

leben.natur.vielfalt



das Bundesprogramm

Kinder-Garten im Kindergarten Gemeinsam Vielfalt entdecken!

Das Netzwerk



Biologische Vielfalt – Vom Samen bis auf den Teller



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Bundesamt
für Naturschutz



Impressum

Herausgeber: Forschungsinstitut für biologischen Landbau Deutschland e. V. (FiBL)
Kasseler Straße 1a, 60486 Frankfurt am Main; www.fibl.org

Autoren: Susann Birnbaum, Anja Erhart, Hella Hansen, Susanne Kiener, Daniel Schaarschmidt-Kiener, Gabriele Schulte, Veronika Seiler, Simone Vogel, Kornelia Wirtz-Wolsiffer, Christine Wirth, Jens Witt

Redaktion: Hella Hansen, FiBL Deutschland e. V.

Gestaltung: Adam Zolnierek, N-Komm – Agentur für Nachhaltigkeits-Kommunikation UG, www.nkomm.eu

Bildnachweis: Sebastian Semmer/Bildschön: Titel, 12l; Klaus-Peter Wilbois, FiBL: 2, 12r; Sven Teschke: 3u; Kindervilla Pustebblume: 4, 13, 20o, 42, 43; Marzena Seidel: 6l, 18, Umschlag hinten; FiBL: 6r; oekolandbau.de: 7 1. v. o., 7 2. v. o.; Sergey Nivens, fotolia: 7 3. v. o.; Michael Kneffel, anerkannte Bewegungskindergärten mit dem Pluspunkt Ernährung – ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW in Kooperation mit dem Landessportbund NRW: 8, 32, 33; Kindertagesstätte Villa Kunterbunt, Mittel-Gründau: 9o; Kindertagesstätte Höchstenbach: 9u; Thomas Stephan, oekolandbau.de: 10o, 10u; pixabay: 6u (alle), 11o, 20u-alle, 21, 22u-alle, 23, 24u-alle, 25ol-alle, 25ul-alle, 26u-alle, 27; Jörg Modrow, Wackelpeter: 14, 15o, 15u, 16, 17; Haus für Familien, Menghofen: 19l; Kindergarten Potsdamer Weg: 19r; Hella Hansen, FiBL: 22o; Integrationskindertagesstätte Regenbogen: 24o; Susanne Kiener und Daniel Schaarschmidt-Kiener, Waldorfkindergarten Wahlwies: 25ur, 40, 41; aid Infodienst: 28; Fröbelkindergarten Weimar: 26o, 30; Dominik Metzler, oekolandbau.de: 29; Kindertagesstätte Glonn: 3l; Kindertagesstätte Sandmännchen: 34, 35; Telos@-Kinderhaus: 36, 37; Kindergarten Mater Christi: 38, 39; Kindertagesstätte Familienzentrum Kita Kunterbunt: 44, 45; Kerstin Lüchow: 46

Druck: Druckerei Lokay e.K.

Stand: Oktober 2016

Auflage: 2.000 Stück

© FiBL Deutschland e. V., 2016

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier

Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts „Kinder-Garten im Kindergarten – Gemeinsam Vielfalt entdecken!“ und wurde gefördert im Rahmen des Bundesprogramms Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz (BfN) mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit. Die Broschüre gibt die Auffassung und Meinung des Zuwendungsempfängers wieder und muss nicht mit der Auffassung des Zuwendungsgebers übereinstimmen.



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Vorwort – Essen statt vergessen	3
Ziele des Projekts „Kinder-Garten im Kindergarten“	5
Das Kinder-Garten-Netzwerk und seine Mitglieder	5
Workshops im Projektverlauf.....	6
Biologische Vielfalt im Kinder-Garten	7
Was ist Vielfalt?.....	7
Vielfältig essen	9
Lecker essen – Biologische Vielfalt schützen.....	9
Alle Sinne aktivieren	12
Wackelpeter – Bio-Essen für Kitas.....	14
Ein Speiseplan für die Vielfalt	19
Frühling.....	20
Sommer	22
Herbst	24
Winter	26
Lecker essen im Kindergarten	31
Essen und Vielfalt gehören zusammen	
Inklusive KiTa Arte, Frechen	32
Rote Bete – neu entdeckt	
Kita Sandmännchen, Staßfurt.....	34
Tomaten riechen nach Salami!	
Telos®-Kinderhaus, Utting.....	36
Mit Kindern Kräuter und Beeren entdecken	
Kindergarten Mater Christi, Altstädten	38
Vom Baum ins Glas – ein Tag auf der Streuobstwiese	
Waldorfkindergarten Wahlwies, Stockach.....	40
Die Kräuterexperten	
Kindervilla „Pustebume“, Löbnitz	42
Eigene Kartoffel – Doppelt köstlich	
Familienzentrum Kita Kunterbunt, Warendorf	44
Allen ein herzliches Dankeschön!	46
Tipps für weitere Informationen	47



Tiki-born
Reef Week
LOOK
Mazatl
Bodyboardin

Essen statt vergessen

Anja Erhart

Diplom-Ökologin,
Referentin des Projekts
„Kinder-Garten im
Kindergarten“ für das FiBL
und Fachberaterin
für Gemeinschaftsverpflegung



netischen Ausstattung aus unseren Gärten und von unseren Äckern verdrängt worden. Breite genetische Ausstattung bedeutet zum Beispiel, dass diese Sorten robust sind gegen Schädlinge, angepasst an regionale Böden und Klimaverhältnisse.

Vorwort

3

Kennen Sie den Berlepsch? Er ist einer von 2.000 Apfelsorten, die in Deutschland wachsen. Diese alte Streuobstsorte können Sie entweder auf einer Streuobstwiese selbst pflücken oder eventuell zufällig bei einem regionalen Stand auf dem Wochenmarkt erspähen. Im Supermarkt finden Sie sie leider nicht. Nur wenige Sorten beherrschen dort das Angebot. Zwar können die Verbraucherinnen und Verbraucher bei den vier bis fünf Standardäpfeln zwischen eher säuerlichen und süßen oder mehligem und saftigen Sorten wählen, aber die Vielfalt der Aromen und Merkmale dieser Obstsorte bleibt unentdeckt. Das ist nicht nur hinsichtlich der Geschmacksvielfalt bedauerlich. Werden die alten Apfelsorten nicht mehr angebaut, geht auch die Vielfalt dieser Sorten verloren und das obwohl der Apfel neben der Erdbeere die beliebteste heimische Frucht ist.

So wie beim Apfel ist es auch bei anderen alten Obst- und Gemüsesorten. Von der ehemaligen Vielfalt sind nur noch wenige, standardisierte Hochleistungssorten übriggeblieben. Warum? Züchtungsziel war es, stetig hohe Erträge zu erzielen und Merkmale herauszubilden.

Es handelt sich häufig um sogenannte Hybridpflanzen, die nur im ersten Anbaujahr Höchstserträge bringen, von Gärtnerinnen und Gärtnern aber nicht selbst vermehrt werden können bzw. schon im zweiten Jahr ihre guten Eigenschaften eingebüßt haben. Aufgrund dieser Entwicklung sind teilweise bis zu 90 Prozent der samenfesten Sorten mit ihrer breiten ge-

Genetische Vielfalt sichert die Ernährung von Mensch und Tier. In ihr liegt das Potenzial für Weiterentwicklung und Anpassung unserer Nutzpflanzen. Seit einigen Jahren ist das Bewusstsein dafür wieder gewachsen und alte Sorten und Tierrassen erfahren einen Aufschwung. Das ist gut so, denn zum einen gehört der Schutz alter Kulturpflanzen und Nutztiere zur Wahrung der Artenvielfalt und einer intakten Umwelt. Zum anderen schmecken viele dieser alten Sorten richtig lecker. Das gelangt durch Projekte wie „Kinder-Garten im Kindergarten – Gemeinsam Vielfalt entdecken“ wieder in das Bewusstsein der Menschen. Mit dem vielfältigen Einkauf und Anbau können die Verantwortlichen in Kindergärten die Vielfalt der Lebensmittel fördern. Dazu finden Sie in dieser Broschüre viele Anregungen. Zudem enthält der Leitfaden Tipps, wie Sie die Vielfalt der Obst- und Gemüsesorten in den täglichen Speiseplan einbeziehen und wie Sie die Kleinen spielerisch für neue Geschmacksrichtungen begeistern.





Ziele des Projekts „Kinder-Garten im Kindergarten“

Kinder entdecken die Welt und sind Naturschützerinnen und Naturschützer von morgen. Das Projekt „Kinder-Garten im Kindergarten – Gemeinsam Vielfalt entdecken“ will die Kleinen deshalb schon heute für Natur- und Artenschutz begeistern. Dafür wurde ein Netzwerk von 200 Kindergärten aufgebaut, die Botschafter für mehr biologische Vielfalt im Kindergartenalltag sind. Das Projekt läuft im Rahmen des Bundesprogramms Biologische Vielfalt und wird gefördert durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit.

Im naturnah gestalteten Garten lernen Kinder, wie viel Vielfalt es in unserer Pflanzen- und Tierwelt gibt und wie empfindlich Ökosysteme sind. Immer mehr Kindergärten legen auf ihrem Außengelände Gärten an. Um die vorhandenen Ideen zu bündeln und einen Austausch von Wissen zu schaffen, wurde das deutschlandweite Netzwerk aufgebaut. Gemeinsam setzen sich die Mitglieder dafür ein, noch mehr Kinder-Gärten wachsen zu lassen.

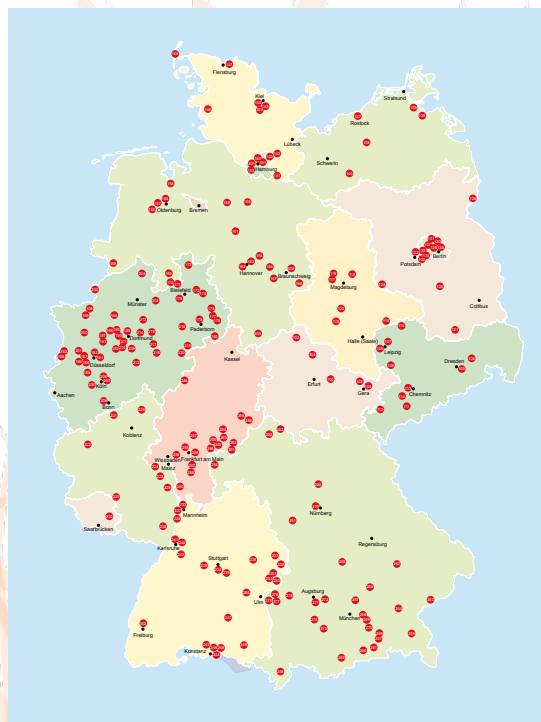
Wenn die Kleinen schon früh die Vielfalt der Natur erleben, legt das den Grundstein dafür, dauerhaft respektvoll mit der Natur umzugehen. Über Erzieherinnen und Erzieher und Kinder von Netzwerkmitgliedern erreicht die Botschaft auch das gesamte familiäre Umfeld wie Eltern, Geschwister und Großeltern.

Das Projekt Kinder-Garten im Kindergarten basiert auf drei Säulen:

- Vernetzung – Wissen bündeln und austauschen
- Workshops zu den Themenfeldern Garten, Naturerfahrung und Ernährung
- lokale und bundesweite Pressearbeit

Das Kinder-Garten-Netzwerk und seine Mitglieder

Das Kinder-Garten-Netzwerk spiegelt eine große Vielfalt von Einrichtungen in der gesamten Bundesrepublik wider. Mit im Boot sind Stadt- und Landkindergärten, große und kleine Einrichtungen mit unterschiedlich großen Außenflächen, pädagogischen Konzepten und Trägern. Alle Netzwerk-Kindergärten sind Botschafter für mehr biologische Vielfalt im Kindergarten-Alltag. Im Projekt wird Wissen gesammelt, gebündelt und so aufbereitet, dass es allen Interessierten zur Verfügung steht.



Die große Übersichtskarte der 200 Netzwerk-Kindergärten finden Sie auf Seite 48.

Workshops im Projektverlauf

Über 100 Workshops zu den Themen Garten, Naturerfahrung und Ernährung geben leicht umsetzbare und ökologisch sinnvolle Anregungen, mehr Vielfalt in den Garten und ins Bewusstsein von Kindern und den Erwachsenen in ihrem Umfeld zu bringen. In den Workshops, die seit Herbst 2015 und noch bis Mitte 2017 zum Thema Ernährung stattfinden, liegt der Fokus darauf, das reiche Nahrungsangebot mit allen Sinnen zu erfahren. Praxisnahe Beispiele liefern Anregungen, um den Kindern eine möglichst vielfältige Ernährungsweise zu vermitteln. Die Kleinen schmecken und riechen, wie lecker natürliche Lebensmittel sind, und lernen so die biologische Vielfalt kennen, nutzen und lieben. Wie schmecken die fast in Vergessenheit geratenen alten heimischen Gemüsesorten? Wie kann ich aus Tomatensamen selbst Saatgut herstellen und wie schmecken unterschiedliche Tomatensorten? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Tipps, wie sie die Kleinen spielerisch für neue Geschmacksrichtungen begeis-



tern und dabei den Nutzen von Vielfalt vermitteln können. Der vorliegende Leitfaden fasst die Ergebnisse der Workshops so zusammen, dass alle Interessierten davon profitieren können.

Biologische Vielfalt fördern

Dies ist die dritte Broschüre einer Reihe von Ratgebern, die mit unterschiedlichem Fokus die biologische Vielfalt fördern. Im ersten Ratgeber „Naturnah gärtnern“ finden Interessierte zahlreiche Tipps für eine naturnahe Gartengestaltung. „Biologische Vielfalt spielend erleben“ heißt die zweite Broschüre. Sie zeigt aus den verschiedensten Blickwinkeln, dass die Natur alles bietet, was für ein ganzheitliches Lernen wichtig ist. Die Broschüren können unter www.kinder-garten.de/kiga-leitfaden.html kostenlos heruntergeladen werden.

Biologische Vielfalt in Deutschland



48.000 Tierarten
(davon: 33.000 Insektenarten)



> 10.300 Pflanzenarten



> 14.400 Pilzarten



> 690 Biotoptypen

Quelle: BfN: Daten zur Natur, WWF: Die typisch Deutschen



Nur in Deutschland:
53 Tier-, 25 Pflanzen-
und 9 Pilzarten

(z. B. Bayerisches Löffelkraut,
Moselapollofalter,
Badischer
Regenwurm,
Elbebiber,
Harzer Alpen-
spitzmaus etc.)

Biologische Vielfalt im Kinder-Garten

Ist es denn möglich, biologische Vielfalt mit dem Außengelände eines Kindergartens zu fördern? Die Antwort lautet ganz klar: Ja! Genauso wichtig wie die neuen Zufluchtsorte und Stützpunkte für vielerlei Pflanzen und Tiere ist aber, das Bewusstsein bei möglichst vielen Menschen für mehr biologische Vielfalt zu wecken. Das Ziel unseres Projekts ist es, dass eine junge Generation heranwächst, die biologische Vielfalt schützt und achtet. Das lernen die Kinder nicht durch reine Wissensvermittlung, sondern spüren es intuitiv durch persönliche Erfahrungen. Die Redewendung, dass uns etwas ans Herz wächst, bringt diesen Aspekt auf den Punkt. Durch eine Bewusstmachung sowie durch eigenes Erleben, Staunen und Experimentieren soll die Vielfalt in die Herzen von Erzieherinnen, Erziehern, Kindern, Eltern und Großeltern gelangen.

gen überwiegend in den Tropen. Aber auch in Deutschland gibt es biologische Vielfalt, manchmal sogar direkt vor unserer Haustür. Rund 48.000 verschiedene Tierarten, davon alleine 33.000 Insektenarten, kommen in Deutschland vor. Darüber hinaus gibt es Arten, die nur in Deutschland vorkommen (siehe Abbildung S. 6).

Weil ein Großteil der Arten und Lebensräume (Ökosysteme) in Mitteleuropa und Deutschland sich speziell an die heimischen Umweltbedingungen angepasst hat, sind sie genauso unersetzlich wie tropische Lebensräume.

Alle Teile der biologischen Vielfalt gehören zusammen. Lebewesen und Lebensräume sind miteinander verbunden, hängen voneinander ab. Jedes Lebewesen hat seine Aufgabe in diesem Netz des Lebens und trägt zu einem Gleichgewicht bei. Wir vergessen oft, dass wir als Menschen Teil dieses Netzes sind. Ohne biologische Vielfalt hätten wir keine Nahrung, keine saubere Luft und sauberes Wasser. Uns würden Naturräume für Erholung und Inspiration fehlen.

Ziele des Projekts

7

Was ist Vielfalt?

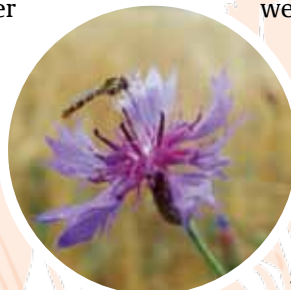
Biologische Vielfalt, oder auch Biodiversität genannt, ist die natürliche Vielfalt des Lebens auf unserer Erde, sie umfasst also alle Lebewesen: Pflanzen, Tiere, Bakterien und Pilze. Die biologische Vielfalt beinhaltet drei verschiedene Ebenen:

- die Vielfalt der Ökosysteme, also der Lebensräume
- die Vielfalt der Arten, von denen in jedem Ökosystem mehrere vorkommen
- die Vielfalt der Gene, von diesen gibt es in jeder Art und in jedem Individuum unzählige.

Viele Menschen denken bei biologischer Vielfalt zuerst an ferne Länder, den tropischen Regenwald, Savannen oder Korallenriffe. Die Regionen mit der höchsten Artenvielfalt lie-

Vielfalt ist gefährdet

Für den Rückgang der Artenvielfalt ist vor allem der Mensch verantwortlich. Gründe gibt es viele: beispielsweise intensive Landwirtschaft, großflächige Bebauung und Zerschneidung von Landschaften. Vom Menschen eingeführte Arten verdrängen die einheimische Flora und Fauna. Und auch der Klimawandel beeinträchtigt Lebensgemeinschaften, etwa weil weniger Niederschläge fallen. Weil Vielfalt das wichtigste Überlebensprinzip der Natur ist, muss sie erhalten bleiben. Die vom Bundesamt für Naturschutz herausgegebene Rote Liste zeigt, dass viele Tier- und Pflanzenarten gefährdet sind – beispielsweise 30 Prozent der heimischen Tier- und Pflanzenarten. Sechs Prozent sind schon ausgestorben oder verschollen.





Vielfältig essen

Vielfältig essen

9

Essen ist Genuss, macht Spaß und spricht den Körper und die Sinne gleichermaßen an. Kinder können dabei viel über Lebensmittel, aber auch über sich und ihre Umwelt

lernen. Wir geben Ihnen viele Anregungen, wie Sie die Kinder spielerisch für neue Geschmacksrichtungen begeistern und dabei den Nutzen von Vielfalt vermitteln können.

Lecker essen - Biologische Vielfalt schützen

Gesund essen und die biologische Vielfalt schützen – das kann Hand in Hand funktionieren und ist gar nicht so schwer: zum Beispiel mit fast vergessenen robusten Obst- und Gemüsesorten, die auch kulinarisch einiges zu bieten haben. In unseren Ernährungsworkshops zeigen wir, wie vielfältig das Angebot heimischer Produkte ist – und das in jeder Jahreszeit.

