen der Kartoffel „Papa“ (Lateinamerika) und „Patata“ (Spanien).

(Quelle: leicht verändert und ergänzt aus EPIZ [2007]:
Berufe Global – Erziehung)



Die Inkas nannten die Kartoffel Papa.



Lernziel

Kinder lernen Kräuter und Gewürze spielerisch als Bestandteil vielfältiger und gesunder Ernährung kennen.

Aus Indien kommt fast die Hälfte der weltweit gehandelten Gewürze. Typisch indische Gewürze sind beispielsweise Kardamom oder Kurkuma.

Hintergrund

Gutes Essen braucht Würze! Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin und Zimt geben auf dem Teller Geschmack. Doch meist nutzen wir nur wenige Kräuter und Gewürze, wir haben uns an den Geschmack der industriell hergestellten Produkte gewöhnt.

Dabei schmecken Gewürze nicht nur gut, sondern stärken auch die Gesundheit. Die in den Gewürzen enthaltenen, sogenannten sekundären Pflanzenstoffe sind schon in winzigen Mengen wirksam und halten die Feinde der Pflanzen wie Insekten, Bakterien, Pilze und Viren in Schach. Das Gleiche tun sie auch im Körper des Menschen und stärken so das körpereigene Abwehrsystem.

Oft werden Kräuter und Gewürze aus dem Gefrierfach oder getrocknet verwendet. Doch Kräuter selbst anzubauen (im Garten, auf dem Balkon, auf der Fensterbank) macht nicht nur Spaß, sondern schont auch das Klima, weil lange Transportwege vermieden werden. Zu erleben, wieviel Mühe im Anbau steckt, steigert den Wert der Lebensmittel für uns. Kinder motiviert der eigene Anbau häufig, auch selbst Kräuter zu essen.

Exotische Gewürze werden aus tropischen Regionen importiert, besonders aus Indien. Die Gewürzbauern stehen dabei vor ähnlichen Schwierigkeiten wie Kaffee- oder Kakaobauern: schwankende Weltmarktpreise,

keine existenzsichernden Einkommen. Fair gehandelte Gewürze bieten eine nachhaltige Alternative.

Praxis / Idee

Kräuter selbst anbauen

Am besten lassen sich Kräuter im Frühling ziehen oder pflanzen. Sie können direkt ausgesät oder als bereits fertige Topfpflanzen gekauft und ins eigene Beet oder in Töpfe gesetzt werden. Kresse lässt sich auch auf der Fensterbank ziehen. Auch viele andere Kräutersamen keimen auf der Fensterbank, allerdings besser in der Erde. Die Pflanzen müssen dann später umgepflanzt werden.

Die Samen oder Pflanzen finden Sie in Gärtnereien und in Gartenbauabteilungen gut sortierter Baumärkte. Hilfreiche Tipps dazu, welche Kräuter man wie pflanzen kann, gibt es unter anderem auf www.chefkoch.de unter dem Stichwort „Kräuter pflanzen“ oder unter www.fitkid-aktion.de, Stichwort „Kräuteranbau“.

In der Kita können Sie die Kräuter direkt in Beete im Außengelände säen oder in größere Gefäße im Garten.

Kräuter kennenlernen

Die Kinder sitzen im Kreis und nennen ihre Lieblingspeise. Bunte Bilder von Nahrungsmitteln oder fertigen Speisen können dabei helfen (die Kinder nehmen die Bilder in die Hand). Fragen Sie die Kinder, warum ihnen das Essen so gut schmeckt und ob sie wissen, welche Kräuter bzw. Gewürze in dem Essen sind. Die pädagogischen Fachkräfte zeigen nun verschiedene Kräuter, je nach Jahreszeit – im Frühling zum Beispiel Basilikum, Schnittlauch, Kresse... Die Kinder dürfen die Kräuter berühren und an ihnen riechen. Wie fühlt sich das an? Wie riecht es? Welche kennen sie?

