



Projekt- und Rezeptmappe

Ernährungsbildung in der Grundschule



Vorwort

Mit dieser Mappe richten wir uns vorrangig an die **pädagogischen Fachkräfte der Schulkindbetreuung in Freiburg**, mit Ideen für den **Alltag und das Ferienprogramm** rund um das Thema Ernährungsbildung.

Aber auch Lehrkräfte können hier Anregungen finden.

In der Mappe finden Sie:

- Rezepte
- pädagogisches Material rund um das Thema Ernährungsbildung
- Ausflugstipps zu außerschulischen Lernorten
- Angebote von Bildungsträgern für Workshops in Schulen

Unser Ziel ist es, Ihnen den Zugang zu den Informationen zu vereinfachen und die Vorbereitungszeit für Angebote zu verkürzen.

Unsere Bitte an Sie

Die vorliegende Mappe ist eine erste Auflage. Mit Ihren Verbesserungsvorschlägen aus der Praxis können wir die Mappe verbessern. Bitte teilen Sie auch Ihre besten Rezepte mit uns.
Kontakt: markus.fugmann@ernaehrungsrat-freiburg.de

Mitwirkende

Idee: Themenkreis Ernährungsbildung des Ernährungsrats Freiburg und Region

Umsetzung: Amélie Kratz

Grafik: Isabell Meister

Finanzierung: Amt für Schule und Bildung, Stadt Freiburg und Innovationsfonds für Klima- und Wasserschutz der badenova

Koordination: Kerstin Siebenmorgen und Johanna Beckmann, Amt für Schule und Bildung, Stadt Freiburg und Markus Fugmann, Ernährungsrat Freiburg und Region e.V.



Inhaltsverzeichnis

Rezepte



Infoblätter



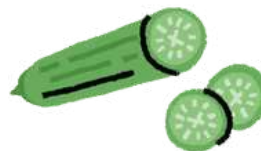
Arbeitsblätter



Notizen



Bildungsangebote



Außerschulische Lernorte
Workshops in den Schulen

REZEPTE



Legende zu den Rezepten



1./2.
Klasse



3./4.
Klasse



Zeitaufwand



Küchenausstattung - mit oder ohne Herd/Ofen



Saisonalität der Zutaten



Hintergrund-Informationen zu den Zutaten werden gegeben. Verbindungen zu den vorher vorgestellten Projekt- und Ausflugsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

Mengenangaben beziehen sich auf 10 Probier-Portionen, sofern nicht anders angegeben.



1./2.
Klasse



1,5 Stunden
Zubereitung



ohne Herd
und Ofen



passend für
den Sommer

Kichererbsensalat

ZUTATEN

Gemüse

- ☐ 500 g gegarte und abgetropfte Kichererbsen
- ☐ 1 Salatgurke
- ☐ 4 Tomaten
- ☐ 2 Paprika
- ☐ 1 rote Zwiebel
- ☐ 1/2 Bund Petersilie

aus dem Kühlschrank

- ☐ 1 Feta

- ☐ 2 TL Cumin
- ☐ 5 EL Olivenöl
- ☐ 3 EL Balsamico
- ☐ Salz und Pfeffer

MATERIAL

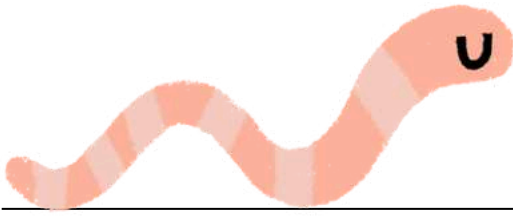
- ☐ Schneidebrett
- ☐ Sieb
- ☐ Schüssel
- ☐ scharfes Messer
- ☐ Löffel
- ☐ Glas

Rezeptidee: Inspiriert und angepasst von *Ich kann kochen*, Sarah Wiener Stiftung

UND SO GEHT'S

- 1 Kichererbsen absieben und mit Wasser abspülen.
- 2 Gemüse waschen und klein schneiden (Form der Stücke je nach Laune. zB Gurke in dicke Scheiben schneiden und diese vierteln).
- 3 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken (oder mit der Schere schneiden oder mit den Fingern zerkleinern).
- 4 Dressing vorbereiten: Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer in ein Glas füllen und kräftig schütten.
- 5 Kichererbsen, Gemüse, Zwiebel, Petersilie und Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

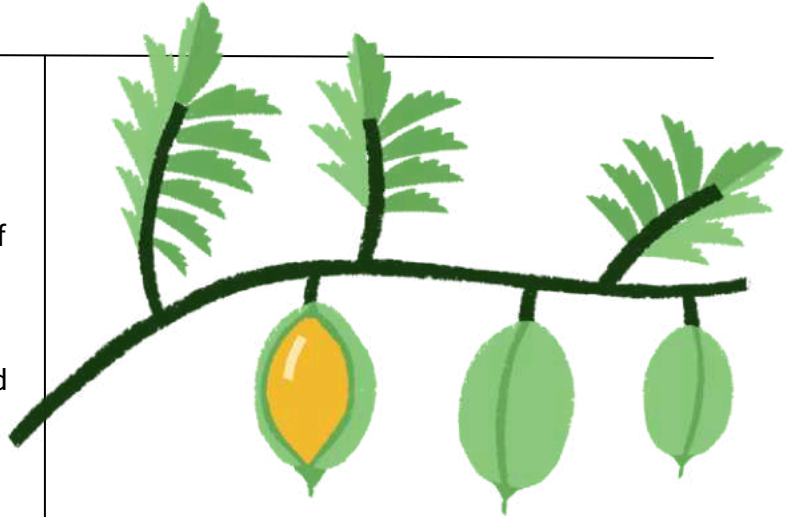




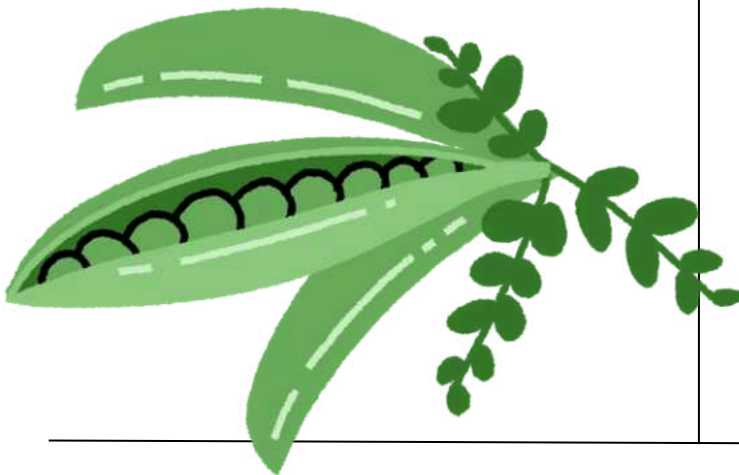
Kichererbsen

Kichererbsen sind **Hülsenfrüchte**. Mit Hülsenfrüchten sind Samen von Pflanzen gemeint, die in einer Hülse heranreifen, überreif geerntet und getrocknet werden.

Hülsenfrüchte gehören zu den **Springfrüchten**, weil im reifen Zustand die Hülse aufspringt und die Samen freigibt.



Hülsen entstehen aus einem Fruchtblatt und enthalten in der Regel mehrere Samen. Bei der Reife erfolgt die Öffnung aus eigenem Antrieb entlang der Bauchnaht.



Grüne Erbsen, grüne Bohnen und Zuckerschoten gehören botanisch gesehen auch zu den Hülsenfrüchten, werden aber **unreif geerntet**. Sie sind nicht so eiweißreich und werden zum Gemüse gezählt. Bei als Gemüse verzehrten Bohnensorten werden die Hülse und die noch unreifen Samen verzehrt.

Kichererbsen beinhalten **viel pflanzliches Eiweiß** (20 bis 35%). Sie eignen sich gut als Ersatz zum Fleisch und tierischen Eiweißprodukten. Kichererbsen müssen erst eine Nacht über eingeweicht werden, bevor sie gekocht werden.

Kichererbsen wachsen meistens in warmen **subtropischen Gebieten** der Erde aber können auch in Deutschland angebaut werden.*

Konfettiquark der Jahreszeit

Name _____



Ihr braucht für 4 Portionen:



1



Wasche das Gemüse.

2



Wenn nötig – schäle das Gemüse.
Schneide es möglichst klein.

3



Gib den Quark und den
Joghurt in eine Schüssel.
Verrühre alles.

4



Gib das Gemüse in
die Quarkmasse.

5



Schmecke mit Salz, Pfeffer
und Paprikapulver ab.



Schmeckt auf Brot oder als Dipp.



1./2.
Klasse



1 Stunde
Zubereitung



ohne Herd
und Ofen



ganzjährig

Konfettiquark



Arbeitsblatt:

„Welches Gemüse wächst über der Erde und welches Gemüse wächst unter der Erde?“ Die Frage kann im Plenum anhand von Bildern von verschiedenen Gemüsesorten beantwortet werden.



Ausflugstipp:

Workshop „Rund um den Garten“ vom Kinderabenteuerhof
Workshop „Lernfeld – Die Welt als Garten verstehen“ vom Klappergarten

Ayran

Zutaten

für 4 Portionen:

- ▶ 500 g Joghurt (1,5 %)
- ▶ 500 ml kaltes Wasser
- ▶ Prise Salz
- ▶ 1 TL Zitronensaft (1 Zitrone)

Arbeitsgeräte

- ▶ Schneidebrett
- ▶ Messer
- ▶ Zitronenpresse
- ▶ Rührschüssel
- ▶ Teelöffel
- ▶ Schneebesen
- ▶ 4 Gläser

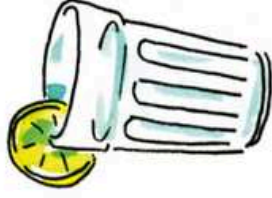


So geht's

1. Schneide die Zitrone in der Mitte durch und presse eine Hälfte aus.
2. Gib den Joghurt und das Wasser in die Rührschüssel.
3. Gib einen Teelöffel Zitronensaft und eine Prise Salz dazu.
4. Verrühre alles mit dem Schneebesen.
5. Verteile den fertigen Ayran auf die Gläser.

Tipps

- ▶ 1 bis 2 Blätter Minze oder Petersilie zerkleinern und mit in den Ayran geben.
- ▶ Ayran in bunten Gläsern mit Zitronenscheiben und Minze anrichten.



Ayran

Zutaten

für 4 Portionen:

- ▶ 500 g Joghurt (1,5 %)
- ▶ 500 ml kaltes Wasser
- ▶ Prise Salz
- ▶ 1 TL Zitronensaft (1 Zitrone)

Arbeitsgeräte

- ▶ Schneidebrett
- ▶ Messer
- ▶ Zitronenpresse
- ▶ Rührschüssel
- ▶ Teelöffel
- ▶ Schneebesen
- ▶ 4 Gläser

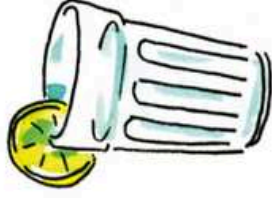


So geht's

1. Schneide die Zitrone in der Mitte durch und presse eine Hälfte aus.
2. Gib den Joghurt und das Wasser in die Rührschüssel.
3. Gib einen Teelöffel Zitronensaft und eine Prise Salz dazu.
4. Verrühre alles mit dem Schneebesen.
5. Verteile den fertigen Ayran auf die Gläser.

Tipps

- ▶ 1 bis 2 Blätter Minze oder Petersilie zerkleinern und mit in den Ayran geben.
- ▶ Ayran in bunten Gläsern mit Zitronenscheiben und Minze anrichten.





1./2.
Klasse



3/4 Stunde
Zubereitung



ohne Herd
und Ofen



ganzjährig

Ayran



Arbeitsblätter:

“Wo versteckt sich die Milch?”

“Geschmacksprotokoll Milch und pflanzliche Drinks”



Ausflugstipp:

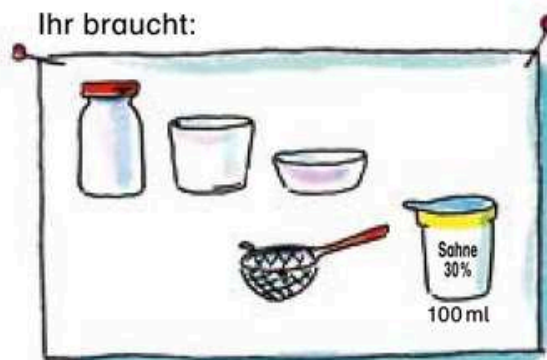
Workshop „Alles Ziegenkäse oder was?“

Butter selber machen

Name _____



Ihr braucht:



1



Gib die Sahne ins Glas.
Schraube es fest zu.

