

Das  
**UMSETZUNGSHANDBUCH**  
zum Bildungsprojekt



---

Eine Initiative von

**FIELDS**

Corporate Responsibility

gefördert durch



Deutsche  
Bundesstiftung Umwelt

**MEHR  
WISSEN !  
MEHR TUN !**





## Inhaltsverzeichnis

### I. „ESSEN STATT VERGESSEN“

- a. Entstehung des Projekts
- b. Projektidee und Ziele
- c. Ganz kurz: Was sind alte Sorten, und warum ist biologische Vielfalt wichtig?
- d. Pädagogische Haltung - Handlungsorientiertes Lernen
- e. Zielgruppe

### II. ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

- a. So kann das Handbuch genutzt werden
- b. Die ersten Projektschritte
- c. Kommunikation

### III. DIE PROJEKTMODULE IM DETAIL

- a. Übersicht über die Module
- b. Arbeiten mit den Modulen
- c. Impulsworkshop - Der Startschuss!
- d. Kreatives Gärtnern - Das eigene Beet
- e. Willkommen beim Koch-Aktionstag!
- f. Besuch in „Anderswo“ - Außerschulische Lernorte
- g. Jetzt geht's in die Produktion - Unser eigener Marktstand!
- h. Kochen mit den Eltern - Die Kinder übernehmen!

### IV. HINTERGRUND: BIOLOGISCHE VIELFALT UND ALTE SORTEN - WORUM GEHT'S?

### V. KONTAKTE UND ADRESSEN

### VI. SAISON-KALENDER

### VII. KOPIERVORLAGEN

Eine Initiative von

**FIELDS**  
Corporate Responsibility

gefördert durch

**DBU**  
Deutsche  
Bundesstiftung Umwelt

**MEHR  
WISSEN  
MEHR TUN !**

**Nachhaltigkeit lernen**  
Schule des  
21. Jahrhunderts  
2007-2013  
Bildung für  
nachhaltige  
Entwicklung  
**EFSD**  
Ausgezeichnet als  
offizielle Maßnahme  
der Weltbank  
Nationaler Aktionsplan



## „ESSEN STATT VERGESSEN“

### Entstehung des Projekts

Dieses Handbuch bietet interessierten Pädagogen einen Projektleitfaden und Anregungen, um die Themen biologische Vielfalt, alte Sorten, gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit in der eigenen Bildungsarbeit aufzugreifen und Kindern näher zu bringen. Grundlage dazu bildet das Projekt „Essen statt vergessen“, das die Bildungsagentur Fields entwickelt hat. In diesem Projekt beschäftigen sich Kinder auf handlungsorientierte Weise mit alten Obst- und Gemüsesorten. Die sechs Projektmodule umfassen das Anpflanzen und Pflegen sowie die Verarbeitung von Obst- und Gemüsesorten. So lernen die Kinder die Vielfalt heimischer Sorten kennen und entwickeln gleichzeitig ihre Alltagskompetenzen weiter, denn sie erweitern ihre Fähigkeiten, kleine Gerichte zu kochen ebenso wie ihre gärtnerischen Fähigkeiten.

Durch die Förderung der Deutschen Bundesstiftung Umwelt war es möglich, das Projekt bereits zehnmal umzusetzen. An zwei Pilotphasen nahmen Horte, Kindertagesstätten und Schulen in Berlin, Brandenburg, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein teil. So konnten sowohl das pädagogische Konzept als auch die Praktikabilität in der Umsetzung unter verschiedenen Voraussetzungen erprobt werden. Eine Evaluation nach Abschluss der zwei Pilotphasen hat bestätigt, dass das Projekt „Essen statt vergessen“ in ganz verschiedenen Formaten umsetzbar ist. Das Konzept lässt sich flexibel an verschiedene Rahmenbedingungen anpassen. Die vielen Pädagogen, die bereits an dem Projekt teilgenommen und es in ihren Einrichtungen durchgeführt haben, bewerteten „Essen statt vergessen“ als eine gelungene und sehr handlungsorientierte Inspirationsquelle für ihre pädagogische Arbeit. Besonders hervorgehoben wurde die Kombination aus so Alltäglichem und Praxisnahem wie Kochen und Gärtnern mit dem komplexen Thema Biodiversität. Die ersten Erfahrungen mit den Projektmodulen haben bereits den Anstoß für viele Folgeaktivitäten in den Horten gegeben.

Das Handbuch ist als Leitfaden für diejenigen gedacht, die das Thema Biodiversität und alte Sorten ebenfalls in ihrer Bildungsarbeit umsetzen möchten. Es besteht aus fertigen Projektmodulen, vielen Anregungen und Hintergrundinformationen. Die Erfahrungen der Pädagogen aus den Pilotphasen sind hier eingeflossen, so dass die Beschreibungen praxistauglich sind. Wir wünschen uns, dass das Umsetzungshandbuch Sie motiviert und Ihnen alle Informationen gibt, die Sie benötigen, um das Projekt „Essen statt vergessen“ selbst zu realisieren. Setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung, wenn Sie Fragen haben. Wir freuen uns auch sehr über Berichte zum Verlauf. Hinweise und Anregungen nehmen wir gerne entgegen. Treten Sie also direkt mit uns in Kontakt!

„Essen statt vergessen“  
c/o Fields GmbH  
Karlplatz 7  
10117 Berlin  
Tel.: 030 280 99 820  
info@fields.de



## „ESSEN STATT VERGESSEN“

### Projektidee und Ziele

„Essen statt vergessen“ ist ein Bildungsprojekt mit einer einfachen Botschaft: Alte Kulturpflanzen und Nutztierassen sollen lieber gegessen statt vergessen werden. Entsprechend liegt der inhaltliche Fokus des Projekts auf mittlerweile selten gewordenen Obst- und Gemüsesorten und damit auch auf Biodiversität, Ernährung und Nachhaltigkeit. Ziel ist es, Kinder mit nachhaltigem Denken und Handeln in Berührung zu bringen und sie vom sinnstiftenden Nutzen biologischer Vielfalt zu überzeugen.

