

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE



photo by Bao Menglong on Unsplash

WAS WÄCHST BEI UNS?

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

- Bei uns wachsen viele unterschiedliche Gemüsesorten.
- Wenn das Gemüse in unserer Nähe (der Region) wächst, nennt man das „regional“.
- Jede Gemüsesorte wächst zu einer bestimmten Jahreszeit, das nennt man „saisonal“.
- Der Saisonkalender zeigt uns, welche Gemüsesorten regional und saisonal sind.
- Frisch geerntet hat Gemüse viel Aroma und viele Vitamine.
- Wird das Gemüse in der Nähe verkauft, ist das besser für die Umwelt.
- Für kurze Transportwege braucht man weniger Benzin.
- Kauft man direkt beim Erzeuger, unterstützt man die Bauernhöfe in der Umgebung.
- Im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt erfährt man viel über den Anbau des Gemüses.
- Ein Korb für den Einkauf von losem Gemüse spart viel Verpackungsmüll ein.
- Welche Gemüsesorten kennt ihr, die bei uns wachsen?
z.B. Tomaten, Möhren, Gurken, Kohlrabi, Radieschen, Rote Beete, Zucchini, Spargel, Zwiebeln, Salate, Brokkoli, Kürbis, Mangold

WAS WÄCHST BEI UNS?

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

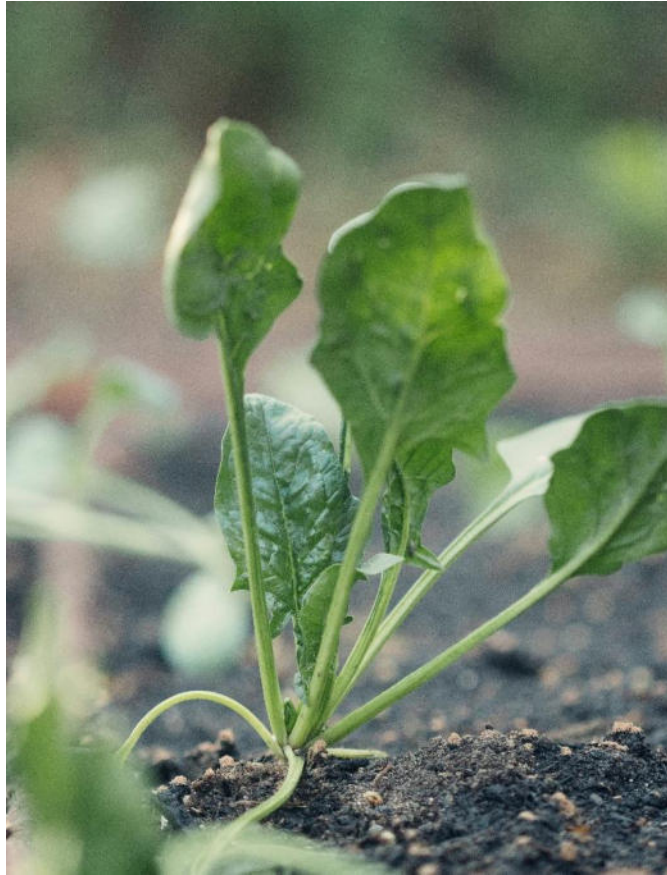


photo by Griffin Wooldridge on Unsplash

**SPINATPFLANZE
IM FREILAND**



photo by zanda_photography on Unsplash

**TOMATENPFLANZEN
IM GEWÄCHSHAUS**

DIE ANBAUWEISEN

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

Bei uns wird Gemüse auf verschiedene Weise angebaut:

- **Freiland-Anbau** = ungeschützter Anbau auf dem Feld (z.B. Möhren, Spinat, Zwiebeln, Kohl)
 - naturnaher Anbau, unterstützt Vielfalt von Insekten/ Kleintieren, aber geringere Ernte bei schlechten Wetterlagen (Trockenheit, Starkregen)
- **Geschützter Anbau unter Folie oder Vlies** (z.B. Spargel, Kohlrabi)
 - Schutz der Pflanzen vor schlechten Wetterbedingungen (Frost, Hagel) ermöglicht zuverlässigere Ernte, aber es entsteht viel Müll
- **Anbau im Gewächshaus** eignet sich vor allem für wärmeliebende Gemüsesorten (z.B. Tomaten, Gurken, Paprika)
 - Temperatur, Licht und Feuchtigkeit können gut eingestellt werden, benötigt aber viel Energie. Dies ermöglicht den Anbau das ganze Jahr über und sorgt für eine gute Ernte.