2



Schüttele kräftig bis sich
Klumpchen bilden.

3



Gieße alles ins Sieb und warte.

4



Gib die Butter auf einen Teller.
Stelle sie kühl.

5



Bestreiche ein Vollkornbrot
dünn mit der Butter.
Schneide Kräuter darüber.



Wie schmeckt
das Brot, wie die
Buttermilch?





1./2.
Klasse



3/4 Stunde
Zubereitung



ohne Herd
und Ofen



ganzjährig

Butter selber machen



Arbeitsblätter:

„Wo versteckt sich die Milch?“

„Geschmacksprotokoll Milch und pflanzliche Drinks“



Ausflugstipp:

Workshop „Alles Ziegenkäse oder was?“



1./2.
Klasse



1 Stunde
Zubereitung



ohne Herd



ganzjährig

Dattel-Snickers

ZUTATEN

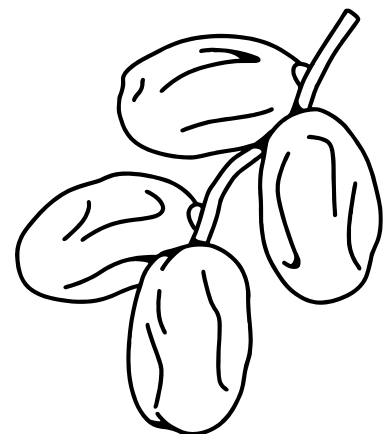
- ☐ 20 Datteln, am besten große saftige
- ☐ 200 g Erdnussmuss
- ☐ 20 Mandeln
- ☐ 100 g Fairtrade-Schokolade

UND SO GEHT'S

- 1 Die Datteln an einer Seite entlang aufschneiden und entkernen.
- 2 In jeder Dattel einen Teelöffel Nussmuss hinein streichen und eine Mandel hinein setzen. Die Datteln vorsichtig wieder schliessen und auf einen Teller setzen.
- 3 Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Wenn kein Herd vorhanden ist, einen Wasserkocher benutzen und das warme Wasser in eine Schüssel geben.
- 4 Die Datteln zur Hälfte in die geschmolzene Schokolade tauchen.
- 5 Im Kühlschrank für eine Viertelstunde fest werden lassen.

MATERIAL

- ☐ Messer
- ☐ Löffel
- ☐ Großer Teller/Blech
- ☐ Topf oder Schüssel für das Wasserbad





Fairtrade-Schokolade

Warum Fairtrade-Schokolade kaufen?

Was heißt Fairtrade-Schokolade?

„Fairtrade“ bedeutet „gerechter Handel“. Es ist ein Gütesiegel, der bessere Preise und Arbeitsbedingungen für Landwirt*innen und Erzeuger*innen sichert.



Viele Menschen auf den Plantagen des globalen Südens, wo unter anderem Bananen, Kakao und Kaffee herkommen, sind von Armut gefährdet. Die Verbraucher*innen in den nördlichen Ländern wollen möglichst wenig Geld für diese Produkte ausgeben. Die Händler*innen wollen aber trotzdem möglichst viel Geld verdienen.

Das führt dazu, dass die Menschen in den südlichen Ländern beim Verkauf ihrer Waren keinen gerechteren Anteil vom Gewinn bekommen und unter schlechten Bedingungen arbeiten müssen. Sie werden ausgebeutet, bekommen niedrigste Preise für die von ihnen produzierten Waren.

Solange es keinen Fairtrade in den Handelsbeziehungen zwischen den nördlichen und den südlichen Ländern gibt, solange werden die Menschen in den südlichen Ländern benachteiligt werden und keine Chance haben, ihr Leben zu verbessern. Der Fairtrade-Siegel garantiert zum Beispiel, dass es bei der Herstellung der Waren keine Kinderarbeit gab.

Quelle: <https://www.hanisauland.de/>



Workshoptipp:

Schokoladenwerkstatt von „Eine Welt Forum Freiburg“



1./2.
Klasse



1,5 Stunden
Zubereitung



mit Herd



Frühling

Radieschensuppe mit Radieschengrün



Von der Wurzel bis zum Blatt-Rezept
Radieschensuppe mit Radieschengrün

Für 2-3 Portionen, 20 min

Material: Brettchen, Gemüsemesser, Topf, Pürierstab

Hat Saison von April bis Oktober

1 Bund Radieschen mit Grün, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1/4 Bund Petersilie, 5 Stängel Dill, 1 EL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe

150 g Sojasahne

Salz, Pfeffer, 1 EL vegane Frischkäse-Alternative

Radieschen samt Grün waschen und abtrocknen. Die Radieschen in Scheiben schneiden. Das Grün kleinschneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, verlesen und klein hacken. Das Öl in einen Topf geben und die Radieschenstücke, 2 EL Radieschenblätter, Schalotten- und Knoblauchwürfel, Petersilie und Dill hinzufügen und kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sojasahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Falls die Suppe zu dickflüssig wird, etwas Wasser hinzufügen. Suppe pürieren und Frischkäse einrühren. Evtl. noch mal mit Gewürzen abschmecken.

Tipp: Mit Radieschenscheiben, frischer Petersilie und gehackten Radieschenblättern servieren.

Inspiziert und veganisiert aus Zero Waste Kitchen, Veronika Pichl, RIVA Verlag



Essbares Gemüsegrün

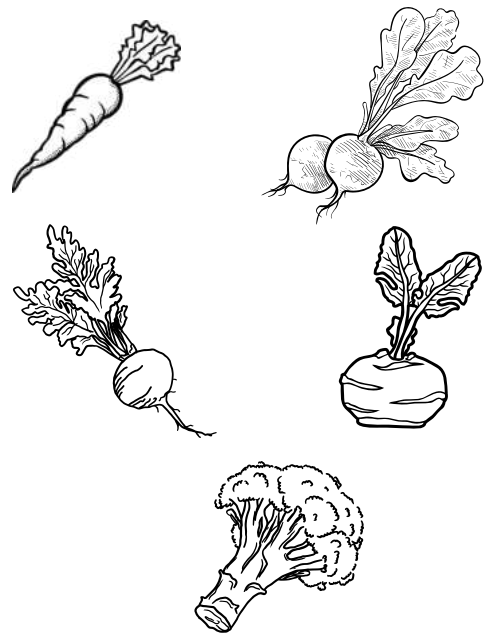
Frisches Gemüsegrün von einigen Gemüsesorten ist essbar.

- **Karotten**
- **Radieschen**
- **Kohlrabi**
- **Rote Beete**

Leider landet das Gemüsegrün zu oft in die Tonne.

Wisst ihr?

- Auch der Strunk vom Brokkoli kann gegessen werden. Ihn einfach grosszügig schälen, und zum Beispiel in einer Brokkoli-Suppe mitkochen.



Bei diesen Lebensmitteln ist es wichtig, auf **Bio-Produkte** zurückzugreifen. Das Gemüsegrün wird als erstes von den Pestiziden, die beim Anbau eingesetzt werden, betroffen.



Arbeitsblatt:

„Welches Gemüse wächst über der Erde und welches Gemüse wächst unter der Erde?“ Die Frage kann im Plenum anhand von Bildern von verschiedenen Gemüsesorten beantwortet werden.



Workshoptipp:

Workshop in der Schule "Dich Rett'ich" von Restlos Glückliche



1./2.
Klasse



1 Stunden
Zubereitung



ohne Herd
und Ofen



passend für
den Herbst

Käse-Igel

ZUTATEN

☐ 5 Birnen



☐ Trauben



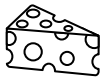
☐ 10 Feigen



☐ 5 Äpfel



☐ 500g Käse



UND SO GEHT'S

1

Das Obst waschen.

2

Von der Birne längs ein dünnes Stück wegschneiden, damit der Igel aufliegt.

3

Käse und Obst in Würfel schneiden.

4

Die kleinen Spieße mit je einem Käsewürfel und einem Obstwürfel zusammenstecken.

5

Die Spieße auf die Birne aufspießen.

6

Die Augen und den Mund mit einer Traube anfertigen.

MATERIAL

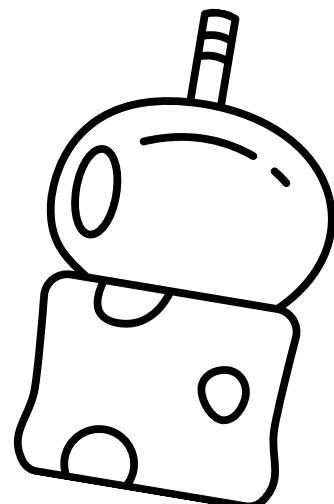
☐ Kleine Spieße oder
Zahnstocher



☐ Brett



☐ Messer



3.4 Rezepte

Linsen-Karotten-Suppe



Tipp:

- Dazu passt Vollkornbrot oder Croutons.
- Die Suppe kann mit einem Klecks Joghurt oder einem Spritzer Zitrone verfeinert werden.
- Die roten Linsen können auch durch andere Linsensorten wie gelbe Linsen, Beluga- oder Tellerlinsen ersetzt werden. Hierbei ggf. eine längere Gar- und Einweichzeit beachten.

Zutaten für 10 Portionen

1 kg Karotten
2 cm Ingwer
2 Zwiebeln
6 EL Rapsöl

240 g rote Linsen
2 l Gemüsebrühe

1 Bund glatte Petersilie
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Karotten waschen, der Länge nach halbieren und in kleine Stücke schneiden. Frischen Ingwer waschen, schälen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Karotten und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten.

Die roten Linsen waschen und unterrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 20 min. köcheln lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Suppe pürieren, mit Gewürzen mild abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.

Rezept: LErn

Foto: LErn

Nährwerte pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein	Ballaststoffe
170 kcal	19 g	5 g	8 g	6 g



1./2.
Klasse



1,5 Stunden
Zubereitung



mit Herd



ganzjährig

Linsen-Karotten-Suppe



Arbeitsblatt:

„Geschmacks-Protokoll Linsen?“



Ausflugstipp:

„Ackerprojekte“ des Weltackers Freiburg



3./4.
Klasse



2 Stunden
Zubereitung



mit Herd
und Ofen



ganzjährig

Vegane Gemüse-Quiche

ZUTATEN

- ☐ 200 g Räuchertofu
- ☐ 200 g Seidentofu
- ☐ 1 veganer Blätterteig
- ☐ Salz, Pfeffer
- ☐ 1 EL Sojasoße
- ☐ 4 EL Speisestärke
- ☐ 2 EL Sonnenblumenöl

Gemüse der Saison:



Frühlingszwiebel,
Mangold, Karotte, ...



Paprika, Aubergine,...



Lauch, Karotte,
Champignons,...



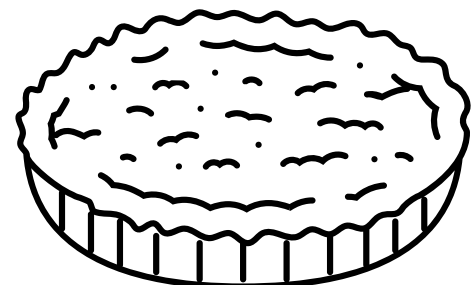
Kürbis, Lauch,
Champignons,...

UND SO GEHT'S

- 1** Den Blätterteig in eine Quiche-Form auslegen und andrücken. Die Teigfläche mit einer Gabel einstechen.
- 2** Das Gemüse waschen und in Streifen hobeln oder schneiden. Den Räuchertofu fein würfeln.
- 3** Gemüse und Räuchertofu in heißem Sonnenblumenöl anbraten. Eine Prise Salz hinzugeben und alles gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- 4** Seidentofu mit Speisestärke, Sojasoße und je einer Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
- 5** Die Masse über das Gemüse geben und gleichmäßig verteilen, bis die Form bis an den Rand gefüllt ist.
- 6** Bei 180° C Umluft 30-35 Min backen.
- 7** Die Quiche aus dem Ofen nehmen und vor dem Schneiden etwas abkühlen lassen.

MATERIAL

- ☐ Pfanne
- ☐ Rührschüssel
- ☐ Brett
- ☐ Sieb
- ☐ Quiche-Form
- ☐ Gabel, Messer



Rezeptidee: Inspiriert von Taifun Tofu Rezepte

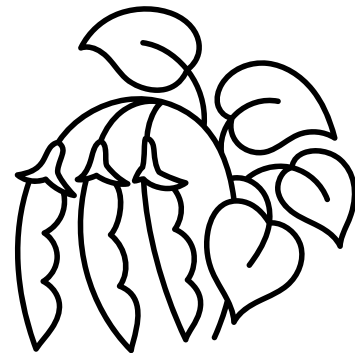


Tofu

Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt.