Die Kinder entdecken auf handlungsorientierte, praktische Art und Weise, spielerisch und experimentell die komplexen Themen der Biodiversität und Nachhaltigkeit. Die Projektmodule konzentrieren sich auf das Kochen, Pflanzen, Pflegen und Weiterverarbeiten von alten Obst- und Gemüsesorten sowie auf eine öffentliche Präsentation des Projekts und der verwendeten alten Sorten an einem Marktstand. Ein aktiver Impulsworkshop führt die Kinder zunächst in das Thema ein, zeigt konkrete Beispiele der biologischen Vielfalt und weckt Neugier und Interesse für die kommenden Termine. An einem Koch-Aktionstag kochen die Kinder gemeinschaftlich ein biologisch vielfältiges Gericht aus alten Sorten. Am eigenen Marktstand stellen die Kinder das Projekt der Öffentlichkeit vor und geben ihr Wissen über alte Sorten an andere weiter. Parallel zu diesen Aktivitäten werden außerschulische Lernorte besucht, bei denen die Produktion und Weiterverarbeitung von Lebensmitteln im Fokus stehen, zum Beispiel ein Bioladen oder ein Gutshof. Auch legen die Kinder ein eigenes Gemüsebeet an, pflegen dieses und ernten schließlich ihre eigenen, neu entdeckten, alten Sorten.

### Ganz kurz: Was sind alte Sorten und warum ist biologische Vielfalt wichtig?

Unter alten Sorten verstehen wir die Nutzpflanzen, die von den Feldern und Tellern weitgehend verschwunden sind. Manche Obst- und Gemüsesorten sind inzwischen ausgestorben, wie zum Beispiel bestimmte Apfel- oder Tomatensorten. Es gibt aber auch Arten, die zwar nicht verschwunden, aber in Vergessenheit geraten sind, so zum Beispiel Pastinaken oder Topinambur. Diese Gemüsesorten waren früher in Deutschland weit verbreitet, gelten heute aber eher als Seltenheit.

Nicht nur in der Pflanzenwelt gibt es Sorten, die seit Jahrhunderten wachsen, in der heutigen Zeit aber fast vergessen oder sogar ausgestorben sind. Auch im Tierreich finden sich alte Nutztierassen, die vom Aussterben bedroht sind, beispielsweise das Angler Sattelschwein oder das Rohwollige Pommersche Landschaf. Nur noch wenige Vereine oder Liebhaber kümmern sich um ihre Erhaltung.

Viele Gründe sprechen dafür, alte Sorten und die biologische Vielfalt in der Pflanzen- und Tierwelt zu erhalten. Denn mit den alten Sorten verschwinden auch ihre kostbaren genetischen Eigenschaften, die unter anderem Resistenzen gegenüber Schädlingen und Krankheiten, Robustheit gegenüber klimatischen Bedingungen und Anbau- und Erntezeiten bestimmen. Diese Eigenschaften spielen eine wichtige Rolle bei Neuzüchtungen und werden genutzt, um Pflanzen oder Tierassen züchterisch an veränderte Umweltbedingungen anzupassen.



## „ESSEN STATT VERGESSEN“

Nicht nur aus Nutzenerwägungen heraus ist biologische Vielfalt erhaltenswert. Die Vielfalt von Nutzpflanzen und Nutztierassen ist auch ein Kulturgut, das wir bewahren sollten. Nicht zuletzt sorgt es für geschmackliche Variationen und intensive Geschmackserlebnisse :-). Davon zeugen heute auch zahlreiche Spitzenköche, die für ihre Gourmetküche explizit alte Sorten verwenden.

Damit die alten Sorten samt ihrer genetischen Eigenschaften und das Wissen um sie nicht verloren gehen, braucht es Landwirte und Gärtner, die alte Sorten anbauen, Konsumenten, die sie einkaufen und eine Politik, die passende Rahmenbedingungen schafft. Darunter fällt zum Beispiel auch die Weltdekade Biologische Vielfalt 2011-2020 der Vereinten Nationen, die zum Ziel hat, das Thema stärker in die Öffentlichkeit zu tragen und möglichst viele Menschen dafür zu begeistern. Auch der Bildungsarbeit kommt dabei ein besonderer Stellenwert zu. Genau hier setzt „Essen statt vergessen“ an und gibt Anregungen zur Bildungsarbeit mit Kindern zum Thema Nachhaltigkeit und Biodiversität.

### Pädagogische Haltung – Handlungsorientiertes Lernen

Biodiversität ist ein sperriger Begriff; das Thema ist komplex. Der Zugang dazu wird deshalb auf sehr praktische Art und Weise vermittelt. Das ist durch ein handlungsorientiertes und partizipatives Vorgehen möglich. Die Kinder lernen in den Projektmodulen spielerisch und experimentell (seltene) Obst- und Gemüsesorten sowie deren Aufzucht und Verarbeitung kennen und werden in jeden Projektschritt aktiv miteinbezogen. Sie kochen selbst und lernen dabei sowohl die Rezepte als auch die Zubereitung der Lebensmittel und den Umgang mit Küchenwerkzeugen kennen. Auch die Anzucht von Samen und das Anlegen eigener Beete machen die Kinder, pädagogisch begleitet, weitestgehend selbstständig. So können sie die Zusammenhänge zwischen Anpflanzen, Gartenarbeiten und Nahrungsmitteln hautnah selbst erfahren.