DIE ANBAUWEISEN

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE



photo by ds_graphicdesign on Unsplash

ZUCCHINI-PFLANZE



photo by Markus Spiske on Unsplash

KOHLRABI-PFLANZE

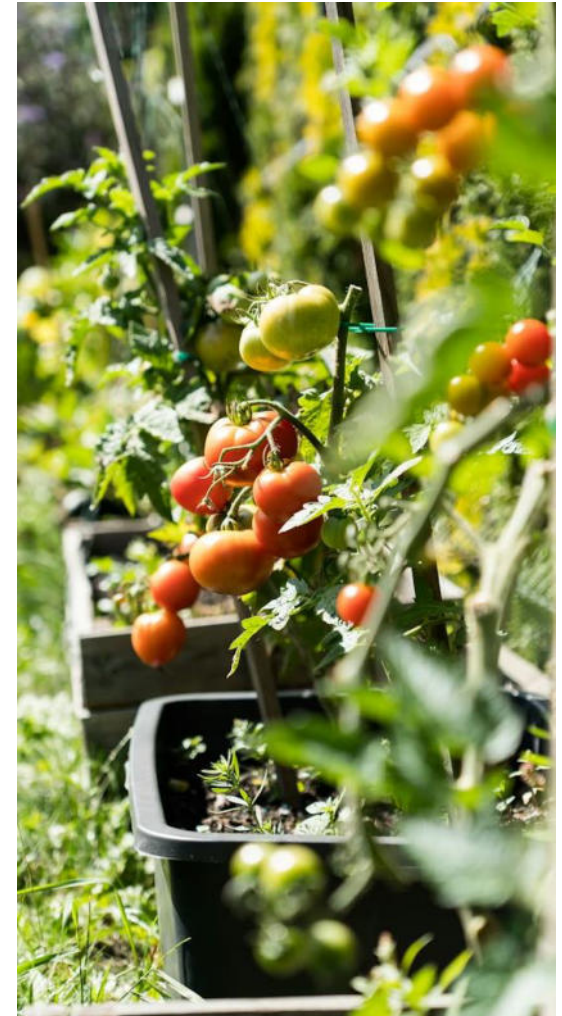


photo by Maciej Karoń on Unsplash

TOMATEN-PFLANZE

GEMÜSE SELBST ANBAUEN

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

- Für Kinder ist es eine besondere Erfahrung, eigenes Gemüse anzupflanzen.
- Es ist spannend zu beobachten, wie lange eine Pflanze für das Wachstum benötigt.
- Für die richtige Pflege der Pflanzen bis zur Ernte braucht man viel Geduld.
- „Gärtnern“ kann man auch mit wenig Platz auf Terrasse, Balkon oder im KiTa-Garten.
- Pflanzkübel oder -säcke sind in verschiedenen Größen erhältlich.
- Bei ausreichender Fläche können kleine (Hoch-)Beete angelegt werden.
- Zu Beginn empfiehlt sich eine kleine Auswahl an unkomplizierten Gemüsesorten wie Zucchini, Bohnen, Möhren, Radieschen, Salat, Kohlrabi, Tomaten.
- Zum Bewässern sollte Regenwasser gesammelt werden, das spart Leitungswasser.
- Mit einem sonnigen Standort, lockerem Boden und Freude an der Arbeit kann es losgehen!