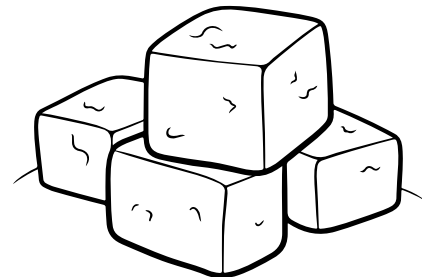
Sowie bei der Herstellung von Käse wird der Sojabohnensaft durch den Zusatz von Mineralien zum Gerinnen gebracht.

Gerinnen? Es bedeutet den Prozess wodurch feine Klümpchen oder Flocken gebildet werden. Der Sojabohnensaft wird dadurch dickflüssig.



Sojabohnen werden heutzutage in Deutschland angebaut. Achtet darauf, wenn ihr Tofu kauft.

Sojabohnen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und enthalten viel pflanzliches Eiweiß, das tierisches Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier) ersetzen kann.



Arbeitsblatt:

„Welches Gemüse wächst über der Erde und welches Gemüse wächst unter der Erde?“ Die Frage kann im Plenum anhand von Bildern von verschiedenen Gemüsesorten beantwortet werden.



Ausflugstipp:

„Ackerprojekte“ des Weltackers Freiburg



3./4.
Klasse



2 Stunden
Zubereitung



ohne Herd
und Ofen



ganzjährig

Herzhafte Kräuter- Gemüsecreme

ZUTATEN

- ☐ 400 g Seidentofu
- ☐ 200 g gekochtes Gemüse
- ☐ 4 EL Tahin
- ☐ 1 Zitrone
- ☐ 1 Bunt Kräuter
- ☐ Knoblauch nach Geschmack,
- ☐ 4 Esslöffel Olivenöl
- ☐ Salz, Pfeffer

Mögliche Gemüse-Kräuter-Kombinationen:



Erbsen und Minze



Tomatenmark/getrocknete
Tomaten und Basilikum



Karotte und Koriander

MATERIAL

- ☐ Pürierstab
- ☐ Mixbehälter
- ☐ Brett
- ☐ Gabel, Messer

UND SO GEHT'S

- 1 Kräuter und Knoblauch hacken. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Zitrone etwas raspeln und danach erst halbieren.
- 3 Seidentofu aus der Packung nehmen und in den Mixbehälter geben. Prise Salz und Pfeffer dazu geben. Tofu mit dem Pürierstab bearbeiten, bis er schön cremig wird.
- 4 Tahin in kleinen Portionen dazugeben, mixen und abschmecken.
- 5 Die Kräuter und den Knoblauch dazugeben und mit dem Pürierstab in die Tofucreme einarbeiten.
- 6 Eine halbe Zitrone pressen und den Saft hinzugeben.
- 7 Gemüsezubereitung und Olivenöl untermixen.



Rezeptidee: Felix Krause, Rezept des Workshops "In einem Aufstrich steckt die Welt". Ernährungsrat Freiburg & Co



Tofu



Arbeitsblatt:

„Welches Gemüse wächst über der Erde und welches Gemüse wächst unter der Erde?“ Die Frage kann im Plenum anhand von Bildern von verschiedenen Gemüsesorten beantwortet werden.



Ausflugstipps:

„Ackerprojekte“ des Weltackers Freiburg
Bio für Kids "Soja - die Powerbohne" von der Ökostation



3./4.
Klasse



1,5 Stunden
Zubereitung



ohne Herd
und Ofen



passend für
den Sommer

Käsekuchen im Glas

ZUTATEN



- ☐ 160 g Butterkeks
- ☐ 60 g Butter
- ☐ 500 g Mascarpone (oder Frischkäse Natur),
- ☐ 500 g Joghurt
- ☐ 6 EL Zucker
- ☐ 300 g Beeren (Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren),
- ☐ 2 EL Zucker

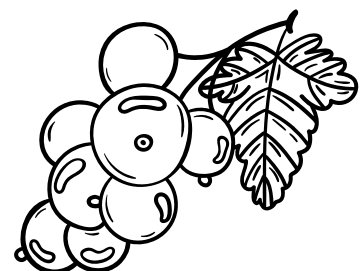
UND SO GEHT'S

- 1 Die Kekse in einem Gefrierbeutel mit einem Kochlöffel grob zerstampfen. Die Butter in einem Wasserbad schmelzen und zusammen mit den Kekskrümmeln in einer Rührschüssel vermengen.
- 2 Den Keks-Butter-Teig in die Gläser füllen und mit einem Kochlöffel am Boden drücken. Im Kühlschrank 5-10 Minuten kaltstellen.
- 3 Den Mascarpone (Frischkäse) mit dem Joghurt und dem Zucker glatt rühren. Die Creme 1,5 cm hoch in die Gläser füllen und wieder in den Kühlschrank stellen.
- 4 Die Beeren in einem Sieb waschen und mit dem Pürierstab oder im Blender mit dem Zucker fein pürieren. Alternativ mit der Gabel zerstampfen.
- 5 Vor dem Servieren die Beerenmischung über die Creme geben.

MATERIAL



- ☐ 10 Gläser
- ☐ Gefrierbeutel
- ☐ Kochlöffel
- ☐ Schüssel
- ☐ Ess- und Teelöffel,
- ☐ Schneebesen,
- ☐ Pürierstab/Blender oder
- ☐ Gabel,
- ☐ Sieb



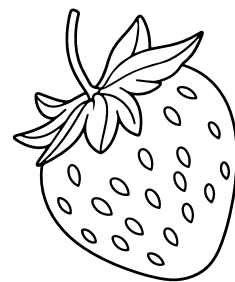


Beeren sammeln

Warum nicht die Beeren selber sammeln gehen? Aktivität für die Ferienbetreuung

Erdbeeren

Erdbeeren wachsen im Mai/Juni bei uns.
Der regionale Einkaufsführer vom
Ernährungsrat Freiburg vereinfacht den
Zugang zu regionalen Produkten.



Beispiele von Selbstpflückfeldern um Freiburg:

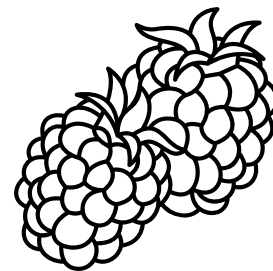
- Beerenobst Rombach in Waldkirch
- Hollihof Dietsche in Freiburg St.Georgen
und in Neuenburg,
- Wochener Landfrisch in Merdingen,
- Wagner's Obst und Gemüse in Opfingen.



Brombeeren

Brombeerensträucher befinden sich oft in
unmittelbarer Nähe.

Die Mundraub Karte kann benutzt werden, um
Sträucher zu finden. Mundraub ist eine Plattform
für die Entdeckung und Nutzung essbarer
Landschaften. Öffentliche Ernteorte verschiedener
Pflanzen werden auf der Karte angezeigt.



Beim Pflücken immer gut die Eigentumsrechte
beachten und einen Ort wählen, der geschützt von
der Straße ist (10 Meter Entfernung oder Hecke
auf dem Weg).

Nur so viel sammeln wie für das Rezept gebraucht
wird.





3./4.
Klasse



2 Stunden
Zubereitung



mit Ofen



ganzjährig

Schokobohnenmuffins

ZUTATEN

- ☐ 1 Dose gekochte schwarze Bohnen (Abtropfgewicht ca. 230 g)
- ☐ 3 Eier
- ☐ 120 g Zucker
- ☐ 75 g Butter
- ☐ 60 g Fairtrade-Kakao
- ☐ 1 ½ TL Backpulver
- ☐ 1 Packung Vanillezucker
- ☐ 1 Prise Salz



UND SO GEHT'S

- 1 Schwarze Bohnen absieben und mit kaltem Wasser abspülen.
- 2 Die Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und mit dem Zucker und dem Vanillezucker mit dem Schneebesen schaumig schlagen.
- 3 Die Butter zerlassen und mit den Bohnen glatt mixen (mit einem Stabmixer).
- 4 Das Backpulver, den Kakao und das Salz in einer Schüssel vermischen.
- 5 Die Kakaomischung und das Bohnenmuss unter die Eiermasse rühren, zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 6 Den Teig in die Muffinförmchen geben, ein paar Schokotropfen darauf verteilen und in den Ofen schieben. Bei 200° Umluft etwa 15 Minuten backen.

MATERIAL

- ☐ Stabmixer
- ☐ Waage
- ☐ Schüssel
- ☐ Schneebesen
- ☐ Muffinblech/förmchen



Rezeptidee:

Forum Ernähren, bewegen, bilden, Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald



Fairtrade-Town Freiburg

Seit 2013 ist Freiburg Fairtrade-Town. Das bedeutet, dass sich die Stadt Freiburg für einen Fairen Handel einsetzt und diesen fördert.

Der Faire Handel ist auch ein wichtiger Baustein für die Freiburger Nachhaltigkeitsziele. Denn der Faire Handel schafft nicht nur ein Bewusstsein für gerechte Produktionsbedingungen, sondern fördert auch praktisch die soziale und umweltschonenden Herstellungs- und Handelsstrukturen.

Deshalb soll der Faire Handel in Zukunft noch stärker gelebt und gefördert werden. Bei der Beschaffung von Waren durch die Stadtverwaltung sollen Produkte aus Fairem Handel berücksichtigt werden.

Weitere Informationen: <https://www.freiburg.de/pb/1447886.html>



Workshoptipp:

Schokoladenwerkstatt von "Eine Welt Forum Freiburg"

INFOBLÄTTER

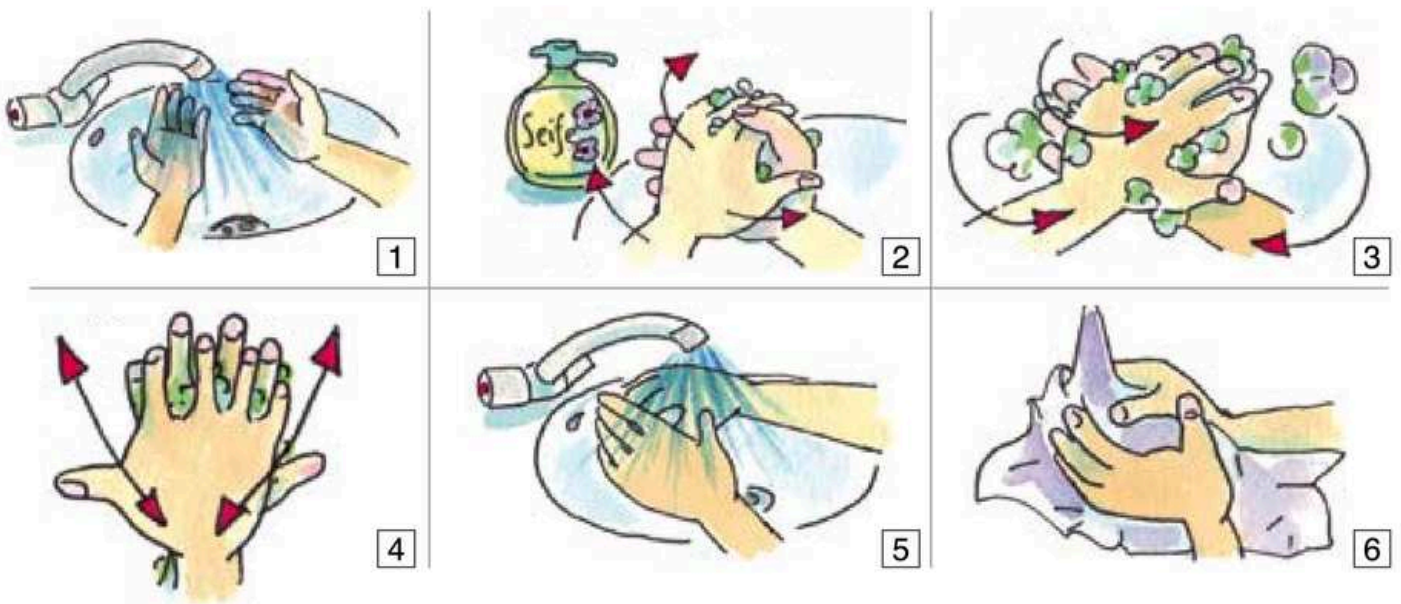


1:0 gegen die Bakterien

- 1** Wo können sich Bakterien am besten verstecken? Begründe.



- 2** Gründlich Hände waschen – Wie geht das? Beschreibe und übe zu Hause.



- 3** Wann musst du noch deine Hände waschen?
Entschlüssele drei wichtige Botschaften.

Vor dem Essen muss ich meine Hände waschen.
Außerdem, wenn ich mit Tieren gespielt habe
und wenn ich auf der Toilette war.