Aufgabe der Pädagogen ist es, den Kindern Lern- und Erfahrungsräume zu eröffnen, in denen sie Dinge und Phänomene eigenständig entdecken, erforschen und erproben können. Die damit verbundene pädagogische Haltung ist gekennzeichnet durch Unterstützung, Lernbegleitung und getragen von der Überzeugung, dass Kinder fähig sind, eigenständig Dinge zu entdecken und Erkenntnisse zu gewinnen.

Zu unserem pädagogischen Verständnis gehört es auch, die Kinder in möglichst viele Planungsschritte und Entscheidungen sowie in die Vor- und Nachbereitung der Module einzubeziehen. Die Kinder können selbst entscheiden, welche Sorten sie anpflanzen und welche Gerichte sie kochen – im Vorfeld kann eine begründete Vorauswahl durch die Pädagogen getroffen werden. Auch gehört es zu den Projektaufgaben dazu, die Tische zu wischen, Geschirr zu spülen oder den Marktstand mit auf- und abzubauen.

### Zielgruppe

Das Projekt „Essen statt vergessen“ richtet sich an sechs- bis zwölfjährige Kinder. Dieses Alter ist ein entwicklungspsychologisch und geschmacksphysiologisch spannendes „Zeitfenster“. Die Freude sowie das Interesse und die Neugier auf Neues fallen mit der (wieder) vorhandenen Offenheit für die Entdeckung neuer Geschmacksrichtungen zusammen. Über die ungewohnten Formen, neuen Farben, Aromen und Geschmacksrichtungen seltener Nutzpflanzen erfahren die Kinder



## „ESSEN STATT VERGESSEN“

biologische Vielfalt unmittelbar und werden somit praxisnah für einen wichtigen Aspekt der Nachhaltigkeit sensibilisiert. Überdies stößt die Vermittlung elementarer Kochkenntnisse, die mit den Projektmodulen einhergeht, bei Kindern auf enorme Resonanz. Schälen, Schneiden, Verrühren, Braten und Kochen – das alles macht Kindern großen Spaß. Wenn sie am Ende das Produkt ihrer Tätigkeiten sehen, genießen und anderen zeigen können, ist der Stolz umso größer.

Die Altersspanne von sechs bis zwölf Jahren ist bewusst groß gewählt. Die erste Durchführung hat gezeigt, dass es durchaus möglich ist, die Module in altersgemischten Gruppen erfolgreich durchzuführen. Auch jüngeren Kindern ist es sehr gut möglich, viele Impulse aufzunehmen und aktiv mitzumachen. Unterschiedliche Vorkenntnisse und Fähigkeiten der Kinder sind dann kein Hindernis, wenn sie dazu genutzt werden, gegenseitige Unterstützung zu fördern. Gerade im Umgang mit einigen Arbeitsmaterialien, z. B. Küchenwerkzeugen, braucht es Erfahrung. Es hat sich bewährt, wenn ältere bzw. erfahrenere Kinder mit den Jüngeren bzw. unerfahrenen Kindern Teams bilden, also nach dem Peer-to-Peer-Prinzip vorzugehen. Das stärkt gleichzeitig auch die sozialen Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen.



## ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

### So kann das Handbuch genutzt werden

Das vorliegende Umsetzungshandbuch kann jeder nutzen, der daran interessiert ist, mit Kindern in handlungsorientierter Weise zum Thema biologische Vielfalt und alte Sorten zu arbeiten. Deshalb steht es als kostenloser Download unter [www.mehr-wissen-mehr-tun.de](http://www.mehr-wissen-mehr-tun.de) allen zur Verfügung. Gespickt mit Hinweisen und Tipps, enthält es alle Arbeitsmaterialien und Informationen rund um das Projekt „Essen statt vergessen“, sodass dieses in Eigenregie durchgeführt werden kann. Die Arbeitsmaterialien bestehen aus einer Vielzahl an Arbeitsblättern (AB), Rezepten (RB), Informationsblättern (IB), Spielanleitungen (SP), Bastelanleitungen für Tischaufsteller (TB) und Kommunikationsmaterialien (KM). Diese sind durchnummeriert und stehen im Anhang als Kopiervorlage zur Verfügung.

Zu Beginn des Projekts erhalten die Kinder eine Projektmappe, in die sie nach und nach alle Arbeitsmaterialien einheften können. So füllen sich die Mappen entsprechend der jeweiligen Aktivitäten ganz allmählich und jedes Kind kann seine ganz individuelle Projektdokumentation gestalten. Die Arbeitsmaterialien können auch nach dem Projekt genutzt werden – um Aktivitäten zu wiederholen oder auch um Rezepte nachzukochen.

In den dargestellten Modulen wurde eine Auswahl an Gemüse- und Obstsorten sowie an dazu passenden Rezepten vorgenommen. Dieses Sortiment, ebenso wie die Auswahl der Pflanzen für das Gärtnern, ist exemplarisch abgebildet. Es können auch ganz andere Obst- und Gemüsesorten genutzt werden – sofern diese dem Kriterium der „alten Sorte“ entsprechen. Die Umsetzung der Projektmodule ist saisonabhängig und somit an die jeweiligen Wachstumsperioden anzupassen. Um den Lesern möglichst viele Anregungen zu geben, sind immer wieder Tipps und weitere Ideen in die Modulbeschreibungen eingebaut. Ein Saisonkalender im hinteren Teil des Handbuches ermöglicht Ihnen, herauszufinden, welche Obst- und Gemüsesorten Sie wann nutzen können.

