

Unser Frühstück wächst im Beet

Ein Projekt nicht nur für den Sachunterricht

Gesunde Ernährung für kleine Gärtner

Unter diesem Titel können Kinder der Klassen 1 bis 3 (4), aber auch schon Kitakinder begreifen, wie der Anbau von Pflanzen funktioniert und welche Pflanzenteile essbar sind. Hierbei geht es darum, erste Gartenerfahrungen zu machen und mit eigenen Händen die selbst ausgesäten Radieschen zu ernten. Bei der gemeinsamen Verarbeitung werden ganz nebenbei Grundsätze der gesunden Ernährung erfahrbar gemacht. Außerdem werden motorische Grundfertigkeiten geschult, der Wortschatz wird erweitert und mathematische Grundfertigkeiten werden geübt.

Dazu startet die Gruppe im Frühjahr mit einem eigenen Beet und bewirtschaftet es alle 1-2 Wochen. Schon nach vier Wochen sind die ersten Radieschen erntereif. Dazu werden weitere Gemüsekulturen, wie Lauchzwiebel und Salat ausgewählt, die leicht anzubauen sind und auch noch vor den Sommerferien geerntet werden können.



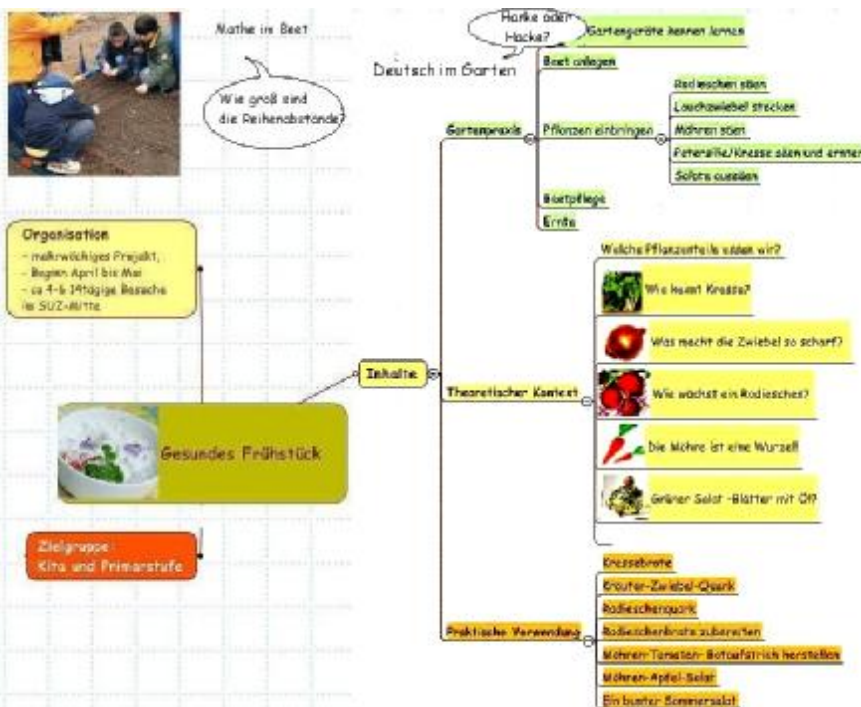
Erfahrungsgemäß eignet sich eine Breite von 100 cm für die Beete und Hauptwege sowie eine Breite von 30 cm für die Arbeitswege zwischen den Schülerbeeten. Die Standardweite von 120 cm setzt eine längere Reichweite voraus und beansprucht bei der Bearbeitung auch mehr den Rücken.

Wege kann man einfach mit den Füßen glatttreten. Grundschulklassen können sich als „Tausendfüßler“ anstellen und in langer Reihe alle Wege des Klassenfeldes mit kurzen Schritten trampeln.



Dieses Vorgehen erfordert einige Geduld und auch Gleichgewichtssinn von den Schülern, bereitet aber auch großen Spaß und fördert das Gemeinschaftsgefühl.

Und vier Wochen nach der Aussaat können schon die ersten Radieschen geerntet werden.