Erklärvideos



Hygiene-Protokoll

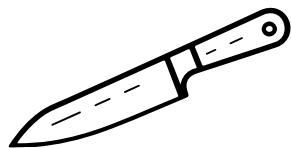
Startklar - Der Hygiene-Check als Rap

Erklärvideo vom Bundeszentrum für Ernährung



Küchen-Endspurt - Der Aufräum-Check als Rap

Erklärvideo vom Bundeszentrum für Ernährung



Schneidetechnik

Der Tunnelgriff

Erklärvideo vom Bundeszentrum für Ernährung



Der Krallengriff

Erklärvideo vom Bundeszentrum für Ernährung



Sicher schälen

Erklärvideo vom Bundeszentrum für Ernährung



Sicher raspeln

Erklärvideo vom Bundeszentrum für Ernährung



ARBEITSBLÄTTER



Geschmacks-Protokoll Brot



Dein Name:

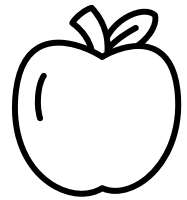
Zeichne die verschiedenen Brot-Sorten.

Brot-Sorte A	
Brot-Sorte B	
Brot-Sorte C	
Brot-Sorte D	

Beschreibe mithilfe der Vorschläge in der ersten Spalte die Brot-Sorten.

	Brot-Sorte A	Brot-Sorte B	Brot-Sorte C	Brot-Sorte D
1. sehen hellbraun, dunkelbraun, einfarbig, gelb, weiß, große/kleine Löcher				
2. fühlen mit der Hand feucht, klebrig, trocken, hart, weich, kalt, warm				
3. riechen aromatisch, frisch, würzig, säuerlich				
4. schmecken süß, salzig, sauer, mild, kräftig, nussig, knusprig, saftig				
Das Brot gefällt mir...	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐

Geschmacks-Protokoll Apfel



Dein Name:

Zeichne die verschiedenen Apfelsorten.

Apfelsorte A	
Apfelsorte B	
Apfelsorte C	
Apfelsorte D	

Beschreibe mithilfe der Vorschläge in der ersten Spalte die Apfelsorten.

	Apfelsorte A	Apfelsorte B	Apfelsorte C	Apfelsorte D
1. sehen klein, groß, glänzend, matt, rot, grün, gelb, gefleckt				
2. fühlen mit der Hand hart, weich, glatt, rau, schrumpelig, fest, pickelig				
3. riechen aromatisch, erdig, fruchtig, würzig, säuerlich, süßlich, fade, ranzig, muffig, blumig, holzig				
4. schmecken üß, salzig, sauer, bitter, dumpf, faulig, aromatisch, fruchtig, nach nichts/fade, mild, kräftig				
Der Apfel gefällt mir...	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐

Geschmacks-Protokoll Milch & pflanzliche Drinks



Dein Name:

Zeichne die verschiedenen Milch- und Drinksorten.

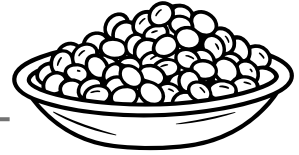
Sojadrink	
Kuhmilch	
Ziegenmilch	
Haferdrink	

Beschreibe mithilfe der Vorschläge in der ersten Spalte die Milch- und Drinksorten.

	Sojamilch	Kuhmilch	Ziegenmilch	Haferdrink
1. sehen weiß, gelb, braun, durchsichtig				
2. riechen aromatisch, erdig, fruchtig, würzig, säuerlich, süßlich, fade, ranzig, muffig, blumig, holzig				
3. schmecken süß, salzig, sauer, bitter, dumpf, aromatisch, fruchtig, nach nichts/fade, mild, kräftig				
Die Milch/der Drink gefällt mir...	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐

Geschmacks-Protokoll Linsen

Achtung! Nehmt immer gekochte Linsen für das Experiment!



Dein Name:

Zeichne die Linsensorten.

Rote Linsen	
Alblinsen	
Le Puy-Linsen	
Belugalinsen	

Beschreibe mithilfe der Vorschläge in der ersten Spalte die Linsensorten.

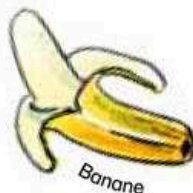
	Rote Linsen	Alblinsen	Le Puy Linsen	Belugalinsen
1. sehen länglich, rundlich, oval, flach, glänzend, matt, fleckig, rot, braun, grün, schwarz, blau, grau				
2. Mundgefühl fest, weich, trocken, mehlig				
3. schmecken (gekochte Linsen) süßlich, nussig, bitter, frisch, aromatisch, mehlig, wässrig, salzig, bitter, dumpf, nach nichts/fade, mild				
Die Linsen gefallen mir...	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐

Forscher aufgepasst: Wie schmeckt das?

Name _____



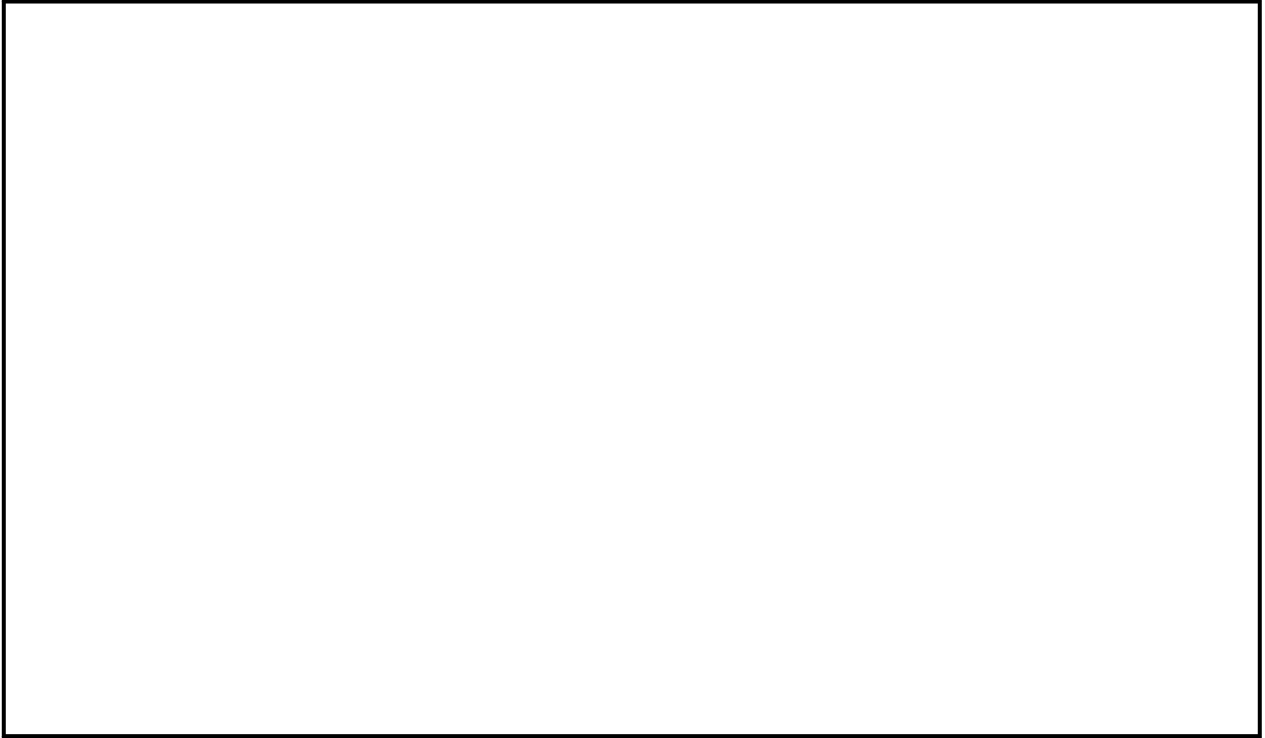
	Probe 1	Probe 2	Probe 3
Wie sieht der Joghurt aus? Farbe, mit Stückchen, mit Punkten, ...			
Wie riecht der Joghurt? fruchtig, süß, ...			
Wie fühlt sich der Joghurt im Mund an? weich, cremig, körnig, ...			
Wie schmeckt der Joghurt? süß, sauer, ...			
Welche Frucht oder Früchte schmeckst du?			
Wie schmeckt dir der Joghurt?	superlecker lecker ok 	superlecker lecker ok 	superlecker lecker ok



Gemüse-Steckbrief

Name:

Nimm eine Gemüsesorte und untersuche sie. Zeichne dein Gemüse.



Name des Gemüses:

Farbe:

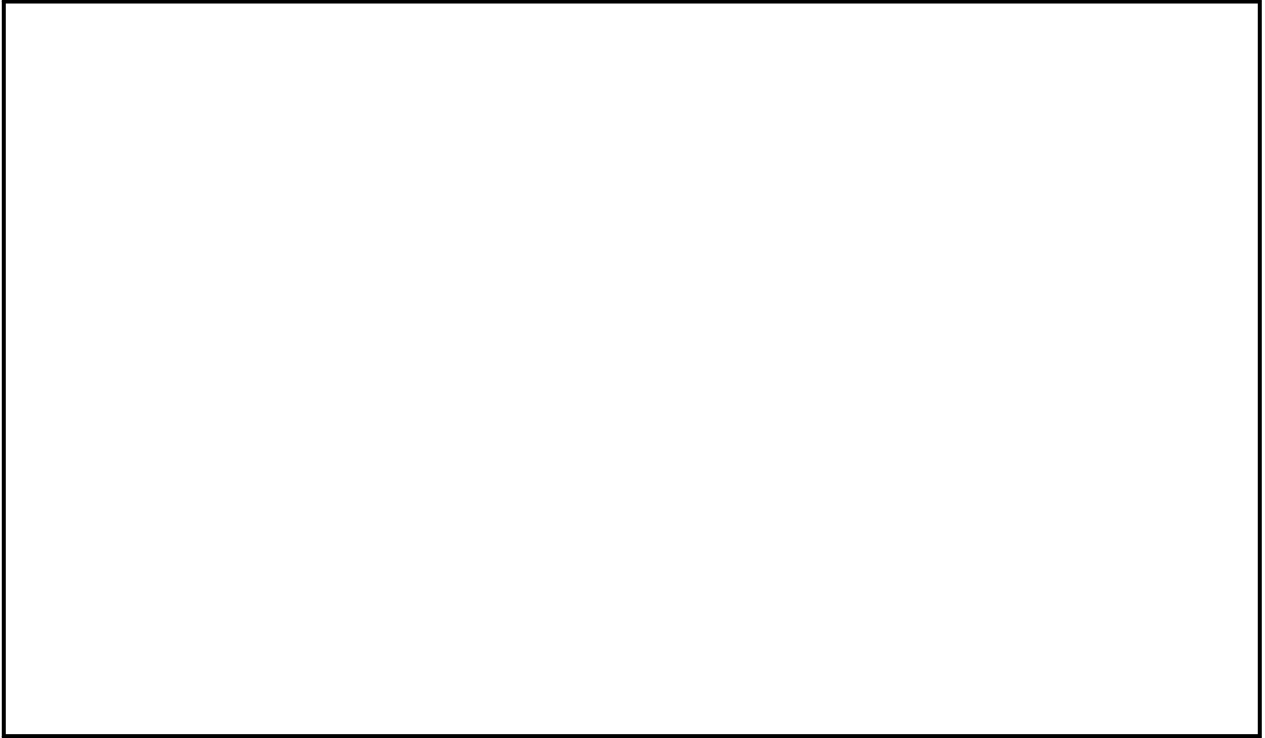
Geruch:

Geschmack:

Obst-Steckbrief

Dein Name:

Nimm eine Obstsorte und untersuche sie. Zeichne dein Gemüse.



Name des Gemüses:

Farbe:

Geruch:

Geschmack:

Gemüse fühlen

Name:

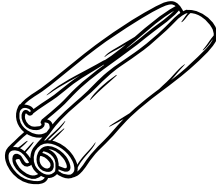
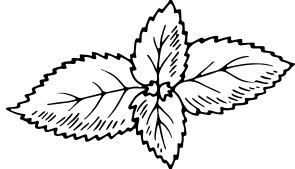
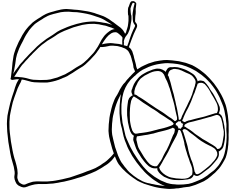
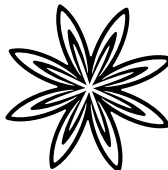
Stecke die Hand in die verschiedenen Fühlbeutel und errate jeweils mit dem Tastsinn um welches Gemüse es sich handelt.