### Aufbau des Handbuches

Nachdem grundsätzliche inhaltliche sowie organisatorische Informationen gegeben sind, werden die Projektmodule in sechs Kapiteln detailliert beschrieben. Um den Lesern eine bessere Übersicht zu verschaffen, befinden sich neben den Text-Beschreibungen Symbole, die auf die Art der Information hinweisen – ob es sich also um ein Arbeitsblatt, eine Hintergrundinformation ein Spiel oder aber um ein Rezept handelt (Erklärung der Symbole, siehe unten). Jedes Kapitel enthält Informationen zu:

- ▶ A. Ziel und worum es geht
- ▶ B. Beispielhafter Ablauf des Moduls (ähnlicher Aufbau in jedem Modul, siehe unten), Anleitungen zu den Aktivitäten sowie den darin verwendeten Arbeitsmaterialien
- ▶ C. weiteren Ideen und Variationsmöglichkeiten zum Ausbau der Einheit
- ▶ D. Checkliste mit allen Dingen, die im Vorfeld zu bedenken sind

Sind alle Module vorgestellt, befinden sich im dann folgenden Kapitel weitere Spiele, Arbeitsblätter, Rätsel und Aktionen, die zusätzlich – entweder modulspezifisch oder modulunabhängig – genutzt werden können.

Es folgt ein Kapitel mit fachlichen Hintergrundinformationen zu den inhaltlichen Themenschwerpunkten biologische Vielfalt und alte Nutzpflanzen und -tierrassen.

Im Anhang finden Sie darüber hinaus:

- ▶ Kommunikationsmaterialien (exemplarische Pressemitteilung, Deckblatt für die Projektmappe, Fotofreigabeerklärung, Information für Eltern und Pädagogen sowie für Kinder, Präsentation zum Projekt „Essen statt vergessen“)
- ▶ Saisonkalender, in dem die Erntezeiten der jeweiligen alten Sorten abgebildet sind
- ▶ Kontaktadressen von Produzenten bzw. Lieferanten alter Sorten sowie weiterführende Literaturhinweise
- ▶ Kopiervorlagen der Arbeitsmaterialien zum Einsatz in der pädagogischen Arbeit

Die Kopiervorlagen im Anhang sind sortiert (eine vollständige Auflistung befindet sich unmittelbar vor den Kopiervorlagen im Anhang)

- ▶ Arbeitsblätter (AB1 - AB29) die die Kinder ausfüllen
- ▶ Informationsblätter (IB1 - IB31) für Kinder und Pädagogen
- ▶ Rezeptblätter (RB1 - RB16) mit kindgerechten Rezepten zu alten Sorten
- ▶ Spielanleitungen (SP1 SP11) zum Warming-up, für Zwischendurch und zum Abschluss
- ▶ Tischaufsteller (TB1 - TB18) mit informativer Tischdekoration
- ▶ Kommunikationsmaterialien (KM1 - KM3) für Eltern und Medien

### Erläuterung der Symbole

Symbol	Inhalt
	Ziel/Worum geht es?
	Ablauf eines Moduls
	Start/Begrüßung und Einstieg
	Spiel
	Arbeitsblatt
	Info Text
	Tipp
	Kochaktion
	Weitere Idee/Variationsmöglichkeit
	Checkliste





## ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

### Exemplarischer Ablauf eines Moduls

Was ?	Wie ?	Ziel
<b>Start</b>	Begrüßung im Stuhlkreis; Rückblick auf das letzte Modul; Ausblick auf dieses Modul	Gemeinsamer Beginn in der Gruppe; Erinnerungen aktivieren, Gelerntes wiederholen; ankündigen, was in diesem Modul passieren wird
<b>Warm-up</b>	Hier sind verschiedene (thematisch passende) Spiele möglich (siehe Vorlagen)	Einen gemeinsamen, möglichst interaktiven Start; Kinder kommen in Bewegung, haben Spaß und sind am Ende wach und aufmerksam für das gemeinsame Tun
<b>Modulspezifische Aktionen</b>	Vorstellung der jeweiligen Arbeitsschritte, Aktivitäten in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeiten	Thematisches, handlungsorientiertes Arbeiten
<b>Pause</b>	Zeit für die Kinder, sich kurz auszutoben	Bewegungsdrang Raum geben, Konzentrationsfähigkeit erhöhen, Spaß haben
<b>Weitere modulspezifische Aktionen Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeiten</b>	Vorstellung der jeweiligen Arbeitsschritte, Aktivitäten in thematisches, handlungsorientiertes Arbeiten	
<b>Ggf. Präsentation der Ergebnisse, Auswertung</b>	Gruppen stellen sich ihre Ergebnisse vor, berichten, was sie gemacht haben und probieren gegebenenfalls die Gerichte voneinander	Austausch untereinander, Aufmerksamkeit füreinander, Wertschätzung der Arbeit
<b>Abschlussrunde</b>	Besprechen, was den Kindern gefallen hat; Ausblick auf das nächste Treffen	Gelerntes reflektieren, Überblick geben, gemeinsamen Abschluss haben



## ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

### Die ersten Projektschritte

Vor dem Projektstart ist es ratsam sich lokale Partner zu suchen. Dies können zum Beispiel Lernorte sein, die im Rahmen des Projekts besucht werden. Auch Naturschutzorganisationen oder andere Institutionen, Vereine bzw. Personen können interessante Partner für ein oder mehrere Projektmodule sein: Diese können durch ihre fachliche Expertise mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wichtig ist es – das sei bereits an dieser Stelle gesagt – im Vorfeld die jeweiligen Ziele der Zusammenarbeit sowie die Zuständigkeiten, Verantwortlichkeiten und Rollen genau zu klären.

Im Kapitel 3 finden Sie Kontaktadressen, Anregungen und Ideen für mögliche Partner. Denken Sie außerdem bereits vor dem Projektstart daran, die erforderlichen Einverständniserklärungen der Eltern einzuholen, beispielsweise für Lernortbesuche oder für Fotofreigaben (KM1).

### Projektgruppe

Zwar ist es möglich, das Projekt und die einzelnen Projektmodule flexibel zu gestalten, es hat sich allerdings als vorteilhaft erwiesen, eine feste Projektgruppe zu etablieren und auf eine kontinuierliche Teilnahme zu achten. So wachsen die Kinder als Gruppe zusammen und profitieren von den im Verlauf des Projekts durchgeführten Wiederholungen und Vertiefungen der Modulhalte. Nicht zuletzt ist eine kontinuierliche Mitarbeit für die fortdauernde Pflege der Gemüse- oder Kräuterbeete erforderlich.

