

HANDOUTS

zum Umsetzungshandbuch



Modul 1

IMPULS-WORKSHOP

Eine Initiative von

FIELDS
Corporate Responsibility

gefördert durch

DBU
Deutsche
Bundesstiftung Umwelt

**MEHR
WISSEN !
MEHR TUN !**

Nachhaltigkeit lernen



Weltdekade der
Verenigten Nationen
2009-2014
Bildung für
nachhaltige
Entwicklung
UNESCO

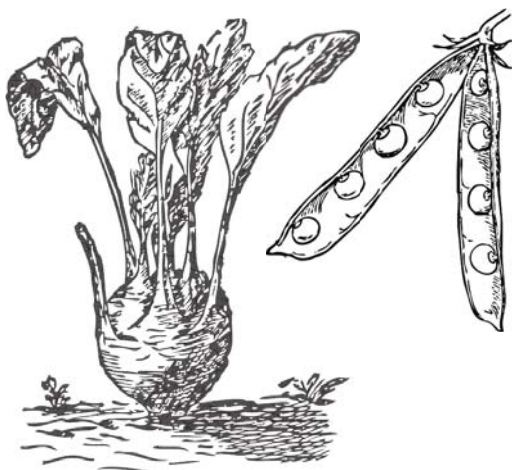
Ausgezeichnet als
offizielle Maßnahme
der Weltdekade
Nationaler Aktionsplan



**MEHR
WISSEN!
MEHR TUN!**

AB1 Welches Gemüse kennst du?

1.	9.
2.	10.
3.	11.
4.	12.
5.	13.
6.	14.
7.	15.
8.	Wenn dir noch mehr Gemüsesorten einfallen, schreibe einfach auf der Rückseite des Blattes weiter.



Was ist eigentlich Gemüse?

- ✓ Der Essbare Teil einer Pflanze
- ✓ Die Pflanze lebt meist nur ein Jahr
- ✓ Die Pflanze wird jedes Jahr neu ausgesät oder gepflanzt

Was toll ist: Das Gemüse ist oft schon nach wenigen Wochen reif. Salat kann zum Beispiel nach 6-8 Wochen geerntet und gegessen werden, Bohnen und Paprika nach 8-10 Wochen.



**MEHR
WISSEN!
MEHR TUN!**

AB2 Welches Obst kennst du?

1.	9.
2.	10.
3.	11.
4.	12.
5.	13.
6.	14.
7.	15.
8.	Wenn dir noch mehr Obstsorten einfallen, schreibe einfach auf der Rückseite des Blattes weiter.

Was ist eigentlich Obst?







- ✓ Obst sind Früchte oder Samen von Sträuchern und Bäumen.
- ✓ Die Obststräucher und Obstbäume sind mehrjährig. Das heißt, dass sie jedes Jahr aufs Neue blühen und immer wieder Früchte tragen.
- ✓ Die Früchte werden jährlich geerntet, ohne dass neue Sträucher und Bäume gepflanzt werden müssen.
- ✓ Obst enthält Fruchtzucker und ist deshalb meist süß.

Wusstest du, dass es Apfelbäume gibt, die schon über hundert Jahre alt sind?



AB3, S.1 Tomatenvielfalt - der Geschmackstest!

Wie schmeckt die...




braune Tomate 	
kleine orangene Tomate 	
kleine gelbe Tomate 	
große rote Tomate 	
kleine rote Tomate 	
große Ochsenherz Tomate 	





AB3, S.2 Tomatensorten probieren...




Probiere die Tomatensorten und bestimme sie näher. Ordne die passenden Symbole und Begriffe den jeweiligen Sorten in der Tabelle zu. Erstelle dann deine Rangordnung von 1-6. Welche Sorte schmeckt am besten, welche am wenigsten?