Beutel Nr.	Zeichnung des gefühlten Gemüses + Erratener Name
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Name:

Das Riechmemory

Ordne jede Geruchsdose den richtigen Namen zu.

Name	Geruchsdose Nr.
Zimt 	
Pfefferminze 	
Zitrone 	
Kakao 	
Anis 	
Zwiebel 	
Rosmarin 	

Wo wachsen Gemüse und Obst?

1

Welches Obst wächst am Baum, welches am Strauch? Trage die Zahlen ein.

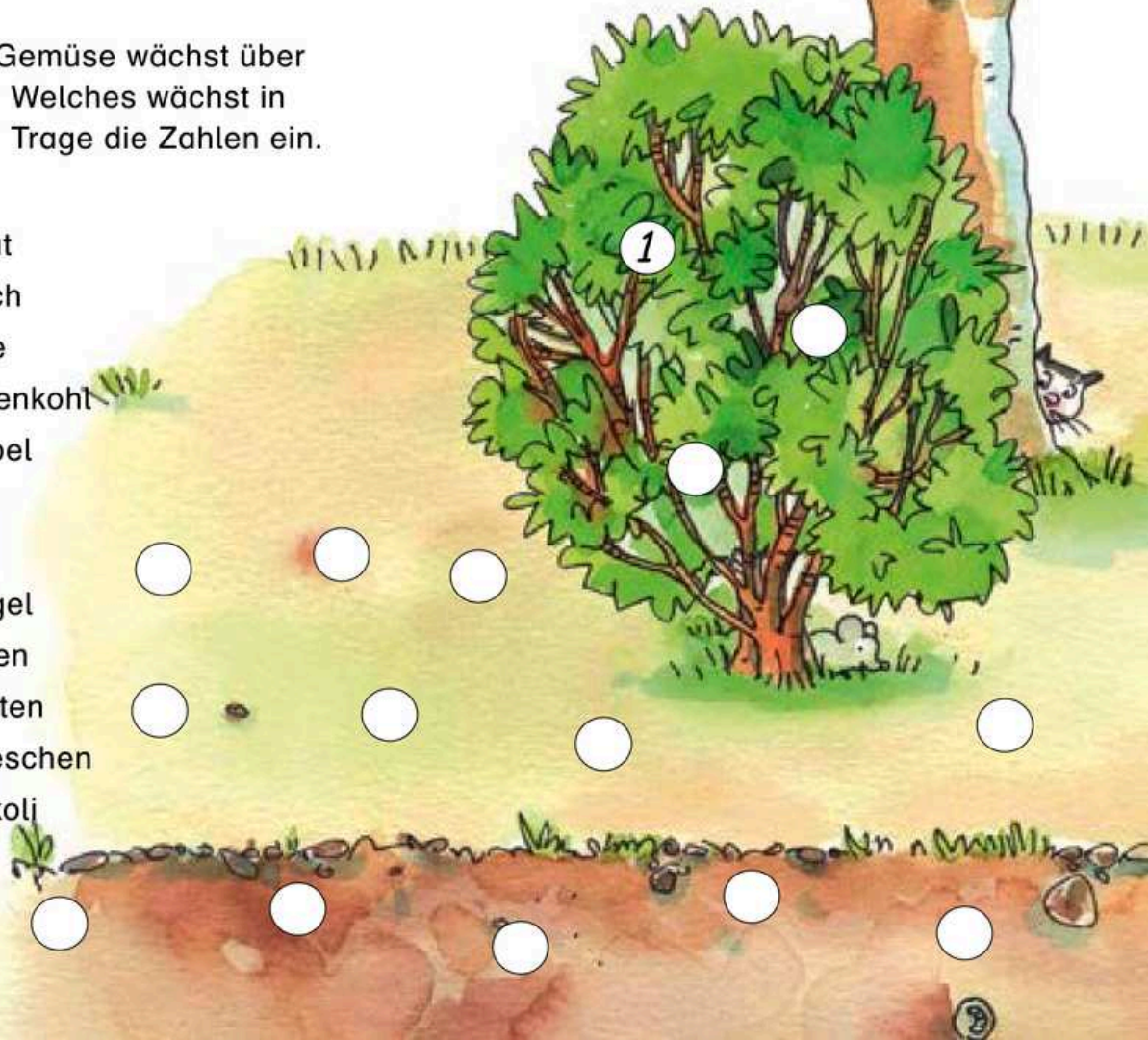
- ① Himbeere
- ② Kirschen
- ③ Pflaumen
- ④ Mirabellen
- ⑤ Birnen
- ⑥ Aprikosen
- ⑦ Stachelbeeren
- ⑧ Bananen
- ⑨ Johannisbeere
- ⑩ Feigen



2

Welches Gemüse wächst über der Erde? Welches wächst in der Erde? Trage die Zahlen ein.

- ⑪ Spinat
- ⑫ Rettich
- ⑬ Gurke
- ⑭ Blumenkohl
- ⑮ Zwiebel
- ⑯ Salat
- ⑰ Mais
- ⑱ Spargel
- ⑲ Möhren
- ⑳ Tomaten
- ㉑ Radieschen
- ㉒ Brokkoli



Wo versteckt sich die Milch?

Name _____

Schaut euch die Bilder genau an: Wo versteckt sich eine Portion Milch? Kreuzt an.
Schreibt unter das Bild, welches Milchprodukt ihr entdeckt habt.

























Joghurt • Frischkäse • Ayran • Queso • Feta • Käse • Milch



Gesunde Ernährung und Esskultur

Zucker

Aktion 2: Zucker in Lebensmitteln

Material

- eine Packung Zuckerwürfel
- Fotokarton
- Teppichkleber
- Zuckertabelle (Seite 63)
- verschiedene Lebensmittel aus der Zuckertabelle
- Arbeitsblatt „Zucker“ **M17**
- Stifte

Vorbereitung

Aus der Zuckertabelle (siehe Seite 63) werden fünf verschiedene Lebensmittel gewählt und die entsprechende Menge sichtbar für die Kinder aufgestellt.

Für jedes der fünf ausgewählten Lebensmittel wird auf eine Karte die jeweilige Anzahl Zuckerwürfel geklebt. Diese Karten bleiben für die Kinder vorerst verdeckt.

Jedes Kind bekommt ein Arbeitsblatt. Die Kinder werden in Kleingruppen mit bis zu vier Kindern pro Gruppe eingeteilt.

Durchführung/Beschreibung

1. Die Kinder malen die Lebensmittel in das erste Kästchen.
2. Die Kinder schätzen die Anzahl an Würfelzucker für die einzelnen Lebensmittel und schreiben die geschätzte Zahl in den Kreis. Hier sollen sie sich in der Kleingruppe beraten.

3. Der Aktionsleiter fragt nun die einzelnen Kleingruppen, welche Schätzungen sie für jedes einzelne Lebensmittel eingetragen haben.

Variante 1: Wenn jede Kleingruppe ihre geschätzte Zahl genannt hat, wird die Karte mit der wirklichen Anzahl an Zuckerwürfel zu dem entsprechenden Lebensmittel gelegt. Dann fragt der Aktionsleiter nach der Schätzung für das zweite Lebensmittel usw.

Variante 2: Wenn alle Gruppen ihre Schätzungen abgegeben haben, werden die vorbereiteten Zuckerwürfelkarten für alle sichtbar ausgelegt. Die Kinder müssen dann die Karten den entsprechenden Lebensmitteln zuordnen.

4. Die tatsächliche Menge trägt jedes Kind in das Arbeitsblatt ein.

Lernziel

Die Kindern lernen spielerisch, dass sich Zucker in verschiedenen Lebensmitteln versteckt.

Gesunde Ernährung und Esskultur

Zucker Zuckertabelle

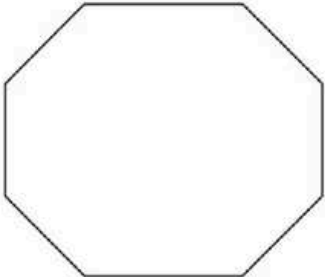
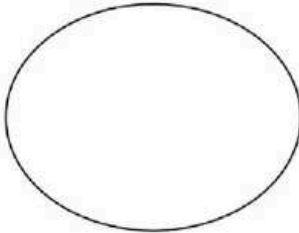
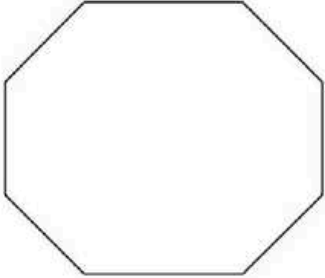
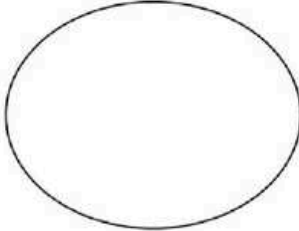
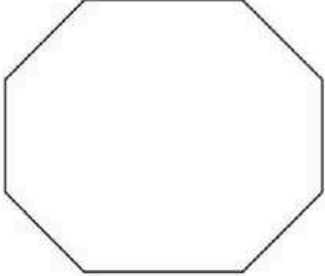
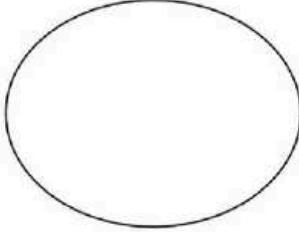
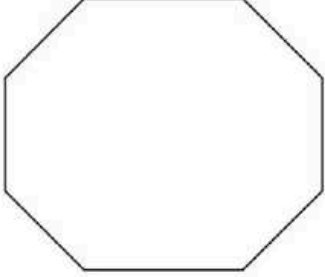
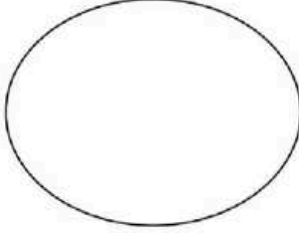
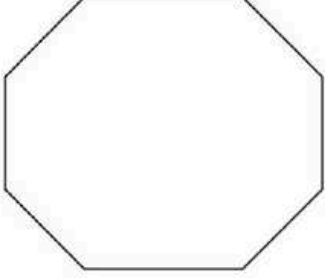
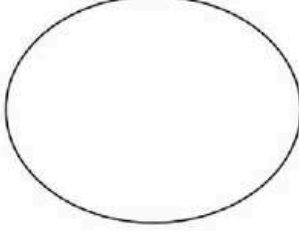
Zuckergehalt unterschiedlicher Lebensmittel

Quelle: Bärenstarke Kinderkost,
Verbraucherzentrale NRW,
11. Auflage, 2009

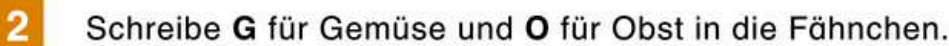
Lebensmittel		Stück Würfelzucker
1 Tüte Gummibärchen	200 Gramm	52
5 Gummibärchen	10 Gramm	2,5
1 Esslöffel Ketchup	20 Gramm	1
Kinderjoghurt	125 Gramm	7
1 Kinderquark	50 Gramm	2,5
1 Riegel Kinderschokolade	12,5 Gramm	2
1 Schokoriegel	54 Gramm	10
1 Schokoriegel, mini	20 Gramm	3,5
2 Teelöffel Nuss-Nougat-Creme	20 Gramm	4
1 Schokokuss	20 Gramm	3
1 Portion Frühstückscerealien (Kinder)	50 Gramm	5,5
1 Glas Limonade	0,2 Liter	7
1 Glas Cola	0,2 Liter	7
1 Glas Erdbeermilch	0,2 Liter	8

1 Zuckerwürfel = 3 Gramm

Zucker

Lebensmittel	Geschätzte Zahl	Tatsächliche Anzahl der Würfelzucker
		
		
		
		
		