Die Gruppengröße sollte eine Anzahl von 15 Kindern nicht überschreiten. Die Aktivitäten sind in dem Umsetzungshandbuch so konzipiert, dass immer zwei Pädagogen bzw. Begleitpersonen die Module durchführen. Bei den Kochaktionen ist es, je nach Vorkenntnissen der Kinder, vorteilhaft, eine weitere Person mit einzubeziehen. Dieses Modul benötigt intensive Vorbereitung und Begleitung. Die Kinder arbeiten hier mit Küchenwerkzeugen, die ihnen in der Regel noch nicht vertraut sind. Nicht immer lässt sich das so realisieren. Doch eines ist ganz klar: Je kleiner die Gruppe ist, desto intensiver kann gearbeitet werden!

Alle Einrichtungen, Initiativen oder Organisationen, die mit Kindern arbeiten und entweder eine eigene Küche haben oder einen Zugang dazu, können „Essen statt vergessen“ umsetzen. Besonders geeignet sind Schulhorte oder vergleichbare Einrichtungen, die für die nachmittägliche Betreuung von Kindern verantwortlich sind. Denn in diesen ist eine verlässliche Betreuungsstruktur gesichert, sodass eine kontinuierliche Arbeit mit einer gleichbleibenden Projektgruppe möglich ist. Kontakte zu den Eltern erleichtern es, diese in das Projekt einzubeziehen und zum Projektmodul „Kochen mit Eltern“ einzuladen.

### Zeitliche Planung

Die Laufzeit des Projekts erstreckt sich in seiner „Urform“ mit wöchentlich einem Projektmodul über ca. zwei Monate. Je nachdem, wie viele Lernorte besucht, Kochtermine angeboten und Wiederholungseinheiten eingeplant werden, lässt sich das Projekt jedoch auch über einen kürzeren oder längeren Zeitraum hinweg umsetzen. So kann „Essen statt vergessen“ auch im Rahmen einer Projekt- oder Ferienwoche angeboten werden. Da in den Modulen sehr viele Themen enthalten sind und viele unterschiedliche Dinge gemacht werden, ist ein größerer Zeitrahmen durchaus sinnvoll. Die Module lassen sich weiter aufsplitten, so dass in jeder Woche kleinere Aktivitäten durchgeführt



## ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

werden. Das entlastet den Vorbereitungsaufwand und erhöht die kontinuierliche Arbeit im Themenbereich Biodiversität und alte Sorten. Und insbesondere die Arbeit im Beet erfordert eine längere und kontinuierliche Pflege. Da innerhalb der Module jeweils verschiedene Aktivitäten möglich sind und das Umsetzungshandbuch vielfältige Arbeitsmaterialien rund um das Thema enthält, kann das Thema durchaus über längere Zeit im Fokus bleiben. Dabei erhöht das Wiederholen von Aktivitäten den Lerneffekt, die Kinder werden in der Zubereitung von Gerichten sicherer und das Gelernte wird gefestigt. Ziel des Projekts ist es ja, dass das Thema Biodiversität einen festen Platz in der Bildungsarbeit einnimmt.

Aufgrund des saisonalen Obst- und Gemüseangebots und der zeitlich gebundenen Arbeit im Gemüsebeet liegt es auf der Hand „Essen statt vergessen“ im Frühjahr oder Sommer durchzuführen. Wer das Projekt im Winter durchführen möchte, kann dies natürlich auch tun. In den kälteren Monaten wird das Angebot an seltenen Obst und Gemüse zwar nicht ganz so vielfältig und üppig sein. Trotzdem wird man auch im Winter, gerade was Lager- und besonders Wurzelgemüse betrifft, fündig. (Im November eignen sich Topinambur oder Pastinaken zum Beispiel hervorragend für ein leckeres selbstgemachtes Püree). Für Ihre Projektplanung ist ein Blick in den Saisonkalender am Ende des Handbuches sinnvoll. In diesem können Sie ablesen, welche Obst- und Gemüsesorten Sie für die Projektumsetzung, zum Kochen und zum Anbauen nutzen können.

Das Gärtnern gestaltet sich in der kälteren Jahreszeit sehr kreativ, denn traditionell startet man mit der Aussaat im Freiland nicht vor den Eisheiligen Mitte Mai. Mit einer Vorkultur auf der Fensterbank lassen sich Keimlinge und Pflanzensprösslinge bereits Anfang des Jahres vorziehen und beobachten. Die Vorkultur kann in vielfältigen Varianten erfolgen. Es finden sich sehr viele und überaus originelle und dekorative Ideen zu dieser Form der „Innen-Anzucht“ von Pflanzen. Und Kinder mögen gerade die gestalterischen Tätigkeiten.

Eine bedeutsamere Rolle spielt das Wetter beim Modul „Marktstand“: Die Kinder stehen hier für längere Zeit draußen. Wobei auch schlechtes Wetter die Kinder nicht zwangsläufig davon abhält, ihre selbsthergestellten Produkte zu präsentieren. So hat eine Projektgruppe von ca. 10 Kindern auch bei Kälte und Regen voller Begeisterung draußen unter Schirmen agiert und war nicht zu bremsen, Besucher über die Aktivitäten im Projekt zu informieren und ihnen alte Sorten zur Verkostung anzubieten. Alternativ kann der Marktstand aber auch im Hortgebäude aufgebaut werden.

Um lokale Partner zu gewinnen, die bei der Umsetzung des Projekts mit Rat und Tat mitwirken, ist eine möglichst frühe Kontaktaufnahme sinnvoll. Das stellt sicher, dass die Zusammenarbeit gut vorbereitet und in den Gesamttablauf integriert werden kann. Auch sollten vor Projektstart die Eltern informiert und zum gemeinsamen Kochen eingeladen werden.