Die Kinder dürfen nun einen Teil der Kräuter ernten und kleinschneiden. Sie füllen sie in Film Dosen, jeweils ein Kraut in zwei Dosen. Der Inhalt einer Dose wird mit Watte abgedeckt. Jetzt werden die Dosen durcheinander gemischt. Die Kinder nehmen eine Dose mit abgedecktem Inhalt und schnuppern daran. Finden sie das Gegenstück?

Nach der Duft- kommt die Geschmacksprobe: Wie schmecken die Kräuter? Süß, bitter, säuerlich, scharf...?

1. Welches Kraut passt zu welchem Essen?

Wieder liegen in der Mitte des Stuhlkreises Bilder mit Speisen. Die Kinder dürfen jetzt die Kräuter den Speisen zuordnen: Welches Kraut passt, nach der Duft- und Kostprobe, zu welchem Essen?

Es können auch gekochte Kartoffeln oder Quark mit verschiedenen Kräutern ausprobiert werden. Welche Variante schmeckt besonders gut?

Kräuter schmecken nicht nur, sie haben auch viele Bestandteile, die für den Körper gesund sind! Ein Spiel zeigt, wie unser Körper Krankheiten abwehrt: Die Kinder stehen in einer Reihe und die Erzieher und Erzieherinnen versuchen, weiche Bälle durch die Reihe zu werfen, um die Wand zu treffen. Die Kinder dürfen die Bälle mit Händen und Füßen abwehren, aber dabei nicht ihren Platz verlassen. Nicht immer hält die Barriere. Die Pädagogen erklären den Kindern, dass auch unser Körper Bestand-



Selbst Kräuter anzupflanzen – auf dem Balkon, im Blumentopf, in der Küche oder im Gartenbeet – macht Spaß und schützt nebenbei das Klima.



Gewürze wurden schon in der Steinzeit genutzt, um den Geschmack des Essens zu verfeinern.

teile enthält, die Krankheiten (Bälle) abwehren. Dafür benötigen wir aber eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Kräuter sind auch sehr gesund und helfen dem Körper.

2. Kräuter anbauen

Jetzt säen oder pflanzen die Kinder die Kräuter selbst aus. Dabei lernen sie, dass die richtige Erde, das Wässern, Wärme etc. wichtig sind und dass sie nun für einige Wochen die Samen und Pflanzen pflegen müssen.

Zwischen Saat und Ernte liegt ein längerer Zeitraum. In dieser Zeit können die Kinder erfahren, woher andere Gewürze kommen.

Aktionsmöglichkeit a) **Sag mir, wo der Pfeffer wächst**

Viele Gewürze wie Pfeffer, Vanille, Zimt, Muskat, Nelken, Anis, Ingwer oder Kurkuma kommen aus tropischen Regionen. Indien ist mit jährlich 200.000 Tonnen Gewürzen der weltweit wichtigste Gewürzproduzent. Das ist knapp die Hälfte der weltweiten Produktion.

Mit einem Geruchsspiel erraten die Kinder exotische Gewürze. Sie riechen an ihnen und überlegen, welches Gewürz es sein kann. Wissen sie auch, für welches Essen welches Gewürz verwendet wird (zum Beispiel Zimt: Milchreis, Apfelkuchen; Nelken, Anis: Pfefferkuchen, Pflaumenmus; Pfeffer: Wurst u.v.m.)?

Mit Hilfe der Plakatserie von Brot für die Welt „So leben Kinder in Indien“ erfahren die Kinder mehr über das Leben der Kinder in Indien, wo viele der Gewürze herkommen, die sie gerochen haben.

Aktionsmöglichkeit b) **Prima Klima**

Die Kinder lernen, wie wichtig es ist, Nahrungsmittel nicht um die halbe Welt zu transportieren. Dabei dürfen sie auf einer großen Weltkarte mit Spielzeugautos, -schiffen und -flugzeugen Transportwege von Kräutern, die beispielsweise aus Indien oder dem Mittelmeerraum importiert werden, nachstellen. Große Mengen an Auspuffgasen entstehen. Diese werden – je nach Entfernung – durch Watte dargestellt, die zunächst in einem Topf gesammelt wird. Nach einiger Zeit nehmen die Kinder die Watte und verteilen sie über der Weltkarte. Ganz schön viele Auspuffgase sind das, die unsere Welt da verpesten! Diese Gase stinken und lassen die Erde zu warm werden. Das ist nicht gut. Besser ist es, Kräuter selbst zu ziehen oder sie vom Bauern nebenan zu kaufen.

