

Kurzleitfaden Sommer

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 zweite Broschüre des Ökomarkt e.V. in der Hand, worin es um den Sommer mit dem Thema Frucht und Fruchtgemüse geht, die in dieser Jahreszeit schwerpunktmäßig wachsen.

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?

Machen Sie mit den Kindern ein Ratespiel, was man vom jeweiligen Gemüse essen kann. Und erkunden Sie dabei die Begriffe Frucht-, Blatt- und Wurzelgemüse.



Die Kinder formen mit verschiedenen Gemüsearten der Saison kreative Brotgesichter. Hierbei nehmen sie die unterschiedlichen Farben und Konsistenzen der Gemüse wahr und beschäftigen sich damit, etwas Ansprechendes zum Essen herzustellen. So schmeckt Rohkost gleich viel besser.

Kurzleitfaden Sommer

EU-Schulprogramm im Unterricht



Warum empfehlen wir regionale und saisonale Lebensmittel neben Umweltschutz-Aspekten auch für die Gesundheit?

🥕 Durch die kurzen Transportwege sind die Waren frischer und haben einen höheren Nährstoffanteil. Viele Obst- und Gemüse-Stücke, die importiert werden, werden unreif geerntet und reifen auf dem Transport nach.

🥕 Regional einzukaufen heißt auch, regionale Produzent*innen und lokale Bäuer*innen zu unterstützen. Dies schafft Arbeitsplätze in unserer Region.

🥕 In Hofläden, auf Wochenmärkten oder in Supermärkten werden die Waren regionaler Anbieter meist gekennzeichnet.

Welches Gemüse und Obst hat im Sommer Saison?

Saisonkalender Sommer														
GEMÜSE	Blumenkohl	Bohnen	Brokkoli	Chicorée	Erbsen	Lauchzwiebeln	Kartoffeln	Kohlrabi	Möhren	Radishes	Rote Beete	Spargel	Spinat	Tomaten
Juni	☀️		☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏠
Juli	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
August	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
OBST	Äpfel	Birnen	Brombeeren	Erdbeeren	Heidelbeeren	Himbeeren	Johannisbeeren	Kirschen, sauer	Kirschen, süß	Mirabellen	Pflaumen	Rhabarber	Stachelbeeren	Holunderbeeren
Juni	☀️			☀️		🏠	☀️		🏠			☀️		
Juli				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️			☀️	
August	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		☀️	☀️

☀️ = aus dem Freiland

🏠 = aus unbeheizten Gewächshäusern

☀️ = Lagerware

Ab Juni können wir das volle Spektrum an verschiedensten Gemüsen genießen. Es wird unterschieden zwischen Blattgemüse, Wurzelgemüse, Knollengemüse und Fruchtgemüse.

Kurzleitfaden Sommer

EU-Schulprogramm im Unterricht

Kaltgerührte Marmelade (ca. 10 Portionen)

Zutaten:

100 g ungeschwefeltes
Trockenobst
(Pflaumen, Feigen, Aprikosen
oder Datteln)
150 g Früchte der Saison
(Erdbeeren, Himbeeren,
Kirschen, ...)
Honig nach Bedarf

Utensilien:

Brett, Messer,
hohes Gefäß, Pürierstab

So wird's gemacht:

Trockenfrüchte über Nacht
einweichen, mit einem Teil des
Einweichwassers pürieren.
Früchte zugeben und nochmals
kurz pürieren, mit Honig
abschmecken.



Grüner Smoothie, um Gemüse darin zu verstecken (6 Portionen):

Zutaten:

2 Äpfel
2 Birnen
2 Bananen
2 Kiwis
2 große Hände voll Salat,
evt. mit Kohlrabiblätter etc. ergänzt
1000 ml Wasser
Saft einer Zitrone
4 EL Haferflocken

Utensilien:

Brett, Messer,
hohes Gefäß, Pürierstab

So wird's gemacht:

Obst waschen, entkernen und in
Stücke schneiden. Dann das Gemüsegrün
waschen und alle Zutaten mit einem
Standmixer fein pürieren.



Kurzleitfaden Sommer

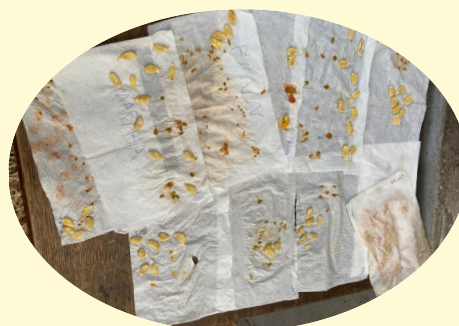
EU-Schulprogramm im Unterricht

Weitere Aktionsideen:



Die Kinder holen aus den Früchten von Gemüse Saatgut heraus und trocknen es auf Krepptuch. Bei Gemüsearten, die mehrfach im Jahr beerntet werden (z.B. Tomate, Gurke), ist das Saatgut in der Frucht. Bei Gemüse, dessen Wachstum durch einmalige Ernte beendet ist (z.B. Fenchel, Salat), ist es in den Blüten.

Jedes Kind legt sich ein Saatgut-Heft an mit selbst getrocknetem Saatgut von verschiedenem Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomate, Gurke etc.).



Die Kinder stechen mit dem Kerngehäuse-Stecher für Äpfel ein Loch zum Durchstechen einer Möhre in eine halbe Gurke. Nach Einschieben der Möhre werden "Lolli-Scheiben" abgeschnitten, ein Zahnstocher in die Gurke gepikst - und fertig ist der Gurkenlolli!

Gehen Sie mit den Kindern auf einen Wochenmarkt, wo die Kinder die Händler*innen fragen, welches Gemüse gerade regional ist.

Weiterführende Links:

https://www.arche-noah.at/media/methoden-arbeitsblatt_2-3_saatgutmerkspiel.pdf

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