Ein Projektmodul hat eine Dauer von ca. zwei Stunden. Die Vorbereitungszeit variiert. Neben dem Einkauf der erforderlichen Lebensmittel und Materialien sind ca. 30 Minuten für den Aufbau des Raums erforderlich. Das betrifft besonders die Module, in denen gekocht oder gepflanzt wird. Es sind immer verschiedene Stationen vorzubereiten, an denen die Kinder arbeiten. Auch die Zeit für die Nachbereitung ist von den Modulaktivitäten abhängig. Insbesondere nach den „Kochmodulen“ benötigt das Aufräumen und Geschirrspülen mindestens eine halbe Stunde Zeit. Hier können und sollten die Kinder unbedingt mit eingebunden werden.

Erfahrungsgemäß sind einige der Kinder immer hochmotiviert und beschäftigen sich sehr gerne über längere Zeit mit den jeweiligen Aktivitäten. Andere Kinder hingegen haben eine kürzere Konzentrationsspanne. Es hat sich bewährt, eine Pause auf dem Hof für diejenigen zu ermöglichen,



## ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

die einen hohen Bewegungsdrang haben, während die anderen Kinder ungestört weiter arbeiten können. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl themenbezogener Arbeits- und Malblätter, die selbsterklärend sind. Ein „Maltisch“ im Raum funktioniert immer! Er zieht die Kinder an, die gerne malen, gestalten oder auch Rätsel raten. So ist es möglich, den unterschiedlichen Bedürfnissen und Vorlieben der Kinder gerecht zu werden.

### Räumlichkeiten und Ausstattung

Viele der Aktivitäten in den einzelnen Modulen finden an „Stationstischen“ statt. So kümmern sich beim Kochen verschiedene Gruppen um unterschiedliche Teile des Gerichts. Beim Modul zur Anzucht von Pflanzen in selbst gestalteten Töpfen sind Stationen zum Basteln der Anzuchttöpfe, zum Befüllen der Töpfe mit Kiesel und Erde, zum Pflanzen und zum Pflegen vorbereitet. Auch der „Maltisch“ mit Ausmalbildern, Rätseln oder kleinen Spielen sollte als eigener Stationstisch aufgebaut werden. Das Arbeiten in Kleingruppen an den verschiedenen Stationen ermöglicht die aktive Mitarbeit jedes Kindes. Zudem kann jeder entsprechend seiner Vorlieben arbeiten. Der Beginn jedes Moduls sollte im Projektraum immer im Stuhlkreis stattfinden. Hier wird mit den Kindern besprochen, worum es an diesem Tag geht und was genau passieren wird. Die Tische, an denen gearbeitet wird, sollten mit den benötigten Materialien für die Kinder vorbereitet sein, so dass die Arbeit schnell starten kann.

Es ist vorteilhaft, wenn die Kinder nur einen kurzen Weg nach draußen haben, zum einen für die Bewegungspausen, zum anderen weil manche Aktionen – wie Spiele oder Gärtnern – besser im Freien funktionieren. Das ist selbstverständlich nicht immer gegeben. Für manche Sequenzen eignet sich auch ein Flur oder Vorraum.

Beim gemeinsamen Kochen ist es besonders wichtig, sich um die räumlichen Bedingungen und die Ausstattung in der Einrichtung im Vorfeld Gedanken zu machen und Aktivitäten und Rezepte dementsprechend auszuwählen. Idealerweise finden die Kochaktion in einer Küche statt, in der die Kinder wirken und wirken können. Ideal ist es, wenn die Kindern einen Zugang zu Herd und Spüle haben und alle Schritte bei der Zubereitung des Gerichts, vom Waschen der Lebensmittel über das Garen bis hin zum Aufräumen und Abwaschen, übernehmen können. Falls dies nicht möglich ist – Kindern ist der Zutritt zur Küche manchmal nicht gestattet –, können Arbeitstische im Hortraum aufgebaut werden. Es ist möglich, auch ohne Herd etwas zuzubereiten: Gemüsesticks mit Kräuterquark oder verschiedene Aufstriche zum Beispiel. Egal, was zubereitet wird, immer ist es wichtig, die Kinder möglichst in alle Schritte einzubeziehen und mit ihnen zu besprechen, was in der Küche passiert und sie über den richtigen Umgang mit Küchenutensilien (z. B. scharfen, spitzen Gegenständen, wie Messern oder Kartoffelschälern) aufzuklären. Viele Themen aus der Alltagswelt ergeben sich ganz nebenbei. Warum muss Gemüse abgewaschen werden? Wie heiß ist der Herd? Warum ist es sinnvoll, einen Deckel auf den Topf zu machen? Wie überprüft man, ob ein Gericht gar ist? Was ist dabei zu beachten?

Was die Materialien betrifft, so bedarf es gerade bei Küchenwerkzeug einer kindgerechten Ausstattung. Messer müssen gut in der Hand liegen und scharf sein, damit die Kinder nicht so viel Kraft aufwenden müssen oder zu leicht abrutschen. Bei Schälmessern und Reiben sollte auch auf eine gute Ausstattung geachtet werden, da die Kinder mit diesem Werkzeug häufig noch nicht sehr geübt sind. Besonders Spaß machte es den Kindern mit Wiegemesser, Kräuterschere und anderen Küchenhilfen zu arbeiten, die für sie neu und spannend waren.



## ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

### Finanzieller Aufwand

In der unten abgebildeten Liste sind die Materialien für alle Module mit den ungefähren Kosten aufgeführt, die Sie für die Umsetzung der im Handbuch abgebildeten Module benötigen. Sie können in der Liste ankreuzen, was in Ihrer Einrichtung bereits vorhanden ist und was Sie kaufen bzw. anderweitig organisieren müssen, um das Modul umsetzen zu können. So können Sie auch gleich einen Budgetplan für das Projekt erstellen.