Kennen Sie den Geflammten Kardinal? Er ist einer von 2.000 Apfelsorten, die in Deutschland gedeihen. Es handelt sich um eine alte Sorte, die seit etwa 200 Jahren bekannt ist. Leider kann man den Geflammten Kardinal wie so viele andere Sorten auch in keinem Supermarkt kaufen. Im Handel sind oftmals nur wenige Standardsorten, wie Braeburn, Elstar und Granny Smith, zu finden. Die alten Sorten verschwinden hingegen. Damit gehen Vielfalt und ein Kulturerbe verloren. Gleiches gilt für alte Gemüse-, Getreide- oder Kartoffelsorten. Ein Grund dafür ist, dass sich die Landwirtschaft – bedingt durch die zunehmende Globalisierung und den technischen Fortschritt des letzten Jahrhunderts – nur noch auf weni-



ge ertragreiche Sorten konzentriert. Von den etwa 400.000 bekannten Pflanzenarten weltweit sind rund 30.000 für den Menschen genießbar. Da wundert es, dass die Menschheit mit nur 30 Arten 95 Prozent ihres Kalorienbedarfs deckt. Die drei wichtigsten Kulturpflanzen sind dabei Weizen, Reis und Mais. Sie stellen die Hälfte des weltweiten Energiebedarfs aller Menschen bereit.



Hybride und samenfeste Sorten

Seit Jahrtausenden züchtet die Menschheit Pflanzen (und auch Tiere). Das heißt: Bäuerinnen und Bauern bzw. Fachleute wählten Exemplare von Pflanzen aus, die besonders gut wuchsen, besonders viele oder besonders leckere Früchte trugen. Diese vermehrten sie gezielt und säten sie wieder auf dem Acker aus. Über mehrere Pflanzengenerationen konnten so die gewünschten Eigenschaften verstärkt werden oder gar neue Sorten entstehen.

Im Lauf der Jahrhunderte, vor allem aber im 20. Jahrhundert, hat sich die Pflanzenzüchtung verändert. Die Methoden wurden wissenschaftlicher und raffinierter. So entstanden immer neue Sorten, die sehr viel Leistung – also hohe Ernten – bringen. In der Vergangenheit konzentrierten sich die meisten Züchter darauf. Das schien ihnen logisch.

Mit dieser Entwicklung haben sich sogenannte Hybridsorten durchgesetzt: Sie stammen aus speziellen Züchtungen. Pflanzen, die normalerweise von anderen Pflanzen befruchtet werden, werden dazu gebracht, sich selbst zu befruchten („Inzucht“).

Diese künstlich erzeugten Inzuchtlinien werden gekreuzt. Hybridpflanzen bringen oft eine hohe Ernte, aber aus ihnen kann kein brauchbares Saatgut gewonnen werden, denn die folgenden Pflanzengenerationen verlieren die gewünschten Eigenschaften. Die Bäuerinnen und Bauern müssen also jedes Jahr neues Saatgut kaufen, meist von großen Firmen. Nicht nur in der Landwirtschaft, auch für Hobbygärtnerinnen und -gärtner oder den Kinder-Garten ist Hybridsaatgut erhältlich. Dieses Saatgut ist auf der Verpackung mit dem Hinweis „F1-Hybrid“ gekennzeichnet.



Doch dieser Fortschritt ließ viele alte Pflanzensorten in Vergessenheit geraten, die heute dringend benötigt werden. Denn neue Herausforderungen, wie der Klimawandel, der mehr Dürren, aber auch mehr Unwetter bringt, werden es den Erzeugerinnen und Erzeugern immer schwerer machen, so weiterzuarbeiten wie bisher. Die genetische Vielfalt der Pflanzenwelt muss daher bewahrt werden – da sind sich die meisten Expertinnen und Experten einig.

Samenfeste Pflanzen haben hingegen eine breite genetische Basis. Die Bestäubung erfolgt natürlich (durch Insekten oder Wind), und es kann immer wieder neues Saatgut gewonnen werden. Die samenfesten Sorten sind besser an das heimische Klima und die Region angepasst und entsprechend robust. Sie besitzen kulturelle Bedeutung. Die Sortenvielfalt samenfester Sorten ist besonders wertvoll für die zukünftige Pflanzenzüchtung. Besonders im Ökolandbau kommen samenfeste Sorten zum Einsatz.

Tipp

Es ist ein großes Erlebnis für die Kinder, wenn sie den Weg vom Samen bis zur Ernte miterleben dürfen. Ungewöhnliche, samenfeste Sorten können in Bioqualität bei ökologischen Saatgut anbietenden bezogen werden (siehe Seite 29). Mit dem Anbau oder dem Kauf alter Gemüse- oder Apfelsorten unterstützt man den Anbau dieser kulinarischen Raritäten und leistet einen aktiven Beitrag zur biologischen Vielfalt.



Altes Erbgut geht verloren

Weil die Züchtung hauptsächlich auf hohe Erträge ausgerichtet ist, geht die biologische Vielfalt verloren. Alte Sorten bergen neben geschmacklichen Variationen auch viele wertvolle genetische Eigenschaften, die moderne Hochleistungssorten nicht ersetzen können. Viele dieser Pflanzen wurden über Jahrhunderte, manche sogar über Jahrtausende selektiert und gezüchtet. In ihrem Erbgut finden sich Gene, die für Resistenzen gegen Schädlinge und Krankheiten verantwortlich sind. Diese bleiben jedoch nur dann zukünftig erhalten, wenn die Pflanzen weiterhin angebaut werden und so die Vitalität ihrer Samen gewährleistet ist.

Das Wissen über die positiven Eigenschaften der alten Sorten gelangt langsam, aber sicher wieder ins Bewusstsein der Menschen. Es entwickelt sich ein wenn auch kleiner Gentrend. Die alten, fast vergessenen Gemüsesorten erleben eine Renaissance in der gehobenen Gastronomie oder in Restaurants, die auf Regionalität und Saisonalität Wert legen. Dort finden sich auf den Speiseplänen wieder Gerichte mit Spitzkohl, Steckrüben, Pastinaken oder Wurzelpetersilie. Auch alte Karottensorten wie die lilafarbene „Beta Sweet“ oder die rotfleischige Kartoffel „Rote Emma“ finden wieder ihren Platz. Sie bringen farblich und auch kulinarisch Abwechslung auf den Speiseplan. Vor allem Biobäuerinnen und Biobauern engagieren sich, die alten Gemüsesorten zu erhalten, indem sie diese wieder anbauen und verkaufen. Zu finden sind diese Produkte auf den Wochenmärkten oder in Hofläden. Auch in den Biosupermärkten und teilweise sogar in den klassischen Supermärkten findet man sie zwischenzeitlich schon wieder. Verbraucherinnen und Verbraucher können dieses Angebot mit ihrem Kaufverhalten entsprechend unterstützen. Unsere Workshops bringen das Wissen um die alten Sorten auch wieder in Kindertageseinrichtungen.

Region und Saison

Eng verknüpft mit der biologischen Vielfalt sind die Anbauregion und die Saison von Lebensmitteln. Weil wir zu jeder Jahreszeit fast alles in den Supermarktregalen finden – selbst Erdbeeren im Winter – ist vielen das Wissen darüber verloren gegangen, wann die verschiedenen Obst-



und Gemüsesorten Saison haben. Ein saisonal abgestimmter Speiseplan führt zwar dazu, dass die geliebten Tomaten und Gurken nur noch im Sommer auf den Teller kommen. Dafür gibt es jedoch die Gelegenheit, neue Gemüsesorten und Gerichte zu entdecken. Sind die Lebensmittel biologisch erzeugt, fördern sie zudem den Umweltschutz und die biologische Vielfalt, weil der Acker besonders schonend bearbeitet wird und keine Pestizide verwendet werden.

Vielfalt schmeckt

Alte, fast vergessene Gemüsesorten, wie etwa Pastinaken, Steckrüben und Rote Bete, sorgen beim gemeinsamen Kochen in den Workshops oft für Überraschungen. Viele kennen Rote Bete als Suppe oder sauer eingelegtes Gemüse, lernen aber beim gemeinsamen Kochen den völlig anderen Geschmack der frisch geraspelten Knolle kennen. Er harmoniert perfekt mit einem Hauch Ingwer, Walnüssen und Birne, sodass ein großer Teil der Erzieherinnen und Erzieher sofort vermutet: „Das schmeckt unseren Kindern auch!“.

Anja Erhart

Diplom-Ökologin,
Referentin des Projekts
„Kinder-Garten im
Kindergarten“ für das FiBL
und Fachberaterin
für Gemeinschaftsverpflegung



Alle Sinne aktivieren

Sehen, Riechen, Schmecken: Beim Essen sind immer alle Sinne aktiviert. Das menschliche Gehirn verknüpft Duft- und Geschmackserlebnisse mit Erinnerungen und Gefühlen. Der Duft und Geschmack frisch gepflückter Himbeeren kann so Erwachsene in wunderbare (Kindheits-) Erinnerungen versetzen. Regelmäßiges Training tut den Sinnen gut, wie den Muskeln die Bewegung.

„Mmh“, der Geruch eines frisch gekochten Lieblingsessens bringt Vorfriede und da läuft auch bei den kleinen Genießerinnen und Genießern das Wasser im Mund zusammen. Doch wie bildet sich Geschmack?

Die fünf Geschmackssinne des Menschen sind süß, salzig, sauer, bitter und umami. Die ersten vier sind schon lange bekannt. Erst im Jahr 2000 entdeckten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Miami Geschmackszapfen auf der Zunge, die den Geschmack umami anzeigen. Der Begriff kommt aus dem Japanischen und wird mit fleischig, herzhaft oder pikant übersetzt.

Früher Geschmackssinn

Der Geschmackssinn ist schon ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat vorhanden. Dabei werden die Vorlieben der Mutter übernom-

men, denn der Geschmack der Nahrung prägt den des Fruchtwassers und später die Muttermilch. Die deutliche Präferenz für süße Lebensmittel ist den Menschen zudem angeboren. Im Gegensatz dazu stehen bittere Lebensmittel, die im Kindesalter zunächst abgelehnt werden. Die Ablehnung ist ein natürlicher Effekt: Der Urinstinkt „meldet“ Gefahr. Bittere Lebensmittel sind oft giftig und der Körper reagiert zunächst ablehnend darauf. Auch im Erwachsenenalter sollte man vorsichtig sein mit Lebensmitteln, die sehr bitter schmecken. Hier können sich im Wachstum der Pflanze giftige Stoffe gebildet haben, die bei übermäßigem Verzehr beispielsweise zu Unwohlsein führen.

Zusammenspiel der Sinne

Riechen und Schmecken werden oft in einem Atemzug genannt; es sind jedoch zwei unterschiedliche Sinne. Beim Einatmen durch die Nase gelangen Gerüche über die Nasenhöhle in die obere Nasenmuschel. Dort sitzen Millionen Riechzellen. Der Geruchssinn ist schon von Geburt an perfekt ausgebildet. Wie Riechen und Schmecken zusammen wirken, kann in einem kleinen Sinnestest gezeigt werden: Die Kinder sollen die Augen schließen und sich mit einer Hand die Nase zuhalten. Es wird nur durch den Mund ein- und ausgeatmet. Nun probieren alle ein wenig Zucker mit einem Hauch Zimt. Die Kinder werden nur einen süßen Geschmack wahrnehmen. Erst, wenn sie wieder durch die Nase ausatmen, entfaltet sich das Zimtaroma.

Wie sehr auch das Sehen den Geschmack beeinflusst, zeigt ein anderer Versuch: Wenn man Orangensaft mit grüner Lebensmittelfarbe untypisch färbt, ist es für viele Versuchsteilnehmende schwierig, das Orangenaroma herauszuschmecken. Im gelben Orangenoriginal besteht da kein Problem.

Es steht nicht an erster Stelle, hat aber auch einen Stellenwert: das Hören. Wie können die Kinder das Geräusch beschreiben, wenn sie in einen Apfel beißen? Gibt es vielleicht ein knackendes Geräusch oder ist das Geräusch eher dumpf? Der Versuch lehrt, dass Vielfalt gut ist und dass es Unterschiede gibt.



Riechen und Schmecken, aber auch die anderen Sinne können trainiert werden. Am besten durch ein abwechslungsreiches und vielfältiges Nahrungsangebot.

Geschmackstest Apfel

Verschiedene Apfelsorten in einen Korb legen. Besonders auf Wochenmärkten oder im Bioladen findet sich eine Auswahl auch unbekannter Apfelsorten. Dort gibt es oft alte Sorten, wie den Berlepsch, Rosenapfel und Boskop, zu kaufen. Es sollten mindestens fünf verschiedene sein, um den Kindern eine Bandbreite von Apfelsorten aufzuzeigen. Jedes Kind nimmt sich einen Apfel und soll diesen zunächst nur beschreiben.

- Welche Farbe hat der Apfel? (eine Farbe oder mehrere Farben, fleckig)
- Was siehst Du noch? (Schorf, Druckstellen...)
- Welche Form hat der Apfel? (rund, länglich)
- Wie fühlt sich der Apfel an? (glatt, rau)
- Wie riecht der Apfel? (süß, muffig)
- Wie schmeckt der Apfel? (mehlig, süß, saftig, sauer)

Erst im zweiten Schritt probieren die Kleinen die Äpfel. Dabei wird deutlich, dass Apfel nicht gleich Apfel ist. Manche Kinder mögen Äpfel nicht, weil sie vielleicht nur grüne Sorten kennen und nichts Grünes essen möchten. Farbe spielt bei Kindern in Bezug auf das Essen immer eine große Rolle. Vielleicht haben sie auch schon einmal in einen zu sauren Apfel gebissen oder die Konsistenz war zu mehlig.

Geschmackstest Kartoffel

In einem weiteren Experiment geht es um Kartoffeln: Verschiedene Kartoffelsorten in einen Korb legen. Jedes Kind nimmt sich eine Kartoffel und beschreibt diese nach Geruch und Aussehen (Farbe, Unebenheiten, Form etc.). Dann werden die Kartoffeln in den Korb zurückgelegt. Die Kinder bekommen die Augen verbunden und werden aufgefordert, aus dem Korb ihre Kartoffeln wiederzufinden. Das klappt recht gut, wenn sich die Kartoffeln in der Struktur der Schale und in Form und Größe (rund, oval, Hörnchen) gut unterscheiden. In gekochter Form können die Kartoffeln dann auch noch nach ihren unterschiedlichen Geschmäckern verkostet werden.



Geschmack verändert sich

Eltern haben es nicht leicht. Es ist „normal“, dass Kinder manche Lebensmittel zirka 15 Mal probieren müssen, um sie zu akzeptieren. Um die Chance auf Akzeptanz zu erhöhen, kann ein einfacher Trick angewendet werden: Das Kombinieren eines bereits bekannten und beliebten Geschmacks mit einem neuen. Möchte man zum Beispiel erstmals Pastinaken zubereiten, empfiehlt es sich, eine Kombination von Kartoffel- und Pastinakenpüree anzubieten. Den Anteil an Pastinaken schmecken die Kinder zwar heraus, aber zusammen mit dem bekannten und beliebten Kartoffelpüree akzeptieren sie das Ungewohnte. Nach einer Weile schmecken beide Pürees den meisten Kindern auch in sortreiner Variante.

Tipp: Übung fürs Mittagessen

Zunächst sollen die Kinder den Geruch des Essens wahrnehmen und das Aussehen beschreiben. Dann erst wird probiert. So machen es auch die Köchinnen und Köche: buchstäblich mit allen Sinnen genießen. Diese Übungen sind auch geeignet, um den Wortschatz der Kinder zu trainieren.



Ein Interview mit
Jens Witt
Geschäftsführer
Wackelpeter – Ökologisches
Essen für Kinder

Wackelpeter – Bio-Essen für Kitas

Jens Witt ist Koch und Ernährungswissenschaftler. Seit 1993 leitet er das Catering-Unternehmen Wackelpeter in Hamburg. Es liefert ökologisches Essen für Kinder – und das zu fairen Preisen. Wackelpeter bereitet täglich zirka 3.300 Essen zu und liefert diese warm aus. Witts Philosophie: Vielfältige Speisepläne bieten und die Umwelt schonen, durch möglichst kurze Transportwege und möglichst geringen Energieaufwand.

Witt arbeitet besonders eng mit Bäuerinnen und Bauern und anderen Partnern in der Region zusammen. Er fördert und unterstützt regionale Ge-

schmacksvielfalt zum Wohl aller und handelt nach den Grundsätzen von Slow Food.

Ihr Grundprinzip lautet: Für die Region aus der Region! Wie machen Sie das?

Am Beispiel der Kartoffel wird dies deutlich. Die Kartoffel ist vor Ort gut verfügbar, also wird sie auch aus der Region bezogen. Die geschälten Kartoffeln kommen direkt von Söths Biolandhof in Ahrenviöl bei Husum. Gunnar Söth hat sich dafür eigens eine Schälmaschine angeschafft. Die Schalen kommen dann gleich wieder als Dünger auf seine Felder.

Wie schaffen Sie es, ein Mittagessen mit Lebensmitteln aus ökologischem Anbau für 2,50 Euro auf den Teller zu bringen?

In der Geschäftswelt wird gerne zuerst über das Geld gesprochen. Ich sehe die Sache grundsätzlich anders. Ich spreche am liebsten zunächst über unsere Qualität und den Anspruch, der hinter unserem Unternehmen steht. Wir verwenden nur beste Lebensmittel in Bioqualität, und arbeiten mit unseren Lieferfirmen in einem fairen Bündnis zusammen. Ohne engagierte und



motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können wir nicht dauerhaft gut sein und auch nicht günstig. Denn so einen guten Preis können wir nur anbieten, weil alle Hand in Hand zusammenarbeiten.

Das klingt sehr idealistisch ...

Ist es auch. Aber natürlich muss es wirtschaftlich auch klappen. Ich habe in den vergangenen 20 Jahren ein Netzwerk aufgebaut, mit dem das Geben und Nehmen klappt. Wir haben mit vielen Lieferfirmen ein sogenanntes Lebensmittelbündnis. Das geht weit über sonst übliche Lieferbedingungen hinaus. Der Koch weiß, was der Landwirt tut und umgekehrt. So haben wir auch in Krisenzeiten die Sicherheit, dass beide Seiten ihr Bestes geben. Ein Beispiel verdeutlicht das: Unser Apfelleverant hatte im vergangenen Jahr aufgrund entsprechender Wetterbedingungen plötzlich sehr viel Fallobst. Anstatt es zum Vermosten zu bringen und nur einen geringen Preis zu erzielen, haben wir 900 Kilogramm außer der Reihe abgenommen. Wir machen Apfelmus daraus und haben fürs kommende Jahr entsprechend hausgemachte Ware. Das setzt viel Flexibilität meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter voraus, die die Äpfel schnell verarbeiten müssen. Zu guter Letzt ist das Bündnis dann für alle ein Gewinn.

Auch für die biologische Vielfalt?

Ja, wir wollen diese Vielfalt unterstützen und tun es schon damit, dass wir nur biologische Produkte verwenden sowie kleine, lokale Initiativen unterstützen nach dem Grundsatz: „Was du erhalten willst, musst du auch essen.“

Ein Beispiel dafür ist Günter Lühmann vom Demeterhof „Lachapfel“ aus dem Wendland. Dort wachsen die Äpfel an alten, hohen Bäumen. Wir helfen so, alte Sorten wie „Celler Dickstiel“ oder „Geflammt Kardinal“ zu erhalten. Je nach Erntezeit kochen wir Kompott aus verschiedenen Apfelsorten, die eher sauer, herb oder süß schmecken. Wir haben auch schon mal ein Kompott nur aus „Celler Dickstiel“ gekocht und das auch so auf den Speiseplan



geschrieben. Manch einer mag das für ein „Glasperlenspiel“ halten, ich aber freue mich, wenn dann nachgefragt wird. Und so schmeckt das Kompott immer nach Apfel, aber immer unterschiedlich. Unsere Kundinnen und Kunden lieben die Vielfalt und das Individuelle. Die Wiese unter den Bäumen wird übrigens von einer landestypischen Schafrasse kurzgehalten.