Farbe: rot gelb grün orange braun-lila gemischt

Form: eher rund 
eher oval 
mit Furchen 

Geschmack: säuerlich 
süßlich 
wässrig 

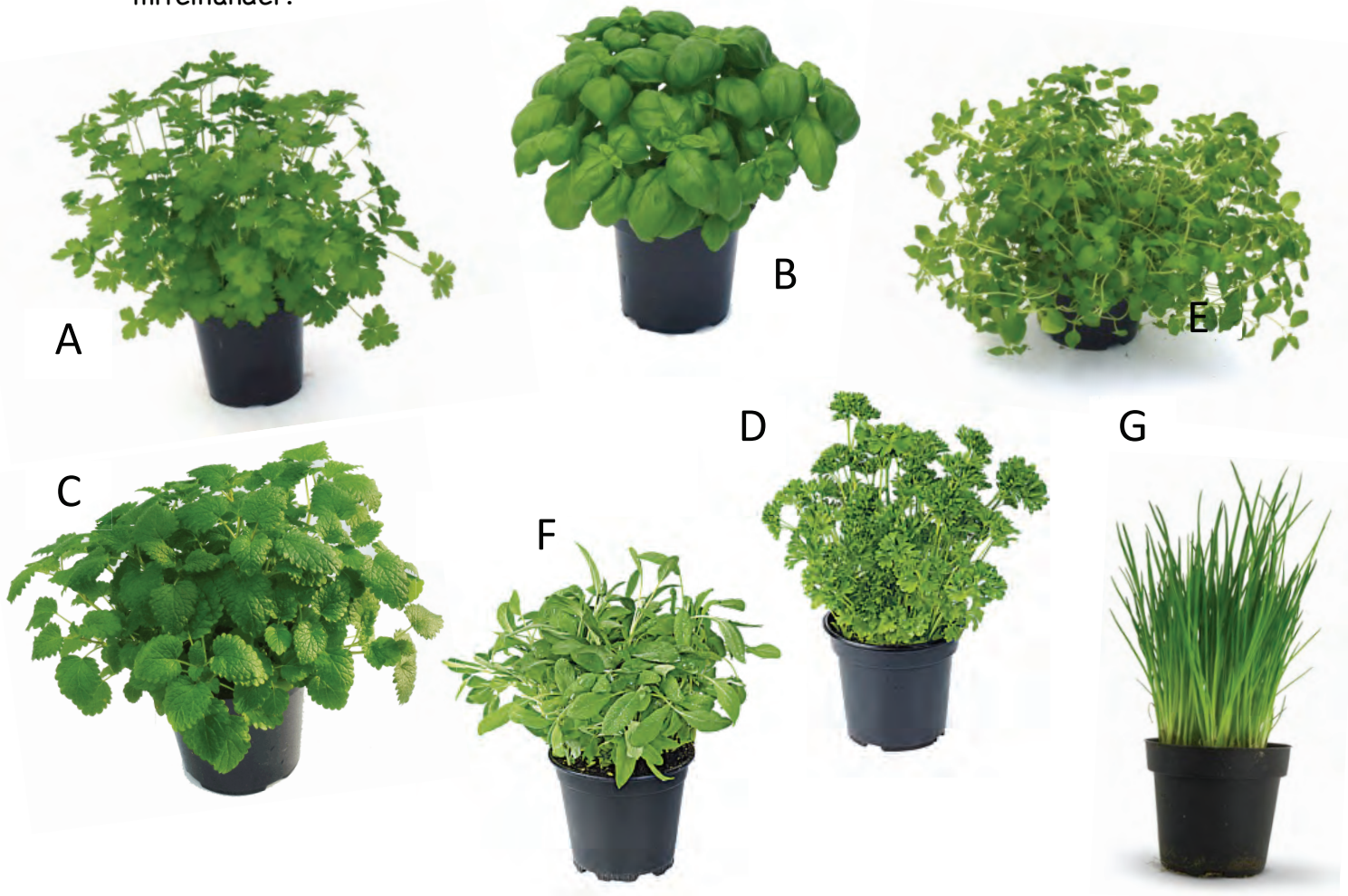
Fruchtfleisch: fest |
weich 
saftig 

Deine Bewertung: 1 = am leckersten 
2 = sehr gut
3 = gut
4 = mittelmäßig 
5 = nicht besonders gut
6 = nicht gut 

AB6 Kräuterdetektive: Welche Kräuter kannst du essen?

Aufgabe:

Auf den ersten Blick, könnte man denken, Kräuter sehen irgendwie alle gleich aus. Guckt man genauer hin unterscheiden sich die verschiedenen Kräutersorten in Aussehen, Geschmack, Geruch und Nutzung. Schaut euch die Kräuterbilder genau an und ordnet ihnen die passenden Namen zu. Schreibt den jeweiligen Buchstaben der abgebildeten Pflanzen hinter den Namen und vergleicht eure Ergebnisse miteinander.