3. Kräuter ernten und verarbeiten

Bald ist es soweit: Die Kräuter sind erntereif! Die Kinder lernen, die Blättchen vorsichtig abzuschneiden. Dann müssen die Kräuter gewaschen und abgetupft werden.

Jetzt können sie Speisen zubereiten und mit den Kräutern verfeinern. Besonders eignet sich dazu Kräuterquark, den man zu Ofen- oder Folienkartoffeln essen kann oder als Dip zu rohem Gemüse. Auch Kräuterpesto für Nudeln ist gut geeignet.



Früher waren besonders exotische Gewürze teure Luxusgüter. In deutschen Küchen wurde das Essen vor allem mit Kräutern wie Majoran verfeinert, den man aus Klostergärten kannte.



Lernziel

Beim Herstellen von Cocktails erleben die Kinder die Vielfalt gesunder und fairer Getränke.

An der FairÄnderBar kann jeder selbst aktiv werden, Obst und Gemüse pressen, Säfte mischen und selbst Cocktails herstellen.

Hintergrund

Deutschland ist Weltmeister im Saftkonsum: Rund 40 Liter trinkt jede und jeder Deutsche im Jahr. Am beliebtesten ist Apfelsaft: Jedes vierte Glas Saft ist aus Äpfeln gepresst. Um diesen Durst zu stillen, reicht die Ernte von heimischen Apfelbäumen längst nicht aus. Große Mengen Apfelsaftkonzentrat aus China, Polen oder Russland werden vor allem für Discount-Säfte importiert. Auch für tropische Säfte werden Früchte und Saftkonzentrate aus anderen Ländern eingeführt.

Saftkonzentrate werden in der industriellen Saftproduktion mit Hilfe von Enzymen hergestellt, die die Flüssigkeit aus den Früchten auslösen. Nach verschiedenen Filterstufen erhält man einen klaren Saft, der zu Konzentrat eingekocht wird. Um später einen trüben Saft (beispielsweise naturtrüben Apfelsaft) zu erhalten, werden Trübstoffe künstlich zugefügt und homogenisiert, damit sich diese nicht als Bodensatz absondern.

Besonders groß ist die Nachfrage nach Orangensaftkonzentrat, das in gefrorenem Zustand aus Brasilien nach Europa verschifft wird. Nach dem Transport wird das Konzentrat mit Wasser und anderen Zusätzen versehen und in Flaschen oder Kartons für den Verkauf abgefüllt.



Die FairÄnderBar will keine reine Saft- und Cocktailbar sein, sondern Anlass geben, sich mit dem Fairen Handel zu beschäftigen.

Saft-Bezeichnungen

- Reiner Fruchtsaft: 100 Prozent Fruchtgehalt (zum Beispiel Direktsaft); zwei Kilo Orangen ergeben etwa einen Liter reinen Fruchtsaft.
- Fruchtnektar: 25 bis 50 Prozent Fruchtgehalt, der Rest besteht aus Wasser und Zucker. Zwei Kilo Orangen ergeben etwa zwei Liter Orangennektar.
- Fruchtsaftgetränk: 6 bis 30 Prozent Fruchtgehalt. Der Rest besteht aus Wasser, Zucker oder Süßstoff, Aromen und Zusatzstoffen. Zwei Kilo Orangen ergeben etwa 16 Liter Orangensaftgetränk.