Ein anderes Beispiel: Die Firma Chiemgaukorn liefert uns alte Getreidesorten wie Emmer und Einkorn, die wir als Beilage anstelle von Reis nutzen. Wir nennen es „bayerischen Reis“. So verwenden wir nachhaltig heimische Getreidearten und tun auch noch etwas für die bedrohte Feldlerche: In den lichten Beständen, wie sie Emmer und Einkorn bieten, findet die Lerche geeignete Brutplätze. Außerdem legen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Chiemgaukorn beispielsweise im Dinkel gezielt sogenannte Lerchenfenster an, Freistellen, in denen die Feldlerche ihre Jungen aufziehen kann.

Das Gemüse, das Sie beziehen, ist in der Regel samenfest und Eiweißpflanzen fördern die Bodenfruchtbarkeit ...

Ja, das ist auch ein Beitrag zur biologischen Vielfalt. Unser Gemüse kommt zum Beispiel von Familie Schoof aus Dithmarschen und



Vielfältig essen

15



ist in der Regel samenfest. Auch Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen und Bohnen, die zu Unrecht leider nur noch ein Schatten-dasein in der Ernährung führen, setzen wir ein. Die hervorragenden Eiweißlieferanten schmecken den Kindern und bekommen ihnen gut. Sehr gute Erfahrungen haben wir zum Beispiel mit den eifreien Bratlingen auf Basis von Kichererbsen gemacht. Neben der biologischen Vielfalt fördern die Bäuerinnen und Bauern mit dem Anbau von Hülsenfrüchten noch die Bodenfruchtbarkeit.

Sie haben sich sogar schon für die Erhaltung einer bedrohten Hühnerrasse eingesetzt.

Ja, unser Geflügellieferant hält das vom Aussterben bedrohte „Deutsche Lachshuhn“. Wir finden das prima und unterstützen ihn beim Vertrieb der Ware. Für unsere Küche reicht das selbstverständlich nicht bzw. würde auch zu teuer sein. Prinzipiell könnte ich mir in Zukunft noch ein gemeinsames Projekt vorstellen mit einer Zweinutzungsrasse, von der man sowohl Fleisch als auch Eier gewinnt. Mit so einem Projekt unterstützen wir dann wieder die Vielfalt im Nutztierbereich und fördern den Tierschutz. Auf Putenfleisch verzichten wir

übrigens ganz, weil auch im Biobereich aus wirtschaftlichen Gründen überwiegend schnell wachsende Rassen gehalten werden, die allgemein als Qualzuchten gelten. Also lassen wir es.

Ein weiterer nachhaltiger Grundsatz von Ihnen ist es, das ganze Tier zu verwerten, nicht nur das begehrte Filet.

Stimmt. Sowohl bei Hühnern als auch bei Rindern verwerten wir das ganze Tier. Die Landwirte haben so die Gewähr, dass wir das Tier komplett abnehmen. Wir kochen kreativ aus den weniger begehrten Teilen Brühe, machen selbst Hackfleisch, Frikassee etc. Ab und zu gibt es dann auch ein Stück Hähnchenbrust in einem Mittagessen, das nur 3,10 Euro kostet. Weil auch das schiere Fleisch zum Tier gehört. Und weil wir eine Mischkalkulation machen. Das geht nur unter diesen Bedingungen.

Den Kindern schmeckt das vielseitige Essen? Es heißt doch oft, sie wollen immer nur Spaghetti mit Tomatensauce?

Es gibt natürlich immer die Renner, zu denen die Spaghetti und auch Fischfrika-

dellen gehören. Aber unsere „Experimente“ kommen sehr gut an. Beispielsweise bieten wir seit einiger Zeit ein veganes Mittagessen an, das sehr gut angenommen wird. Da gibt es etwa Kartoffelstampf mit Gemüse wie Pastinake oder Blumenkohl, abgerundet mit hochwertigem Olivenöl anstelle von Butter. Die Kinder finden es lecker.

Was empfehlen Sie Kitas, die gerne ein schmackhaftes und vielfältiges Essen auf den Tisch bringen möchten?

Auch wenn das für mein Unternehmen eigentlich geschäftsschädigend ist, bin ich der Überzeugung: Die Küche gehört in die Kita. Eine kitaeigene Köchin bzw. ein Koch könnten die Möglichkeiten vor Ort genauso gut und noch besser nutzen als ich. Jede Kita kann auf einem kleinen Fleckchen draußen etwas Eigenes anbauen, von Kräutern über Gemüse bis hin zu Beeren. So lernen die Kinder aus erster Hand.

Ich versuche, unseren Kundinnen und Kunden die Vielfalt der Lebensmittel so gut es geht zu vermitteln. Ich finde es wichtig, dass Kinder von Anfang an die verschiedensten Geschmäcker, Formen, Farben, Nuancen von Lebensmitteln kennenlernen. Wir freuen uns, ein Stück dazu beizutragen, mit den Möglichkeiten, die wir haben.

Was sind die wichtigsten Grundsätze, um die Sinne von Kindern für guten Geschmack zu schulen?

Die Kinder sollten an die Zubereitung von frischen Lebensmitteln herangeführt werden, was heute zum Glück schon sehr viel geschieht. Sie sollten auf den Bauernhof gehen und sich alles anschauen. Dort produzierte Lebensmittel riechen, fühlen, schmecken und ein einfaches Rezept selbst zubereiten. Ich finde es wichtig, dass Kinder kulinarische Reife und Souveränität

in Bezug auf Lebensmittel erlangen. Das ist wie in einer Kunstaussstellung: Es muss einem nicht jedes Gemälde gefallen, aber es ist wichtig, aufgeschlossen und offen dem Werk gegenüber zu sein. Mit anderen Worten: „Schmeckt lecker“ reicht nicht.

Was wir als Caterer zur Geschmacksbildung beitragen können: keine künstlichen Aromen, wie z. B. Vanillin einsetzen, sondern natürliche Vanilleschoten oder frisch geriebene Orangen- oder Zitronenschale. Gewürzmischungen und Fertigmarinaden verwenden wir nicht. Alle Salatsaucen stammen aus eigener Herstellung.

Auch „überflüssige“ Bio-Fertigprodukte, wie tiefgekühlte „Kartoffeltasche mit Broccoli“ oder der tiefgekühlte Pfannkuchen, kommen bei uns nicht zum Einsatz.

Noch mal zurück zur ersten Frage: Wie schaffen Sie es, ein Mittagessen mit Lebensmitteln aus ökologischem Anbau für 2,50 Euro auf den Teller zu bringen?

Weil wir auf Bestellung arbeiten, können wir präzise kalkulieren und die Mengen sehr genau planen. Wir sind flexibel, stellen uns auf das ein, was am Markt gerade erhältlich ist, und gestalten die Speisepläne dann entsprechend. Für diesen Preis gibt es „nur“ vegetarische Gerichte, mit in der jeweiligen Jahreszeit saisonalen und entsprechend aromatischen Zutaten. Fertigprodukte kommen bei uns so gut wie nicht zum Einsatz. Dafür sind dann die Personalkosten entsprechend höher. Meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen allerdings voll hinter unserer Philosophie und sind äußerst kreativ, aus einfachen Grundzutaten ein vielseitiges Essen zu bereiten. Man könnte sagen: Wir kochen einfach, ohne einfalllos zu sein – immer mit guten Zutaten und viel Fantasie – und schon schmeckt's.

Weitere Informationen unter:
www.wackelpeter-service.com

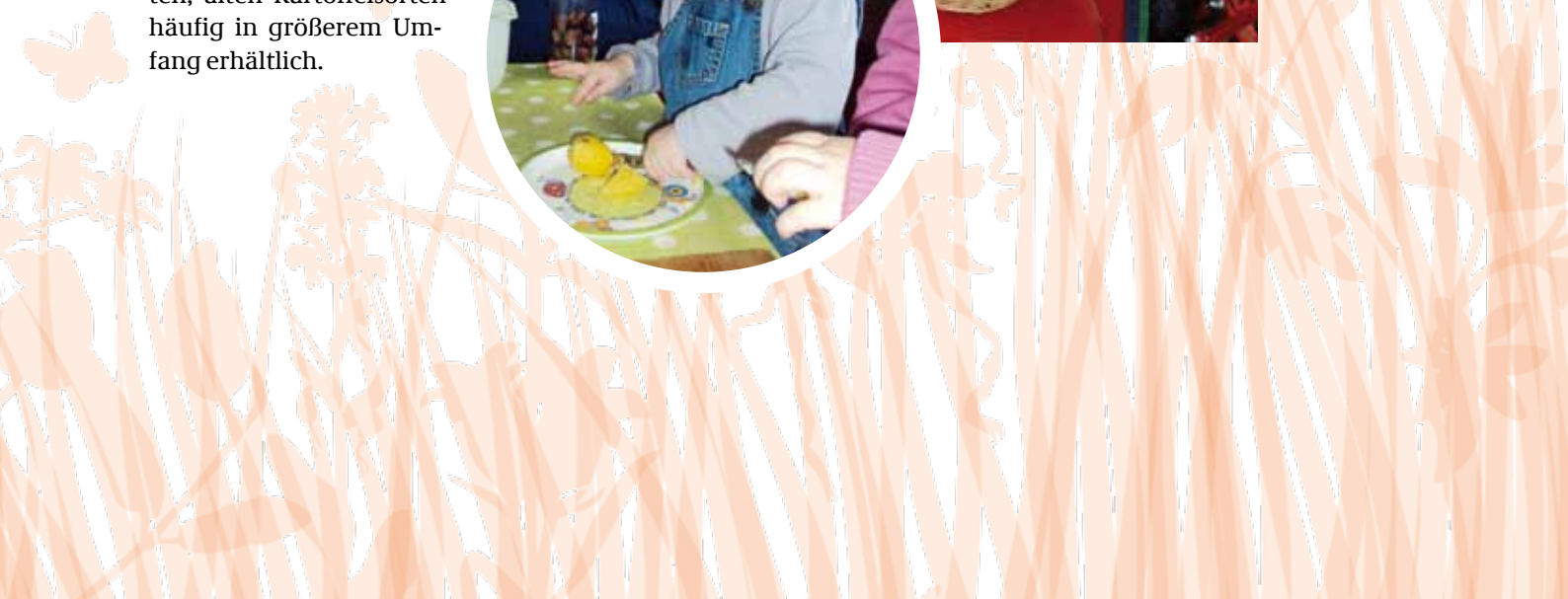




Ein Speiseplan für die Vielfalt

Saisonal und regional ist erste Wahl, weil so lange Transportwege vermieden werden und das Aroma in reif geerntetem Obst und Gemüse voll zur Entfaltung kommt. Wir meinen hier insbesondere Freilandware, denn heimische Ware aus dem Gewächshaus hat eine schlechtere Klimabilanz als Freilandware. Doch wann wächst was im Freiland, wann im Gewächshaus? Saisonkalender von diversen Institutionen zeigen das. Wer beim Einkauf für das Angebot und die Vielfalt in einer Saison sensibilisiert ist, unterstützt die biologische Vielfalt. In den Ernährungs-Workshops staunen die Teilnehmenden häufig, welche heimische Sortenvielfalt es gibt, und erfahren viel darüber, wie sie diese Vielfalt weiter fördern können.

Wie wäre es beispielsweise im Herbst mit einem bunten Kartoffelsalat aus blau-, rot- und gelbfleischigen Kartoffeln? Blaue Anneliese, Blauer Schwede, Violetta, Rote Emmalie oder Heiderot gehören zu den bunten Sorten, die im Handel oder in regionalen Hofläden bzw. Verkaufsstellen verfügbar sind. Im ökologischen Landbau sind die meist samenfesten, alten Kartoffelsorten häufig in größerem Umfang erhältlich.



Frühling



In den ersten Frühlingsmonaten ist das Angebot an frischen Gemüsesorten ziemlich eingeschränkt. Wir zehren noch viel aus den Erntemonaten des Vorjahrs. Je weiter der Frühling vorrückt, desto mehr frische Produkte bereichern den Speiseplan. Der Rhabarber, der übrigens nicht zum Obst, sondern zum Gemüse gehört, und der Spinat sind die Frühlingsboten Nummer eins. Ende April, Anfang Mai kommen dann die Klassiker Spargel und Erdbeeren hinzu. Die Sortenvielfalt der Erdbeeren ist enorm. Während man beim Apfel schon weiß, ob man einen Jonagold oder einen Elstar isst, kennen nur wenige entsprechende Erdbeersorten. Sie stehen manchmal auf den typischen Schälchen drauf.

Beim Spinat gibt es neben dem Spinat mit dem Blubb so viele leckere Zubereitungsarten: zum Beispiel als frischen Spinatsalat oder nur kurz angedünstet als Gemüse. Wir verarbeiten ihn in den Workshops außerdem zu Pesto und Smoothies.

Zubereitung - Tricks und Kniffe

- Was Kindern immer schmeckt, sind Nudeln. Aufwerten kann man diese durch ein selbst zubereitetes Pesto. Zum Beispiel in einem Gemisch aus 150 g frischem Spinat, 75 g Rucola, 75 g Pecorinokäse, 3 Esslöffeln gerösteten Pinienkernen, einer Knoblauchzehe und 250 g Olivenöl. Alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen, fertig.
- Spitzkohl gehört zu den Gemüsen, die von Feinschmeckern wiederentdeckt wurden. Er schmeckt köstlich als Rohkost und ist dabei besser verträglich als sein enger Verwandter, der Weißkohl. Kommt er in den Salat, ist es gut, ihn mit dem Dressing lange zu kneten, damit die Zellstruktur aufbricht und er weicher wird. Alternativ sollte der Spitzkohl eine halbe Stunde fertig zubereitet ziehen. Wir wählen in unseren Workshops eine Variation bestehend aus 750 g Spitzkohl und 100 g Schafskäse. Das Dressing besteht aus Kräuteressig, weißem Balsamico, Pfeffer, gemahlenem Kümmel und Koriander, Salz sowie Rapsöl.
- Nach dem Motto „Es müssen nicht immer Petersilie und Schnittlauch sein“ haben wir uns in den Frühlings-Workshops die Kräuter angeschaut. Aufgabe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war es, die sieben Kräuter der klassischen Frankfurter Soße nach Aussehen und Geschmack zu erkennen. Leicht fiel das den meisten bei Schnittlauch, Petersilie und Kresse. Bei weiteren Kräutern ging dann das Rätseln los. Ein Geschmackstest bringt meist einige auf die Spur des Sauerampfers. Auch den Borretsch mit der schönen lilafarbenen Blüte und dem rauen Blatt kennen immerhin einige. Weitgehend unbekannt sind hingegen Kerbel, der ein feines Anisaroma ausbildet, und die rotstielige Pimpinelle. Beispiele für essbare Wildkräuter sind Giersch, Spitzwegerich oder Gundermann. Sie bereichern mit ihren intensiven Aromen die Küche, verfeinern Salate und Suppen.

Das hat der Frühling zu bieten:



Chinakohl



Kohlrabi



Radieschen



Gurken



Rhabarber



Spargel



Spinat



Spitzkohl



Feldsalat







Kopfsalat



Rucola



Frühling auf einen Blick

Gemüse	Sorten	Besonderheiten	Verwenden für
 Rhabarber	Red Valentin, Goliath, The Sutton, Holsteiner Blut, Frambozen Rood	Man unterscheidet roten und grünen Rhabarber, wobei es auch Mischformen gibt. Die roten Sorten haben weniger Oxalsäure* und sind deshalb milder. Rhabarber sollte aufgrund des Oxalsäuregehalts nicht roh verzehrt und nicht nach Johanni (26. Juni) geerntet werden.	Chutney, Kompott, Tarte, Kuchen, Marmelade
 Spitzkohl	Erstling, Kalibos (rot)	Der Spitzkohl ist mit dem Weißkohl verwandt. Allerdings gilt er als bekömmlicher, da er weniger Blähungen verursacht. Große Hitze und langes Garen bekommt ihm nicht. Am besten fein schneiden und kurz andünsten.	Salat, Gemüsebeilage, Auflauf, Roulade
 Spinat	Senf-Spinat, Butterblatt, Baumspinat, Erdbeer-Spinat (mit essbaren Früchten), Winterriese	Es gibt rund 20 Spinatsorten. Sie unterscheiden sich in der Anbau- und Erntezeit und im Geschmack. Junger Spinat kann auch roh als Salat gegessen werden. Dies aber nicht in großen Mengen, da Spinat oxalsäurereich ist. Blanchieren reduziert den Oxalsäuregehalt.	Salat, püriertes Gemüse, gebacken, Gemüsebeilage, Smoothie
 Erdbeeren	<i>frühe Sorten:</i> Honeoye, Lambada <i>mittlere Sorten:</i> Elsante, Polka, Korona <i>späte Sorten:</i> Sonata, Symphonie <i>Nostalgiesorte:</i> Mieze Schindler	Es gibt auch weiße Erdbeeren. Entsprechende Pflanzen können bei Ökosaatguthändlern bezogen werden. Sie haben ein sehr fruchtiges Aroma. Eigentlich ist der Begriff Beere falsch. Im Lexikon findet man die Erdbeere unter den Sammelnussfrüchten. Erdbeeren passen nicht nur zu Süßspeisen und Desserts gut. Auch mit Basilikum oder grünem Pfeffer sind sie ein Genuss.	Desserts, Kuchen, Marmelade, Beilage zu Mozzarella oder Spargelsalat.

Ein Speiseplan für die Vielfalt

21

* Oxalsäure im Gemüse

Die Oxalsäure ist eine Säure, die im Stoffwechsel von Menschen bei verschiedenen Abbauprozessen entsteht. Zusätzlich wird sie über pflanzliche Lebensmittel aufgenommen, beispielsweise Rhabarber, Spinat, Mangold und Sauerampfer. Man sollte nicht zu viel der Oxalsäure aufnehmen, weil sie die Verfügbarkeit der Mineralstoffe/Spurenelemente Eisen, Kalzium und Magnesium verringert. Die Stiele von Spinat, Sauerampfer und Rhabarber weisen deutlich niedrigere Gehalte auf als die Blätter. Durch Erhitzen wird ein Großteil der Säure inaktiv bzw. geht ins Kochwasser über, das dann nicht weiterverwendet werden sollte. Bei dem Verzehr von üblichen Mengen sind keine gesundheitlichen Nachteile durch Oxalsäure zu befürchten.



Erdbeeren



Kirschen



Himbeeren



Johannisbeeren

Sommer

Im Sommer ist es besonders leicht, vielfältig zu schlemmen. Denn viele leckere Obst- und Gemüsesorten haben in den Sommermonaten Hauptsaison. Beerenfrüchte, Kirschen, knackige Sommersalate und Sellerie kommen jetzt erntefrisch von Feld und Baum in den Handel. Übrigens: Nicht wundern, dass jetzt auch die typischen Wintergemüse wie Rot- und Weißkohl sowie Rote Bete frisch im Regal liegen. Sie gedeihen auch in den Sommermonaten bestens, sind aber unempfindlich gegen Kälte und deshalb eben typisch für den Winter.

