Essbare Bio-Blüten und Bio-Kräuter

Ökolöwe
Umweltbund Leipzig e.V.

BIO-BAUERN ÜBER DIE SCHULTER GESCHAUT

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

die vorliegende Broschüre möchte Sie anregen, eine Unterrichtseinheit zum Thema „Essbare Bio-Blüten und Bio-Kräuter“ mit Ihrer Klasse zu veranstalten. Mit dem Inhalt dieser Broschüre und den praktischen Erfahrungen, die auf einem Bio-Bauernhof mit dem Kräuteranbau gesammelt werden, können Kinder mit Spaß und Freude Wissen aufnehmen.

Schülerinnen und Schüler werden motiviert, mit allen Sinnen eine essbare Bio-Blütenvielfalt und verschiedene Bio-Kräuter kennenzulernen, sowie die Natur und ihre ökologischen Produkte zu ergründen.

Die Broschüre zeigt den „Dreisprung“ von Schulunterricht – Exkursion – Aktionstag. Diese drei Bausteine ergeben zusammen eine Unterrichtseinheit, die das Thema aktiv und kompetenzorientiert ansprechen. Ein Lernerfolg stellt sich schrittweise ein, indem theoretisches, praktisches und wiederholendes Lernen vereint wird.

Das Angebot richtet sich nachhaltig und erlebnisorientiert an eine Altersgruppe vom vierten bis achten Schuljahr im Förderschulbereich.

NACHHALTIGER LERNERFOLG

TEIL 1 EINFÜHRUNG IM UNTERRICHT (kognitive Ebene) + **TEIL 2 BESUCH EINES BIO-BAUERN-HOFS** (emotionale Ebene) + **TEIL 3 AKTIONSTAG** (aktive Ebene)

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Dieser Begriff wurde von der UNO geprägt. Er beschreibt ein neues Bildungsverständnis für Lernende aller Altersgruppen. Um die aktuellen weltweiten Probleme zu lösen, brauchen wir Menschen, denen es gelingt, die ökonomische, ökologische, kulturelle und soziale Dimension ihres Handelns zu erfassen, zu reflektieren und in aktives Handeln umzusetzen. Insbesondere Schulen sind dazu aufgefordert, ihre Bildungskonzepte so zu gestalten, dass Schülerinnen und Schüler sich nicht nur Wissen aneignen, sondern zeitgleich lernen, es aktiv zu nutzen. Anhand der vorliegenden Broschüre soll der eher abstrakte Bildungsbegriff mithilfe eines konkreten Unterrichtsbeispiels mit Leben gefüllt werden.

BLÜTEN ZU VERSPEISEN IST GAR NICHT SO UNGEWÖHNLICH

Pflanzenblüten werden beim Kochen oder auch zur Dekoration von Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts genutzt. Die sehr schmackhaften und bunten Blüten können gebacken, kandiert oder auch roh zum Essen verwendet werden. Sie finden sich außerdem als leckere Zutaten in Marmelade, Schokolade oder Tees und in Speisen von Restaurants wieder.

Bereits in der Frühgeschichte wurden Pflanzen als Genuss- oder Heilmittel verwendet. Die beim Essen aufgenommenen ätherischen Öle, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe haben einen positiven Einfluss auf unsere Körper. Auch entfalten Kräuter und Blüten einen angenehmen Duft, der die Stimmung aufhellt.

Die Umsetzung des biologischen Pflanzenanbaus in den Bereichen Pflanzenschutz, Erde, Düngung und Energie führen zum Einklang des Menschen mit der Natur. Dabei wird die natürliche Wechselbeziehung des Ökosystems genutzt und gefördert. Pflanzenstärkung in Form von organischen Präparaten bewirken, dass die Pflanzen besonders widerstandsfähig sind. Somit haben Bio-Kräuter und Bio-Blüten eine sehr gute Qualität, sind frei von Schadstoffen und besitzen ein unverfälschtes Aroma.

BAUSTEIN 1: EINFÜHRUNG IM UNTERRICHT

Im ersten Schritt des „Dreisprungs“ gewinnen die Schülerinnen und Schüler Hintergrundwissen zum Thema „Essbare Bio-Blüten und Bio-Kräuter“. Wissensdurst und Fragelust werden bei den Kindern geweckt, indem sie einen Überblick über Kräuter als Heil- und Küchenkräuter sowie über die bunte Blütenvielfalt bekommen. Die Unterrichtseinheit eignet sich als Vorbereitung für die Hoferkundung.

WAS LERNEN DIE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER IM UNTERRICHT?