Fairer Handel

Das Ziel des Fairen Handels ist, dass Produzentinnen und Produzenten von ihrer Arbeit gut leben können. Importorganisationen des Fairen Handels bieten Produzenten dafür einen stabilen Mindestpreis an. Es werden langfristige und partnerschaftliche Handelsbeziehungen aufgebaut. Darüber hinaus werden verschiedene selbstbestimmte Projekte wie beispielsweise Fortbildungen, medizinische Versorgung oder der Bau von Schulen, Straßen oder Brunnen finanziert. Ausbeuterische Kinderarbeit ist im Fairen Handel verboten. Durch die bessere Bezahlung und verbesserte Arbeitsbedingungen steigen auch die Chancen für gesundes Essen: Wer für seine Produkte einen Lohn erhält, der seine Existenz sichert, kann seine Familie ausreichend und gesund ernähren.

Der Name der FairÄnderBar ist Programm: Fair produzierte und gehandelte Säfte sollen beim Cocktailmischen zum Einsatz kommen. Es gibt zahlreiche Bezugsquellen für solche fairen Säfte, ob im Getränkefachhandel oder im Discounter. Eine Übersicht von fairen Saftproduzenten und -händlern findet sich unter:

www.fairtrade-deutschland.de/produkte/produktdatenbank.

Praxis / Idee

An der FairÄnderBar mischen sich Getränke aus der weiten Welt und selbst hergestellte Säfte, Tees und Sirup aus der Region. Jedes Kind kann sich hier seinen eigenen Welt-Cocktail kreieren und dabei etwas über die Vielfalt und die Herstellung von Getränken erfahren. Darin liegt der besondere Reiz der FairÄnderBar: Neben den gekauften fair produzierten Säften werden auch selbst hergestellte Zutaten in die Cocktails gemischt.



Zu allen Jahreszeiten können unterschiedliche Säfte und Getränke ohne viel Aufwand selbst gemacht werden.

- 1) Man kann die FairÄnderBar im Kindergarten am besten mit einer ersten Verköstigungsrunde beginnen. Verschiedene Sorten Orangensaft (frisch gepresst, normaler Fruchtsaft, fairer Saft, Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränk) werden den Kindern zum Probieren angeboten und sie bewerten, welcher ihnen am besten schmeckt.
- 2) Im nächsten Schritt erklärt man den Kindern, wie so ein Saft hergestellt wird. Wie viele Orangen braucht man für eine Packung reinen Saft? Das können die Kinder selbst ausprobieren durch das Pressen von Früchten. Was passiert, wenn man reinen Saft mit Wasser streckt? (Schmeckt immer weniger). Was muss man machen, um verwässertem Saft mehr Geschmack zu geben? (Zucker dazu geben).
- 3) Daran schließt sich die Frage an: Kann man Getränke nicht auch selber herstellen? Und kann man dabei nicht Pflanzen verwenden, die bei uns wachsen? Je nach Jahreszeit, Ausstattung in der Kita und Aufwand gibt es viele Möglichkeiten, wie die Kinder eigene Säfte, Tees, Sirup oder Smoothies herstellen können. Anleitungen dazu finden Sie unter www.brot-fuer-die-welt.de/fairaenderbar. Es bietet sich auch an, mit den Kindern eine Mosterei zu besuchen.

Höhepunkt der FairÄnderBar bildet das eigene Kreieren von Welt-Cocktails. Die Kinder dürfen gekaufte und selbst hergestellte Ge-

tränke mischen und probieren. Dabei stellen sich viele Fragen: Wie verändert sich der Geschmack? Welche Farben entstehen? Was passiert, wenn man alles durcheinander mischt? Was kann man machen, wenn es zu süß schmeckt? Was hilft gegen zuviel Säure? Bei dieser Aktion sollte den Kindern vorher erklärt werden, dass sie nicht zu große Mengen zusammen mischen, denn es besteht immer die Gefahr, dass etwas nicht schmeckt. Es sollte vermieden werden, dass etwas weggeschüttet werden muss.

Schön ist es, wenn die Kinder eigene Rezepte für Welt-Cocktails entwickeln und für jeden einen Namen erfinden. Wer nicht selbst experimentieren will, findet bewährte Rezepte auf der Internetseite www.brot-fuer-die-welt.de/fairaenderbar.