Zubereitung - Tricks und Kniffe

- Tomaten gehören ganz ohne Zweifel zu den Rennern bei Kindern. Besonders in Form von Ketchup. Leider steckt in den handelsüblichen Marken sehr viel Zucker. Selbst machen ist eine Alternative: Dazu eignen sich am besten Fleischtomaten. Etwa 30 Fleischtomaten, 7 Zwiebeln, Salz, Pfeffer, 5 Esslöffel Agavendicksaft, zwei Teelöffel Senf und 100 ml Essig. Alle Zutaten werden gekocht und danach durch ein Sieb gepresst. Der Sud wird bis zum Erhalt der gewünschten Konsistenz noch einmal aufgekocht. Das ist eine tolle Erfahrung für die Kinder.



Nun kommen die von Kindern geliebten Tomaten auf den Teller. Bei keinem anderen Gemüse ist das Angebot an einer bunten Sortenvielfalt so sehr gewachsen. Kleine, große, gelbe, rote, gestreifte Sorten unterscheiden sich im Geschmack und in der Verwendung. Auch bei den Möhren wächst die Vielfalt der Sorten, inzwischen findet man selbst im Supermarkt neben den orangen Möhren manchmal weiße, gelbe oder violette Variationen.

- Mangold ist ein wunderbares Gemüse, bei dem sowohl die Blätter als auch die Stiele verwendet werden können. Im Workshop kombinieren wir ihn mit bunten Möhren zu einem farnefrohen Gemüse. 800 g Mangoldblätter und 450 g Möhren werden geschnitten, zwei Schalotten gewürfelt. Die Mangoldstiele in einen Zentimeter große Stücke schneiden. Stiele, Möhren und Schalotten in einer Pfanne kurz andünsten. Dazu kommen eine Knoblauchzehe (gepresst) sowie jeweils eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer zum Abschmecken. Danach die Mangoldblätter dazugeben und noch mal 15 Minuten dünsten lassen. Anschließend 250 g Joghurt einrühren und einkochen lassen. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken. Dazu Pellkartoffeln reichen.

Das hat der Sommer zu bieten:



Chinakohl



Bohnen



Rettich



Kohlrabi



Radieschen



Gurken



Spinat



Stangensellerie



Tomaten



Erbsen



Zucchini

Sommer auf einen Blick

Gemüse	Sorten	Besonderheiten	Verwenden für
 <p>Tomaten</p>	<p>Für Suppen: Odessa, orangefarbene Golden Plum</p> <p>Für Salate: Ochsenherz, Fleischtomaten, aber auch alle bunten Sorten</p>	<p>Die Farbpalette reicht von Rot, Weiß, Grün, Gelb, Orange bis zu Violett und gestreift. Groß ist die Vielfalt auch bei den Formen. Es gibt kleine und große, runde, birnenförmige, ovale und flache Tomaten. Sie sind besonders reich an dem Carotinoid Lycopin, das für die rote Farbe der Tomate sorgt und als natürliches Antioxidans wirkt. Lycopin gilt als Radikalfänger und kann reaktionsfreudige Moleküle im menschlichen Körper unschädlich machen.</p>	<p>Jede Sorte für etwas anderes geeignet: Suppe, Salate, Rohkost</p>
 <p>Möhren</p>	<p>BetaSweet und Purple Haze (violett), Jaune de Doubs und Gelbe Pfälzer (gelb), Fodder white, Creme de Lite (weiß), Nantaise, Adelaide (orange)</p>	<p>Die Farbpalette von Möhren ist enorm. Man findet orange, violette, gelbe und weiße Sorten. Auch das Möhrenkraut ist essbar und kann zum Beispiel als Salatbeimischung verwendet werden. Reich an Carotinoiden, die Vorstufe von Vitamin A.</p>	<p>Suppe, Salat, Ofengemüse, bunte Gemüsebeilage</p>
 <p>Kohlrabi</p>	<p>Gigant/Superschmelz (weiß) Azur Star und Blaril (blau-violett)</p>	<p>Auch die zarten Blätter des Kohlrabi können als Salat verwendet werden. Sie sind wie die Knolle vitaminreich. Die blauvioletten Kohlrabisorten haben die gleiche Fruchtfleischfarbe wie die weißen Sorten und unterscheiden sich geschmacklich kaum.</p>	<p>Suppe, Ofengemüse, Gemüsebeilage</p>
 <p>Mangold</p>	<p>Hunsrücker Schnitt (Blattmangold), Five colours (Stielmangold), Bright yellows, Bright colours, Rhubarb Chard (Blatt- und Stielmangold)</p>	<p>Man unterscheidet Blattmangold (spinatartige Zubereitung) und Stielmangold (spargelartige Zubereitung). Meist werden die Sorten bevorzugt, bei denen sowohl die Stiele als auch die Blätter verwendet werden können. Die Stiele können pink-, rot-, gelb und weißfarbig sein. Gute Vitamin-A- und Vitamin-C-Quelle.</p>	<p>Salat, Rohkost, Gemüsebeilage, Suppe, überbacken</p>



Möhren



Blumenkohl



Radicchio



Kopfsalat



Rucola



Himbeeren



Heidelbeeren



Stachelbeeren



Johannisbeeren



Kirschen



Herbst

Herbstzeit ist Kartoffelzeit – und Kürbiszeit – und Kohlzeit. Weil es aber von fast jedem Obst und Gemüse frühe und späte Sorten gibt und auch die im jeweiligen Jahr herrschenden Klimabedingungen eine Rolle spielen, sind die Übergänge der Saison immer leicht fließend. Bei den Kartoffeln werden die frühreifen Sorten schon im Juni geerntet, spätere bis Oktober, auf jeden Fall jedoch vor dem ersten Frost. Das Bundessortenamt beschreibt übrigens 120 Kartoffelsorten, weltweit gibt es zirka 5.000. Davon finden wir nur noch wenige in den Läden. Deshalb fördern alle Verbraucherinnen und Verbraucher die Vielfalt, wenn sie ungewöhnliche, alte Sorten kaufen.



resse stoßen, relativ einfach umsetzbar und vor allem immer lecker sind:

- Der kulinarische Renner jedes Workshops, gleich zu welcher Jahreszeit, ist das Ofengemüse. Im Herbst eignet sich dazu vor allem Wurzelgemüse, aber auch Kartoffeln, Süßkartoffeln, Möhren, Kürbisse, Zwiebeln und Rote Bete für dieses gleichermaßen einfache wie köstliche Gericht. Das Gemüse wird geschält, in grobe Stücke geschnitten,

Zubereitung - Tricks und Kniffe



In den Ernährungs-Workshops kochen die Teilnehmenden in Kleingruppen zusammen und verkosten anschließend alles. Hier einige Tipps für die Zubereitung, die oft auf besonderes Inte-

Biologische Vielfalt bei Kartoffeln

ANABELL Juli–Oktober	langoval, tiefgelbes Fleisch	festkochend	aromatisch	Pell- und Salatkartoffeln
LINDA September–April	rund, gelbes Fleisch	festkochend	fein, aromatisch, leicht süßlich	Pell- und Salatkartoffeln
KARLENA September–April	rundoval, hellgelbes Fleisch	mehlig	cremig, würzig	Kartoffelpüree
AGRIA Oktober–Mai	langoval, hellgelbes Fleisch	vorwiegend festkochend	aromatisch	Pommes frites, Chips, Folienkartoffeln
SALOME November–Mai	oval, gelbes Fleisch	festkochend	kräftig	Salat- und Salzkartoffel
VIOLETTE (Blauer Schwede) September–April	oval, lila marmoriert	vorwiegend festkochend	angenehm kräftig	Salat-, Pell- und Püreekartoffel

Quelle: Biokartoffeln - Was Sie schon immer wissen wollten und noch mehr, Marktgenossenschaft der Naturland-Bauern e. G.

Das hat der Herbst zu bieten:



Blumenkohl



Rotkohl



Weißkohl



Fenchel



Kürbis



Rote Bete



Möhren



Lollo Rosso



Feldsalat



Endivien



Äpfel

mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel gemischt. Anschließend gart es auf einem Backblech für zirka 30 bis 40 Minuten bei 180 bis 200 °C im Ofen. Dazu ein Joghurt-Kräuter-Dip und fertig.

- Als sauer eingelegtes Gemüse kommt die Rote Bete bei Kindern oft nicht so gut an. Als Salatvariante in Kombination mit Apfel oder Birne hingegen schon. Einfach eine rohe

Knolle Rote Bete und eine Birne raspeln. Das Ganze mit ein wenig Leinöl, Apfel-Balsamico, Zitrone, Salz, Pfeffer und einem Hauch von Ingwer abschmecken. Zur Dekoration ein paar gehackte Walnüsse dazugeben. In einigen der Kindergärten, die an unseren Ernährungs-Workshops teilgenommen haben, hat die Rote-Bete-Rohkost es schon dauerhaft auf den Speiseplan geschafft.

Herbst auf einen Blick

Gemüse	Sorten	Besonderheiten	Verwenden für
 Kartoffeln	Blauer Schwede, Highland Red, Burgundy, Vitelotte	Rot- und blaufleischige bzw. rot- und blauschalige Kartoffeln. Kartoffeln sind gute Vitamin-C-Spender.	Ein bunter Kartoffelsalat; blaues Kartoffelpüree
 Kürbis	Hokkaido, Spaghetti-Kürbis, Bischofsmütze, Pattison, Butternuss, Muskatkürbis	Alle Sorten für unterschiedlichste Verwendung. Für Suppen eignet sich der Hokkaido am besten, weil man die Schale mitessen kann. Er wurde ursprünglich in Japan gezüchtet, gelangte vor etwa 25 Jahren nach Europa und hat sich zu einer der beliebtesten Sorten entwickelt. Die Schale der anderen Kürbisse ist meist härter und nicht so schmackhaft. Tipp: Erst nach dem Garen die Schale entfernen.	Suppe, Ofengemüse, Pfannkuchen, Rohkost, Quiche, Kuchen
 Steckrübe	Hoffmanns Gelbe, Wilhelmsburger	Für den Verzehr werden überwiegend gelbfleischige angebaut. Süßlich-herber, leicht erdiger Geschmack, der an Karotte, Pastinake und Kohlrabi erinnert. Reich an Provitamin A.	Rohkostsalat mit geraspelten Steckrüben, Eintopf, geschmort als Fleischbeilage, Steckrübenpüree
 Rote Bete	Rote Kugel, Tonda di Chioggia (Ringelbete), Burpee's Golden (orangefarben, innen gelb)	Es gibt auch rot-weiß geringelte, gelbe und weiße Sorten. Die kleinen Blätter können auch als Salat verwendet werden. Leider ist die rote Rübe auch ein Nitrat-speicher. Der Nitratgehalt der Rübe unterscheidet sich je nach Anbaumethode. Beim biologischen Anbau ist er niedriger als beim konventionellen Anbau	Rohkostsalat, Suppe, Ofengemüse



Birnen



Pflaumen



Quitten



Trauben



Winter

Viele denken, der Winter hätte kulinarisch wenig zu bieten. Ein Irrglaube! Viele Kohlsorten wie Wirsing, Rosen-, Rot- und Weißkohl können bis in den Dezember und teilweise darüber hinaus geerntet werden. Ein klassisches Wintergemüse ist etwa der Grünkohl, der meist zu deftigen Speisen verarbeitet wird. Er verträgt Temperaturen bis $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$. Typisch ist Grünkohl mit Pinkel (Grützwurst) – ein Gericht, das im Norden Deutschlands traditionell gegessen wird. Er passt aber auch sehr gut zum „Wintergericht“ Eintopf. Kinder lieben Eintöpfe und Suppen aller Art. Ob püriert oder mit Stückchen: Um die Entscheidung geht es immer wieder in den Kitas, denn leider sortieren die Kleinen unbeliebte Gemüseteile aus oder lehnen die Suppe ganz ab, wenn Grünkohl darin „schwimmt“. Püriert wird sie jedoch klaglos akzeptiert bzw. für lecker befunden.



Mit Grünkohl und Wirsing als Chips ändern viele Kinder ihre Meinung über das ungeliebte Gemüse. Die Chips können als Snacks zwischendurch gegessen werden oder dienen zusammen mit einem Dip als Gemüsebeilage.

Zubereitung - Tricks und Kniffe

- Ungewöhnlich, aber lecker ist eine Suppe mit Rosenkohl als Hauptzutat. Dazu eine Zwiebel anschwitzen, 500 g Rosenkohl dazugeben und drei Minuten anbraten. Danach kommen noch drei gewürfelte Kartoffeln dazu, mit reichlich Gemüsebrühe ablöschen und zwischen 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Danach mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Drei Esslöffel Joghurt und 30 g Emmentaler zufügen. Das ganze pürieren und schon ist die Suppe servierfertig.
- Pastinaken sind vielleicht nicht allen Kindern bekannt, wobei viele Babybreie auf Pastinaken basieren. In Kombination mit Kartoffeln werden es die Kinder mögen. Einfach die gewohnte Menge Kartoffeln, die für ein Püree benötigt werden, zur Hälfte mit Pastinaken ersetzen. Getrennt voneinander kochen. Danach beide Gemüse zusammen pürieren. Ein Stück Butter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gemüsechips waren der Renner auf all unseren Workshops und sind ganz einfach herzustellen, z. B. Grünkohlchips: Kohl reinigen und die dicken Rispen entfernen (2 Chips pro Blatt); Kohlblätter mit Öl bestreichen und salzen. Auf einem Backblech verteilen und bei $170\text{ }^{\circ}\text{C}$ etwa zehn Minuten im Ofen backen, bis die Chips kross, aber nicht zu dunkel sind. Achtung: Zum Schluss geht es plötzlich ganz schnell. Gemüsechips können ebenso aus Pastinake, Wirsing und Möhren gebacken werden.

Das hat der Winter zu bieten:



Wirsing



Grünkohl



Rosenkohl



Winterrettich



Radicchio



Feldsalat



Äpfel



Birnen



Pflaumen



Quitten

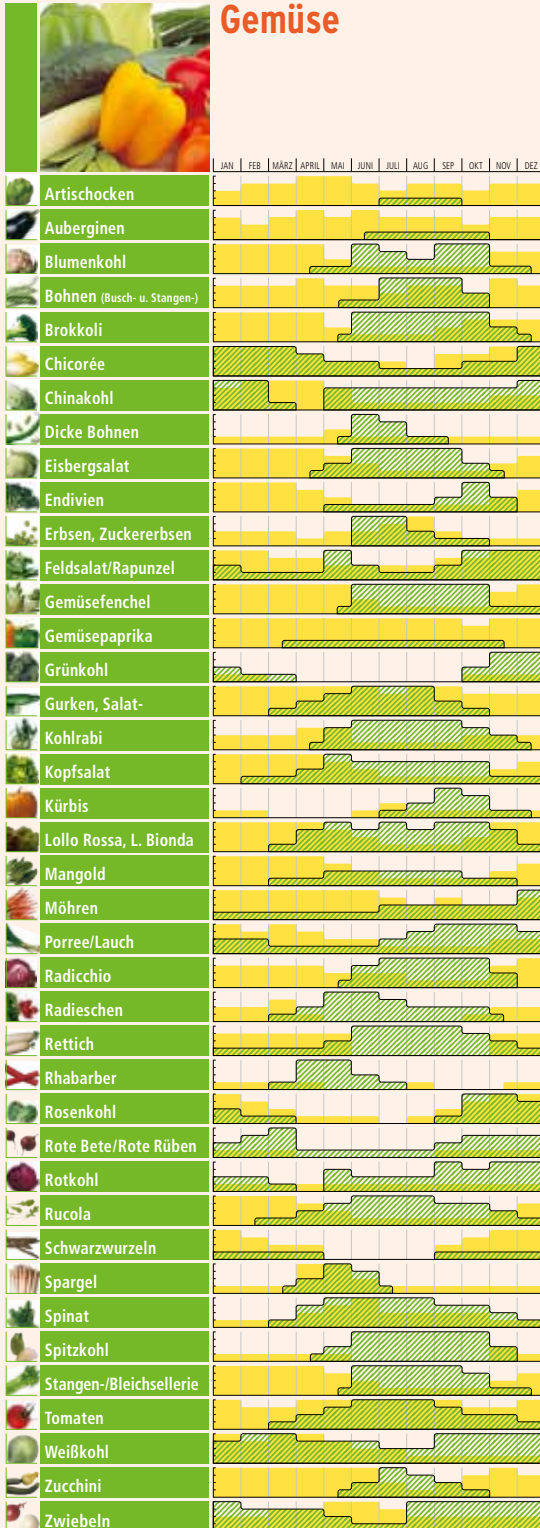
Winter auf einen Blick

Gemüse	Sorten	Besonderheiten	Verwenden für
 <p>Grünkohl</p>	<p><i>rotblättrige Sorten:</i> Red Russian, Redbor</p> <p><i>grünblättrige Sorten:</i> Halbhoher grüner Krauser, Vitessa</p>	<p>Nur wenn der Grünkohl vor der Ernte längere Zeit kalten Temperaturen ausgesetzt war, kann er seinen typischen, herb-süßlichen Geschmack entfalten. Reich an Vitamin C und A.</p>	<p>Chips, Pesto, Auflauf, Eintopf, Gemüsebeilage</p>
 <p>Rosenkohl</p>	<p><i>frühe Sorten:</i> Nelson, Early Half Tall</p> <p><i>späte Sorten:</i> Falstaff, „Vorfahrt beachten“</p>	<p>Frühe Sorten können schon im September geerntet werden, späte im Dezember. Nach Frosteinwirkung wird die Farbe intensiver und behält diese auch nach dem Kochen bei.</p> <p>Eine alte Züchtung, die auch im Ökolandbau verwendet wird, trägt den schönen Namen „Vorfahrt beachten“. Sie bildet einen Blattschopf, der wie ein Wirsing aussieht und auch so verwendet werden kann.</p>	<p>Ofengemüse, Eintopf, Gemüsebeilage, Suppe</p>
 <p>Wirsing</p>	<p><i>frühe Sorten:</i> Darsa, Eisenkopf</p> <p><i>späte Sorten:</i> Hammer, Violaceo di Verona</p>	<p>Die Sorte „Violaceo di Verona“ färbt sich nach den ersten kalten Herbstnächten außen violett, innen bleibt sie grün.</p> <p>Frühe Sorten, wie der Eisenkopf oder Darsa, werden bereits im Sommer geerntet. Die feinen Blätter können auch als Salat verwendet werden.</p>	<p>Auflauf, Eintopf, Roulade, Chips, Salat (frühe Sorten), Gemüsebeilage</p>
 <p>Pastinake</p>	<p>White King, Mitra, Dicke Deern, Halblange Weiße, Lange Weiße</p>	<p>Kugelförmig bis spitze Formen. Die Blätter der Pastinake können zum Würzen von Speisen verwendet werden.</p> <p>Das Fleisch der Pastinake ist weiß, gelb bis bräunlich, der Geschmack nussig-süß.</p>	<p>Püree, Chips, geraspelte Rohkost, Suppe, Saucengrundlage</p>