- Der Verlauf beim Anbau von Bio-Kräutern und essbaren Bio-Blüten wird demonstriert und die Wachstumsbedingungen einer Pflanze werden aufgezeigt.
- Die Kinder lernen verschiedene Blüh- und Kräuterpflanzen kennen und können ihre Sinne in der breiten Kräutervielfalt testen.

ABLAUF UND INHALTE DES ERSTEN BAUSTEINS:

Entlang des „roten Fadens“ haben wir für Sie exemplarisch eine Unterrichtseinheit zum Einstieg in das Thema konzipiert. Unter www.oekomarkt-hamburg.de finden Sie unter „Downloads“ Arbeitsblätter und weiterführende Informationen, die Sie für die Arbeit mit der Klasse herunterladen können. Die Download-Optionen sind mit diesem Icon gekennzeichnet.

INHALT: Einführung in die Dreisprung Lernmethode
MATERIAL: Tafel
ZEIT: 3 Minuten

INHALT: Text „Wer sind wir?“ austeilen und Kinder erraten lassen, welches Unterrichtsthema in den nächsten Stunden behandelt wird
MATERIAL: Arbeitsblatt „Wer sind wir?“
ZEIT: 7 Minuten

INHALT: Gemeinsames Teekochen aus frischen biologisch erzeugten Kräutern und Blüten
MATERIAL: Teekanne, Tassen, Teebeutel, Rezept
ZEIT: 15 Minuten

INHALT: Neugierde durch ersten Sinneskontakt wecken: die Bio-Kräuter und Bio-Blüten schmecken, fühlen, riechen
MATERIAL: Vorstellung verschiedener Bio-Kräuter und Bio-Blüten
ZEIT: 15 Minuten

INHALT:
- Was sind Kräuter?
- Welche Kräuter kennt ihr?
- Welche Blüten kann man essen und welche sind giftig?
- Wie unterscheiden sich Bio-Kräuter und Bio-Blüten von konventionellen Pflanzen?

MATERIAL: Tafel zur Visualisierung, Arbeitsblätter zu verschiedenen Themen: 1. Bio-Kräuter, 2. Bio-Blüten, 3. Bioqualität
ZEIT: 20 Minuten

INHALT: Aussaat von Bio-Kräutern- und Blütensamen: hautnahes Verfolgen des Pflanzenwachstums in den nächsten Wochen
MATERIAL: Blumentopf, Blumenerde, Untersetzer, kl. Gießkanne, Pflanzensamen
ZEIT: 20 Minuten

INHALT: Vorbereitung auf den Hofbesuch/ Besuch des Kräutergartens; offene Fragen sammeln und aufschreiben
MATERIAL:
ZEIT: 10 Minuten

BAUSTEIN 2: BIO-BAUERNHOFERKUNDUNG

Ein Bio-Bauernhof mit Kräuteranbau lädt im Sommer mit seinen betörenden Düften ein, die Kräuter- und Blütenvielfalt zu erfühlen, zu erriechen, zu erschmecken und zu verarbeiten. Die Zeit der Aussaat im Frühjahr bis in den Herbst eignet sich ebenfalls für einen Hofbesuch. So kann man mit dem Kreislauf der Natur die Vielfalt von unterschiedlichsten Kräutern und Blüten erleben, welche sich zum Zeitpunkt des Hofbesuchs in verschiedenen Anbauphasen befinden. Bei der Erkundung kann man die variierenden Standortbedingungen der Pflanzen entdecken und die Fragen, die dabei aufkommen, direkt vor Ort stellen.

WAS KANN ERLEBT WERDEN BEI DER HOFERKUNDUNG ZUM THEMA KRÄUTER UND ESSBARE BLÜTEN?

- Welche Kräuter wachsen auf dem Bio-Hof und wie werden die Jungpflanzen angezogen?
- Werden besondere Sorten von Kräutern und Blüten auf dem Bio-Hof angebaut?
- Mit welchen biologischen Anbauschritten wird auf dem Bio-Hof gearbeitet? Wo ist der Unterschied zu konventionellen Höfen?
- Wie werden die Kräuter und Blüten geerntet?
- In welchem Wachstums-/Reifestadium befinden sich die Pflanzen zum Besuchszeitpunkt?
- Wie werden die Pflanzen nach der Ernte weiter verarbeitet?
- Welche Wirkungen haben die unterschiedlichen Kräuter und wie schmecken die verschiedenen Blüten?