Anlegen der Beete

Auf dem großen Klassenfeld werden von allen Seiten leicht zugängliche Schülerbeete angelegt. Diese kleinräumigen Pflanzflächen erleichtern die anfallenden Pflege- und Erntearbeiten. Außerdem haben sie den Vorteil, dass verschiedene Kulturen nebeneinander und nacheinander gepflanzt werden können, ohne dass lange Brache- oder Wartezeiten entstehen.

Abstecken der Schülerbeete

Dazu werden die Beete mit Gartenschnüren abgesteckt, dazwischen bleibt Platz für die Arbeitswege. Auch das Anlegen eines oder zweier Hauptwege bei großen Flächen ist empfehlenswert, um später eine Schubkarre einsetzen zu können oder die Erntekisten abzustellen.

Blattsalat mit Gänseblümchen



Arbeitsplatz säubern und Brettchen, Messer, Teelöffel und Esslöffel, Sieb, Reibe bereitstellen.

Zutaten:

- 1 Kopfsalat oder Blattsalat
- 1 Apfel
- 3 Möhren
- 2 EL Öl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Wasser
- Pfeffer, Salz, Kräuter
- Gänseblümchenköpfe von der Wiese



Salat gründlich waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und als unterstes in die Salatschüssel geben. Es können auch weitere Wildkräuter dazu genommen werden. Besonders vitaminreich ist die Vogelmiere. Sie enthält viel Vitamin C und ist nicht nur für Vögel gesund. Die Blätter werden mit dem Messer in sehr feine Streifen geschnitten und vermischt. Die Möhren schälen und in die Schüssel raspeln. Den Apfel vierteln und entkernen, dann in feine Stückchen schneiden. Aus Öl, Balsamico-Essig, Wasser, frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und frischen Kräutern eine Marinade anrühren und vorsichtig unter den Salat mischen. Die Gänseblümchenköpfe gut waschen und über den Salat streuen.

Impressum:

© SUZ Mitte 2019

Bearbeitet: Karin Selle, Renate Peter

Vermehrung von Schnittlauch



Schnittlauch ist eine Lauchpflanze. Das sagt ja schon der Name. Oben aus dem Topf wachsen die langen, schmalen und biegsamen Blätter. Das Wort Lauch bedeutete früher so etwas wie biegsam.

Außerdem kann er zum Essen abgeschnitten werden und wächst immer wieder nach. Deshalb also SCHNITT....LAUCH.

In gekauften Töpfen wird er aber irgendwann gelb und du musst dir einen neuen Topf kaufen. Oder du bist schlau und vermehrst ihn selbst.

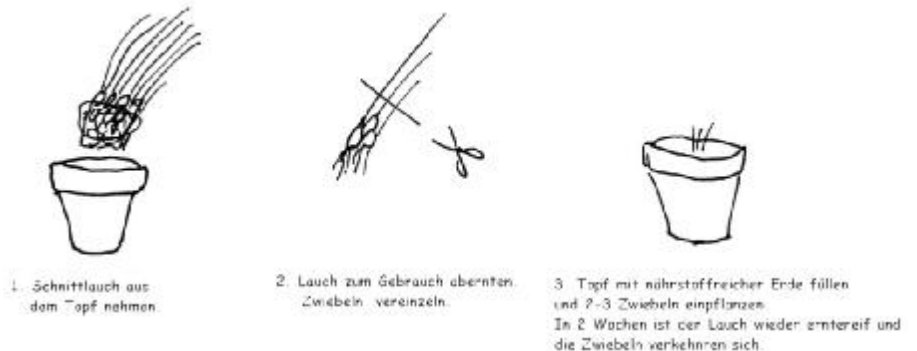
Nimm den Schnittlauch vor dem Ernten aus dem Topf und sieh ihn dir genau an.

Du wirst ein Gewirr aus langen weißen Wurzeln finden. Sie wachsen aus kleinen Zwiebeln. Die Zwiebel bestehen aus Blättern und dem Stängel, die zu Zwiebelschuppen zusammengedrückt sind. Genau wie bei einer Küchenzwiebel.