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE



photo by Monika Grabkowska on Unsplash



photo by Markus Spiske on Unsplash

VERSCHIEDENE TOMATENSORTEN

DIE TOMATE

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

- Die Tomate ist das beliebteste Gemüse in Deutschland.
- Es gibt sie in verschiedenen Formen und Farben, sie schmecken unterschiedlich.
- **Cherry-Tomaten:** klein, rund, süß-saftig (eignen sich daher perfekt als Snack/ für die Brotdose)
- **Roma-Tomaten:** längliche, ovale Form, eher fest, aromatisch
- **Fleisch-Tomaten:** groß, rund, eignen sich gut für Soßen oder Aufläufe
- Die verschiedenen Sorten können rot, grün-gestreift, orange, gelb, weiß oder schwarz sein.
- Damit sie ihren Geschmack entfalten können, sollten Tomaten bei Zimmertemperatur an einem schattigen, luftigen Ort gelagert werden.
- Tomaten sind kalorienarm und gesund, denn sie enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine.
- Nur ein kleiner Teil der Ernte stammt aus heimischem Anbau (März bis Dezember), der Großteil der Tomaten wird aus den Niederlanden oder Spanien importiert.

DIE TOMATE

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE



photo by Markus Spiske on Unsplash

**TOMATENSAMEN
EINPFLANZEN**



photo by Markus Spiske on Unsplash

JUNGPFLANZEN

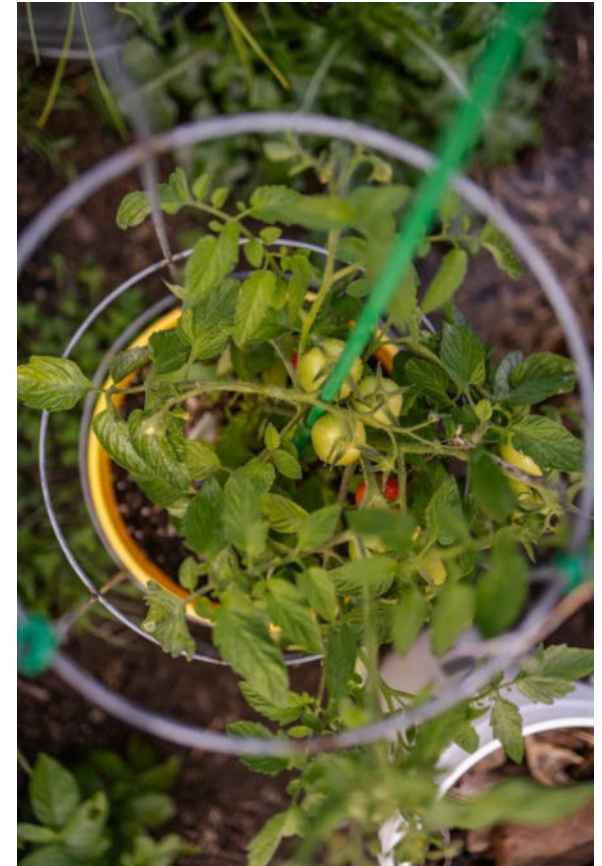


photo by Hans on Unsplash

**TOMATENPFLANZE
IM KÜBEL**

TOMATEN ANPFLANZEN

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

1. Passende Samen für das Anpflanzen im Kübel auswählen. Dafür bieten sich insbesondere Buschtomaten an, die für den Freilandanbau geeignet sind.
2. Mitte März kann mit der Anzucht begonnen werden. Dafür die Anzuchterde in Anzuchttöpfe (alternativ leerer Eierkarton, Joghurtbecher) füllen, ein paar Samen darauf streuen und ca. ½ cm hoch mit Erde bedecken.
3. Anzuchttöpfe an einen warmen Ort stellen und jeden Tag prüfen, ob die Erde feucht ist – wenn sich nach ca. 1-2 Wochen Blättchen zeigen, auf eine sonnige Fensterbank stellen.
4. Nach den Eisheiligen ab Mitte Mai können die größeren Pflänzchen in einen Kübel (Durchmesser ca. 30 cm) umgetopft werden, der unten Löcher hat, damit überschüssiges Wasser ablaufen kann.
5. Den Kübel dafür mit Pflanzenerde befüllen, 2-3 Löcher in die Erde drücken und die Pflanzen vorsichtig hineinsetzen. Alle Wurzeln sollen mit Erde bedeckt sein.
6. Die Pflanzen an frostfreien Tagen zunächst nur für ein paar Stunden nach draußen an einen sonnigen, geschützten Ort stellen. Dann die Draußenzeit langsam steigern.
7. Regelmäßig gießen und ca. alle zwei Wochen mit einem Flüssigdünger düngen.
8. Ggf. eine Rankhilfe (bei Buschtomaten nicht notwendig) einsetzen.