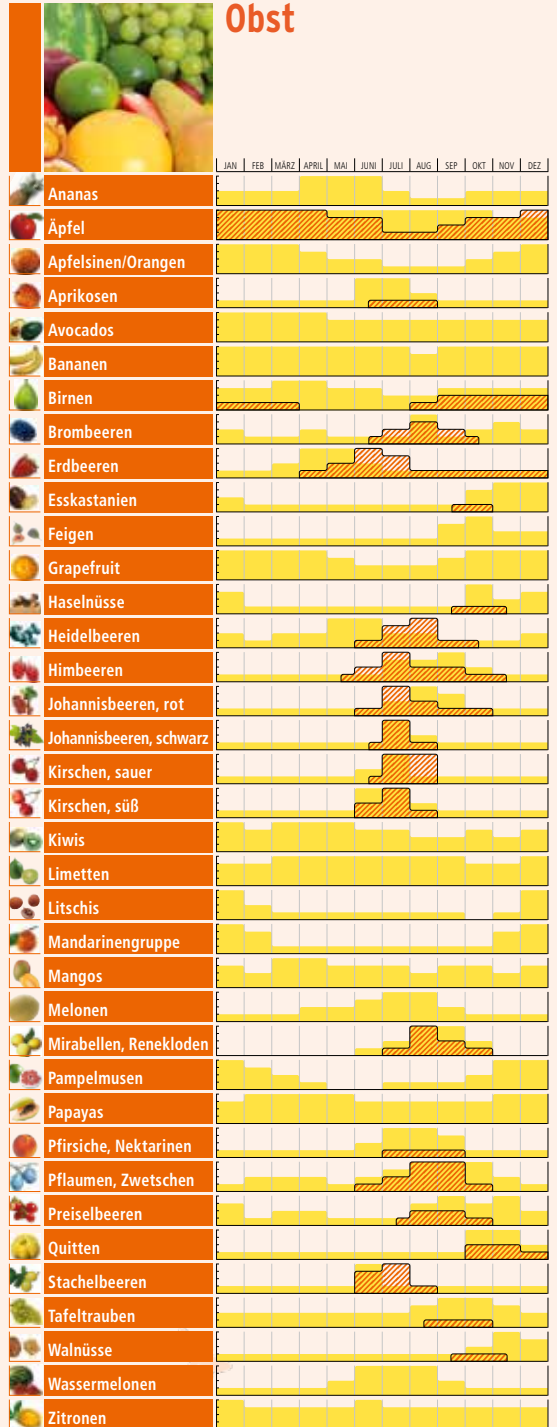


Saisonkalender

Gemüse



Obst



Erklärung

- Monat mit starken Importen
- Monat mit geringen Importen
- Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau
- Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau und gleichzeitig geringen Importen



Tipps für den biologisch vielfältigen Einkauf

- Nutzen Sie die Vielfalt, die Ihnen Ihre Region bietet.
- Schauen Sie nach Liefermöglichkeiten in Ihrer Region. Bevorzugen Sie ökologische Lebensmittel und Direktvermarktung.
- Einkaufsführer unterstützen Sie bei der Suche nach geeigneten Lieferanten, z. B. zu finden auf www.oekolandbau.de ▶ Verbraucher ▶ Einkaufen ▶ Regionale Einkaufsführer
- Hier bekommen Sie ökologisches Saatgut:
www.dreschflegel-saatgut.de,
www.bingenheimersaatgut.de,
www.bio-saatgut.de
- Eine Liste von Öko-Direktvermarktern können Sie bei den jeweiligen Landesverbänden der neun Öko-Landbauverbände erfragen. Diese sind zum Beispiel Demeter e. V., Bioland e. V., Naturland e. V. und Gäa e. V.
- Der örtliche Biosupermarkt und Naturkostläden bieten eine breite Vielfalt an Obst und Gemüse.
- Auch der klassische konventionelle Lebensmitteleinzelhandel bietet inzwischen einige seltene Gemüsesorten an.
- Die Regionalbewegung e. V. bündelt bundesweite Regionalinitiativen. Darunter findet man auch Adressen von Direktvermarktern und entsprechende Einkaufsquellen.
www.regionalbewegung.de



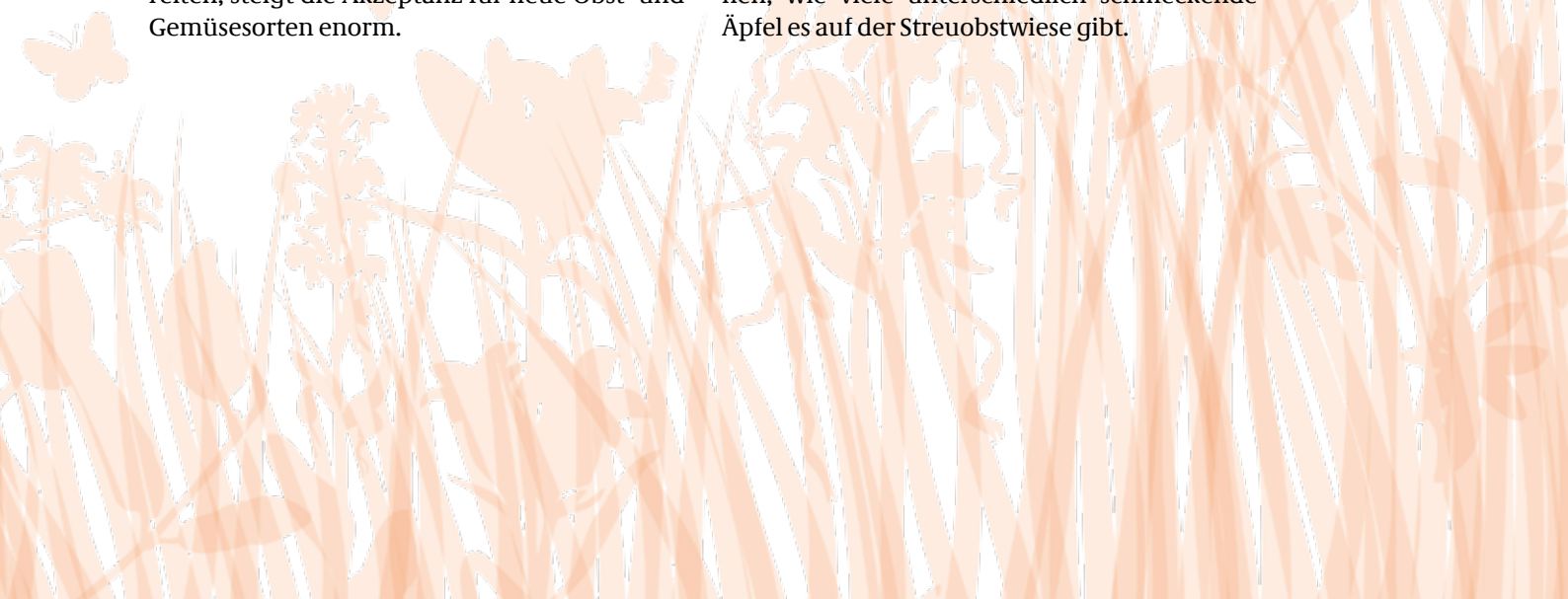
30

Lecker essen im Kindergarten



Kinder sind neugierig und schnell zu begeistern: vor allem wenn sie selbst helfen und probieren dürfen. Sieben Netzwerk-Kitas berichten aus ihren Erfahrungen, wie sie eine vielfältige, abwechslungsreiche Ernährung in den Kindergartenalltag einbeziehen. Wenn Kinder mithelfen und Suppe, Salat und Co. selbst zubereiten, steigt die Akzeptanz für neue Obst- und Gemüsesorten enorm.

In der Kita Sandmännchen ist beispielsweise die Suppe aus Rote Bete inzwischen ein echter Renner. Die Kräuterexperten aus dem Kindergarten Mater Christi und der Kindervilla Pustebblume wissen, was man mit Sauerampfer, Schafgarbe und Löwenzahn alles machen kann. Die Kinder aus dem Waldorfkindergarten Wahlwies staunen, wie viele unterschiedlich schmeckende Äpfel es auf der Streuobstwiese gibt.



Essen und Vielfalt gehören zusammen

Inklusive KiTa Arte, Frechen

In der inklusiven KiTa Arte in Frechen wissen alle Kinder, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, was sie essen, wo das Essen herkommt und wer es wie zubereitet hat. Hier schmecken die Mahlzeiten nicht nur lecker, sondern sind auch ein sinnliches, gemeinschaftliches und lehrreiches Erlebnis!

Eine Köchin und ein Koch bereiten das Mittagessen jeden Tag frisch zu. Sie achten dabei nicht nur auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, sondern auch darauf, wo das Essen herkommt. Viele saisonale Produkte stammen von nahegelegenen Höfen: Eier, Gemüse und Kartoffeln holen die Köchin und der Koch bei Füngelings Hofladen, die Milch wird vom Milchhof Schäfer geliefert und der Honig stammt von einem lokalen Im-



ker. Im Sommer ist der Weg vom Feld bis zum Teller sogar noch kürzer. Da ernten die Kinder einen Teil des Essens direkt aus dem eigenen Nutzgarten. Hier bauen die KiTa-Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter zusammen mit den Kindern Obst, Gemüse und Kräuter an. Das macht Spaß und trägt gleichzeitig zur biologischen Vielfalt bei, da vor allem alte, teilweise fast in Vergessenheit geratene Sorten angepflanzt werden.

Regional und interkulturell essen

Kinder aus ganz unterschiedlichen Kulturen fühlen sich in der KiTa Arte wohl. Diese Vielfalt inspiriert Köchin und Koch dazu, öfter mal Elemente aus anderen Kulturen ins Menü aufzunehmen. So lernen die Kinder neue Geschmacksrichtungen und Speisen kennen und erfahren, was Menschen in anderen Ländern der Welt essen. Sie können dadurch kulturelle Unterschiede und Gemeinsamkeiten entdecken: zum Beispiel, dass es den Eierkuchen in vielen Kulturen der Welt gibt und dass man ihn in Westafrika mit Bananen und Zwiebeln zubereitet. Auch die Eltern sind einmal im Quartal eingeladen, bei einem gemeinsamen Frühstück die Besonderheiten ihres Landes oder Kulturraums vorzustellen.





Selbst gemacht schmeckt es am besten

Die Kinder sind immer aktiv mit dabei, wenn es um das Thema Ernährung geht. Sie dürfen mitentscheiden, was im Nutzgarten angepflanzt werden soll, was sie gerne essen würden oder welche Regeln beim Essen aufgestellt werden sollen. Kinder, Erzieher und Erzieherinnen backen oft gemeinsam, kochen Marmelade und verarbeiten die Kräuter aus dem Nutzgarten, beispielsweise zu einem frischen Kräuterquark. Auch außerhalb der KiTa lernen die Kinder einiges über Ernährung, etwa beim Besuch auf dem Wochenmarkt oder beim Ausflug zum Erlebnishof Christinenhof in Hürth.

Kornelia Wirtz-Wolsiffer,
Leiterin der KiTa Arte,
Frechen, Nordrhein-Westfalen





Rote Bete – neu entdeckt

Kita Sandmännchen, Staßfurt

Seitdem wir im vergangenen Jahr unsere zwei Hochbeete eingeweiht haben, wachsen und gedeihen die unterschiedlichsten Gemüsepflanzen, die von den Kindern liebevoll gehegt und gepflegt werden. Darunter sind auch Rote-Bete-Pflanzen. Mit diesem Gemüse können viele Kinder nichts anfangen und zu unserem Erstaunen stellen wir fest, dass auch viele Eltern diese Rüben nur süß-sauer eingelegt kennen.

Jeder kennt die eingelegte Rote-Bete im Glas, aber wer hat schon einmal Rote-Bete-Suppe probiert? Wer hat aus den Blättern beziehungsweise den Knollen einen Salat zubereitet? Oder die Bete einfach roh geknabbert? Wir finden in unserer Einrichtung niemanden. So wird es Zeit, daran etwas zu ändern und auf dieses tolle Gemüse aufmerksam zu machen.

Tolle Knolle

Die Rote Bete ist ein richtiges Powerpaket. Sie liefert eine Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen, wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie soll das Immunsystem nachweislich stärken, vor allem, wenn man sie roh isst. Also kommen die ersten jungen Blättchen der überzähligen Pflanzen in den Salat. Bei der Verkostung verkünden die Kinder, dass



die Rote-Bete-Blättchen nach Salat und nach Blättern schmecken. Sie werden mit Tomaten, Mozzarella, den Blättern des Kleinen Wiesenkopfs und einem Honig-Senf-Dressing zu einem wohlschmeckenden Salat verarbeitet und restlos aufgegessen.

Mit allen Sinnen

Die Rüben wachsen weiter heran und es kommt die Erntezeit. Die Kinder untersuchen das Gemüse eingehend, beschnuppern und verkosten es roh. Die Kleinen erkennen die runde Form, entdecken, dass Rote-Bete-Knollen erst bräunlich und nach dem Aufschneiden und Schälen rot aussehen. Sie stellen fest, dass das Gemüse die Finger rot färbt, was einige Kinder der Gruppe auf die Idee bringt, damit zu malen und zu stempeln. Aus dem Großteil der Roten Bete kochen wir jedoch eine leckere Suppe. Weder die Kinder noch die Eltern sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Kita kennen dieses wohlschmeckende Gericht, das sehr fruchtig riecht und so herrlich himbeerrot leuchtet.

Nachdem wir die roten Rüben gekocht haben, streifen wir die Schale ab. Das geht ganz einfach mit den Händen. Es ist empfehlenswert, die Knollen zuvor ein wenig abkühlen zu lassen und Gummihandschuhe anzuziehen – ansonsten gibt es rote Finger. Dann die Knolle kleinschneiden, in den Topf mit den angeschwitzten Zwiebeln geben, mit Brühe aufgießen und kurz köcheln lassen. Wir pürieren alles schön fein und würzen mit Salz und Pfeffer – fertig.



Begeisterung ist ansteckend

Wir haben die Suppe gleich in der Küche verkostet und für sehr lecker befunden. Danach gehen die kleinen Köchinnen und Köche mit ihrer fertigen Suppe auf Tour durch die gesamte Kita. Besonders die schöne rote Farbe animiert viele Kinder zum Probieren. Wer noch mehr ungewöhnlichen Augenschmaus möchte, streut zusätzlich ein paar Kräuter (z. B. die Blättchen des kleinen Wiesenknopfs) oder essbare Blüten (von Gänseblümchen oder Ringelblume) in die Suppe. Auch die Erzieherinnen und Erzieher, die in der Mehrheit sehr skeptisch sind, ob das schmeckt, finden unsere Suppe sehr lecker. Einige wollen anschließend das Rezept haben, um sie zu Hause nachzukochen. Die jungen Köchinnen und Köche erzählen ihren Eltern begeistert von ihrer tollen Suppe. Diese staunen, dass ihre Kinder sich auf diese neue Erfahrung eingelassen haben und das Gericht lecker finden. In den folgenden Tagen kommen einige Nachfragen von Eltern, wie man die Rote-Bete-Suppe zubereitet oder ob man Gänseblümchen wirklich essen kann.

Unsere Rote-Bete-Wochen sind also alles in allem ein sehr gelungenes Projekt, um einem heimischen Gemüse, das unserer Meinung nach viel zu wenig Beachtung findet, mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Und um zu zeigen, dass gesunde Ernährung sehr lecker sein kann.

Susann Birnbaum,
Leiterin der Kita
Sandmännchen,
Staßfurt, Sachsen-Anhalt



Rote-Bete-Suppe

- 6 mittelgroße Rote Bete
- Wasser zum Weichkochen
- 1 große Zwiebel
- 60 g Butter
- 2 EL gekörnte Brühe
- 1.500 ml Wasser
- 2 TL Salz, 1 Prise Zucker, etwas Pfeffer



Die gewaschenen Rüben etwa eine Stunde lang gar kochen und anschließend die Schale abstreifen. Dazu am besten Einmalhandschuhe anziehen. Die Rote Bete in Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Dann die roten Rüben zugeben, kurz durchdünsten und mit der angerührten gekörnten Brühe aufgießen.

Die Suppe mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Danach mit einem Pürierstab fein pürieren.



Tomaten riechen nach Salami!

Telos®-Kinderhaus, Utting

Dass Tomaten gut schmecken, ist allseits bekannt. Dass die Tomate lange Zeit als „Liebesapfel“ galt, weniger. Dass Tomaten die Gemeinschaft in und über die Kinderhausgrenzen hinaus fördern, diese Erfahrung durften wir seit dem letzten Jahr im Telos®-Kinderhaus mehrfach machen.

Nun schon im zweiten Jahr bauen wir im Kindergarten-Garten eigene Tomaten an. Und das geht so: Schon im zeitigen Frühjahr bereiten unsere Kinderhauskinder kleine Saatschalen vor. Sie füllen diese mit Erde, stecken Tomatensamen hinein und versehen sie mit selbst gebastelten Sortenschildern. Dass aus solch kleinen Samen Tomatenpflanzen werden sollen – immer wieder erstaunlich, auch für Kinder, die schon Erfahrung in der Gartenarbeit haben. Die Tomatensamen haben wir von unserer Mitarbeiterin bekommen. In ihrem privaten Garten zieht sie über 50 alte, samenfeste Tomatensorten. Somit kann man jedes Jahr erneut eigenes Saatgut gewinnen. Um die Sortenvielfalt zu vergrößern, tauscht sie jedes Jahr mit gleichgesinnten Tomaten-Liebhaberinnen und -Liebhabern verschiedene Samen.

Erst kommt die Saat

Aufgereiht am Fenster unseres „Bastel-Zimmers“ beginnen die Samen schon im März als bald zu keimen und größer zu werden. Relativ bald müssen sie in kleine eigene Behältnisse um-

ziehen. So haben wir mit ein paar Kindern kleine Saattöpfe aus Zeitungspapier hergestellt – eine lustige Arbeit: Das Zeitungspapier wurde um eine Holzrolle gerollt und der Überstand am unteren Ende umgeklappt. Ganz vorsichtig halfen die Kinder, die Pflänzchen aus der Erde zu lockern und diese in die Zeitungstöpfchen einzupflanzen. Der Umzug durch Pikieren war glückt.

Bald schon ist es Zeit, an den Sommer zu denken: wohin mit den größer werdenden Tomatenpflanzen? Im Gemüsebeet ist kein Platz mehr – im Wildblumenbeet auch nicht. Es muss ein neues Beet entstehen. Dies ist eine körperlich sehr schwere Arbeit! Die Kinder versuchen, mit den Sandschaufeln in die Erde zu bohren, was sich jedoch als vollkommen unmöglich erweist. Tatkräftige Hilfe bekommen sie von „unserem“ Asylbewerber, der gemeinsam mit einem handwerklich begabten Ehemann ein stabiles Tomatenhäuschen baut und auch gleich noch die Erde umgräbt.

... und dann die Ernte

Im Spätsommer, als das neue Kinderhausjahr begann, konnten wir ans Ernten gehen: Es waren die unterschiedlichsten Tomaten gewachsen: ganz kleine, murmelgroße Tomaten bis hin zu 800 Gramm schweren! Jetzt gab es zur alltäglichen „Versammlung“ für alle als kleine Zwischenspeise vielfältige Tomaten pur – köstlich!

Ein paar Samen mussten wir natürlich retten! Tomaten aufschneiden, Samen zwei bis drei Tage wässern, dann, wenn es zu gären anfängt, die Samen vorsichtig herauslösen und auf einem Papiertuch zum Trocknen auslegen. Dann im Papiertütchen trocken und kühl aufbewahren. Für Kinder ist es schon eine Herausforde-

rung, den langen Bogen eines Jahrs zu überblicken ... Bis es Frühling ist und die Tomaten erneut gesät werden können, ist es eine sehr lange Zeit. Fast hätten wir es im zeitigen Frühjahr vergessen!