Tipp:

Die FairÄnderBar kann auch als echte Saftbar bei einer Kindergartenfeier oder einem Gemeindefest aufgebaut werden. Dazu bietet Brot für die Welt ein kostenloses Deko-Set aus Strohhalmen, Bierdeckeln und Infomaterial an (www.brot-fuer-die-welt.de/shop). An der Bar können die Welt-Cocktails zugunsten von Brot für die Welt ausgeschrieben werden.



Damit Ihre Saftbar zu einer FairÄnderBar wird, bietet Brot für die Welt nützliches Dekomaterial an.

**Lernziel**

Kinder erfahren spielerisch die Vielfalt natürlicher Lebensmittel statt der Einfachheit industriell hergestellter Markenlebensmittel.

Lebensmittel einkaufen und verkaufen ist seit Generationen ein beliebtes Spiel vieler Kinder.

Hintergrund

In unseren Supermärkten gibt es eine unüberschaubare Vielfalt an Lebensmitteln. Diese Vielfalt der Produkte und Marken täuscht aber darüber hinweg, dass dahinter häufig nur wenige, weltweit agierende Konzerne stecken. Mit ihrer Marktmacht dominieren sie Preise und Produktionsbedingungen. Mit riesigen Werbeetats versuchen Lebensmittelkonzerne, schon die jüngsten Verbraucher und -innen für ihre Produkte zu begeistern. Oft geht es dabei um industriell hergestellte Lebensmittel, die mit Aromen, Konservierungsmitteln und sonstigen Zusatzstoffen versehen sind. Die Folge: Das natürliche Aussehen und der Geschmack von Lebensmitteln geht mehr und mehr verloren. So kennen manche Kinder zum Beispiel Spinat nur als rechteckigen, tiefgefrorenen Block oder Kirschgeschmack nur in seiner künstlichen Form zum Beispiel in Joghurt.

Gleichzeitig gibt es, trotz der vielen Produkte und Marken, eine gewisse Eintönigkeit. Von mehreren hundert Kartoffel- oder Apfelsorten finden nur gut ein Dutzend den Weg ins Supermarktregal. Die eigentliche Vielfalt traditioneller und regionaler Obst- und Gemüsesorten ist deshalb weitestgehend in Vergessenheit geraten. Hinzu kommt, dass die Früchte im Aussehen und Geschmack immer einheitlicher werden. Weil Verbraucherinnen und Verbraucher sowie der Handel eine gleichbleibende Qualität fordern, weichen natürliche Unterschiede in Größe, Aussehen, Form oder Geschmack dem immer Gleichen.



Markenprodukte in Miniaturformat – Werbung zielt schon auf die Kleinsten ab, um sie für spätere Kaufentscheidungen zu prägen. Kaufmannsläden sind dafür perfekte Werbeflächen.

Natürliche und vielfältige Lebensmittel sind nicht nur für unsere Gesundheit wichtig. Sie sind auch eine wichtige Forderung internationaler Entwicklungspolitik. Denn der Erhalt von Vielfalt, weniger Machtkonzentration bei großen Konzernen und damit eine geringere Abhängigkeit und bessere Arbeits- und Lebensbedingungen von Kleinbäuerinnen und -bauern sind wichtige Maßnahmen im Kampf gegen den Hunger.

Praxis / Idee

Kaufen und Verkaufen in einem klassischen Kaufladen ist ein beliebtes Spiel für Kinder. Das Auswählen und Kassieren oder das Sortieren von Waren bringen viel Spaß. Zwar haben moderne Produkte wie abgepackte Plastik-Käsescheiben oder die Scannerkasse im Kaufladen Einzug gehalten, doch die altmodische Form des Einkaufens mit Verkaufsregal und Bedientheke ist erhalten. Viele Kinder erleben mittlerweile nur noch selten so ein Einkaufen in Bäckereien oder Fleischereien, doch scheint diese Form des kommunikativen Einkaufens für das Spiel viel attraktiver zu sein als ein stiller Gang durch Supermarktregale. Einkaufen ist so nicht nur Konsum von Waren, sondern auch der Spaß am Ausschauen, die Vorfreude auf den Geschmack etc.