- | | | |
|-------------------------|-------------------|----------------------|
| 1. Basilikum..... | 2. Koriander..... | 3. Schnittlauch..... |
| 4. Petersilie..... | 5. Salbei..... | 6. Oregano..... |
| 7. Zitronenmelisse..... | | |



AB7, S.1 Auf Spurensuche



Die Kinder führen bei der Spurensuche eigenständig Interviews durch und sammeln Rezepte und Geschichten zu alten Sorten bei Eltern, Großeltern oder auch beim Gemüsehändler. Bei dieser Aufgabe können sie sich mit Recherche- und Dokumentationstechniken etwas vertraut machen und gleichzeitig fast vergessene Obst- und Gemüsesorten aufspüren. Die entdeckten Rezepte und Geschichten können visuell aufbereitet und zum Beispiel für eine Ausstellung am Marktstand genutzt werden. Spannend bei dieser Aufgabe ist, dass die Kinder so auch andere auf das Thema alte Sorten stoßen.

Aufgabe:

In den nächsten Tagen hast du Zeit, dich auf die Suche nach alten vergessenen Sorten zu begeben und ihre Geheimnisse aufzudecken. Sammle interessante Rezepte und Geschichten zu diesen Sorten. Überleg dir, wer sich damit gut auskennen könnte! Großeltern, Eltern oder vielleicht ein Gemüsehändler oder Bauer in deiner Nähe? Frage am Besten ganz viele unterschiedliche Menschen. Damit auch keine Sorte verloren geht, schreibe mit, was dir erzählt wird. Dann könnt ihr euch in den nächsten Tagen über eure Entdeckungen austauschen.

Hier ein paar Ideen zu deinen Forscherfragen:

1. Was habt ihr früher als Kind für Obst- und Gemüsesorten gegessen, die es heute nicht mehr gibt oder die nur noch schwer zu finden sind?
2. Wie hat die Sorte geschmeckt? Hat sie dir gut geschmeckt?
3. Habt ihr noch Rezepte zu dieser verlorengegangenen Obst- oder Gemüsesorte?
(Es genügt, wenn du den Namen des Gerichts aufschreibst und, wenn du Lust hast, die wichtigsten Zutaten dafür.)



**MEHR
WISSEN
MEHR TUN !**

AB7, S.2 Auf Spurensuche



Aufgabe:

In den nächsten Tagen hast du Zeit, dich auf die Suche nach alten vergessenen Sorten zu begeben und ihre Geheimnisse aufzudecken. Sammle interessante Rezepte und Geschichten zu diesen Sorten. Überleg dir, wer sich damit gut auskennen könnte! Großeltern, Eltern oder vielleicht ein Gemüsehändler oder Bauer in deiner Nähe? Frage am Besten ganz viele unterschiedliche Menschen. Damit auch keine Sorte verloren geht, schreibe mit, was dir erzählt wird. Dann könnt ihr euch in den nächsten Tagen über eure Entdeckungen austauschen.

Hier ein paar Ideen zu deinen Forscherfragen:

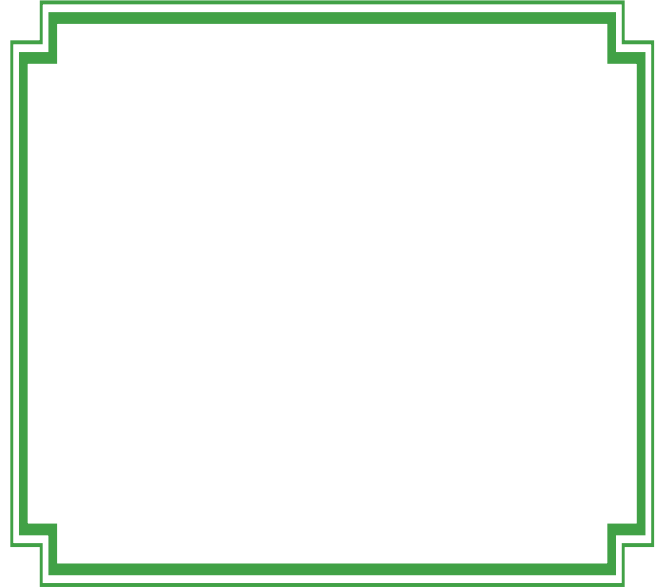
1. Was habt ihr früher als Kind für Obst- und Gemüsesorten gegessen, die es heute nicht mehr gibt oder die nur noch schwer zu finden sind?
2. Wie hat die Sorte geschmeckt? Hat sie dir gut geschmeckt?
3. Habt ihr noch Rezepte zu dieser verlorengegangenen Obst- oder Gemüsesorte?
(Es genügt, wenn du den Namen des Gerichts aufschreibst und, wenn du Lust hast, die wichtigsten Zutaten dafür.)