Bunt und nicht nur rund

Dass Tomaten nicht nur rund und rot sind, sondern dass es sie in nahezu allen Farben und Schattierungen und auch oval gibt, hat sich in interessierten Gartenkreisen ja schon lange herumgesprochen. Und wie schmecken und riechen sie? Und warum soll man sie überhaupt essen? So sagen die Kinder (zwischen 3 und 6 Jahren): „Sie riechen nach gar nichts. Und sie sind weich!“ – „Sie riechen nach Tomate und sind ‚latschig‘ und glatt.“ – „Sie riechen nach Salami!“ – „Da sind gute Nährstoffe drin!“ – „Und gute Vitamine.“ – „Tomaten wachsen im Garten.“ – „... und hängen an der Pflanze.“ – „... an kleinen Sträuchern!“. Das war dann also geklärt. Nun wird gekocht: Einmal haben wir aus Knäckebrot, Tomaten und eigenem Schnittlauch lustige Gesichtsbrote gemacht: Knäckebrot mit Butter bestreichen, Tomaten in halbe Scheiben schneiden, diese als Mund und Augen auflegen, Schnittlauch aus dem Garten als Haare und Bart. Das macht Lust aufs Essen!

Ein anderes Mal gibt es gefüllte Tomaten – bzw. Zucchini für ein Kind, das Tomaten gar nicht mag. Später hat es dann die Tomaten doch probiert! Zunächst schneidet jedes Kind von seiner großen Tomate einen Deckel ab und kratzt das Innere mit einem kleinen Löffel aus der Tomate heraus in die große Schüssel hinein. Der Deckel wird klein zerschnitten und kommt dann mit

in die Masse. Dazu geben wir dann noch kleine Stücke Mozzarella und Semmelbrösel. Das staubt schön! Ein paar Kräuter aus dem Garten kommen auch noch in die Schüssel. Schneiden können auch die jüngsten Kinder mit einem guten Küchenmesser: Wir zeigen ihnen, wo das Messer scharf ist, wie man es hält – dann geht es los. Denn kein Kind will sich und anderen wehtun. Miteinander geht es gleich noch einmal so gut: Die Älteren sind super Helfer und unterstützen die Jüngeren! Dann die Masse in die Tomaten füllen und in eine feuerfeste Form stellen. Jetzt noch im Ofen überbacken. Der leckere Duft zieht durch die Lüftungsrohre und ist im ganzen Haus zu riechen! Und schon kommen die ersten Eltern zum Abholen. „Wir haben Tomaten gekocht! Die sind gerade fertig. Wollt ihr auch probieren?“ Das wollen die Eltern gerne. So sitzen wir gemeinsam um den Tisch. Jetzt haben die Tomaten einen kleinen Käsehut. Lustig!

Und wie hat es geschmeckt? „Guuut!“ – „Nach Gurke!“ – „... und nach Essen!“ Alles klar! So ist die Tomate auch diesmal ihrem Namen gerecht geworden: Als „Apfel der Liebe“ hat sie im Kinderhaus Groß und Klein miteinander verbunden, nicht nur beim Anbau, sondern auch beim gemeinsamen Essen.

Veronika Seiler,
Leiterin und Telos®-
Ermutigungspädagogin
im Telos®-Kinderhaus,
Utting, Bayern



Mit Kindern Kräuter und Beeren entdecken

Kindergarten Mater Christi, Altstädten

Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt wurden.

(Ralph Waldo Emerson)

„Sauerampfer. Der schmeckt mir!“

Pias Ruf ist nicht zu überhören. Im Schneidersitz sitzt sie vor einem unserer Kräuterbeete und rupft mit Hingabe Blätter ab, die sie sich gleich anschließend in den Mund steckt. Dann schüttelt sie sich, schneidet Grimassen, schreit „Sauer macht lustig!“ und lacht sich kaputt. Ihre Freundin Mia, vom Lachen angelockt, setzt sich neben sie. „Darf ich mal probieren?“ Großzügig gibt ihr Pia ein Blatt ab. Mia kaut vorsichtig, schüttelt sich dann auch, verzieht das Gesicht.

„Die sind ja echt sauer ...“ Dann beginnt sie zu grinsen. „Aber lecker!“ Die zwei Sauerampfer-Freundinnen verspeisen noch ein paar Blätter gemeinsam, dann machen sie sich an der Hecke entlang auf die Suche nach Walderdbeeren.

Der Natur-Kräutergarten ist für die Kinder ein großartiger Ort, um Erfahrungen zu sammeln. Er spricht alle Sinne an. Es duftet, die Blüten leuchten in der Sonne, das Schwirren und Brummen der Insekten dringt ans Ohr. Wenn wir mit unseren Händen über Blätter und Stängel streichen, erfühlen wir die Struktur der Pflanze; seidig – stachelig, hart – weich, und mit jeder Berührung setzen wir neue Duftimpulse frei. Dann endlich probieren wir und genießen das Geschmackserlebnis.

Das Vorurteil, dass die große Mehrheit der Kinder Grünzeug eher ablehnend gegenüber steht, können wir nicht bestätigen. Ganz im Gegenteil: Gerade Kräuter und Beeren im Garten regen die Kinder an, sich neugierig, selbstständig und intensiv mit essbaren Pflanzen zu beschäftigen. Ganz nebenbei lernen sie dadurch, verschiedene Pflanzen zu benennen und sich auch mit deren Wirkung auseinanderzusetzen.



„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün.“

(Hildegard von Bingen)

Maximilian, Anna, Mila und Johannes stehen mit einem der pädagogischen Mitarbeiter vor dem Johanniskraut. Erst wird es sanft geschüttelt, damit die Insekten merken, dass jetzt gleich geerntet wird und sie davonfliegen können. Da das Kraut nach dem Heiligen Johannes benannt wurde, übernimmt Johannes diese wichtige Aufgabe.

„Du bist jetzt der Insektenretter“, stellt Maximilian fest und Johannes nickt. Dann werden die kleinen gelben Blüten gepflückt und in den Korb gelegt. Die Kinder merken, wie rot die Hände dabei werden und dass es sehr seltsam ist, dass eine so gelbe Blüte einen so roten Farbstoff hat. Es duftet und die Blüten im Korb sehen schön aus. „Wie lauter kleine Sonnen“, sagt Anna. Die Kinder bringen die Blüten in den Gruppenraum, wo die anderen im Kreis schon warten. Alle dürfen nun helfen, die Blüten in ein großes Einmachglas zu legen. Zum Schluss werden die Blüten mit Olivenöl übergossen und das verschlossene Glas für ein paar Wochen an einen sonnigen Platz zum Durchziehen gestellt.

„Das wird unser Zauber-Öl“, sagt Mila zufrieden. Mit dieser Voraussage wird sie Recht behalten. Das inzwischen in eine Flasche abgeseibte dunkelrote Johanniskraut-Öl kommt bei sämtlichen kleineren Blessuren, bei blauen Flecken



ze Honigbeere haben einen Platz gefunden. Damit die neuen Sträucher gut wachsen können, haben wir den Boden um sie herum mit Heu gemulcht. Die Pflanzen unter dem Heu sterben ab, die Sträucher bekommen mehr Nährstoffe und wachsen gut an. Im kommenden Frühling wollen wir dann auf die so entstandene Freifläche unter den Sträuchern Wildblumen ansäen.

„Ein Garten kann eine Welt für sich werden, dabei ist ganz gleich, ob dieser Garten groß oder klein ist.“

(Hugo von Hoffmannsthal)

und Mückenstichen zum Einsatz. Wir stellen inzwischen auch unsere eigenen Kräutertees, unsere eigene „Spezial-Ringelblumensalbe“, unsere eigene Kräuterbutter zum Grillen am Lagerfeuer und unsere eigenen Brotaufstriche her.

„Aus den Träumen des Sommers wird im Herbst Marmelade gemacht“

Kinder sind Sammler! Stöcke, Steine, Tannenzapfen – Kinder können alles gebrauchen. Besonders im Spätsommer und im Herbst kann dieser Sammeltrieb im naturnahen Garten voll ausgelebt und sehr gut auf das Sammeln und Haltbarmachen von Früchten und Kräutern gelenkt werden. Das meiste essbare Gesammelte wandert bei den Kindern dabei natürlich direkt von der Hand in den Mund – aber so soll es auch sein. Der Geschmack frisch geernteter Beeren vom Strauch ist ein Erlebnis, das sich einprägt. Aus den „übrigen“ Beeren machen wir Marmelade, geben sie mit in den Obstsalat oder garnieren damit den Nachtisch. Die Kräuter werden zu großen duftenden Sträußen zusammengebunden und an unserem Trockenplatz in der Küche zum Trocknen aufgehängt.

Im Rahmen des Projekts „Kinder-Garten im Kindergarten“ erweiterten wir die Beerenhecke entlang unseres Zauns. Zu den bereits vorhandenen Wildrosen, Johannis-, Brom- und Himbeeren gesellen sich nun Stachelbeere, Kornelkirsche und Felsenbirne. Aber auch Russische Riesenbeere, Aronia, Mispel, Gojibeere, Karamellbeere, japanische Quitte und schwar-

Das menschliche Gehirn verknüpft Duft- und Geschmackserlebnisse mit Erinnerungen und Gefühlen. Jeder, der schon mal als Kind an einem heißen Sommertag frisch gepflückte Himbeeren verspeist hat, versteht, was damit gemeint ist. Kräuter und Beeren sind somit eine Bereicherung für jeden Garten und erst recht für jeden Kindergarten. Hier können Kinder den Umgang mit Pflanzen erleben, positive Erfahrungen sammeln und die Natur schätzen lernen. Kinder, die die Natur schätzen, werden Erwachsene, die die Natur schützen.

Christine Wirth,
Leiterin des Kindergartens
Mater Christi,
Altstädten, Bayern



Vom Baum ins Glas - ein Tag auf der Streuobstwiese

Waldorfkindergarten Wahlwies, Stockach

Die Landschaft bei uns am westlichen Bodensee ist geprägt vom Apfelanbau. In großen Obstpflanzungen wachsen zurechtgestutzte Hochleistungsbäumchen. Sie werden schon vorbeugend mit Pestiziden gespritzt, um Schädlingsbefall zu minimieren. Alle drei bis vier Jahre tauscht man die Bäume aus, denn in den Pflanzungen ist alles auf maximalen Ertrag ausgerichtet. Im Frühjahr wird der Zauber der Apfelblüte leider häufig von schwarzen Hagelnetzen verdeckt, die die empfindlichen Bäume vor Wetterkapriolen schützen sollen. Das Ergebnis dieser Behandlung sind gleichförmige, makellose und hoch glänzende Äpfel, wie man sie aus den Supermarktregalen kennt.

Aber zum Glück findet man auch bei uns noch die zugegebenermaßen rar gewordenen klassischen Streuobstwiesen mit ihrem typischen Artenreichtum. Sie prägen seit mehreren Jahrhunderten unsere Kulturlandschaft. Um unsere Kinder möglichst früh dafür zu sensibilisieren, wie wichtig der Erhalt solcher artenreichen Biotope ist, gehört der Besuch der Streuobstwiese bei uns zum festen Programm im Jahreslauf.



Ausflug auf die Streuobstwiese

Endlich ist es so weit: An einem sonnigen Herbsttag im Oktober wandern wir auf die Streuobstwiese und sehen von dort aus den Nebel über dem See liegen. Auf der Wiese angekommen werden wir mit einem Lagerfeuer empfangen. Körbe, Leitern, Stangen und Apfelpflücker stehen bereit und so können wir gleich mit unserer Arbeit beginnen. Die Vorschulkinder dürfen auf den ersten Apfelbaum klettern und die Äste schütteln, was sie mit großer Freude tun. Die Backen der Kinder werden so rot wie die Äpfel, welche zahlreich auf den Boden fallen. Die Kinder sammeln sie eifrig in die Körbe oder in kleine Schubkarren. Am Tisch waschen wir dann die Äpfel, schneiden sie in kleine Stücke und pressen sie in der mobilen Apfelpresse so lange, bis der Saft in das große Fass läuft. Die Presse konnten wir uns vom BUND ausleihen. In einer kurzen Pause am Feuer werden Hunger und Durst mit Butterbrot und frischem Apfelsaft gestillt.

Ein Feuerwerk an Aromen

Anschließend haben die Kinder die Gelegenheit, die Vielfalt der Äpfel optisch und geschmacklich zu erleben: den riesigen Glockenapfel neben der kleinen Champagnerrenette oder den süß-saftigen Gravensteiner im Vergleich zum erdig trockenen Boskoop. Insgesamt neun verschiedene, teils sehr alte Sorten sind auf der Wiese zu finden. Die Kinder nehmen sie mit allen Sinnen wahr, riechen daran, schauen, ob der Apfel eher rot, gelb oder grün ist, und probieren begeistert. Sie staunen, wie verschieden die Apfelsorten sind, und wundern sich, dass sie trotz kleiner Macke oder Schorfstellen köstlich schmecken.

40



In kleinen Gruppen erkunden wir dann die Umgebung der Apfelbäume und stellen fest, dass es dort viel Leben gibt. Überall sind Spuren von Tieren zu sehen: Bruthöhlen in ausgehöhlten Stämmen, Bewohner in der Totholzhecke oder die Insekten in der Wiese. Auch den Reichtum der Wildfruchthecke rund um die Wiese finden die Kinder spannend.

Kleine Streuobstwiese im KinderSinnesGarten

Im Zentrum des KinderSinnesGartens haben wir gleich zu Beginn zwei Apfelbäumchen gepflanzt. Wir wählten hier Halbstämme aus, damit auch die Kleinsten „auf Augenhöhe“ beobachten können, was am Baum geschieht. Von der Blüte im Frühjahr bis zur Entwicklung der kleinen Äpfelchen und der Ernte der reifen Früchte können die Kinder so den gesamten Kreislauf im Apfeljahr begreifen. Zudem haben wir rund um den KinderSinnesGarten eine kleine vielfältige Streuobstwiese angelegt und dort sieben Obstbaumhochstämme gepflanzt. Drei Apfelbäume – Gravensteiner, Berner Rosenapfel und Rote Sternrenette –, zwei Birnbäume – Bunte Julibirne und Gute Luise –, eine Ersinger Frühzwetschge sowie eine Große Grüne Reneclaude bilden nun einen Ring um den Garten. In ein paar Jahren wird es möglich sein, mit den Kindern das artenreiche Leben auf der Streuobstwiese hautnah und täglich zu erleben.



Das Leben lernen

Parallel geht es weiter mit Ernten, Sammeln, Pressen und – nicht zu vergessen – den Saft, wenn er ins Fass läuft, mit dem Fingerchen zu probieren. Als Julia ihren Korb mit Äpfeln bringt, erzählt sie stolz: „Das alles haben wir frisch von dem Baum bekommen.“ Das unmittelbare Erleben dieser Verwandlung vom Apfel zum Saft bestätigt Rudolf Steiners Impuls für die Waldorfpädagogik des kleinen Kindes, dass es die Möglichkeit bekommen sollte, das Leben zu lernen.

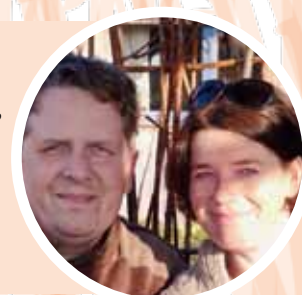
Dann entdecken wir einen Baum, der ganz oben ein Loch in seinem Stamm hat. Alle Kinder haben großes Interesse, mithilfe der Leiter in dieses Loch zu schauen. Und tatsächlich – es gibt da doch allerlei zu sehen: Beim ersten Kind war es nur das Loch, beim zweiten Kind bereits ein Nest mit Eiern, beim nächsten gelbe Eier, dann gelbe und grüne Eier, dann ein Zwerg mit Eiern – ja, so verwandelt sich das Loch zu einem prachtvollen Nest!

Gemeinsam Lebensmittel herstellen

Es ist sehr berührend zu sehen, wie eifrig die Kinder an diesem Vormittag sind, wie sie mit großen sozialen Fähigkeiten und Ernst Hand in Hand arbeiten und den Weg vom Apfel zum Saft durchschauen. Wie sie mit Freude bis an ihre körperlichen Grenzen Körbe schleppen und die Presse drehen, wie sie den Kleinsten Äpfel in die Hand drücken, die diese essen oder abgeben können. Am Mittag räumen wir alle Dinge wieder zusammen, singen unser Abschlusslied, danken den Äpfeln und der Sonne für den herrlichen Vormittag.

Natürlich darf jedes Kind eine Flasche frischen Saft mit nach Hause nehmen. Den Rest haben wir in Flaschen eingelagert oder zu leckerem Apfelgelee eingekocht.

Susanne Kiener und Daniel Schaarschmidt-Kiener,
Eltern im
Waldorfkindergarten
Wahlwies, Stockach,
Baden-Württemberg



Die Kräuterexperten

Kindervilla „Pustebume“, Löbnitz

Die Kindervilla „Pustebume“ liegt am Stadtrand der kleinen Bergstadt Löbnitz, umgeben von schöner Natur.

Wir verfügen über ein terrassenförmig und parkähnlich angelegtes Außengelände (ca. 7.000m²) mit altem Baumbestand. Darin gibt es Obstbäume, einen Naschgarten, den Kräuterkrater, die Bergwiese, ein Hochbeet und eine Wildobsthecke. Sträucher von Johannis- und Stachelbeeren, Heidelbeerbüsche und Preiselbeeren wurden im Rahmen des Projekt-Workshops „Essbare Kräuter und Beeren“ im Frühjahr 2015 gepflanzt. Neu im Kräuterkrater wachsen Wildkräuter wie beispielsweise wilde Möhre, Malven und Süßdolde. Außerdem können wir im gesamten Gelände der Kindervilla Wildpflanzen sammeln. Die Verwendung von Kräutern und Wildpflanzen ist in beiden Einrichtungen im Betreuungsvertrag verankert und wird von erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen, welche natur- und kräuterpädagogische Zusatzausbildungen haben, begleitet. Das ganze Jahr über ernten wir die Kräuter und verarbeiten sie in leckeren Gerichten.

Frühling - Salat aus frischen Blättern

Der Frühling ist ideal, um aus den frischen Blättern von Schafgarbe, Giersch, Löwenzahn und Sauerampfer einen Wildkräutersalat herzustellen. Die jungen Triebe sind zart und nicht zu bitter. Wir nehmen die Schere mit und sammeln die Kräuter in Körben. Die Kinder wissen, dass wir nie alle Blätter oder Blüten einer Pflanze abschneiden, denn die Pflanze soll weiterwachsen. Aus der Kräuterspirale können die Kinder die Zutaten für ihren Tee frisch ernten und teilweise trocknen, um auch im Winter

einen Aufguss aus dem eigenen Garten trinken zu können.

Auf dem Gelände der Kindervilla gibt es einige Brennelecken. Wir lassen sie einfach wachsen, denn von diesen können wir die oberen Triebe für das Brennnesselgemüse abschneiden. Es bleiben aber auch Pflanzen als Babystube für Schmetterlinge stehen. Der kleine Fuchs und das Tagpfauenauge kleben ihre Eier an die Unterseite der Brennnesselblätter. Wenn die Raupen schlüpfen, ernähren sich die Kleinen von der Pflanze.

Hat sich ein Kind trotz Vorsicht beim Sammeln von Brennnesseln genesselt, hilft der auf der Bergwiese wachsende Spitz- oder Breitwegerich als „Wiesenpflaster“. Dazu zerreiben wir ein Blatt vom Wegerich zwischen den Fingern bis der Pflanzensaft austritt. Dieses legen wir nun auf die juckende Stelle, nehmen ein weiteres Wegerichblatt und verbinden die verletzte Stelle. Schon nach kurzer Zeit erleben die Kinder, dass der Juckreiz gelindert wird.