Unten an der Zwiebel ist eine Keimscheibe. Sie wird auch Zwiebelkuchen genannt. Daraus wachsen die Wurzeln. Sie nehmen Nährsalze und Wasser zum Wachsen auf.

Nun sind aber viel zu viele Zwiebeln in einem kleinen Topf und kaum Erde. Die Zwiebeln müssen „verhungern“.

Vermehrung von Schnittlauch



- **Löse eine einzelne Zwiebelpflanze aus dem Ballen und zeichne sie. Beschrifte deine Abbildung.**
- **Jetzt kannst du alle Halme abschneiden. Dabei siehst du, dass die Blätter hohl und rund sind.**
- **Rieche an dem frischen Schnitt und lege die Halme für den späteren Gebrauch zur Seite!**

Nun teile den Ballen vorsichtig und vereinzele die Zwiebeln mit den Wurzeln. Fülle nun kleine Töpfchen mit guter Blumenerde und setze die Zwiebeln ein. Angießen und fertig! Nach einiger Zeit kannst du neuen Schnittlauch ernten. Die Zwiebeln teilen sich und bilden neue Schnittlauchpflanzen.

Und so erreichen Sie uns:

SCHUL-UMWELT-ZENTRUM MITTE

Scharnweberstr. 159, 13405 BERLIN

Tel.: 030 49 87 04 09 Fax: 030 49 87 04 11

e-mail: info@suz-mitte.de

Leitung des Schul-Umwelt-Zentrums Mitte:

Regina Fuhrmann (Lessing-Oberschule)

Gartenmeisterin: Anja Heller

Beispielplanung für eine Gruppe

Dauer Ca. 2-3 h	THEMA	Unterrichtsanknüpfungen
1.Termin März 12. KW	Das Gelände erkunden (SUZ-Rallye) Arbeit im Gewächshaus Aussaat von Kresse in Schalen Aussaat von Salat und Tagetes	Orientierung <i>SU/NAWI:</i> Was braucht eine Pflanze zum Keimen? Erde, Wasser und die Sonne <i>Aber was ist Erde eigentlich genau?</i> <i>Keimen Pflanzen auch ohne Erde oder ohne Wasser?</i> <i>Brauchen sie Licht zum Keimen oder nur die Sonnenwärme?</i> <i>Welche Temperatur brauchen sie?</i>
2.Termin März 13.KW	Arbeitsgeräte kennenlernen Beete ausmessen, Wege treten, Bewuchs entfernen, Umgraben, Harken, Glätten Frühstückspause mit Kressebrot	Die Gartengeräte und ihr Einsatz (De->Sprache / Wortschatz) ✓ Welche Arbeitsgeräte brauchen wir? ✓ Wie heißen sie? Wozu dient was? ✓ Arbeitssicherheit- Was muss man im Umgang mit den Geräten beachten? Arbeitsschutz und körperschonendes Arbeiten im Beet ✓ Gesundes Frühstück (Gruppe bringt ein Brot mit)
3.Termin April 14.KW	Erste Aussaat ins Beet Erste Aussaat von Radieschen und Möhren, Zwiebeln stecken Salat pikieren <i>*Tomatensamen gewinnen</i>	Mathe im Beet: Maße, Messen ✓ Reihenabstände, Saatabstände, ✓ Messen mit Fingern und anderen Hilfsmitteln ✓ <i>Woraus wachsen Pflanzen, Was sind Samen?</i> <u>AB- Tomatensamen</u>
4.Termin April 15. KW	Vorkulturen im Gewächshaus Aussaat von Tomaten <i>*Schnittlauch vermehren</i> Pikieren (falls noch nicht gemacht) Eis- und Kopfsalat auspflanzen Pflücksalat aussäen Wunderlauch sammeln	Vermehrung von Pflanzen ✓ Generative Vermehrung ✓ Vegetative Vermehrung ✓ Gesunde Ernährung: Quark mit Wunderlauch anrühren (Gruppe bringt ein Brot mit)
	Osterferien	
5.Termin April/Mai 18.KW	Beetplanung mit frühen Sorten z.B. Kohlrabi, Blumenkohl, Broccoli Erbsen und Puffbohnen, Spinat; Rettich Gemüseanbau: Gemeinschaftsbeete bestellen	✓ Beetplanung -> Mathe: Planen und Zeichnen eines Beetes Techniken des Gemüseanbaus kennenlernen
6.Termin Mai 19.KW	Weiterarbeit im Beet Kartoffeln legen Radieschenernte Verarbeitung der ersten Ernte	✓ Ordnen / Sortieren - Unkraut erkennen und entfernen ✓ Nutzpflanzenkunde/Verbraucherbildung ✓ Radieschenbrote: Der schönste Radieschenfisch
7.Termin Mai 20.KW	Aussaat von Blumen (Ringelblumen) Wildkräuterkunde	✓ <i>Sammeln und Verarbeitung von Wildkräutern (SU/NAWI: erste Vitamine)</i> ✓ Salat mit Gänseblümchen und Wildkräutern
8.Termin Mai 21.KW	Nach den Eiseiligen darf Mediterranes Gemüse ins Beet ! Ernte erst nach den Ferien! Pflanzenschutz: OHRWURMGLOCKE BAUEN	Ökologie und Pflanzenschutz ✓ <i>Was sind gute Nachbarn, was sind schlechte Nachbarn?</i> Oder Exkurs: Was ist los im Gartenteich?