Modul	Material	ca. €
Allgemein, für jedes Modul	Honorare	
	Küchenausstattung (Brettchen, verschiedene Messer, Sparschäler, Küchenreiben, Mixer, Kartoffelstampfer, Schüsseln, Teller, Besteck, Töpfe, Pfannen...)	
	Schnellhefter für Projektmappen	
	Ausdrucke der Arbeitsmaterialien für die Kinder	
Impuls-workshop	Gemüse für den Gemüsekorb (alte und besondere Gemüse- bzw. Obstsorten)	10
	Zutaten für Kräuterquark (Quark, Joghurt, Milch, Zitrone, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter, Brot)	10
	verschiedene Tomatensorten (oder Apfelsorten) für den Geschmackstest	10
	Summe	
Kochaktion	Zutaten, die für das Gericht benötigt werden	30
	evtl. Kochschürzen	
	Summe	
Pflanzen	Saat-/Pflanzgut	5
	Pflanzerde	5
	evtl. Dünger	5
	Kiesel für Anzuchttöpfe	4
	Tetrapaks oder Plastikflaschen als Anzuchtbehälter	
	Untertöpfe für die Anzuchtbehälter	5
	Bastelmaterialien (Stifte, Klebe, Scheren, Pappe, Papier, Folie, Holzstiele...) zur Gestaltung der Töpfe und Infoschildchen	5
	Kordel und Stöcke oder Steine zur Begrenzung der Beete	1
	evtl. Gärtnerutensilien (Harken, Schaufeln, Handschuhe, Gießkanne)	
	evtl. weiteres Material zum kreativen Gärtnern (siehe Handouts zum kreativen Gärtnern)	
	Summe	
Lernort-Besuch	Fahrtkosten pro Kind	
	Teilnahmegebühr/Eintritt pro Kind oder ggf. Geschenk, wenn der Lernort ehrenamtlich arbeitet	
	Klembretter	
	Zwischensumme	



## ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

	Zwischensumme	
Marktstand	Zutaten für den Verkostungsparcours oder Geschmackstest, z. B. Apfel- oder Tomatensorten	20
	mehrere Obst- und Gemüsesorten (je 2 Stück) für das Sortenmemory	10
	Kräuter für das Geruchsmemory	10
	4 geruchsintensive Obst- oder Gemüsesorten für das Geschmacks- und Geruchsmemory	5
	Infoschilder und Rezeptkarten	
	Tisch/Marktstand	
	evtl. Fahrtkosten	
	Standdekoration	
	Summe	
Kochen mit Eltern	Zutaten (je nach Rezept)	70
	Tischdekoration	
	Summe	
<b>GESAMT</b>		<b>ca. 200</b>

### Kommunikation

Die Eltern nehmen erfahrungsgemäß von sich aus regen Anteil an den Aktivitäten der Kinder, insbesondere was das Zubereiten von Gerichten betrifft, die den Kindern gut schmecken. Ein von den Kindern selbst angerichtetes Büffet überrascht die Eltern ebenso wie die ungewöhnlichen Obst- und Gemüsesorten, die verwendet werden. Sie freuen sich über Rezepte, die sie zu Hause mit ihren Kindern nachkochen können. So sind die Eltern ohne großes Zutun indirekt in das Projekt miteinbezogen. Eine Ansprache der Eltern kann aber auch direkt und explizit erfolgen – über Informationsmaterialien zum Projekt, durch die Einladung, von den Speisen zu probieren – zum Beispiel beim Abholen der Kinder – durch die Ankündigung des Marktstands oder die Ausrichtung einer gemeinsamen Kochaktion im Hort.

### Dokumentation

Fotos ermöglichen Ihnen, das lebendige und engagierte Projektgeschehen auch für andere sichtbar zu machen und das Projekt zu dokumentieren. Deshalb sollte eine Fotokamera immer griffbereit dabei sein. Auch empfiehlt es sich, Zitate der Kinder gleich aufzuschreiben, denn sie vermitteln auf einfache und wirkungsvolle Weise, was sich bei den Kindern bewegt. Viele Horte stellen projektbegleitend oder nach Ende der Projektarbeiten die Aktivitäten in Schrift und Wort an einer Projektwand vor. So können Eltern und Kollegen einerseits nachvollziehen, was ihre Kinder gemacht haben. Andererseits bieten die Darstellungen auch für die Kinder Anknüpfungspunkte, um ihren Eltern von dem Projekt zu berichten. Eine Vorlage zur Fotofreigabe bei Minderjährigen finden Sie im Anhang (KM1).



## ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

### Öffentlichkeit

Je häufiger „Essen statt vergessen“ durchgeführt wird, desto stärker wird auch die Wahrnehmung in der Öffentlichkeit. Die Kinder arbeiten an einem aktuellen und wichtigen Thema, und das in einer sehr innovativen und kreativen Weise. Es werden unterschiedliche Akteure miteinbezogen: verschiedene Lernorte, ein Koch, lokale Partner und Einrichtungen. Alle Aktivitäten tragen dazu bei, die Öffentlichkeit für Aspekte der biologischen Vielfalt und für die Bewahrung dieser zu sensibilisieren. Das ist gut so und das können und sollen alle wissen!

Die lokale Presse kann über den Projektstart in der Einrichtung oder über einen öffentlichkeitswirksamen Termin von „Essen statt vergessen“ informiert werden. Dazu ist es sinnvoll, schriftliche Informationen zur Hand zu haben, die an die Presse weitergeleitet werden können. Um Ihnen die Kommunikation über das Projekt zu erleichtern, finden Sie im Anhang eine allgemeine Medieninformation (KM2). Diese können Sie an Ihre individuelle Projektgestaltung anpassen, um spezifische Informationen ergänzen oder einfach als Ideengeber nutzen.

