

Kurzleitfaden Winter

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 vierte Broschüre des Ökomarkt e.V. in der Hand, worin wir in der Jahreszeit des Winters betrachten, wie Gemüse haltbar gemacht werden kann.

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?

Um Gewürze zu erleben können in der Vorweihnachtszeit Orangen oder Mandarinen mit Nelken bespickt werden und als Duftspender den Raum verschönern.



Ein alternatives Dufterlebnis mit Gewürzen können die Kinder anfertigen, indem sie auf eine ausgeschnittene Pappe (mit beliebiger Form von Kreis bis Tannenbaum) Gewürze wie Anis, Nelke, Pfeffer, Zimt, Kurkuma etc. als Muster anordnen und aufkleben. Diese Pappe beduftet dann den Raum.



Kurzleitfaden Winter

EU-Schulprogramm im Unterricht



Folgende vier Methoden helfen, Gemüse haltbar zu machen und sich auch im Winter gesund zu ernähren:

- 🥕 Fermentieren = Nutzung der Milchsäuregärung, ohne Hitze, dafür mit Salz und Geduld. Ideal für Weißkohl, Möhren, Rote Bete, Radieschen
- 🥕 Einkochen = Gemüse wird in Gläser gefüllt und bei 90–100 °C erhitzt. Mikroorganismen werden abgetötet → lange Haltbarkeit
- 🥕 Einlegen = in Essig, Öl oder Salzlake. Beliebt bei Gurken, Paprika, Zucchini
- 🥕 Trocknen = Wasserentzug stoppt den Verderb. Gut für Tomaten, Pilze, Kräuter

Welches Gemüse und Obst hat im Winter Saison?

Saisonkalender Winter									
GEMÜSE	Chicorée	Grünkohl	Kartoffeln	Kürbis	Möhren	Rosenkohl	Rote Beete	Zwiebeln	Feldsalat
Dez	🏠	☀️	🏠	🏠	🏠	☀️	🏠	🏠	☀️
Jan	🏠	☀️	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️
Feb	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	☀️

OBST	Äpfel	Birnen
Dez	🏠	🏠
Jan	🏠	🏠
Feb	🏠	🏠

= aus dem Freiland
 = aus unbeheizten Gewächshäusern
 = Lagerware

Der Saisonkalender des Winters zeigt vor allem Lagergemüse auf, die in kühler und dunkler Umgebung mehrere Monate lang gelagert werden können. Die frische Winterernte von Grünkohl, Rosenkohl und Feldsalat enthält eine hohe Dosis Vitamin C.

Kurzleitfaden Winter

EU-Schulprogramm im Unterricht



Kimchi (1 großes Glas)

Zutaten:

1 Chinakohl, 2 Möhren
1 EL Salz, 1 TL Zucker
1–2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer

• Optional:

etwas mildes Chilipulver

Utensilien:

Brett, Messer, Reibe, Schüssel,
1 großes Glas oder
mehrere kleine Gläser

So wird's gemacht:

Kohl in Stücke schneiden, Möhren raspeln. Alles in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und gut durchkneten. 30 Minuten ziehen lassen, bis Flüssigkeit austritt. Knoblauch und Ingwer fein hacken, mit Zucker und Chili untermischen. Alles fest in ein Glas drücken, sodass die Flüssigkeit das Gemüse bedeckt. Glas locker verschließen und 2–5 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen und zwischendurch kurz entlüften. Danach im Kühlschrank aufbewahren – hält mehrere Wochen.

Mediterranes Kräutersalz

Zutaten:

Getrocknete Kräuter
Rosmarin,
Oregano,
Basilikum,
Thymian
Salbei.

Für Farbtupfer ggf.
getrocknete Rosenblätter
oder Lavendelblüten

Utensilien:

Brett, Messer,
Mörser,
zuschließbare Gefäße

So wird's gemacht:

Drei Teile Salz und einen Teil getrocknete Kräuter und Blüten in einem Mörser zerkleinern und vermischen. Das Salzgemisch in Gefäße füllen und für einige Wochen durchziehen lassen, damit sich die Aromen auch auf das Salz übertragen.



Kurzleitfaden Winter EU-Schulprogramm im Unterricht

Weitere Aktionsideen:



Die Kinder suchen zu Hause in den Vorräten oder in einem Prospekt mit Lebensmitteln nach haltbar gemachten Obst- und Gemüse (Trockenobst, Konserven etc.) und berichten davon in der Schule.

Hinweis: In Trockenobst sind viele Vitamine erhalten geblieben, in Konserven wurden alle Vitamine auf über 100 Grad erhitzt und damit zerstört..



Frische im Winter

Mit einem Keimglas und Sprossen-Samen können die Kinder sich in wenigen Tagen ihr eigenes frisches und vitaminreiches Grün zaubern. Gut geeignet sind Alfalfa-, Mungobohnen oder Radischen-Samen.



Weiterführende Links:

<https://www.ima-agrar.de/wissen/unterrichtsbausteine/456-lebensmittel-bewahren>

https://utopia.de/ratgeber/lebensmittel-konservieren-methoden_18801/

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

Das Projekt wird gefördert
durch die NUE Umweltstiftung



Bildnachweise:
Ökomarkt e.V.
Pixabay