Tipp: Es gibt auch vorgezogene Tomatenpflanzen zu kaufen, dann können die ersten drei Schritte übersprungen werden.

TOMATEN ANPFLANZEN

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE



photo by Kelly Neil on Unsplash

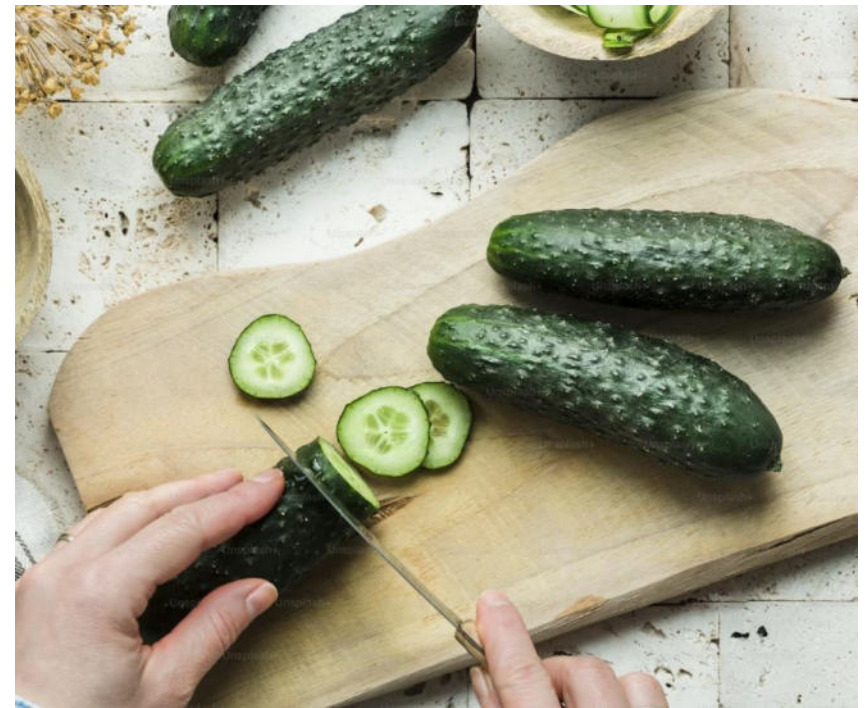


photo by Patrycja Jadachon on Unsplash

DIE GURKE

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

- Mit einem Wasseranteil von ca. 97% gehört die Gurke zu den wasserreichsten Gemüsesorten.
- Frische Salatgurken fühlen sich fest an und haben eine glänzende, grüne Schale.
- In der Schale sitzen die meisten Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Die bei uns bekannteste Sorte ist die Schlangengurke, aber es gibt noch zahlreiche andere wie z.B. Feldgurke, Schmorgurke, Einlegegurken (für Gewürz- oder Senfgurken).
- Die Gurke wird in Deutschland entweder im Freiland angebaut (auf dem Boden kriechend oder mit Rankhilfe) oder im Gewächshaus (mit Rankhilfe in die Höhe geführt).
- Die Saison dauert von April bis September.
- Schlangengurken können 1-2 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden.
- Sie schmeckt als Rohkost, Brotbelag, im bunten Salat, im klassischen Gurkensalat oder als aromatische Zugabe im Trinkwasser.