**MEHR
WISSEN
MEHR TUN !**

AB14 Rezept für:

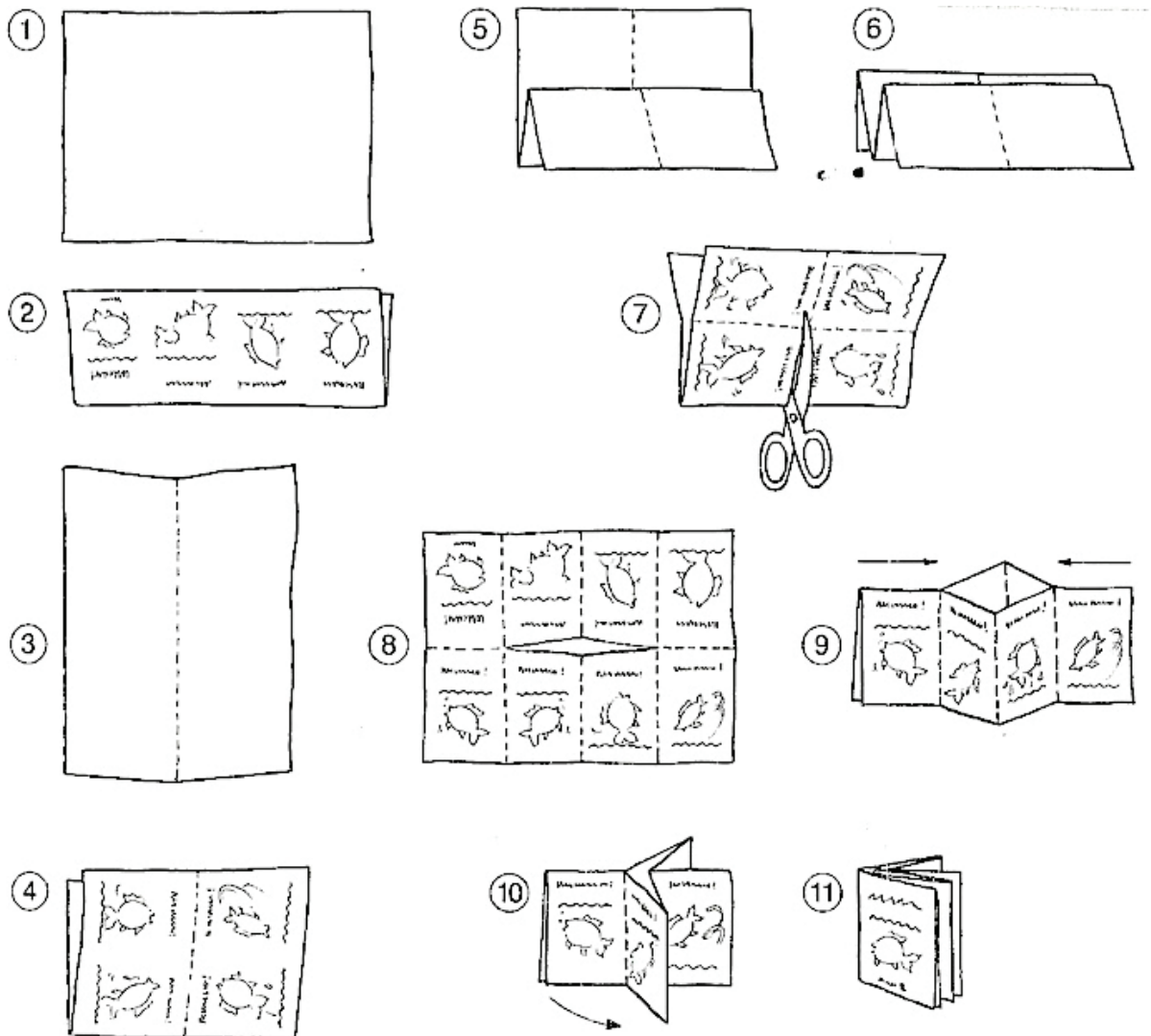
Zutaten:



Zubereitung:

AB24, S.1 Ein Blatt, ein Buch!