1 Male das Gemüse und Obst in der richtigen Farbe an.

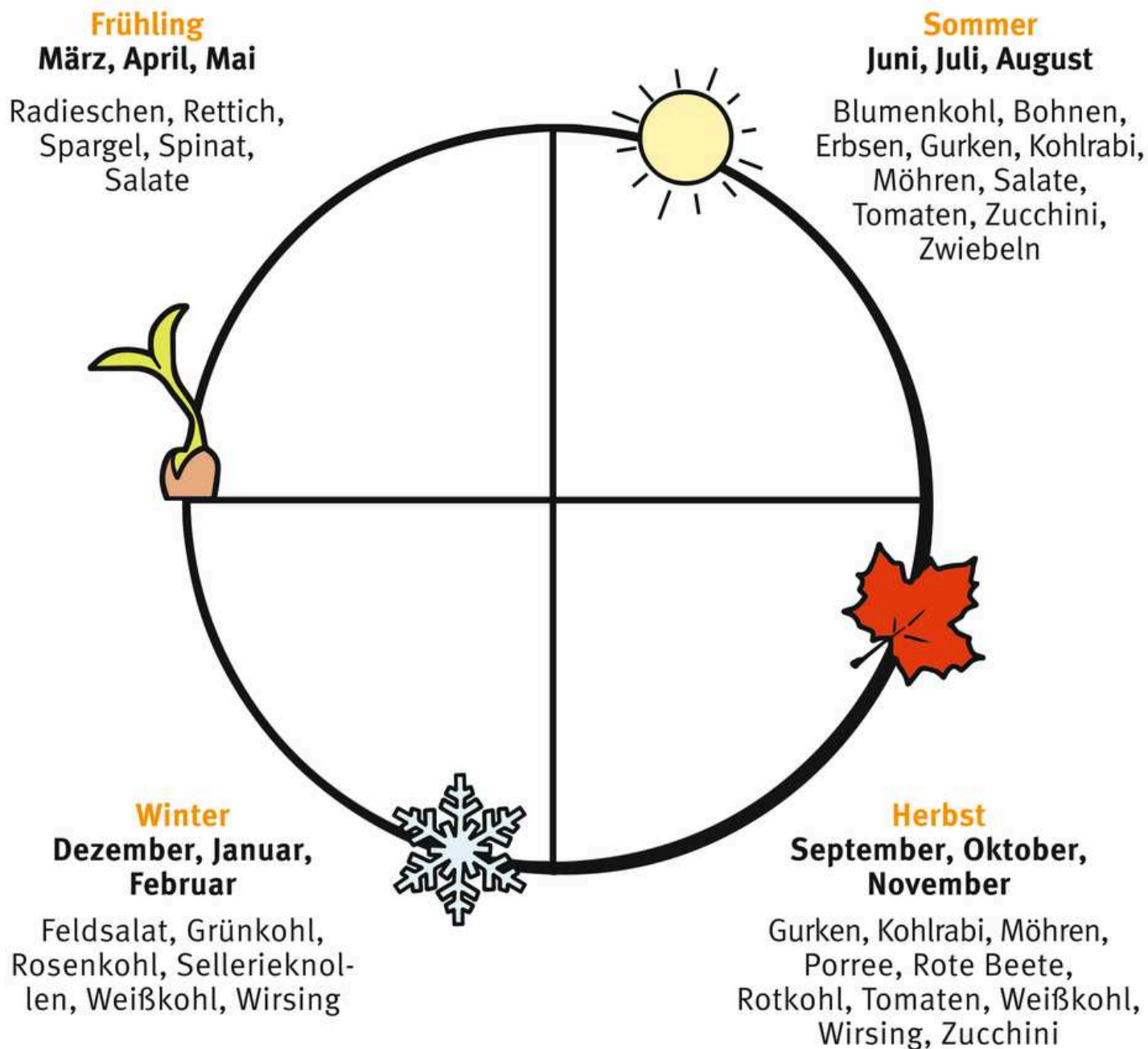


3 Welches Gemüse und Obst verbirgt sich in der Wörterschlange? Erstelle eine Tabelle und ordne nach Gemüse und Obst.



Gemüse im Angebot der Jahreszeiten

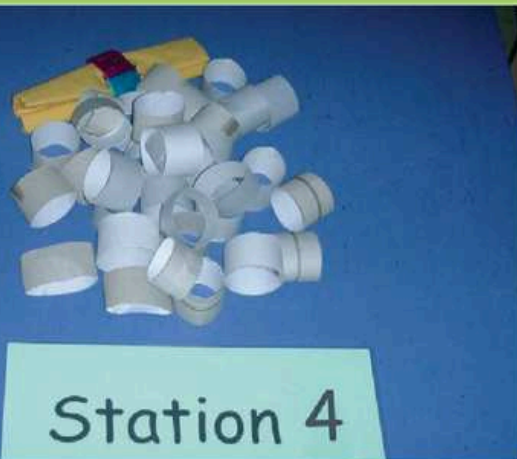
Wähle aus jeder Jahreszeit 2 Beispiele aus und trage sie in die Jahreszeitenuhr ein.
Du kannst sie schreiben oder malen!



Gesunde Ernährung und Esskultur

Lernzirkel ‚Mittagessen und Tischsitten‘

Station 4: Wir basteln gemeinsam Serviettenringe



Station 4



Material

- leere Toilettenpapierrollen
- Kunstbast in verschiedenen Farben
- Schere
- Servietten

Vorbereitung

Der Betreuer oder die Betreuerin schneidet jeweils eine Papierrolle in drei kleinere, gleich große Rollen. Diese werden auf den Arbeitstisch gelegt und dazu die anderen Materialien ausgebreitet.

Ablauf

Jedes Kind nimmt sich eine kleine Rolle und erhält ein Stück Kunstbast. Das Kind oder der Betreuer bzw. die Betreuerin knotet nun das Stück Bast an die kleine Rolle. Jetzt wickelt das Kind das Stück Bast immer wieder um die Rolle, indem es den Bast auf der einen Seite hinein und auf der anderen Seite wieder heraus zieht. Reicht das Baststück nicht aus, wird Bast in einer anderen Farbe an das alte Stück Bast geknotet und das Kind verfährt nach dem gleichen Prinzip.

Ist die ganze Rolle mit Bast bedeckt, wird das restliche Stück Bast verknotet und abgeschnitten. Als letztes sucht sich das Kind noch eine Serviette aus und zieht sie durch den Serviettenring.



Lernziel

Die Kinder lernen, dass man sich für ein „festliches Essen“ Tischschmuck mit einfachen Mitteln selbst basteln kann.

Wie süß und schokoladig schmeckt der Kakao?

Name _____

1 Koste nacheinander die drei Proben: Wie süß sind sie?

Ergänze die Zahlen der Proben:

Probe _____ ist ein bisschen süß.

Probe _____ schmeckt süß.

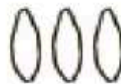
Probe _____ ist am süßesten.



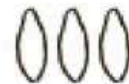
2 Wie schokoladig schmecken die Proben? Male die Kakaobohnen aus:

 = wenig schokoladig
 = schokoladig
 = besonders schokoladig

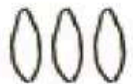
Probe 1



Probe 2



Probe 3



3 Wie kannst du in deinem Kakao Zucker sparen? Mache zwei Vorschläge.

Zusatzauftrag:
 Woran erinnern dich diese Zeichen?
 Wo hast du sie schon mal gesehen?
 Was bedeuten sie?



Auf welchen Lebensmitteln findest du diese Zeichen?
 Schau zu Hause oder im Geschäft nach.



Arbeitsblatt:

Was sagt dir das Aussehen der Banane?

Aufgabe: Die linken Kästchen beschreiben das Aussehen von Bananen. Verbinde die Kästchen mit den passenden Aussagen auf der rechten Seite!



1

braun

Diese Bananen sind noch unreif. Lass sie noch eine Weile liegen, bis sie nachgereift und gelb sind.

A

2

**mit
Druckstellen**

Bananen mit schimmeligen Stellen können nicht mehr gegessen und müssen entsorgt werden.

B

3

**mit braunen
Punkten**

Diese Bananen sind überreif. Wer den puren Geschmack nicht mag, kann sie weiterverarbeiten.

C

4

**grün,
gelb-grün**

Bananen, die braun und runzelig sind, können im Inneren noch gut sein. Wenn die Schale keine Schimmelstellen aufweist und die Banane im Inneren noch unversehrt ist, kann sie noch gegessen oder weiterverarbeitet werden.

D

5

schimmelig

Diese Bananen sind reif und können direkt gegessen werden.

E

6

gelb

Diese Bananen sind schon sehr reif und sollten sehr bald gegessen werden.

F

7

runzelig

Sind die Druckstellen nur auf der Schale, können die Bananen ohne Einschränkungen gegessen werden. Wenn die Banane auch im Inneren Druckstellen hat, können diese ausgeschnitten und die übrige Banane direkt gegessen. Auch eine Weiterverarbeitung ist möglich.

G

NOTIZEN





./ .
Klasse



Stunden
Zubereitung



ZUTATEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

UND SO GEHT'S

1

2

3

4

5

MATERIAL

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



./ .
Klasse



Stunden
Zubereitung



ZUTATEN

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

UND SO GEHT'S

1

2

3

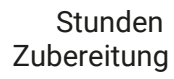
4

5

6

MATERIAL

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



□ □ □ □ □ □ □

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

□ □ □ □ □

Geschmacks-Protokoll

Dein Name:

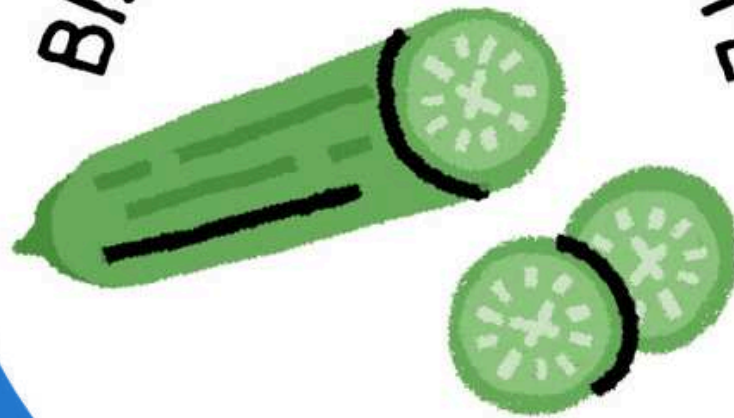
Trage den Namen der verschiedenen Sorten in der ersten Spalte ein und zeichne sie.

Name der Sorte	Zeichnung
.....	
.....	
.....	

Beschreibe die verschiedenen Sorten. Sammele dafür in der Gruppe mögliche Adjektive, die du in der ersten Spalte eintragen kannst.

			
1. sehen			
2. fühlen mit der Hand			
3. riechen			
4. schmecken			
..... gefällt mir...	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐	 ☐  ☐  ☐

BILDUNGSANGEBOTE



Bildungsangebote

Regionale Bildungsakteur*innen stellen hier ihre Angebote rund um das Thema Ernährungsbildung vor. Wir unterscheiden zwischen außerschulischen Lernorten und Workshop-Angebote, die in der Schule stattfinden:

Außerschulische Lernorte



Workshops in den Schulen



Tipp – die Plattform WIZZN

WIZZN (<https://www.wizzn.freiburg.de>) ist ein Verzeichnis für außerschulische Lernorte und weitere Angebote in Freiburg zu Themen wie Mobilität, Wasser, Abfall, Klimaschutz, Landwirtschaft und Ernährung, Eine Welt und Medien.

Mit den Filtern „Gruppen“, „Primarstufe“, „Gesundheit und Ernährung“, „Landwirtschaft“, „Exkursion“, „Ferienprogramm“, „Praxisunterricht“, „Projekttag“ und „20km Entfernung“ sind unter diesem QR Code mehr Bildungsangebote rund um das Thema Ernährung aufgelistet:





Abenteuerspielplatz

Vom Korn zum Brot

Schritt für Schritt gelangen die Kinder zum eigenen, **gesunden Brot**.

Dafür setzen sie verschiedene Getreidesorten und unterschiedliche Mühlen ein.

Gebacken wird im **echten Holzofen**.

Am Ende werden die Backwaren gemeinsam gegessen.



Zielgruppe: Klasse 1-4

Zeitraumen: 3 Stunden (vormittags)

Kosten: 5 Euro pro Kind, mindestens jedoch 100 Euro

Ort: Abenteuerspielplatz Freiburg
Bugginger Str. 81b
79114 Freiburg

Kontakt:

<https://www.freiburg.de/pb/1175837.html#anker1175860>

Tel: 0761 445166

Link:

<https://www.freiburg.de/pb/1127355.html>





KonTiKi auf dem Mundenhof

Vom Korn zum Brot

Bei diesem Schulklassenprojekt geht es darum, die traditionelle Verarbeitung vom Getreidekorn zum Brot praktisch umzusetzen. Die Kinder lernen Getreidesorten kennen und erfahren, welche Schritte das Korn durchläuft, bis es zu einem leckeren Brot wird. Sie probieren aus, wie Mehl durch Klopfen mit Steinen hergestellt werden kann, erleben, wie anstrengend diese Arbeit ist und welche Erleichterung eine Mühle bringt. Aus dem frisch gemahlenen Mehl stellen die Kinder ihr **eigenes Brötchen** her.

Alles Ziegenkäse oder was?