Viele Konzerne nutzen auch die Spielzeugkaufäden als Werbeflächen und bieten Markenprodukte als Spielzeugminiatur an. Statt eines ganzen Käselais können die Kinder dann mit abgepackten Plastik-Käsescheiben spielen, die mit einem Markenlogo versehen sind und merken sich so lebenslang Verpackung und Aussehen. Die Idee dahinter: Was sich die Kleinsten einprägen – egal ob Aussehen, Geschmack oder Verpackung – wird sie ein Leben lang beeinflussen.

Um diesen Einfluss der Werbe- und Lebensmittelindustrie zu verringern, kann ein Kaufladen auch nur mit selbst hergestellten Spielzeuglebensmitteln bestückt werden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Kinder können dabei selbst aktiv sein und handwerklich begabte Eltern mitgestalten.



In der Natur wächst nicht alles gerade: Krummes Gemüse im Kaufmannsladen zeigt den Kindern, dass Lebensmittel vielfältig aussehen können.

Beim Herstellen der Miniatur-Waren kann man Kinder sehr leicht auf die Vielfalt von Lebensmitteln aufmerksam machen. Wie sieht ein Apfel aus? Welche Form hat eine Kartoffel? Welche Farbe hat eine Möhre? Die Kinder werden darauf sehr schnell eine Antwort haben. Wenn man ihnen dann mehrere Sorten mit ganz unterschiedlichem Aussehen zeigt, werden sie sicher überrascht sein, was alles ein Apfel ist, wie krumm Kartoffeln sein können und dass es auch gelbe und violette Möhren gibt.

Ziel ist es, den Kaufladen mit einer Vielfalt an Nachbildungen von möglichst natürlichen Lebensmitteln zu bestücken. Dass dabei auch mal etwas krumm und schief, groß oder klein gerät, ist wichtig, weil das in der Natur eben auch so vorkommt.

Im Internet finden Sie viele Anleitungen, wie Sie aus Wolle, Filz, Stoff, Papier, Holz oder anderen Materialien Lebensmittel für den eigenen Kaufladen basteln können. Zum Beispiel hier:

- **Brötchen und Brot aus Salzteig:**
<http://basteln.kidsaction.de/clips/laden/laden3.htm>
- **Obst und Gemüse nähen oder häkeln:**
www.monis-naehstube.de/anleitungen/kauf Laden-obst-gemuese-und-mehr.html
- **genähte Kartoffeln und Nudeln aus Filz:**
www.mamagie.de/tag/kauf Laden-zubehoer-selber-machen/
http://raumdinge.de/pdf/kauf Laden_filz_nudeln.pdf
- **Kartoffelnetz mit Steinen:**
www.raumdinge.blogspot.de/2011/12/kauf Ladenzubehoer-selber-machen-nr-8.html

- Wurst- und Käsescheiben aus alten Putzlappen
(Flies in gelb und rot):
<http://kingkalli.de/wurst-und-kaese-fuer-den-kaufmannsladen/>
- Eis am Stiel aus Stoff:
<http://stil-alluere.de/eis-am-stiel-vs-eis-in-der-waffel/>
- selbstgenähte Teebeutel:
<http://stil-alluere.de/teebeutel-nahen-fur-den-kaufmannsladen/>
- Süßigkeiten aus Filz:
<http://stil-alluere.de/teebeutel-nahen-fur-den-kaufmannsladen/>
- Pizza aus Bastelfilz:
<http://klitzekleinchen.blogspot.de/2013/02/pizza-fur-den-kaufmannsladen.html>
- Salami aus Bastelfilz:
<http://klitzekleinchen.blogspot.de/2012/07/salami-fur-den-kaufmannsladen.html>
- Bohnen, Linsen und Nudeln selbst in kleinen Tütchen abpacken:
<http://media-cache-eco.pinimg.com/originals/ff/ab/83/ffab8392093cf87aaf7c7456d1e9b5ca.jpg>
- Wassereis aus Filz:
www.etsy.com/de/listing/77495371/filz-gewuumlrtz-essen-eis-pop
- Kekse aus Bügelperlen:
http://iconosquare.com/p/643392215098382789_506368125



Von Filznudel bis Häkel-möhre – Eltern und Kinder füllen die Regale des Kaufmannsladens mit Spaß und Fantasie mit selbst gebastelten Lebensmitteln.