Faltanleitung für dein Hosentaschenbüchlein



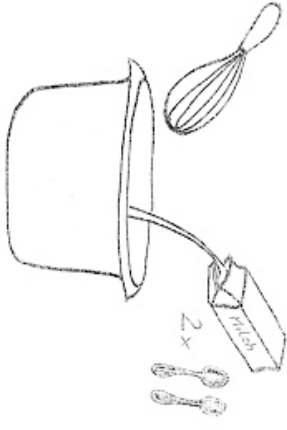
Faltanleitung

Die Schritte von 1 bis 6 zeigen dir wie du das Blatt Papier faltest, damit es in Schritt 6 in 8 gleichgroße Felder geteilt ist. Tipp: Um die Felder deutlicher zu machen, kannst du das Blatt beim Falten einmal in jede Richtung knicken.

In Schritt 7 faltest du das Blatt so, dass du es wie auf dem Bild zu sehen ist, in der Mitte schneiden kannst. Achtung: Nicht ganz durchschneiden, in Schritt 8 siehst du, wie weit du schneiden darfst!

Schritt 8 bis 11 zeigen dir, wie du das eingeschnittene Blatt faltest, sodass ein Büchlein entsteht.

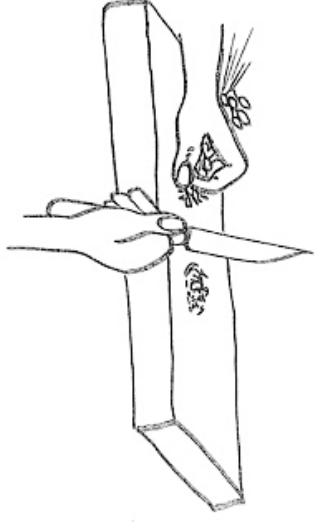
Mischung mit
Milch glatt rühren!



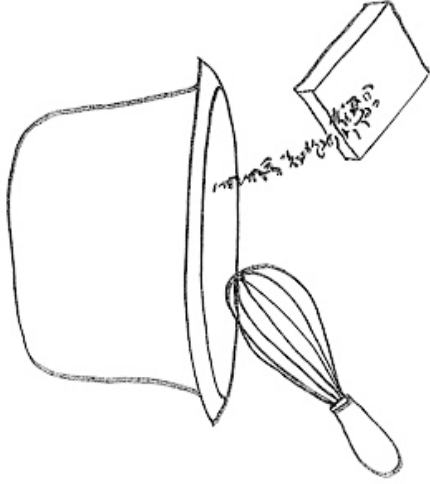
Kräuter waschen!



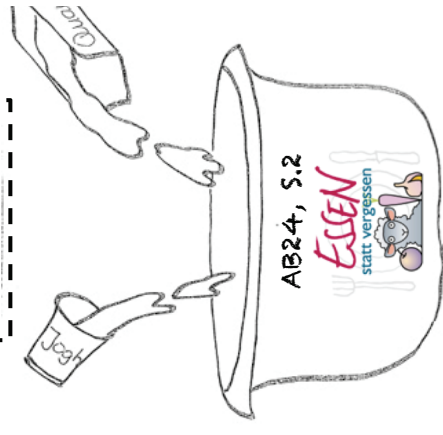
Kräuter schneiden!



Kräuter zugeben
und verrühren!

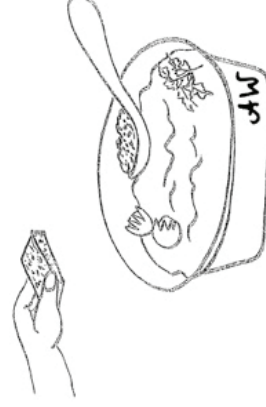


Kräuterquark

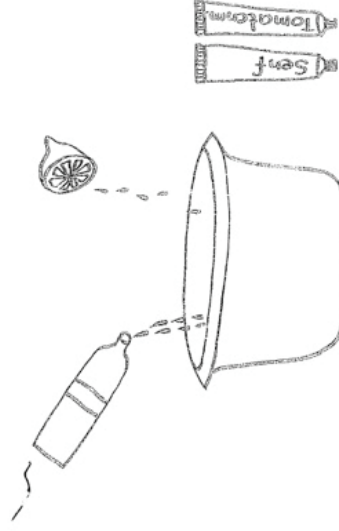


Joghurt und Quark
in einer Schüssel
mischen

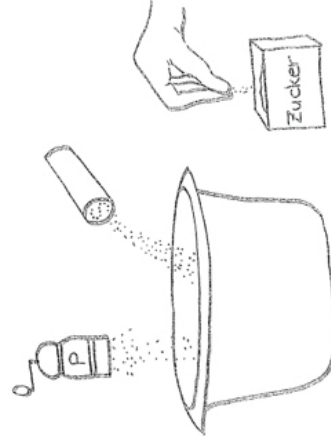
Anrichten und
genießen!



