

Kurzleitfaden Frühling

EU-Schulprogramm im Unterricht



Im EU-Schulprogramm werden Obst, Gemüse und Milch an teilnehmende Schulklassen kostenlos verteilt und dies mit Maßnahmen der Ernährungsbildung begleitet. Das Programm möchte Kinder und Jugendliche dazu motivieren, mehr Obst und Gemüse zu essen.

Sie halten die erste Broschüre des Ökomarkt e.V. in der Hand, worin es um den Frühling mit den Themen Aussaat und Verarbeitungsideen für die Frühlingsernte geht.

Ernährungsbildung gelingt umso besser, je aktiver sie ist und je mehr sie unsere Sinne anspricht. Diese Broschüre gibt hierzu kreative Anregungen.

Was könnt ihr in der Schule machen oder auf dem Hof erleben?

Aussäen von z.B. Calendula, Kresse oder Bohnen in Eierkartons. Nach ca. 10 Tagen einmal Umtopfen in Blumentöpfe.



Oder Topfen von Kräutersetzlingen, diese kleinen Pflanzen bekommen Sie in einer Gärtnerei.

Dann werden die Pflanzen auf der Fensterbank in der Klasse oder zu Hause weiter kultiviert.



Kurzleitfaden Frühling

EU-Schulprogramm im Unterricht

Ernährungsbildung ist notwendig, denn:

- 🥕 nur ca. 1/3 der Mädchen und 1/4 der Jungen zwischen 6 und 11 Jahren essen die nötige Menge an Obst & Gemüse.
- 🥕 Betreuungskräfte in schulischen Bildungseinrichtungen und Kindertageseinrichtungen beobachten zunehmend, dass die Kinder ohne Frühstück und Vormittagsverpflegung in die Bildungseinrichtung kommen.



Welches Gemüse und Obst hat im Frühling Saison?

Saisonkalender Frühling

GEMÜSE	Blumenkohl	Brokkoli	Chicorée	Lauchzwiebeln	Kartoffeln	Kohlrabi	Kürbis	Möhren	Radieschen	Rosenkohl	Rote Beete	Spargel	Spinat	Zwiebeln	Eisbergsalat	Feldsalat	Kopfsalat
März			☀️		☀️		☀️	☀️		☀️	☀️			☀️		☀️	
April	🏠		☀️	🏠	☀️			☀️	🏠		☀️	🏠	☀️	☀️		☀️	🏠
Mai	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠		☀️	☀️		☀️	🏠	☀️	☀️	☀️		☀️

OBST	Äpfel	Birnen	Erdbeeren	Rhabarber
März	☀️	☀️		
April	☀️	☀️		
Mai	☀️		🏠	☀️



= aus dem Freiland



= aus unbeheizten Gewächshäusern



= Lagerware

Damit die Kinder das volle Gemüse- und Obst-Spektrum des Frühlings kennen lernen, gibt der Saisonkalender wertvolle Hinweise. Passende einfache Rezepte laden zur Verarbeitung im Klassenraum ein.

Kurzleitfaden Frühling

EU-Schulprogramm im Unterricht

Warum Obst und Gemüse essen?



- 🥕 Sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüse und Obst wirken entzündungshemmend, antibakteriell und senken wahrscheinlich das Risiko von Herz-Kreislauf- sowie einiger Krebserkrankungen.
- 🥕 Der menschliche Organismus kann Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht selbst herstellen, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden.
- 🥕 Gemüse und Obst enthalten Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind und das Risiko für Fettstoffwechselstörungen verringern können.

Pesto aus dem Grün von Gemüse der Saison (6 Portionen):

Zutaten:

Radieschen- oder Kohlrabi-Blätter
oder Möhrengrün oder Feldsalat
1 Zehe Knoblauch
4 EL Sonnenblumenkerne
Ca. 60 g Parmesan, gerieben
100 ml Olivenöl
Ca. ½ TL Salz, Pfeffer
Kräuter nach Belieben

Utensilien:

Brett, Messer, Käsereibe
Hohes Gefäß, Pürierstab

So wird's gemacht:

Das Grün des Gemüses waschen und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und halbieren. Den Parmesankäse mit einer Reibe reiben. Alle Zutaten in einen hohen Becher geben. Sonnenblumenkerne sowie 100 ml Olivenöl dazugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Pesto mit frischem Baguette oder Pasta und Radieschen servieren.



Kurzleitfaden Frühling

EU-Schulprogramm im Unterricht



Weitere Aktionsideen:

Radischen-Bonbons aus
Radischen-Hälften und einem
Käsewürfel auf einen
Zahnstocher aufpiksen

Eine Scheibe Brot mit
gesalzener Butter in einem Bett
aus kleingeschnittenen Kräutern
wälzen.

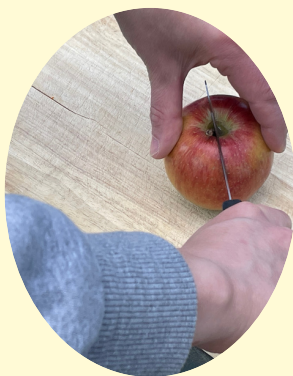


Tipps und Tricks:

Zum sicheren Schneiden üben ist
es hilfreich, erst mit den Kindern
Bananen zu schneiden und dann
ans Äpfelschneiden gehen.
Hierfür sind der Tunnelgriff und
der Krallengriff wichtig:



Krallengriff



Tunnelgriff

Weiterführende Links:

[https://bildungsserver.hamburg.de/
themenschwerpunkte/schulgarten](https://bildungsserver.hamburg.de/themenschwerpunkte/schulgarten)

[https://www.fieldtoschool.eu/de/
garten-projekte](https://www.fieldtoschool.eu/de/garten-projekte)

[https://www.dguv-lug.de/primarstufe/
natur-umwelt-technik/der-schulgarten](https://www.dguv-lug.de/primarstufe/natur-umwelt-technik/der-schulgarten)

Das Projekt wird gefördert
durch die NUE Umweltstiftung



Bildnachweise:
Ökomarkt e.V.
Pixabay

Impressum:



Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.
Christina Zurek
Osterstraße 58, 20259 Hamburg
Tel. 040 43270600
Mail: info@oekomarkt-hamburg.de
Mehr Infos und Tipps unter:
www.oekomarkt-hamburg.de