RICHTIGE ERNTEZEIT

KRÄUTERERNTE

Rosmarin: im Sommer bis Spätsommer kurz vor bis nach der Blüte

Oregano: im Sommer zur Blütezeit, da der Gehalt an ätherischen Ölen dann am größten ist

Basilikum: die größten Blätter und Triebspitzen werden geerntet, aus den Blattachsen wachsen neue Blätter

Schnittlauch: bis in den Herbst hinein können die Stängel auf ca. zwei Zentimeter hinunter geschnitten werden, wodurch sich zugleich das Wachstum noch stärker entwickelt

Minze: nach der Blütezeit über den gesamten Sommer bis in den Oktober

BLÜTENERNTE

Für die meisten Arten ist der Vormittag, in den Monaten Mai bis September, wenn sich die Blüten gerade geöffnet haben, der beste Erntezeitpunkt. Außerdem sollte möglichst nur bei sonnigem und trockenem Wetter gepflückt werden, da sich dies positiv auf den Wirkstoffgehalt und das Aroma der Blüten auswirkt. In einer Schale mit kaltem Wasser lassen sich die Blüten bei Bedarf für einige Stunden frischhalten, bevor sie zu welken beginnen.

BAUSTEIN 3: AKTIONSTAG

Ein Aktionstag bietet den Kindern die Möglichkeit, selbständig Verantwortung zu übernehmen. Durch das ihnen entgegengebrachte Vertrauen, selbst Kräuter und Blüten zu verarbeiten, können sich schlummernde Fähigkeiten und Interessen entfalten. Die Motivation, Gelerntes an Familie, Freunde und Mitschülerinnen und Mitschüler weiterzugeben, ist durch die persönliche Erfahrung, welche im Unterricht und bei der Hoferkundung gemacht wurde, besonders hoch.

ANREGUNGEN ZUR GESTALTUNG DES AKTIONSTAGES

- Kräuterquiz: Wer errät mit verbundenen Augen anhand des Geruchs- und Tastsinns, um welches Kraut es sich handelt?
- Zubereitung eines Gerichts mit essbaren Bio-Blüten (Blütensalat, Blütenbutter, Kuchen, Essig, Kräuteröl…); die Kinder suchen Rezepte heraus und kaufen die Zutaten ein, um anschließend gemeinsam mit den Besuchern des Aktionstages das Gericht zuzubereiten; aus den verschiedenen Rezepten kann ein eigenes Rezept(-buch) mit Fotos geschrieben werden.
- Geschichtenschreiben zu Kräutern und Blüten.
- Verkauf von Samen und Jungpflanzen zum selber einsäen- und pflanzen.
- Kräuterkissen-Werkstatt: Unter Anleitung werden kleine Kissen selbst genäht und mit getrockneten Kräutern gefüllt.
- Erstellung eines Kräuterkalenders mit nach Monat variierenden Kräuterbildern.
- Präsentation der selbst gezogenen Pflanzen, welche die Kinder und Jugendlichen im Anschluss der Veranstaltung mit nach Hause nehmen dürfen.

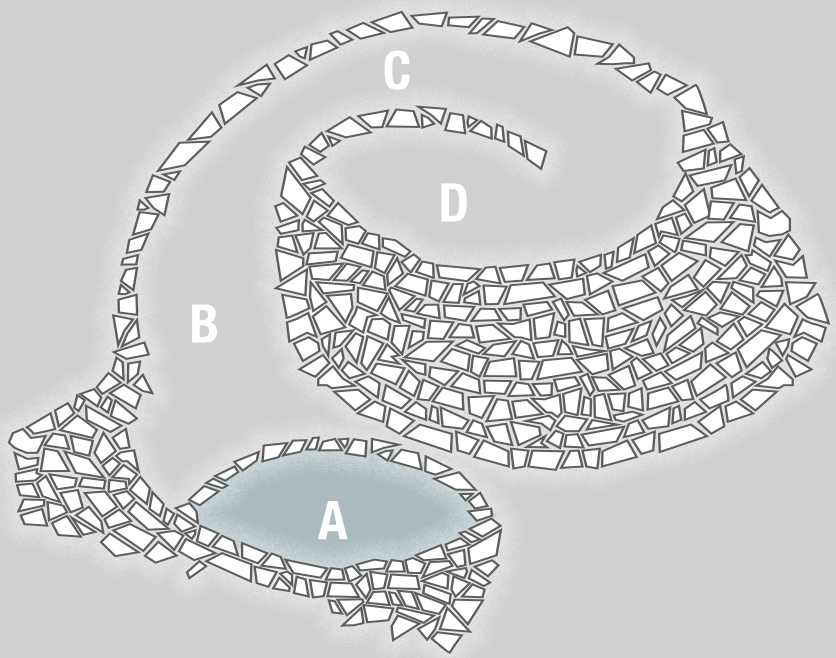
- Blüteneiswürfel selber machen:
  Das Einfrieren von essbaren Bio-Blüten ist nährstoffschonend und verlängert die Haltbarkeit der Pflanzen. Für die dekorativen Blüteneiswürfel werden die Blütenköpfe in eine Eiswürfelform gelegt und das Ganze mit Wasser aufgefüllt. Nach einigen Stunden im Gefrierfach entstehen wunderschöne und geschmackvolle Verzierungen für kühle Getränke.