Mit Senf, Öl,
Tomatenmark oder
Zitrone verfeinern!



Mit Salz, Pfeffer
und Zucker



AB25

**MEHR
WISSEN
MEHR TUN** !



Ausgezeichnet als
offizielle Maßnahme
der Weltdekade
Nationaler Aktionsplan



Projektmappe von

eine Initiative von

FIELDS
Corporate Responsibility

gefördert durch



Deutsche Bundesstiftung Umwelt



**MEHR
WISSEN
MEHR TUN !**

IB1 Was ist Obst? Was ist Gemüse?

Obst und Gemüse sind Bezeichnungen für **essbare Pflanzen**.

Gemüse

- Als Gemüse werden normalerweise **einjährige Pflanzen** bezeichnet. Das sind Pflanzen, die nur eine Saison leben, also jedes Jahr neu gesät werden.
- Gemüse kann meistens **sehr jung**, also schon einige Wochen nach der Pflanzung, gegessen werden. Anders als Obst, muss es nicht ausgereift sein.
- Gemüse enthält normalerweise **wenig Zucker**, ist also nicht so süß.



Die Zuordnung als Obst oder Gemüse ist nicht immer leicht.

Tomaten zum Beispiel: Sie sind einjährig, sollten aber nur ausgereift gegessen werden und sind oft süß.

Oder Rhabarber: Er gilt als Gemüse, obwohl er meistens zu Süßspeisen verarbeitet wird.

Obst

- Obst sind Früchte oder Samen, die auf **Bäumen** oder an **Sträuchern** wachsen.
- Obstbäume oder Obststräucher blühen **jedes Jahr** aufs Neue und tragen auch jedes Jahr neue Früchte. Der Fachbegriff dafür heißt **mehnjährige Gehölzer**.
- Obst enthält viel Fruchtzucker und ist deswegen normalerweise **süßer** als Gemüse.



Zwischen Obst und Gemüse gibt es keine klare, von allen anerkannte Trennung. Meistens gilt:

einjährig = Gemüse

&

mehnjährig = Obst

IB26 Kräuter



- Ähnlich wie bei Obst und Gemüse gibt es auch für Kräuter keine strikte Definition. Der Übergang von Kräutern zum Gewürz und zu Gemüse ist fließend. Meistens werden Kräuter über ihren Nutzen definiert: Es gibt Heilpflanzen (und Giftpflanzen), die als Grundlage zur Herstellung von Arzneimitteln dienen. Als Küchen- oder Gewürzkräuter werden die Pflanzen zur Verbesserung des Geschmacks oder zur besseren Bekömmlichkeit von Gerichten verwendet.
- Kräuter enthalten ätherische Öle, die ihnen ihren Duft verleihen.

Saisonale Wildkräuter

- Wildkräuter wachsen überall um uns herum, in Wäldern und auf Wiesen. In Wildkräuterseminaren kann man lernen, wie man sie erkennt, findet und verwendet.
- **Januar:** Weinberglauch (scharf)
- **Frühjahr:** Scharbockskraut (nur vor der Blüte essbar, herb-scharf), Bärlauch (vor der Blüte, knoblauchartig), Knoblauchsrauke (pfeffrig, knoblauchartig), Pimpinelle (gurkenähnlich), Spitzwegerich (pilzartig), Wiesenkerbel (herb, möhrenartig), Löwenzahn (bitter), Brennessel (herbwürzig), Sauerampfer, Giersch (spinat-, petersilienartig)
- **Sommer:** Liebstöckel (stark würzend), Borretsch (gurkenähnlich), Bohnenkraut (würzig, pfeffrig)

Rezeptideen

- Kräuterquark
- Erfrischungsgetränke
- Kräuterbutter
- Salatsoßen
- Als Gewürz für jegliches Gemüse (Gemüsepfanne, Gemüsewaffeln, Ofenkartoffeln,...)
- Bärlauchsalz