9.Termin Mai/JUNI 22.KW	Beetpflege Rangkitter für Erbsen und Bohnen Kartoffeln anhäufeln	<i>Welche Pflanzenteile essen wir?</i> Warum dürfen Kartoffeln nicht grün werden?
10.Termin JUNI 23.KW	Beetpflege Bodenlockerung und Wässern KOMPOSTIEREN	Wozu ist die Bodenlockerung wichtig? Bodenlebewesen - Wer lebt im Kompost?
Pfingsten	Feiertag	
11.Termin JUNI 24.KW	<u>Abschlussbuffet</u>	Großes Abschlussbuffet Kinder bereiten aus der eigenen Ernte und mit ergänzenden Einkäufen ein gesundes, leckeres Gartenbuffet vor.

SU –Raster für die fachbezogenen Festlegungen im schulinternen Curriculum

Themen	Inhalte	Didaktische Hinweise und Tipps
ERDE		
	Aufbau der Erde (Schichten, Boden)	Bodenproben (z. B. unterschiedliche Bodenarten und Lebewesen im Boden) untersuchen – Komposthaufen anlegen und beobachten – Versuche zur Erde
Welche Lebensräume findet man auf der Erde?	Flora und Fauna: Tiere und Pflanzen passen sich ihren Lebensräumen an	Steckbriefe/Plakate für, Pflanzen in ihren Lebensräumen erstellen und mit einer Weltkarte verknüpfen
Wie sieht es hier aus und was wächst? (Landschaft und Ökologie2)	Pflanzen und Tiere (<i>siehe Tier</i>) – Landschaftsmerkmale und ihre Entstehung – Gestaltung und Nutzung durch den Menschen – Naturschutz und Umweltverhalten	– Schulgarten erkunden bzw. einrichten und pflegen – Fotobox zusammenstellen – Tierbehausung bauen – Gartenarbeitsschule besuchen
MARKT		
Woher kommen Obst und Gemüse?	Obst und Gemüse (Unterscheidung, Sorten) – Ernte- und Saisonzeiten (regional, global) – Vermehrung (z. B. Samen, Knollen) – Wachstumsbedingungen (z. B. Schulgarten, Keimversuche)	Schulgarten/Beet einrichten – Keimversuche durchführen – Versuche zu den Bedingungen für Pflanzenwachstum ausdenken und durchführen – Herbarium anlegen
Was ist gesunde Ernährung? Was schadet uns? (Gesundheit und Prophylaxe)	gesunde Ernährung – Genussmittel und Nahrungsmittel unterscheiden – Zahngesundheit (<i>siehe Kind</i>) – Suchtmittel im Supermarkt (z. B. Zucker, Alkohol, Nikotin)	gemeinsam gesund frühstücken/ Mittagessen /Brot backen (von der Planung bis zum Aufräumen) – Ernährungstagebuch führen – Ernährungspyramide bauen