Weitere Aktionsideen zum Thema

Kinderlieder, Tischlieder

Mit Musik geht alles besser, auch das Vermitteln von Lerninhalten! Lieder können die in der Aktionsmappe vorgeschlagenen Aktionsideen begleiten. So können die Kinder beispielsweise sagen, welche der in den Liedern vorkommenden Lebensmittel sie kennen und welche nicht. Dies kann ein Einstieg in die Aktion sein.

Es gibt einige Volks- und Kinderlieder, die den Themenkomplex „Essen, Trinken, Kochen, Backen“ aufgreifen – und zwar nicht nur die Klassiker „Backe, backe Kuchen“ und „Tomatensalat“. Diese und weitere Lieder finden Sie im Internet, zum Beispiel unter folgenden Links: www.lieder-archiv.de, www.kinder-wollen-singen.de, www.volkslieder-archiv.de/essen-trinken.

Die CD „Abenteuer Ernährung – Kinderlieder zum Mitsingen“ bietet Wissenswertes über das Thema Ernährung und lädt ein zum Singen, Lernen und Erleben.

Welt-Frühstück

Veranstalten Sie mit Ihren Kindern einmal ein internationales Frühstück. Dabei kann man nicht nur leckere und gesunde Frühstücksvarianten ausprobieren, sondern auch etwas über die Lebensgewohnheiten von Kindern in fernen Ländern erfahren.

Viele Kinder frühstücken morgens in der Kita. Ein Welt-Frühstück mit typischen Frühstückszutaten aus anderen Ländern ist eine tolle Aktionsmöglichkeit, um über den Tellerrand zu schauen.

Frühstücksbeispiele

- Argentinien: Hier wird morgens eine leckere Süßspeise gegessen.
- Brasilien: Die Brasilianer genießen oft Fruchtiges – nicht nur zum Frühstück.
- Schweden: In diesem Land gibt es zum Beispiel Knäckebrot, Käse und Wurst
- Großbritannien und Irland: Hier gibt es Porridge, zubereitet aus Haferflocken und Wasser oder Milch.
- Mexiko: In Mexiko gibt es Bohnen und Tortillas zum Frühstück, eine sehr deftige Variante. Frisches Obst gehört auch dazu.
- Tansania: Gefrühstückt wird ein frittierter Pfannkuchen Chapati oder frittierte Teigbällchen Mandazi, also sehr fettig.

Mehr Informationen dazu finden Sie im Internet unter, zum Beispiel www.diefruehstuecker.de, www.jungekueche.de

Umsetzen

- Suchen und zeigen Sie auf einer großen Karte die Länder, aus denen die verschiedenen Frühstücksvarianten kommen.
- Vielleicht sind die Kinder schon einmal verreist und haben vor Ort anders gefrühstückt? Wenn ja, wie?
- Erarbeiten Sie mit den Kindern etwas zur Lebenssituation der Kinder in diesen Ländern. (Materialien bei Brot für die Welt)
- Stellen Sie die Frühstückszutaten vor: Was kennen die Kinder, was nicht? Was ist wohl gesund und warum?
- Dann essen Sie gemeinsam.

Essen und Trinken in der Bibel

In der Bibel spielen die Themen Mahlgemeinschaft und „Essen und Trinken“ eine wichtige Rolle. Erarbeiten Sie mit den Kindern biblische Geschichten und kochen Sie biblische Rezepte nach. Überlegen Sie gemeinsam, welche Lebensmittel verarbeitet werden. Wachsen diese Lebensmittel auch bei uns? Wenn nein, warum nicht? Welche Nahrungsmittel sind gesund, welche nicht?

Informationen und Kochrezepte finden sich unter:
www.kirchenweb.at/kochrezepte.service/bibelrezepte



Der vierjährige Matthew Dzongololo aus Malawi isst zum Frühstück Hirsebrei.