- Kräutersalz selber machen:
  Wer das ganze Jahr über von den leckeren Kräutern und Blüten etwas haben möchte, kann aus den eigenen Pflanzen Gewürzmischungen herstellen. Kräuter- und Blütensalz eignet sich hervorragend für die geschmackliche Vielfalt und ist ganz ohne gesundheitsschädliche Zusatzstoffe. Jeweils eine Tasse gehackte, getrocknete Bio-Blüten sowie -Kräuter werden mit einer Tasse grobem, naturbelassenen Salz (z. B. Meersalz) vermischt.
  Eine besonders schmackhafte Würzmischung ergeben Petersilie, Schnittlauch, Dill, Liebstöckel und Estragon.

  Bei den Blüten werden (Wild-)Rosen, Kornblumen, Ringelblumen und Goldmelisse am häufigsten verwendet.

ANLEGEN EINER BIO-KRÄUTERSPIRALE

Mit dem Bau einer dreidimensionalen Bio-Kräuterspirale lernen die Kinder handlungsorientiert die Prinzipien der Natur und der ökologischen Wirtschaftsweise kennen. Die unterschiedlichen Wachstumsbedingungen der Pflanzen werden auf kleinstem Raum durch den spiralförmigen Aufstieg des Beetes realisiert. Am Fuße der Kräuterspirale wird ein kleiner Teich angelegt um den Boden mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Die Pflanzen verteilen sich in folgende Zonen:
Wasserzone (A) – Feuchtzone (B) – Normalzone (C) – Mittelmeerzone (D).



Die Kinder können sich bei Planung, Bau, Bepflanzung, Pflege des Beetes und der Verarbeitung der Kräuter mit allen Sinnen ausprobieren und gärtnerische Grundkenntnisse erlangen. Die Anlage sollte im Frühjahr oder Herbst erfolgen und kann im Rahmen eines Projektes stattfinden.

BIO-BAUERN ÜBER DIE SCHULTER GESCHAUT

Ein Verbundprojekt von Ökomarkt e.V. – Hamburg, Ökolöwe-Umweltbund Leipzig e.V. – Sachsen, Thüringer Ökoherz e.V. und BioLuna e.V. – Niedersachsen

TIPPS UND LINKS

Liste Botanischer Gärten: ***http://bit.ly/1SiZt5E***

Gesund mit essbaren Blüten, Irene Dalichow, Herbig Verlag 2013, ISBN: 978-3-7766-2708-4

Die Heilkraft der Kräuter, Gabriela Schwarz, Herbig Verlag 2010, ISBN: 978-3-7766-2637-7

Die Blütenapotheke, Irene Dalichow, Goldmann Verlag 2011, ISBN: 978-3-442-21940-7

Was blüht denn da?, Margot Spohn & Dietmar Aichele, Kosmos Verlag 2010, ISBN: 978-3-440-11490-2

10 essbare Wildkräuter: ***http://bit.ly/1MKCD2k***

Liste essbarer Blüten: ***http://bit.ly/1PCsFFz***

Steckbrief heimischer Küchenkräuter:
http://bit.ly/20Mu8hJ

Fühlen wie's schmeckt: Duftdetektive
http://bit.ly/1PoQ5iX

Ökolöwe
Umweltbund Leipzig e.V.

Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN).

Ökolöwe – Umweltbund Leipzig e.V.
BIO-BAUERN ÜBER DIE SCHULTER GESCHAUT
Hanna Schirm, Wiebke Kirsten und Fenja Gewitsch
Bernhard-Göring-Straße 152 | 04277 Leipzig
Tel.: 0341 / 3065-381 | Fax: 0341 / 30651 - 179
www.ökolöwe.de | landwirtschaft@oekoloewe.de

KONZEPTION + GESTALTUNG: Carina Hamel
BILDNACHWEIS: TITEL: ©Fotolia_91961388__BILD SEITE 5: ©shutterstock foryouinf__ ©Fotolia 78261329__©Schnittlauch, Basilikum, Kresse (Bildquelle: https://pixabay.com__ KRÄUTERSPIRALE SEITE 6: ©Carina Hamel