Die Schulkinder lernen Erzeugnisse unterschiedlicher Milchtierarten kennen und legen dabei ein besonderes Augenmerk auf die Ziegen und ihre Milch. Sie erleben durch einen **Besuch bei den KonTiKi-Ziegen**, was es für die Versorgung der Tiere braucht, und lernen sie mit ihren charakteristischen Eigenschaften kennen. Um die Wertschöpfungsprozesse praktisch greifbar zu machen, stellen die Schulkinder gemeinsam mit dem KonTiKi-Fachpersonal **Ziegenfrischkäse** her und probieren diesen zum Abschluss des gemeinsamen Vormittages.



Zielgruppe: Klasse 1-4

Zeitraumen: 3 Stunden (dienstags und donnerstags von 9 bis 12 Uhr)

Kosten: 6 – 13 Kinder: 100

Euro/Vormittag (+20 Euro für Schulen außerhalb Freiburgs) ; 13 – 28 Kinder (2 Fachkräfte): 130 Euro/Vormittag (+20 Euro für Schulen außerhalb Freiburgs)

Ort: KonTiKi auf dem Mundenhof,
Mundenhof 37
79111 Freiburg

Kontakt: kontiki@stadt.freiburg.de
Tel: 0761 2016593

Link:

[https://www.freiburg.de/
pb/mundenhof/KonTiKi/B
ildungsangebote.html](https://www.freiburg.de/pb/mundenhof/KonTiKi/Bildungsangebote.html)



Wilde Hühner und bunte Hähne

Im KonTiKi lebt eine kunterbunte Hühnerschar, die die Schulkinder näher kennenlernen. Sie erfahren, wie die Tiere im KonTiKi leben, welche anderen Haltungsformen es gibt, wie sich ein Küken im Ei entwickelt und was ein Ei sonst noch so Besonderes kann. Danach besucht das KonTiKi-Team mit den Kinder auch die Strauße, Nandus, Pfauen und erkundet mit ihnen die Unterschiede anhand ihrer Federn, Eier und anderer Merkmale.



Kinderabenteuerhof Freiburg

Vom Korn zum Brot

zwischen Oktober und Mai

Pflügen, säen, ernten, dreschen, mahlen, den Teig herstellen, kneten, formen und backen. Der Schwerpunkt liegt darauf, dass die Kinder alle Tätigkeiten **handwerklich** selbst durchführen und gleichzeitig das nötige Hintergrundwissen spielerisch vermittelt bekommen.

Klassenzimmer Streuobstwiese

zübers Jahr verteilt

Im Jahresverlauf werden die unterschiedlichen Tätigkeiten im Obstbau kennen gelernt: Baumschnitt, Wiesenpflege / Mahd, Ernte und Verarbeitung. Dabei wird die Entwicklung von der Knospe über die Blüte bis zur reifen Frucht verfolgt. Verschiedene Verarbeitungsformen werden vorgestellt und ggf. durchgeführt. Die **praktischen Tätigkeiten** werden je nach Interesse verbunden mit der anschaulichen Vermittlung von ökologischen Zusammenhängen.

Rund um den Garten

zwischen April und Oktober

Neben dem Bestellen der Beete liegt der Schwerpunkt auf der erlebbaren Vermittlung eines nachhaltigen Anbaus in einem Gemeinschaftsgarten. Dabei wollen wir eine breite Biodiversität aufzeigen, indem alte Gemüsesorten durch Form, Farbe und Geschmack auffallen dürfen. Wir gehen Begriffen wie **saisonal und regional** auf den Grund und vergleichen unser selbst angebautes Gemüse mit dem aus den Supermärkten

Zielgruppe: Klasse 1-4

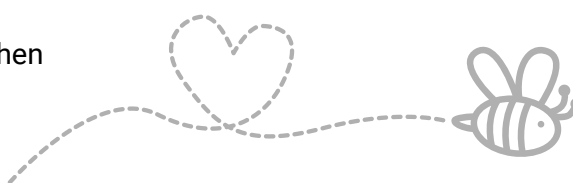
Zeitraumen: 2-4 Projektvormittage à 3 Stunden (09:00 – 12:00)

Kosten: 8-15 Kinder: 3 Std. 150€/ 2 Std. 100 € ; 16-25 Kinder: 3 Std. 210 € / 2 Std. 140 €

Ort: Kinderabenteuerhof Freiburg, Alfred-Döblin-Platz 1, 79100 Freiburg (Büro)

Kontakt: Silke Vollmar,
bildung@kinderabenteuerhof.de
Tel.: 0761 88792597

Link:
<https://kinderabenteuerhof.de/bildungsangebote>



Rund um die Biene (ab Klasse 3)

2-4 Termine à 3 Stunden vormittags (April-August)

Die Kinder bekommen Einblicke in das Leben und den Lebensraum der Honigbiene und der Wildbienen. Durch spannende **Selbsterfahrungsspiele** lernen die Kinder den Wirkungsgrad der Bienen kennen. Die Kinder werden in zwei Gruppen unterteilt, die wechselweise an den Bienenstock gehen. Dabei lernen sie die Arbeitshilfen unserer Imkerinnen kennen und dürfen selbst in einen Schleier schlüpfen.



Schulbauernhof Domäne Hochburg

Vom Korn zum Brot

Tag, ganzjährig

Wir lernen verschiedene Getreidearten und ihre Verwendung kennen, mahlen Getreidekörner zu Mehl und backen in unserer **Hofküche** frische Brötchen.

Kräuterwerkstatt

Tag, April bis September

Wir erkunden zusammen die Umgebung und entdecken Kräuter, die wir zu schmackhaften Köstlichkeiten verarbeiten. Je nach Saison können wir in unserer Kräuterwerkstatt Kräuterlimonade und Kräuterbutter zaubern, die die Kinder **mit nach Hause nehmen** können.

Vom Apfel zum Saft

ag, September bis Oktober

Wir gehen gemeinsam auf die Hochburger Streuobstwiese, **ernten Äpfel** und probieren direkt vom Baum ganz unterschiedliche Sorten. Im Anschluss pressen die Kinder am Hof mit einer kleinen Trotte eigenen Apfelsaft.

Getreideprojekt

3 Termine à ein Tag, ganzjährig

Vom Säen über das Wachsen bis zur Ernte

lernen die Kinder, wie sich Nutzpflanzen entwickeln. Im Herbst wird das Getreide gesät, im Frühjahr werden die Wachstumsfortschritte der Pflanze beobachtet und das Feld gepflegt. Im Sommer ernten die Kinder das Getreide mahlen es zu Mehl und backen daraus Brot.

Zielgruppe: Klasse 1-4

Kosten: (Tagesprogramm) 7,00 €
(ermäßigt 5,50€) + 1,00 € Materialkosten
/ Kind (Mehrteilige Programme) 6,50 €
(ermäßigt 4,50€) / Kind,
Mindestkostenbeitrag 65 €/Termin

Ort: Schulbauernhof Domäne Hochburg,
Hochburg 4
79312 Emmendingen

Kontakt: info@schulbauernhof-hochburg.de, Tel.: 0176 85 63 18 08

Link:
<https://schulbauernhof-hochburg.de/programme>



Kartoffelprojekt

3 Termine à ein Tag, ganzjährig

Von Pflanzen über das Wachsen bis zur Ernte lernen die Kinder, wie sich Nutzpflanzen entwickeln. Die Kinder kommen dreimal auf die Hochburg: Im April, um die Kartoffeln zu setzen, im Juni, um den Kartoffelacker von Unkraut zu befreien und die Kartoffeln mit Erde anzuhäufeln, und im September, um die Kartoffeln **zu ernten, zu kochen und zu essen.**



Klappergarten

Lernfeld – Die Welt als Garten verstehen

Im Lernfeld erleben Kinder ein regeneratives, ökosoziales Projekt hautnah. Die Welt als Garten verstehen, heißt für uns die Welt ganz zu verstehen, ihre Zyklen, Rhythmen, Kreisläufe.

Im Garten lernen wir, dass alles mit allem verbunden ist und wie fragil und zerbrechlich alles sein kann.



In allen Workshops findet eine Mischung aus eigenen und gemeinsamen Entdeckungen im Garten und der Umgebung, praktischer **Gartenarbeit, gemeinsamen Kochen und Essen**, Spielen, Diskussionen und fachlichem Input (Vielfalt, Biodiversität, Klimawandel u.a.) und Austausch statt.

Die spezifischen Bildungsformate werden **abgestimmt auf Alter**, Gruppenzusammensetzung und Wünsche der Schulen.

Zielgruppe: Klasse 1-4
Zeitraumen: zwischen 2 und 4 Stunden
Kosten: nach Absprache

Ort: Klappergarten
Sankt Georgen
47.983287, 7.789815
79111 Freiburg

Kontakt: Johanna Pingel,
verein@klappergarten.de
Tel: 0151 211 21 834

Link:
<https://klappergarten.de/#connect-with-me>



LERNFELD

DIE WELT ALS GARTEN VERSTEHEN





weltacker
freiburg e.V.

Weltacker Freiburg

Ackerprojekte

Nach einer Einführung in die Hintergründe und Ziele des Weltackers stehen **Erbse, Linse, Soja & Co** und ihre Bedeutung für eine gesunde und nachhaltige Ernährung im Mittelpunkt. Spielerisch erforschen die Schüler*innen die Welt der Hülsenfrüchte an Stationen:

- Aufbau einer Sojapflanze
- Inhaltsstoffe der Hülsenfrüchte
- Soja für Trog und Teller
- Wie viel Ackerfläche benötigt mein Mittagessen?
- geheimnisvolles Leben im Boden

Je nach Jahreszeit **säen, pflegen oder ernten** wir Hülsenfrüchte und bereiten köstliche Gerichte zu, die wir anschließend miteinander genießen.

Lehrer*innen, die das Ackerprojekt im Unterricht vor- oder nachbereiten möchten, erhalten von uns eine **Handreichung** und die zugehörigen Materialien!



Zielgruppe: Klasse 4

Zeitraumen: 3 Stunden

Jahreszeit: Mitte Mai– Mitte Oktober

Kosten: 4€ pro Kind

Ort: Weltacker Freiburg

Mundenhof 37

79111 Freiburg (zwischen den Alpakas und Hinterwälder Rindern)

Kontakt: info@weltacker-freiburg.de

Link:

<https://www.weltacker-freiburg.de/schulklassen>





Ökostation – Bio für Kids

Klimaschutz im Kochtopf

Wo wachsen Kartoffeln? Wie schmecken knackiges Gemüse, frisches Obst oder selbstgebackenes Brot?

Themenschwerpunkte **je nach Jahreszeit:**
Projektangebote (1,5 oder 3 Stunden)

- A la Saison – was wächst gerade im Garten?
- Prinzessin auf der Erbse; Soja – die Powerbohne (Klasse 3-4)
- Kartoffel – tolle Knolle
- Apfelsaft pressen
- Vom Korn zum Brot
- Schulgartenprojekt an der Schule
- Gesundes und verpackungsarmes Frühstück



Exkursionen

Wir organisieren und begleiten Exkursionen zu **Bauernhof, Gärtnerei**, Projekten der solidarischen Landwirtschaft oder Streuobstwiesen.

Zur Vorbereitung kommen wir gerne an Ihre Schule.

In Zusammenarbeit mit der Stadt Freiburg, Amt für Schule und Bildung und Eigenbetrieb Abfallwirtschaft.

Zielgruppe: Klasse 1-4

Zeitraumen: 1,5 Stunden, 3 Stunden oder Exkursion

Kosten: 3€ (1,5 Std) oder 5€ (3 Std)/ Kind, bei Exkursionen je nach Ziel 6-10€ (Streuobstwiese kostenfrei) + Fahrt mit ÖPNV

Ort: Falkenbergerstr. 21b, 79110 Freiburg

Kontakt: info@oekostation.de ;
Tel: 0761-892333

Link:

https://www.oekostation.de/de/gruenes_klassenzimmer/uebersicht.htm#AngebotefrSchulenh





Foodsharing Café Freiburg

Lebensmittelwertschätzung in Grundschulen

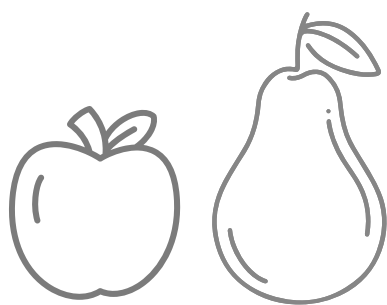
In interaktiven Workshops werden die Schulkinder spielerisch in das Thema Lebensmittelverschwendung eingeführt.

Sie lernen, wie man Lebensmittel richtig lagert, den Zustand von Lebensmitteln einschätzt und **Reste sinnvoll verwertet**.

Sie lernen außerdem die Ursachen von Lebensmittelverschwendung zu verstehen und erhalten so empowernde Impulse sich selbstwirksam, kindgerecht und alltagsnah für Maßnahmen gegen den menschengemachten Klimawandel einzusetzen.