Die zarten cremeweißen Blüten unseres Holunders lassen sich zu leckeren Hollerküchlein, Holunderblütensirup oder Holunderblütentee verarbeiten. Wenn der Holunder blüht, beginnt der Sommer.

Sommer mit Kräuterlimo

Der Anblick der blühenden Bergwiese ist einfach zauberhaft. Die Wiesenblumensträuße schmücken die Tische der Essplätze im Garten, denn auch das Auge isst mit. Unsere Bergwiese wird ein bis zwei Mal im Jahr traditionell mit der Sense gemäht. Dabei erhält unser Hausmeister Unterstützung von den Opas. Sie zeigen den Kindern, wie man schwungvoll und lautlos mit der Sense mäht und wie eine Sense gedengelt (Schärfe der Schneide) wird. Das gemähte Gras wird zum Mulchen verwendet.





Ein guter Durstlöcher an heißen Sommertagen ist unsere Kräuterlimo aus Giersch, Gundermann, Pfefferminz, Bio-Apfelsaft, Mineralwasser und Zitronensaft. Das ist das Lieblingsgetränk unserer Kinder. Wenn die Waldstrolche im Wald unterwegs sind und Durst verspüren, kauen sie einfach ein paar der zarten Blättchen vom Waldsauerklee.

Zudem lieben unsere Kinder den Löwenzahn. Er ist eine ideale Blumenkranz- und Kettenblume und der Stängel eignet sich als Tröte. Aus den gelben Blüten lässt sich ein leckeres Gelee selbst machen.

An heißen Sommertagen lernen die Kinder, wie kostbar Wasser ist. Sie wissen, dass Blumen, Sträucher und andere Pflanzen dann unbedingt gegossen werden müssen, und übernehmen diese Arbeit gerne. Schon die Kleinsten sind mit Ausdauer dabei. Unsere Kindergießkannen werden mit Brunnenwasser gefüllt.

Herbstzeit ist Erntezeit



Am schönsten ist es, wenn die Erntezeit ansteht. Die Kinder haben gewartet, bis die Früchte im Naschgarten reif sind. Bei unseren Kindern gibt es die „heimlich, still und leise in den Mund Stopfer“, die „geduldigen in die Schüssel Sammler“ und die „in Ruhe Genießer“. Das Obst gibt es im Quark, zum Jogurt, als Milchshakes, Smoothies und natürlich roh. Wenn die Ernte reichlich ausfällt, dann bleiben auch noch Früchte übrig, um beispielsweise Fruchtaufstriche zu kochen.

Pellkartoffeln mit Kräuterquark ist ein beliebtes Mittagessen. Die Kartoffeln werden nahe dem Waldkindergarten gepflanzt. Die Kräuter aus der Kräuterspirale bzw. dem Kräuterkrater werden erst kurz vor dem Essen zugegeben und helfen, Salz zu sparen.

Wenn die Waldstrolche unterwegs zu den jeweiligen Spielorten sind, ernten sie die Früchte von Heidelbeeren, Brombeeren, Walderdbeeren und Himbeeren. Das gewaschene Obst gibt es als Nachtisch für alle.

Winter - Wir haben viele Geschenke parat

Die im Sommer gepressten Blüten der wilden Möhre sehen am Adventstrauß wie Schneekristalle aus. Duftsäckchen, Badesalz oder selbst gemachte Seife mit getrockneten Ringelblumen, Lavendel oder Rosenblüten sind tolle Weihnachtsgeschenke. Damit kann man den Eltern oder Oma und Opa eine große Freude machen.

Winterfutter für Vögel entsteht aus getrockneten Vogelbeeren. Wir geben sie in geschmolzenes Kokosfett, bis sie vollgesogen sind. Nach dem Erkalten kann man das Fett mit den Vogelbeeren am Futterplatz auslegen. Das Heu der Bergwiese wird im Winter an die Hasen und Meerschweinchen verfüttert. So schließt sich der Kreis der Natur, die unsere Kindergartenkinder von klein auf kennenlernen.

Simone Vogel,
Erzieherin sowie „Natur- und Kräuterpädagogin“ in der Kindervilla Pustebume, Löbnitz, Sachsen



Lecker essen im Kindergarten

43



Eigene Kartoffel - Doppelt köstlich

Familienzentrum Kita Kunterbunt, Warendorf

Ein wesentlicher Baustein im Konzept der Kita Kunterbunt ist eine gesunde Ernährung. Die eigene Köchin bereitet die Speisen jeden Tag frisch zu. Die Zutaten sind möglichst biologisch und regional angebaut. Ein eigener Schrebergarten ergänzt dieses Konzept ideal. Die meisten Kinder kennen das noch nicht und wollten den Garten unbedingt sehen! Ungeduldig schieben und drängeln sich die Kleinen durch das schmale Tor.

Aus Pflanzenbabys wird Gemüse

Nur – wie kann das funktionieren? Erst müssen die Kartoffeln natürlich gepflanzt werden. Hans, ein befreundeter Hobbygärtner, erklärt den Kindern alles, was sie wissen müssen. Sie rechnen zusammen aus, wie viele Kartoffeln man braucht, damit es genug werden für die „Flummis“, die „Sonnengruppe“ und das „Hexenhäuschen“. Geduldig zeigt Hans ihnen, wie erst die Furchen gezogen werden und man anschließend die Kartoffeln dort hineinsetzt. Erde drüber, die Reihen noch anhäufeln – und dann warten. Jede Woche kommen die Kinder, und schauen nach ihren Kartoffeln. Welche Freude, als schon bald die ersten Triebe aus der Erde gucken und nach wenigen Wochen das Beet üppig bewachsen ist. Bis zur Ernte dauert es noch eine Weile ...

44



Auch die Erzieherinnen und Eltern sind neugierig auf die „eigenen“ 1.200 Quadratmeter nahe der Ems: ein Stück Wiese mit Apfel- und Pflaumenbäumen, eine dichte Hecke an der Längsseite, zwei alte Gartenhäuschen und viel Platz, um Gemüse anzubauen. Alles ist ein bisschen verwildert und verwittert: Für die Kinder eine Atmosphäre, in der sie sofort Ideen und Pläne entwickeln. An erster Stelle steht für sie: Kartoffeln ernten!

Langweilig wird es trotzdem nicht in der Zwischenzeit, denn im Garten gibt es immer etwas zu tun: Die Kinder haben Möhren gesät und bunte Blumenmischungen; große Samen wie Kapuzinerkresse, Bohnen und Erbsen lassen sich auch von ganz kleinen Patsche-Fingerchen schon gut fassen. Woche für Woche verfolgen die Kleinen gespannt, was aus den Samen wächst, die sie gesät haben. Es gedeihen Möhren, Salat, Kräuter, Zuckermais, Sonnenblumen, und Bienenwildblumen. Wird aus dem Pflanzenbaby tatsächlich ein dicker Kohlkopf, so einer, wie er sonst im Supermarktregal liegt? Was wächst an den Bäumen? Was wächst an



den Sträuchern? Und vor allen Dingen: Wie schmeckt es? Erdbeeren, Himbeeren, Jostabeeren, Stachelbeeren, rote, gelbe und schwarze Johannisbeeren – hmmm. Lässt sich mit geschlossenen Augen die Farbe erkennen? Das üppige Kräuterbeet in der Mitte bietet ausreichend Gelegenheit, an Melisse, Minze, Lavendel, Rosmarin, Dill, Liebstöckel und Co. zu zupfen und zu schnuppern. Die weiche Wiese unter dem großen Apfelbaum wurde zum erklärten Lieblingsplatz für das Frühstück und für das kleine Pauschen zwischendurch.

Das Schönste ist die Ernte

Und dann, endlich, kommt der große Tag der Kartoffelernte: Die Kinder wühlen in der Erde, freuen sich über die vielen großen, krummen und kleinen Kartoffeln. Am Ende des Vormittags können sie einen ganzen Bollerwagen voll stolz zur Kita ziehen und Katrin, der Köchin übergeben. Frische Kräuter bringen sie ihr auch mit. Es dauerte nicht lange, bis es ein „superleckeres Mittagessen“ gibt: Kartoffeln mit Kräuterquark. Selbst geerntet, frisch gekocht und doppelt so köstlich wie sonst. „Nächstes Jahr machen wir das wieder“, da sind sich alle kleinen Gärtnerinnen und Gärtner einig. Und die großen auch.



Gabriele Schulte,
Leiterin der Kita Kunterbunt,
Warendorf,
Nordrhein-Westfalen



Kita-Kunterbunt-Liebingsbrot

Brot essen in gemütlicher Runde – wahlweise belegt mit Gouda, Rübenkraut, Honig oder der selbst gemachten Marmelade: Das hat eine besondere Tradition in der Kita Kunterbunt. Wir backen unser Brot aus selbst geschroteten Dinkelkörnern, vollwertig, kernig, einfach lecker! Das Brot-Essen in gemütlicher Runde ist oft der Höhepunkt des Nachmittags. Nicht selten gibt es bittere Tränen, wenn Kinder vor den Broten abgeholt werden. Probieren Sie es doch auch einmal:

- 500 g mittelfein gemahlene Dinkelkörner, frisch gemahlen
- 150 g Saaten gemischt oder nach Wahl: Sonnenblumen, Sesam, Kürbis, Leinsamen, ...
- 1,5 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Quark
- 1 Tüte bzw. 1 Würfel Hefe
- 450 ml warmes Wasser
- 1 Teelöffel Honig

Mehl, Salz und 100 g Saat mischen. Hefe und Honig in das warme Wasser rühren, Quark dazu, alles zusammenrühren, in eine gefettete Backform geben. Mit den restlichen Körnern bestreuen, etwa 50 Minuten bei 180°C backen.

Allen ein herzliches Dankeschön!

46

Diese Broschüre ist im Rahmen des Projekts „Kinder-Garten im Kindergarten – Gemeinsam Vielfalt entdecken!“ entstanden. Sie wurde gefördert durch das Bundesamt für Naturschutz (BfN) mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB).

Die Broschüre basiert zum einen auf Materialien, die zur Durchführung der Workshops erstellt wurden. Zum anderen haben Expertinnen und Experten, Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern sich und ihr Wissen und ihre Erfahrungen zum Thema eingebracht. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Beteiligten für ihr Engagement.

leben.natur.vielfalt

das Bundesprogramm

Das Bundesprogramm Biologische Vielfalt

Das Netzwerk-Projekt „Kinder-Garten im Kindergarten“ wird im Rahmen des Bundesprogramms Biologische Vielfalt realisiert und vom Bundesamt für Naturschutz (BfN) mit Mitteln des Bundesumweltministeriums (BMUB) gefördert. Das Bundesprogramm unterstützt die Umsetzung der Nationalen Strategie zur biologischen Vielfalt (NBS) seit 2011. Gefördert werden Vorhaben, denen im Rahmen der NBS eine gesamtstaatlich repräsentative Bedeutung zukommt oder die diese Strategie besonders beispielhaft umsetzen.

Die geförderten Maßnahmen tragen dazu bei, den Rückgang der biologischen Vielfalt in Deutschland zu stoppen und mittel- bis langfristig in einen positiven Trend umzukehren. Sie dienen dem Schutz und der nachhaltigen Nutzung sowie der Entwicklung der biologischen Vielfalt. Akzeptanzbildende Maßnahmen der Information und Kommunikation tragen dazu bei, das gesellschaftliche Bewusstsein für die biologische Vielfalt zu stärken.

FiBL Deutschland e. V.



Das Forschungsinstitut für biologischen Landbau ist der Projektträger von „Kinder-Garten im Kindergarten“. Die Einrichtung bietet wissenschaftliche Serviceleistungen für den ökologischen Landbau, insbesondere an der Schnittstelle zwischen Forschung und Praxis. Ein Team aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vieler Fachrichtungen wie Geografie, Biologie, Gartenbau, Pädagogik, Öffentlichkeitsarbeit und Webdesign koordiniert und gestaltet die Netzwerkaktivitäten.



Das FiBL-Team in einem Netzwerk-Kindergarten zu Besuch.

Tipps für weitere Informationen

Nützliche Links

- **Alle Informationen zum Projekt „Kinder-Garten im Kindergarten – Gemeinsam Vielfalt entdecken“:**
www.kinder-garten.de
- **Projektvorschläge vom Bundesamt für Naturschutz:**
www.naturdetektive.de
- **Bundesprogramm Biologische Vielfalt:**
www.biologischevielfalt.de
(Bundesprogramm)
- **Einkaufsführer für regionale Produkte:**
www.oekolandbau.de > Verbraucher > Einkaufen > Regionale Einkaufsführer
www.regionalbewegung.de > Links > Ökologischer Landbau/Lieferanten und > Regionalinitiativen
- **Saisonkalender:**
vom aid
www.aid.de > Lebensmittel > Saisonkalender
vom NABU
www.nabu.de > Umwelt und Ressourcen > ökologisch leben > essen und trinken > bio, fair, regional > Saisonkalender
- **Ökologisches Saatgut erhalten Sie zum Beispiel bei:**
www.dreschflegel-saatgut.de
www.bingenheimersaatgut.de
www.bio-saatgut.de
- Eine **Liste von Öko-Direktvermarktern** können Sie bei den jeweiligen Landesverbänden der neun Öko-Landbauverbände erfragen. Diese sind z. B. Demeter e. V., Bioland e. V., Naturland e. V., GÄA e. V. etc.
- **Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt:** www.nutzpflanzenvielfalt.de
- **Slowfood Deutschland:**
www.slowofood.de > Biokulturelle Vielfalt – Unsere Projekte
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung:**
www.fitkid-aktion.de

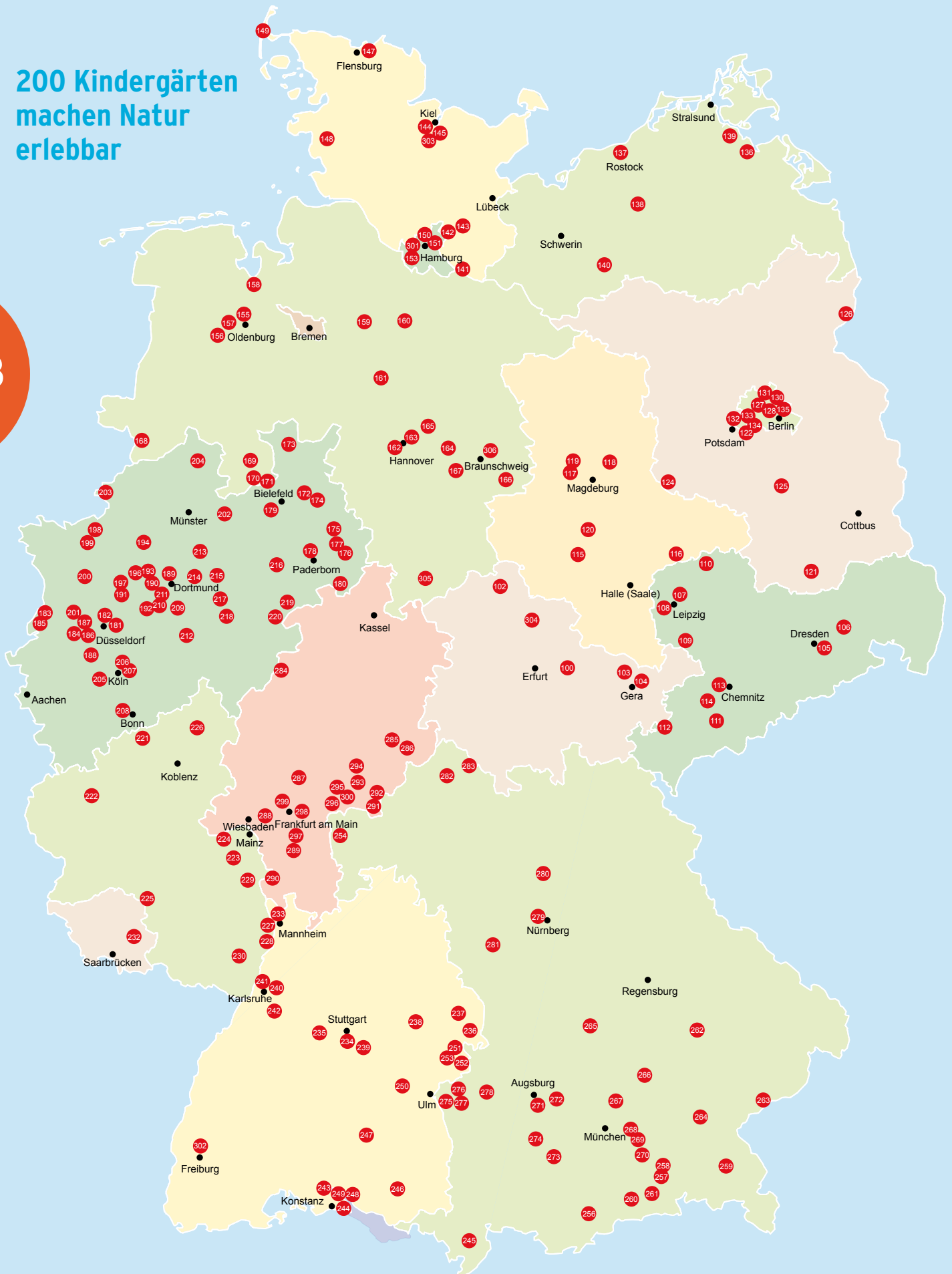
Literatur Ernährung (Hintergrund, Rezepte)

- **Rezeptsammlung der Netzwerk-Kitas** auf www.kinder-garten.de > Service
- **Kleine Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen** von Steffen Guido Fleischhauer, AT-Verlag
- **Das große „Essen statt vergessen“ - Kochbuch der alten Sorten und Nutzierrassen** Eine Deutschlandtour zu Entdeckern und Bewahren, herausgegeben von Jasson Jakovides, Fields GmbH, Berlin. Mehr Informationen und Bestellmöglichkeit unter www.mehr-wissen-mehr-tun.de/index.php?id=197
- **Landschaft schmeckt: Nachhaltig kochen mit Kindern** von der Sarah-Wiener-Stiftung und Stephanie Lehmann, BELTZ Verlag
- **Meine wilde Pflanzenküche – Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen** von Hans-Peter Siffert, AT-Verlag
- **Gartenland in Kinderhand** von Eckhard Witzigmann, Hampp-Verlag
- **Lottas Lieblingessen** von Edith Gätjen, Trias-Verlag
- **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen**, herausgegeben von der DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bonn. Zu bestellen unter www.dge-mediendervice.de

Weitere umfangreiche Literaturtipps, auch zu den Themen „Ernährung“, „Naturerfahrung“ und „Natürlich Gärtnern“ finden Interessierte unter www.kinder-garten.de (Servicebereich).