### Projektpartner

Der Kreis von potenziellen Projektpartnern ist groß. Es kann Partner geben, die direkt in das Projekt mit einbezogen werden, zum Beispiel als Lernort oder Experte, der den Hort besucht, um mit den Kindern zu kochen oder zu gärtnern. Es können aber auch Organisationen, Vereine oder Unternehmen angesprochen werden, die durch ihre finanzielle Unterstützung oder Spende einen Teil des Projekts ermöglichen. Im Gegenzug können Sie diese Projektpartner in die projektbezogene Kommunikation des Hortes aufnehmen. Mögliche Unterstützer sind zum Beispiel Lebensmittelhändler oder Gärtnereien. Zur Ansprache potenzieller Partner können Sie Bausteine der im Handbuch abgedruckten Pressemitteilung nutzen.

## Übersicht über die Projektmodule

Projektmodul	Was passiert?
<p>Vorbereitung im Hort</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eine Person wird benannt, die für die Koordination und Umsetzung des Projekts verantwortlich ist</li> <li>▶ Das Vorhaben wird den Kindern vorgestellt</li> <li>▶ Motivierte Kinder bekunden ihr Interesse an einer Mitarbeit</li> <li>▶ Zusammenstellung einer Gruppe von ca. 15 Kindern</li> <li>▶ Eltern werden informiert</li> <li>▶ Lernorte und lokale Partner werden gesucht</li> </ul>
<p>Impulsworkshop</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Handlungsorientierter Einstieg in das Thema „Alte Kulturpflanzen und seltene Nutztierassen“ mit Mitmachaktionen und einer ersten Kochaktion</li> </ul>
<p>Kochaktion</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die Kinder kochen ein Gericht aus alten Sorten und lernen dabei mehr über die Verarbeitung von Lebensmitteln und den Umgang mit Küchenwerkzeugen</li> </ul>
<p>Gemüse-/Kräuterbeet</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die Kinder lernen vielfältige, kreative Möglichkeiten der Bepflanzung (z. B. Anzucht von Setzlingen in Tetrapaks)</li> <li>▶ Die Kinder legen ein Gemüse- und/oder Kräuterbeet an, pflegen es kontinuierlich und führen ein Pflanzentagebuch</li> <li>▶ Sie beschäftigen sich mit den verschiedenen Phasen der Gartenarbeit (Anpflanzung, Pflege, Ernte)</li> <li>▶ Ein Erntefest bildet den feierlichen Abschluss</li> </ul>
<p>Besuch von Lernorten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mögliche Lernorte (abhängig von den lokalen Gegebenheiten)</li> <li>▶ Besuch eines Bioproduzenten</li> <li>▶ Besuch eines Bioladens</li> <li>▶ Besuch einer Restaurantküche</li> <li>▶ Durchführung handlungsorientierter Aktivitäten vor Ort nach vorheriger Absprache</li> <li>▶ Vertiefung der spezifischen Themen durch Vor- und Nachbereitung</li> </ul>
<p>Marktstand</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Die Kinder gestalten einen Marktstand, an dem sie eigene Produkte präsentieren und einen Verkostungsparcours durchführen</li> <li>▶ Geeignet sind Wochenmärkte oder Veranstaltungen im Umfeld (z. B. Schul-, Familien- oder Stadtteilstände) oder auch ein Stand auf dem Hof bzw. im Eingangsbereich der Einrichtung</li> </ul>
<p>Kinder kochen mit den Eltern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kleiner Koch-Workshop für die Eltern der teilnehmenden Kinder</li> <li>▶ Eltern kochen unter der Anleitung der Kinder</li> <li>▶ Gemeinsames Essen an einem schön gedeckten Tisch</li> </ul>





## ARBEITEN MIT DEM HANDBUCH

Das Projekt startet immer mit dem Impulsworkshop, ansonsten kann die Reihenfolge der Projektmodule beliebig gestaltet werden. Ob als nächstes die Kochaktion oder das Pflanzen von Gemüse und Kräutern folgt, ist abhängig von der Jahreszeit sowie den räumlichen und personellen Gegebenheiten.

Die Pflege des angelegten Beets erfolgt parallel zu den anderen Modulen kontinuierlich, idealerweise auch über den Projektzeitraum hinaus, je nach Erntefenster.

Der oder die Besuche der Lernorte können flexibel geplant werden, je nach geeigneten Lernorten in der Umgebung.

Für den Marktstand sind einige Vorbereitungen erforderlich. Die Kinder planen, was und wie sie präsentieren werden, bereiten Produkte zur Verkostung vor und kreieren die Standgestaltung. Es empfiehlt sich, dieses Modul an das Projektende zu stellen, wenn die Kinder bereits viele Erfahrungen gemacht und Neues gelernt haben, von dem sie berichten können. Gerade die öffentliche Präsentation vor Eltern, anderen Kindern und Standbesuchern kann als krönender Abschluss des Projekts genutzt werden.

Das „Kochen mit Eltern“ ist sehr gut geeignet, um näher mit den Eltern in Kontakt zu treten. Die Durchführung ist jedoch abhängig von ihrem Interesse, ihrer zeitlichen Verfügbarkeit sowie den zur Verfügung stehenden Räumen und Möglichkeiten in der Einrichtung.

Das Projekt ist so konzipiert, dass es über einen längeren Zeitraum hinaus in die kontinuierliche Hortarbeit integriert werden kann. Für den Lerneffekt ist die Durchführung kleinerer Einheiten und Wiederholungen sinnvoll. So können die Erfahrungen verarbeitet und vertieft werden. Möglich ist dann auch die Arbeit nach dem Peer-to-Peer-Prinzip: Kinder zeigen und erklären den anderen Kindern das Gelernte.