IB29 Tomaten



- Tomaten kommen ursprünglich aus Südamerika.
- Erst um 1900 wurde die Tomate in Europa als Lebensmittel bekannt. Vorher galt sie als Zierpflanze, manchmal als Heilpflanze.
- Angeblich hat sie Kolumbus 1498 nach Europa gebracht. In Deutschland wurde die Tomatenpflanze erst Ende des 19. Jahrhunderts gewerblich angebaut.
- Weltweit sind rund 10.000 Tomatensorten bekannt.
- Um Tomaten selber anzubauen, braucht man nicht viel Platz. Sie können auf der Fensterbank im März vorgezogen werden und nach den Eisheiligen Ende Mai in Kübeln oder sogar auf Balkonkästen ausgepflanzt werden. Wichtig ist ein sonniger, wind- und regengeschützter Platz.

Alte Sorten

- Großfrüchtige Allerfrühste: alte deutsche Sorte (Erfurter Züchtung), Stabtomate, große rote Früchte, fleischig, mehliges Geschmacks
- Red cap: alte deutsche Sorte, Buschtomate, mittelgroße rote Früchte
- Riesentraube: alte deutsche Sorte (20er Jahre), Stabtomate; tennisballgroße rote Früchte in reichen Trauben
- Goldene Königin: alte deutsche Liebhabersorte, gelbfrüchtige Stabtomate; von den gelben Sorten im deutschen Raum seit ca. 100 Jahren am begehrtesten

Rezeptideen

- Tomatenketchup
- Bunte Tomatentarte
- Tomatensalat mit frischen Kräutern



IB31 „Essen statt vergessen“

Was soll gegessen statt vergessen werden? Alte Gemüse- und Obstsorten! Und was sind „alte“ Sorten? „Alt“ bedeutet hier nicht, dass das Obst oder Gemüse schon lange herum liegt und bereits schrumpelig ist. Alte Gemüse- oder Obstsorten sind Sorten, die es früher gab und die man im Lebensmittelladen kaufen konnte, die wir heute aber nicht mehr so einfach im Supermarkt finden. Zwar gibt es im Supermarkt eine große Auswahl, doch „alte“ Sorten findet man dort meistens nicht mehr. Oder hast du im Supermarkt schon mal die lila Möhre gesehen?

Was passiert bei „Essen statt vergessen“? Wir wollen uns mit euch zusammen auf die Suche nach alten Gemüse- und Obstsorten begeben. Wie unterschiedlich schmecken verschiedene Sorten einer Art, also zum Beispiel die lila Möhre, die Fingermöhre und die gelbe Möhre? Und was kann man damit leckeres kochen?









Das heißt, in den nächsten Monaten werdet ihr vieles ausprobieren und neues kennenlernen. So macht ihr zum Beispiel mit einem echten Koch einen kleinen Kochkurs und kocht zusammen, pflanzt selber Gemüse an und betreut einen Marktstand.

Und das Projekttagbuch? Das Projekttagbuch, das du in den Händen hältst, begleitet dich über die gesamte Zeit von „Essen statt vergessen“. Noch ist sie sehr dünn. Doch nach und nach kannst du sie mit den Aufgabenblättern, die du von deinen Betreuern bekommst, füllen. So behältst du im Überblick, was du während des Projekts schon alles gemacht, erlebt und gelernt hast. Du kannst nachschauen, welche Aktionen und Spiele du mitgemacht hast oder welche Rezepte du gekocht hast. In der untenstehenden Tabelle kannst du auch sehen, was noch geplant ist und wie es beim nächsten Mal weitergeht.