Das Gelernte kann ggf. direkt praktisch an den von uns mitgebrachten geretteten Lebensmitteln in einer **Kochaktion** angewandt werden.

Die Angebote plant unser geschultes Team individuell auf Grundlage unserer Konzepte.



Zielgruppe: Klasse 1-4

Zeitraumen: 90min bis ganzer Projekttag

Kosten: nach Absprache/Soli-Prinzip, i.d.R. 125€/Zeitstunde

Kontakt: Koordination AG Bildung

Foodsharing Freiburg: Caterina Muri, Jan Kircher, Oliver Weiß

bildung.freiburg@foodsharing.network

Link:

<https://foodsharing-cafe-freiburg.de/bildung/#fuer-grundschulen>





Restlos glücklich

Dich RETT'ICH: Grundschulworkshop für mehr Lebensmittelwertschätzung

Die Schulkinder erhalten spannende Informationen und Hintergründe, erkunden **spielerisch** den Weg einzelner Nahrungsmittel vom Feld bis auf ihren Teller und erfahren, welche Ressourcen neben Wasser und Land für die Produktion unserer Lebensmittel benötigt werden.

Darüber hinaus bekommen die Schulkinder während der Workshops alltagsnahe Handlungsstrategien vermittelt – vom Einkauf über die richtige Lagerung bis hin zu leckeren und kinderleichten Rezepten.

Beim beliebten **Kühlschrankspiel** lernen die Kinder, wie man Lebensmittel am besten lagert, damit sie länger frisch bleiben.

Riechen, schmecken, fühlen: Neben all dem Wissen kommen die Kinder auch direkt mit geretteten Lebensmitteln in Berührung – also mit solchen Nahrungsmitteln, die vom regulären Verkauf aussortiert wurden.

Am Ende des Workshops werden die Kinder zu Lebensmittelretter*innen gekürt.

Zielgruppe: Klasse 3-4

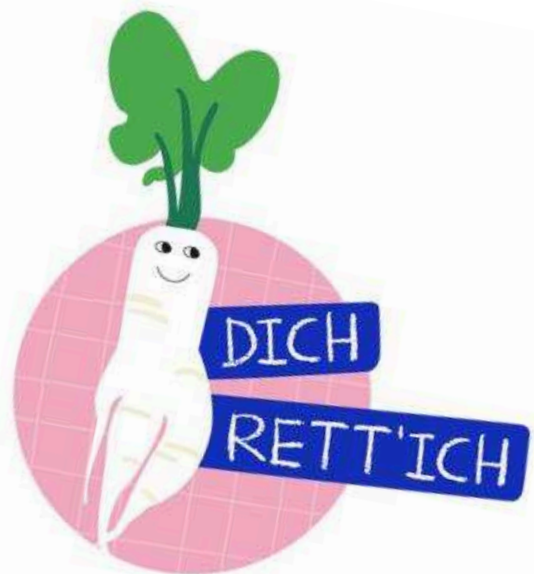
Zeitraumen: Projekttag 4 x 45 min

Kosten: kostenlos

Kontakt: für die Reservierung, Nina Carryer dich-rett-ich@restlos-gluecklich.berlin, Freiburger Referentin Anette Keuchel anette.keuchel@gmx.de

Link:

<https://www.restlos-gluecklich.berlin/dich-rett-ich>





Forum ernähren. bewegen. bilden

Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald

Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung

Lehrkräfte können eine Referentin für Bewusste Kinderernährung (BeKi) zu einem **Unterrichtsbesuch** einladen.

Mögliche Themen können sein:

- die Vesperdose
- Essen und Klima
- Trink dich fit
- oder Werbung

Saisonal sind ergänzende Einheiten der BeKi- Referentinnen zum Unterricht zu einzelnen Lebensmittelgruppen möglich:

- Gemüse
- Obst
- Kartoffeln
- Milch
- und weitere

Zielgruppe: Klasse 1-4

Zeitraumen: 2-3 Unterrichtsstunden

Kosten: kostenlos

Kontakt: Hannelore Green,
hannelore.green@lkbh.de
Tel: 0761 21875922,

Link:

https://www.breisgau-hochschwarzwald.de/p/b/Breisgau-Hochschwarzwald/Start/Wirtschaft+_+Mobilitaet/beki+-+bewusste+kinderernaehrung.html



Zudem steht jeder Schule ein **kostenfreier Materialordner** der „Esspedition Schule“ zu.

Die BeKi-Referentinnen führen Lehrkräfte in die Anwendungen der Materialien ein. Die Arbeitsblätter des Ringordners regen die Schulkinder an, neugierig auf „Esspedition“ zu gehen und das Thema Ernährung mit allen Sinnen zu erschließen. Die Kinder experimentieren, untersuchen, phantasieren und probieren aus, denn zu entdecken gibt es viel.





Eine Welt Forum Freiburg

Schokoladenwerkstat - eine spannende Reise entlang der Produktion von Schokolade

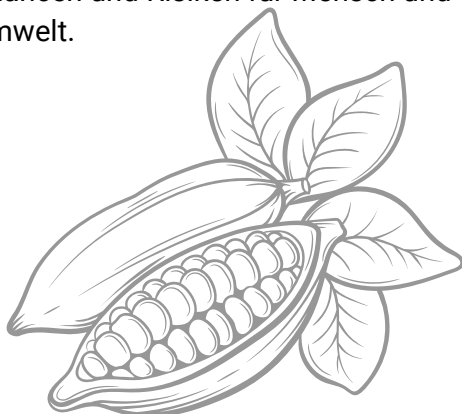
Von der Bohne bis zur leckeren Schokolade:
Wir beschäftigen uns mit Kakao – vom
Anbau über die Verarbeitung bis hin zum
Verzehr.

Wir stellen selbst **unsere eigene Schokolade**
her und thematisieren dabei – angepasst an
die jeweilige Zielgruppe – die globale
Wertschöpfungskette und lernen die
involvierten Akteur*innen im Globalen
Norden und Globalen Süden kennen.

Welche Chancen und Probleme birgt eine
globalisierte Wirtschaft und welche
Handlungsmöglichkeiten gibt es?

Themenaspekte (je nach Umfang und
Zielgruppe):

- Geschichte des Kakaos,
- Anbau und Anbauggebiete der
Kakaobohne,
- Fairer Handel,
- Schokoladenherstellung und deren
Chancen und Risiken für Mensch und
Umwelt.



Zielgruppe: Klasse 1-4

Zeitraumen: mindestens 3 Zeitstunden

Kosten: 5€/ Kind

Kontakt: bildung@ewf-freiburg.de

Tel.: 0761 20258275

Link:

<https://ewf-freiburg.de/blog/2016/01/12/schokoladenwerkstatt-eine-spannende-reise/>





Avec Fine – Schulkochen

An die Töpfe, fertig, los!

Ob einmalig, wöchentlich oder über einen Projektzeit-raum – mit »Avec Fine« wird's **lehrreich, lustig, lecker!**

Egal welche Klassenstufe, ob Schul- oder Mietküche, zusammen wird geschnibbelt, gekocht, gegessen und ganz nebenbei gelernt, was **saisonal** wächst, **regional** bezogen und national auf die Teller kommt.

Zielgruppe: Klasse 1-4

Zeitraumen: Nach Absprache

Kosten: Nach Absprache

Kontakt: Josefine Jegal

Günterstalstraße 10

79100 Freiburg

salut@avec-fine.de

Tel: 01525 2715133

Link:

www.avec-fine.de



Josefine Jegal – mit Herz, Hand und Herd

Ich bin Fine, ich liebe gute Küche und bringe gerne alle an einen Tisch.

Geboren und aufgewachsen bin ich in Freiburg, auf mein Studium in Berlin (Wirtschaftswissenschaften) folgte die Ausbildung zur Köchin im Schwarzen Adler am Kaiserstuhl.

Es folgten Wanderjahre von Kalifornien bis ins Rheingau, bei denen ich jede Menge Koch-Know-how sammeln konnte.

2010 mein eigenes Restaurant CHEzFINE in der Freiburger Innenstadt.

2014 die beste Zutat meines Lebens: Mein Sohn Henri. Seither hege ich den großen Wunsch, meine Leidenschaft als Mutter und als Köchin zu vereinen.

Ein bisschen Abwechslung, eine Messerspitze Spaß, eine Prise Liebe, alles abgeschmeckt, et voilà: mein neues Erfolgsrezept »Avec Fine«.





Der fescHe Apfel

Die Gesundheits-App zum Gesundheitsbewusstsein im Kinderzimmer

Die App enthält vier Bausteine:

Bei dem **Quiz** werden Fragen zum Thema Ernährung und Bewegung gestellt. Jeden Tag können bis zu zehn Fragen beantwortet werden. Das Ziel hierbei ist, spielerisch Informationen zu vermitteln und ein Grundwissen zum Thema Gesundheit zu schaffen.

Ein weiterer Baustein bilden die **„Rezepte“**. Er beinhaltet Rezepte, die innerhalb von 30 Minuten nachgekocht werden können.

„Tageschallenges“ bilden im vierten Baustein die Basis. Hierbei handelt es sich um **Tagesaufgaben** in Form von täglichen Push-Up Nachrichten wie „Mache heute einen Spaziergang“, „Esse einen Apfel“. Diese sollen als Erinnerung dienen und für eine regelmäßige Durchführung sorgen.

Innerhalb der Bausteine können durch erfolgreiches Absolvieren Punkte gesammelt werden.

Zusätzlich bietet Der fescHe Apfel e.V. flexible und individuell abgestimmte **Workshops** an.

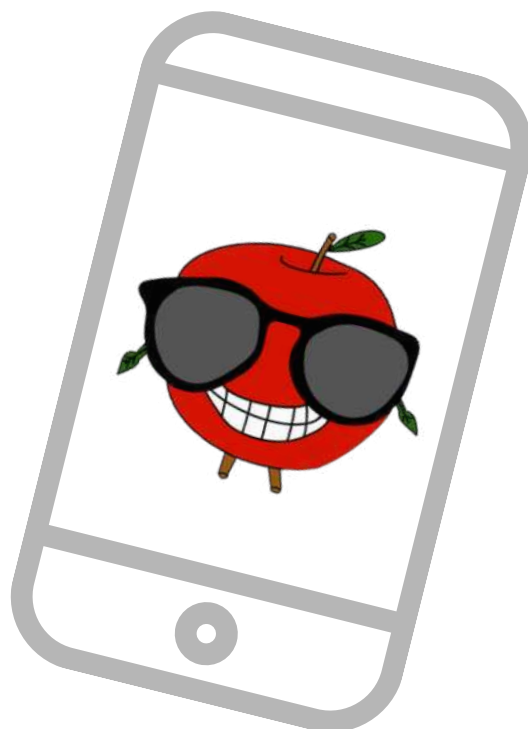
Bei Interesse melden Sie sich gerne!

Zielgruppe: Klasse 1-4

Kosten: kostenlos

Kontakt: Leonie Hug,
leonie@derfescheapfel.de

Link:
<https://www.derfescheapfel.de/home/unsere-app/>





Coole Suppe

Kurzfilmfestival zur nachhaltigen Esskultur

Die Entscheidung, was wir essen, hat viele Auswirkungen - auf unsere Gesundheit, auf die Umwelt und auf das Klima.

Das Coole Suppe - Jugendfilmfestival zeigt Eure Kurzfilme rund um das Thema: „Klimaschutz beginnt auf dem Teller“!

Filme zu produzieren macht Spaß, bietet kreativen Freiraum und erfordert eine bewusste Auseinandersetzung.

Wir laden Euch ein, Eure eigenen Kurzfilme zu drehen und damit Impulse für den Umwelt- und Klimaschutz zu geben.

Gerne unterstützen wir Euch dabei mit praktischen Tipps, Tricks und vielen Filmworkshop-Angeboten über unsere Workshopreihe „FILMS FOR FUTURE“. Tutorials rund ums Filmemachen findet Ihr auf unserer Webseite.

Filmworkshops zu Themen der Nachhaltigkeit können auf Anfrage in Grund- und Mittelschulen durchgeführt werden.

Zielgruppe: Klasse 4

Zeitraumen: 3 Schulvormittage oder 3 Ferientage á 5 Stunden

Kosten: kostenlos, da gefördert durch das Bildungsprogramm „Nachhaltigkeit lernen - Kinder gestalten Zukunft“ der Baden-Württemberg Stiftung und der Heidehof Stiftung

Kontakt: <https://coole-suppe.de/#kontakt> oder Sarah Moll, Kommunikation & Medien e.V. moll@kommunikation-und-medien.de

Link:
<https://coole-suppe.de/>



Das Festival findet jährlich im Herbst statt.