200 Kindergärten machen Natur erlebbar

48



Thüringen			
100	Fröbelkindergarten Weimar	Theodor-Hagen-Weg 3	99423 Weimar
102	Kleine Entdecker	Bachstraße 13	99735 Großwechungen
103	Kneipp-Kindergarten am Waldkrankenhaus	Klosterlausitzer Straße 81	07607 Eisenberg
104	Kita Storchenest	Rathenaustraße 14	07548 Gerabronn
304	„Kleine Spürnasen“	Karl-Meyer-Straße 4-6	99734 Nordhausen
Sachsen			
105	Integrations-Kindertagesstätte Löwenzahn	Laibacher Straße 25	01279 Dresden
106	Evangelische Kita Agnesheim	J.-S. Bach-Straße 36	01900 Großröhrsdorf
107	Integrative Kindertagesstätte Lipsland	Herloßsonstraße 20	04155 Leipzig
108	DRK Akademischer Kreisverband Leipzig e. V.	Jadassohnstraße 2	04179 Leipzig
109	AWO Kita Sputnik	Geschwister-Scholl-Straße 30	04552 Borna
110	AWO Kinderhaus am Regenbogen	Görschitzer Weg 20	04849 Laufütj OT Kossa
111	Kindervilla „Pustelblume“ mit Lößnitzer Waldkindergarten „Waldstrolche“	Siedlerweg 10	08294 Lößnitz
112	AWO Kita Schloßpark	Mylauer Straße 5	08491 Netzschkau
113	Kita „Groß und Klein“	Nevoigtstraße 42	09117 Chemnitz
114	Christlicher Kindergarten Saat Korn	Am Hang 3	09394 Hohndorf
Sachsen-Anhalt			
115	Kinderhaus Sonnenschein	Carl-Christian-Agthe Straße 27	06333 Hettstedt
116	Kindertagesstätte Wurzelbude	Am Schulberg 12	06774 Muldeustausee
117	Kindertagesstätte Pittiplatz	Im Fuchstal 86	39167 Hohe Börde OT Irxleben
118	MS Piratenclub	Schermener Weg 1c	39291 Schermen
119	Kita „Gänseblümchen“	Dorfstraße 85	39343 Ackendorf
120	Kita Sandmännchen mit Teenietreff	Sülzestraße 1a	39418 Stälfurt
Brandenburg			
121	Öko-Kinderhaus Bummi e. V.	Max-Baer-Straße 41	01979 Lauchhammer
122	Kita „Am Seeborg“	Adolf-Grimme-Ring 3	14532 Kleinmachnow
124	Naturkindergarten Fläming e. V.	Schmerwitz 35	14827 Wiesenburg/Mark
125	Kneipp Kita Spatzennest	Groß Zieschiter Dorfstraße 07	15837 Baruth Mark
126	Integrationskindertagesstätte „Regenbogen“	C.-Zetkin-Straße 26a	16303 Schwedt/Oder
Berlin			
127	Ina KinderGarten	Habersaathstraße 5	10115 Berlin
128	Kita - Wildenbruchstraße	Wildenbruchstraße 25	12045 Berlin
130	Spielraum Weißensee	Goethestraße 50-54	13086 Berlin
131	Kindergarten Steinbergzwerge	Berliner Straße 46c	13089 Berlin
132	Kita am Jägerhof	Königsstraße 35c	14109 Berlin
133	Kinderhaus Waldfriede	Wilksstraße 55	14163 Berlin
134	Schloß	Goerzallee 190	14167 Berlin
135	Spielraum Lichtenberg	Sophienstraße 8	10317 Berlin
Mecklenburg-Vorpommern			
136	Kindertagesstätte Hundertwelten	Grimmer Straße 50	17489 Greifswald
137	Institut lernen und leben e. V. - Kindertagesstätte „De Ostseegörm“	Maxim-Gorki Straße 52	18106 Rostock
138	Evangelische-Integrative Kita Regenbogen	Pfahleweg 2	18273 Güstrow
139	Integrative Kindertagesstätte Wirbelwind	Lindennälie 3	18519 Sundhagen
140	Kita Arche Noah	Ziegleiweg 1b	19370 Parchim
Schleswig-Holstein			
141	Evangelische Kita St. Petri	Am Spakenberg 50	21502 Geesthacht
142	AWO KITA am Aalfang	Ahrensfelder Weg 41b	22926 Ahrensburg
143	DRK-Kindertagesstätte Steinburg/Stubben	Eichebeer Straße 16 a b	22964 Steinburg
144	DRK-Kindertagesstätte Blocksberg	Blocksberg 7	24103 Kiel
145	Ev. Luth. Kita Arche Noah	Ernst Moritz Arndt Straße 13	24223 Schwientental
147	Kindertagesstätte Kinder(t)raum	Mürwiker Straße 128	24943 Flensburg
148	Kita Wolkenschloss	Am Sportplatz 2	25792 Neumünchen
149	Städtischer Kindergarten Am Nordkamp	Nordkamp 1	25980 Sylt OT Westerland
303	Kita „Kinderdorf Neumeimersdorf“	Bustorfer Weg 59	24145 Kiel
Hamburg			
150	Ev. Kindergarten/ Krippe St. Lukas	Hummelsbüttel Kirchenweg 3	22335 Hamburg
151	Waldkindergarten „Die Schlaufüchse“	Raakmoorgrund	22339 Hamburg
153	SternPark Kinderhaus Goethestraße	Goethestraße 27	22767 Hamburg
301	Kindertagesstätte Stadt Oase	Lothkampstraße 41	22523 Hamburg
Niedersachsen			
155	Evangelischer Kindergarten Schützenweg	Schützenweg 40	26129 Oldenburg
156	Haus für Kinder Piccolino	Rosenweg 1	26169 Friesoythe OT Altenoythe
157	Kindertagesstätte Edewecht	Zum Stadion 4	26188 Edewecht
158	Ev. Kindertagesstätte Jaderberg	Kastanienallee 2	26349 Jaderberg
159	Lebenshilfe Rotenburg-Verden - Haus für Kinder	Wittorfer Straße 5-7	27356 Rotenburg (Wümme)
160	Ev.-luth. Kindergarten „Am Jordan“	Am Jordan 9a	29640 Schneverdingen
161	Kindergarten Potsdamer Weg	Potsdamer Weg 7	29693 Hodenhagen
162	Waldkindergarten am Maschsee e. V.	Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70c	30173 Hannover
163	Freier Waldorfkindergarten Raphael e. V.	Im Wiesenkampe 15	30659 Hannover
164	Kita „Zwergenmühle“	Mühlenweg 1	31228 Peine
165	DRK-Kindertagesstätte Villa Mercedes	Schillerslager Straße 7	31303 Burgdorf
166	Waldkindergarten Schöppenstedt e. V.	Postfach 1349	38168 Schöppenstedt
167	Kindertagesstätte Wilde 9	Potsdamer Straße 9	38268 Lengede
168	Brandlechter Kirchenmäuse	Alter Postweg 60	48531 Nordhorn
169	AWO Kindertagesstätte Bissendorf	Fritz-Reuter-Straße 30	49143 Bissendorf
170	Waldorfkindergarten Melle	Richte Poststraße 22	49324 Melle
171	Ev.-luth. Christophorus-Kindergarten	Kastelstraße 4	49326 Melle
305	Waldorfkindergarten Göttingen	Stargarder Weg 11	37083 Göttingen
306	Siekids Ackerermäuse	Ackerstraße 19a	38126 Braunschweig
Nordrhein-Westfalen			
172	Ev. Kindertagesstätte Arche Noah	Kirchheider Straße 42	32108 Bad Salzuflen
173	DRK-Kindertageseinrichtung „Spielwiese“	Ratzenburger Straße 1a	32339 Espelkamp
174	Kindertagesstätte Kieselstein	Leopoldstraße 61b	32657 Lemgo
175	Kita Buddelkiste	Flurstraße 12	32839 Steinheim
176	Kath. Kindertageseinrichtung Brede „Familienzentrum NRW“	Im Winkel 24	33034 Brakel
177	Familienzentrum Sankt Nikolaus	Kupferschmiede 15	33039 Nieheim
178	Kinderhaus Luftikus	Reitmolder Straße 106	33100 Paderborn
179	Städt. KITA Brock	Mülheimer Straße 20	33649 Bielefeld
180	Kath. Tageseinrichtung St. Elisabeth	Wilhelm-Poth-Straße 10a	34414 Warburg-Rimbeck
181	Waldkindergarten Düsseldorf e. V.	Wilhelm-Unger-Straße 5	40472 Düsseldorf
182	Städt. integrative Montessori Kita	Dämmerstraße 11	40880 Ratingen
183	DRK Familienzentrum NRW - Das Menschenkinderkulturkunsthaus	Sassenfelder Kirchweg 8	41334 Nettetal
184	Kindertagesstätte Pestalozzistraße	Pestalozzistraße 19	41352 Korschenbroich
185	Kindergarten Kunterbunt	Leonhard-Jansen Straße 36	41379 Brüggen
186	Kita Weberstraße 88 e. V.	Weberstraße 88	41464 Neuss
187	Städt. Kita Robert-Bunsen-Weg	Robert-Bunsen-Weg 11	41564 Kaarst
188	Kindertagesstätte Pustelblume	Frikheimerstraße 10	41569 Rommerskirchen
189	FABIDO TEK Treibstraße	Treibstraße 37	41445 Dortmund
190	Kath. Familienzentrum St. Joseph	Im Hagacker 4	44805 Bochum
191	Städt. Kindertagesstätte und Familienzentrum Kämpenstraße	Kämpenstraße 57 a	45147 Essen
192	Familienzentrum Holthausen	Lehmkuhle 1	45527 Hattingen
193	Familienzentrum Herz-Jesu	Niederstraße 29	45663 Recklinghausen
194	Kath. Kindergarten St. Antonius	Antoniustraße 20	45721 Haltern am See
196	Städt. Tageseinrichtung für Kinder und Familienzentrum Uleweg	Uteweg 25	45892 Gelsenkirchen
197	Kath. Familienzentrum St. Peter	Scharnhölzstraße 291	46238 Bottrop
198	DRK-Kindergarten Krechting	Bonhoferstraße 2	46414 Rhede
199	Kath. Kita Arche Noah	Diersfordter Straße 48	46499 Hamminkeln
200	Ev. Familienzentrum Kinderhaus Rheinberg	Fossastraße 46	47495 Rheinberg
201	Ev. Familienzentrum Dülkener Straße	Dülkener Straße 10	47804 Krefeld
202	Familienzentrum Kita Kunterbunt	Brinkstraße 5	48231 Warendorf
203	DRK Kita Der kleine Prinz	Breslauer Straße 4a	48691 Vreden
204	Kinderland Am Wittenbrink	Am Wittenbrink 21	49479 Ibbenbüren
205	Inklusive KiTa Arte	Burgstraße 63	50226 Frechen
206	Kath. Familienzentrum Köln Flittard Stammheim	Miltzstraße 12	51061 Köln
207	Ev. Kindertagesstätte „Kleine Arche“	Stegwiese 41	51067 Köln
208	Kita Spatzennest	Oberer Lindweg 4	53129 Bonn
209	AWO Naturerlebnis-Kita Lennetal	Buschmühlenstraße 66	58093 Hagen
210	Ev. Kita Unterm Regenbogen	Henriette-Davidis-Weg 7	58300 Witten
211	Ev. Kindergarten Rüdighausen	Brunebecker Straße 8	58454 Wetter
212	Familienzentrum Hellersen	Paulmannshöher Straße 14	58515 Lüdenscheid
213	Johanniter Kindertageseinrichtung Krufenkamp	Krufenkamp 8	59075 Hamm
214	Kindertagesstätte Luna	Heinrichstraße 1-3	59425 Unna
215	Familienzentrum Werl Nord	Droste-Hülshoff-Straße 1	59457 Werl
216	Kath. Kindergarten Maria Frieden	Schneidweg 9	59590 Gesek
217	Kindergarten Bieberburg	Zum Landerkamp 1	59757 Ansbarg
218	Städtischer Naturkindergarten Westenfeld	In der Weist 26	59846 Sundern
219	Kath. Kita St. Maria im Eichholz	Eiselsborn 24	59929 Brilon
220	Städt. Kindertageseinrichtung Assinghausen	Brunnenweg 8	59939 Olzberg
Rheinland-Pfalz			
221	Kindertagesstätte Max und Moritz	Saarstraße 23-25	53489 Sinzig - Bad Bodendorf
222	Kita Regenbogen	Schulstraße 9	54570 Neröth
223	Kindertagesstätte jewelchen	Energie Allee 1	55286 Wörstadt
224	Städt. Kita Schloss-Ardeck Gau-Algesheim	Schlossgasse 12	55435 Gau-Algesheim
225	Ev. Kindergarten	Dr. Darge Straße 3	55777 Berschweiler
226	Kommunale Kindertagesstätte Höchstebach	Mühlentalweg 9a	57629 Höchstebach
227	Kath. Kindergarten St. Nikolaus	Max-Slevogt-Straße 6	67141 Neuhofen
228	Städt. integrative Kita Pustelblume	Birkenweg 61	67346 Speyer
229	Kita Seebachfrösche	Am Scheuergarten 8	67593 Westhofen
230	Prot. Kindertagesstätte Sonnenstrahl	Am Turmplatz 10	76879 Essingen
Saarland			
232	Ev. Kita Hand in Hand	Beerwaldweg 9	66538 Neunkirchen
Baden-Württemberg			
233	Kinderladen Alphörnchen	Alphornstraße 21	68169 Mannheim
234	Waldorf- und Naturkindergarten Wurzelkinder e. V.	Furtäcker 30	70619 Stuttgart
235	Ev. Kindergarten	Blumenstraße 20	71272 Renningen
236	Ev. Kindertagesstätte Sohlhöhe	Graf-Stauffenbergstraße 14	73450 Neresheim
237	Kindergarten Westerhofen	Im Auchtfeld 8	73463 Westhausen
238	Kindergarten am Eichenrain	Osterlängstraße 32	73527 Schwäbisch-Gmünd
239	Ev. Kindergarten	Neuffenstraße 39	73734 Esslingen
240	Kath. Kindergarten St. Hedwig	Königsberger Straße 9	76139 Karlsruhe
241	KinderSpielHaus	Rosenhofweg 4	76149 Karlsruhe
242	Bauernhofkindergarten Im Steing	Im Steing 6	76307 Karlsbad
243	Waldorfkindergarten Wahlwies	Erich-Fischer-Straße 12	78333 Stockach
244	Kindergarten Wallhausen	Schwannenweg 10	78465 Konstanz
246	Ev. Kindergarten Paul Gerhardt	Edelweißweg 4	88250 Weingarten
247	Kath. Kindergarten St. Josef	Staufenbergstraße 6	88515 Wülfingen
248	Kinderhaus Burgberg	Burgberg 141	88662 Überlingen
249	Rosa-Wieland-Kinderhaus	Zur Forelle 44	88662 Überlingen
250	Kath. Kindergarten Regenbogen	Wühlstraße 27	89150 Laichingen
251	Städt. Kinderhaus Damasschkestraße	Damasschkestraße 7	89522 Heidenheim an der Brenz
252	Städt. Kindergarten Kirchplatz	Kirchplatz 16	89537 Giengen an der Brenz
253	Waldkindergarten „Maienkäfer“ e. V.	Illisweg 11	89542 Herbrachtingen
302	Kita am Seepark	Hofackerstraße 75a	79110 Freiburg
Bayern			
245	Kindergarten Mater Christi	Alemannenweg 6	87527 Sonthofen (Altstädten)
246	Kath. Kindergarten St. Michael	Schulstraße 42	83741 Achshaffenburg
254	Montessori-Kinderhaus Kochel	Badstraße 20c	82431 Kochel
257	Haus für Kinder	Bodenseestraße 22	83059 Kolbermoor
258	Tattenhausener Spatzennest	Hauptstraße 9	83109 Großkarolinenfeld
259	Kinderkrippe Himmelszelt	Vonfichstraße 11	83278 Traunstein
260	Kath. Kindergarten St. Quirin Tegernsee	Prinz-Karl-Allee 11	83684 Tegernsee
261	Kindergarten „Wilde Wiese“ Hundham	Rathausweg 1	83730 Fischbachau
262	Haus für Familien	Am Bräugraben 2	84152 Mengkofen
263	Kath. Kinderhaus Dreifaltigkeit	Albert-Seidl-Straße 39	84359 Simbach am Inn
264	Kita Christkönig	Gablonzstraße 21	84478 Waldkraiburg
265	kinderWelt der bürgerschaft Ingolstadt KiTa GmbH	Viehmarktplatz 17	85055 Ingolstadt
266	Villa Kunterbunt	Schleienstraße 3	85368 Moosburg
267	Kita am Kellenweg	Keltenweg 1	85375 Neufahrten
268	naturindianer BNE-Kindergarten Vaterstetten	Luitpoldring 18	85591 Vaterstetten
269	Naturkinder St. Georg	Parkstraße 12	85604 Pöding
270	Kita Glonn	Klosterweg 7	85625 Glonn
271	Ev. Kindertagesstätte Auferstehungskirche	Garmischer Straße 4	86163 Augsburg
272	Kindertagesstätte Maria Heimsuchung	Schulstraße 14	86495 Eurasburg
273	Telos Kinderhaus	Steinleß 1	86919 Utting
274	Kindergarten Wurzel Purzel	Bahnstraße 14	86929 Epfenhausen
275	Kath. integrative Kita St. Nikolaus	Steuernstraße 11	89231 Neu-Ulm
276	Kath. Kindergarten St. Laurentius Thalfingen	Kindergartenweg 4	89275 Elchingen
277	Kindergarten Pustelblume	Schulstraße 32	89291 Holzheim
278	St. Martin - Haus für Kinder	Krankenhausstraße 6	89343 Jettingen-Scheppach
279	Kindergarten Seesterne	Gudrunstraße 51	90459 Nürnberg
280	Städtische KiTa Sattlertor	Karlinger Straße 15a	91301 Forchheim
281	Waldorfkindergarten	Stahlstraße 53	91522 Ansbach
282	Kindergarten Windshausen „Kinder untern Regenbogen“	Oberer Gasse 3	97618 Hohenroth Windshausen
283	Kath. Kindertagesstätte Hendungen	Hirtenbergstraße 7	97640 Hendungen
Hessen			
284	Kindertagesstätte Hatzfeld	Schubertstraße 4	35116 Hatzfeld
285	Antoniusheim	An St. Kathrin 4	36041 Fulda
286	Waldorfkindergarten Loheland	Rundbau	36093 Künzell
287	Bewegungs-Kita Regenbogen	Erasmus-Alber Straße 1	61169 Friedberg (Hessen)
288	Kinderhaus Freie Spatzen	Fischstraße 20	65719 Hofheim am Taunus
289	Kita Menschenkinder	Siemensstraße 3a	64289 Darmstadt
290	Gemeindekindergarten Groß-Rohrheim	Mozartstraße 3	68649 Groß-Rohrheim
291	Kita Unterm Regenbogen	Orber Gasse 9	63637 Jossgrund
292	Sportkindergarten des TV Salmünster 1903 e. V.	Hammelsweg	63628 Bad Soden-Salmünster
293	Kindertagesstätte Regenbogen	Jahnstraße 18	63636 Brachtal
294	Kindergarten Im Zauberwald	Kreisstraße 33	63633 Birstein (Kirchbracht)
295	Kindertagesstätte Villa Kunterbunt	Am Salzrain 2	63584 Mittel-Gründau
296	Ev. Tageseinrichtung für Kinder	Gartenstraße 12	63505 Langenselbold
297	Kindertagesstätte Zeisigweg	Zeisigweg 2	63303 Dreieich
298	Kita Liebfrauen mit Erweiterter Schulischer Betreuung	Brönnertstraße 24	60313 Frankfurt
299	Kindertagesstätte Charlotte Schiffer	Mühlwiesenstraße 14a	60488 Frankfurt
300	Waldorfkindergarten Gelnhausen e. V.	Herzbachweg 40	63571 Gelnhausen



Herausgeber
Forschungsinstitut für biologischen Landbau Deutschland e. V. (FiBL)
Kasseler Straße 1a, 60486 Frankfurt am Main; www.fibl.org

Kinder-Garten im Kindergarten
Gemeinsam Vielfalt entdecken!



www.kinder-garten.de