Aktionstag	Was passiert
Erstes Treffen	Ihr erfahrt etwas über das Thema biologische Vielfalt und alte Pflanzen- und Tiersorten. Außerdem werdet ihr selbst etwas Kleines zum Essen zubereiten.
Der Koch-Aktionstag	Ihr werdet gemeinsam mit dem Spitzenkoch kochen und anschließend das Essen zusammen genießen.
Jetzt geht's in die Produktion! Unser eigener Marktstand	Nach dem Kochaktionstag nehmt ihr an einem kleinen Kochkurs teil und stellt etwas her, das ihr auf dem Wochenmarkt anbieten könnt (z.B. eine Marmelade).
Zu Besuch in Anderswo	Bei den Besuchen könnt ihr selbst erforschen, was euch interessiert. „Wie sieht der Arbeitstag eines Bauern aus?“, „Woher kommen die Lebensmittel im Bioladen?“ und viele weitere Fragen
Kochen mit den Eltern	An dieser Stelle werdet ihr euren Eltern beibringen, was ihr in den letzten Wochen gelernt habt und mit ihnen gemeinsam kochen.
Gemüse-/Kräuterbeet	Ihr werdet selbst ein Gemüse-/Kräuterbeet anlegen und euch darum kümmern – z.B. könnt ihr in einem Pflanzenbuch eintragen, wie das Gemüse/ die Kräuter wachsen. Am Ende könnt ihr alles ernten und euch überlegen, wie ihr das Geerntete gemeinsam zubereitet und esst.

RB1 Kräuterquark

Zutaten:

-  250g Magerquark
-  1 kleiner Becher Joghurt
-  einige Löffel Milch
-  Evtl. 2-3 EL Öl
-  Evtl. 2-3 EL Zitronensaft
-  Salz
-  Pfeffer
-  Kräuter, z.B. Petersilie,
Schnittlauch oder Basilikum



Zubereitung:

1. Verrühre den Quark mit dem Joghurt in einer großen Schüssel.
2. Gib etwas Milch dazu, so dass der Quark schön cremig wird.
Achtung: Bei zu viel Milch wird der Quark zu flüssig!
Du kannst anstelle der Milch auch 2-3 Esslöffel Öl oder Zitronensaft unterrühren, um dem Quark einen anderen Geschmack zu geben.
3. Würze die Quarkmischung anschließend mit Salz und Pfeffer. Nimm anfangs lieber wenig Salz und Pfeffer, schmecke ab und würze dann nach deinem Geschmack nach.
4. Wasche die Kräuter, die du dir für deinen Kräuterquark ausgesucht hast, ab. Schüttele sie trocken.
5. Zerkleinere die Kräuter mit einer Schere, einem Wiegemesser oder einem normalen Küchenmesser.
Tipp: Je kleiner und feiner die Kräuter gehackt sind, desto besser wird der Quark schmecken.
6. Gib die Kräuter in den Quark und rühre sie unter.
7. Lass dir deinen Quark auf einer Scheibe Brot oder als Dip zu Gemüse schmecken!

TB1 Tischaufsteller basteln

Tischaufsteller zeigen an Stationstischen, was gemacht wird. Sie geben kurze Infos und sind gleichzeitig ein dekorierendes Element.

Wir haben einige Vorlagen zusammen gestellt, die auf die einzelnen Module zugeschnitten sind.

Sie passen in einen Aufsteller mit der Größe 9 x 15 cm. Wer keine richtige Aufsteller zur Hand hat, kann die Anzeigetafeln natürlich auch mit Hilfe von fester Pappe basteln!

Anleitung:

- Vorlage aussuchen oder auf zwei Seiten (vorne und hinten) neu gestalten.
- Ausschneiden.
- Entweder in die Aufsteller klemmen
- oder ein Stück feste Pappe auf 9 x 40 cm schneiden und zu einem dreieckigen Aufsteller falten (bei 15 cm und 30 cm knicken). Vorlagen aufkleben. Der Aufsteller steht nun auf einer 10 cm langen Seite.
- Fertig!



TB2 Tischaufsteller, Maße 10 x 15 cm



Kräuterquark

Zutaten

250 g Magerquark
1 kleiner Becher Joghurt
Milch
Petersilie, Schnittlauch,...
Salz & Pfeffer
Evtl. etwas Öl oder Zitrone



Zubereitung

Den Quark mit dem Joghurt verrühren.
Milch hinzugeben bis er schön cremig ist.
Die Kräuter waschen, trocknen, fein hacken
und in den Quark rühren. Mit Salz und
Pfeffer würzen. Nach Geschmack mit etwas
Öl oder Zitrone verfeinern.



Kräuterquark



TB3 Tischaufsteller, Maße 10 x 15 cm



Tomaten- Geschmackstest



Tomaten- Geschmackstest

Weltweit gibt es über 1000 verschiedene Tomatensorten. Auch in Deutschland gibt es (wieder) mehr und mehr unterschiedliche und auch alte Sorten.

Wie schmecken die Tomaten? Worin unterscheidet sich der Geschmack? Welche schmeckt am besten?