DIE GURKE

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE



photo by Sandie Clarke on Unsplash

**GURKENSAMEN
EINPFLANZEN**



photo by Lily Bui Thi on Unsplash

**GURKENPFLANZE
MIT BLÜTEN**

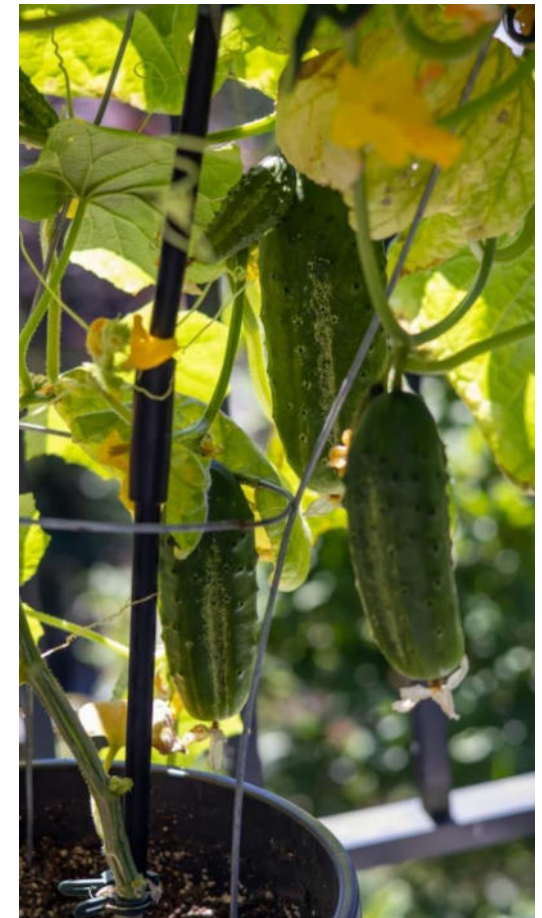


photo by Lily Bui Thi on Unsplash

KLEINE GURKEN

GURKEN ANPFLANZEN

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

1. Passende, robuste Samen für das Anpflanzen im Beet oder im Kübel auswählen.
2. Nach den Eisheiligen ab Mitte Mai können diese direkt ins Beet oder einen Kübel
3. (mit min. 20 Liter Fassungsvermögen) gepflanzt werden. Der Standort sollte sonnig und windgeschützt sein.
4. Gurkenpflanzen benötigen viele Nährstoffe, daher den Boden mit Kompost anreichern oder organischen Gemüsedünger verwenden.
5. Regelmäßig gießen und ggf. eine Rankhilfe einsetzen.
6. Ungefähr zwei Monate nach der Aussaat können die ersten Gurken geerntet werden.
7. Geschmackstest: Schmeckt die Gurke sehr bitter, darf sie nicht verzehrt werden!

GURKEN ANPFLANZEN

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE



photo by Diana Light on Unsplash



photo by Bao Menglong on Unsplash

DIE MÖHRE

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

- Die Möhre gehört zum Wurzelgemüse.
- Je nach Region ist sie als Karotte, Mohrrübe, Gelbe Rübe oder Rübli bekannt.
- Möhren gibt es in vielen verschiedenen Farben wie orange, gelb, violett, rot oder weiß.
- Sie sind fast das ganze Jahr über aus regionalem Anbau erhältlich.
- Am grünen Möhrenkraut erkennt man, wie frisch das Gemüse ist. Es sollte nach dem Einkauf entfernt werden, da es sonst Wasser aus der Möhre zieht.
- Anstatt das Möhrengrün wegzuworfen, kann man es in einem Pesto, Smoothie oder in einer Suppe verwenden. Es schmeckt ähnlich wie Petersilie und enthält viele Vitamine.
- Aufgrund ihres leicht süßlichen Geschmacks ist die Möhre vielseitig einsetzbar: als Rohkost, Saft oder Suppe, im Salat, oder als Zutat in der Gemüsepfanne, in Bratlingen oder im Gebäck.
- Das enthaltene Beta-Carotin wird im Körper in Vitamin A umgewandelt, dieses ist u.a. wichtig für unsere Augen und unser Immunsystem.
- Besonders gut wird es in Kombination mit etwas Öl aufgenommen.

DIE MÖHRE

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE



photo by Hans on Unsplash

**PFLANZKÜBEL
VORBEREITEN**



photo by Viktoriia Filipchenko on Unsplash

ERNTEZEIT

MÖHREN ANPFLANZEN

UNSER HEIMISCHES GEMÜSE

1. Möhren können je nach Sorte von Mitte März bis Mitte Mai ausgesät werden. Sie eignen sich gut für das Anpflanzen im Topf oder Kübel. Wichtig ist, dass dieser eine Tiefe von mindestens 20 cm (besser 30 cm) sowie ein Abflussloch hat.
2. Das Gefäß zu $\frac{3}{4}$ mit Universalerde füllen und mit dem Finger Rillen in die Erde ziehen.
3. Die Möhrensamen dünn auf der Oberfläche verteilen. Mit einer ca. 1 cm hohen Erdschicht bedecken und mit der Handfläche leicht andrücken.
4. Regelmäßig gießen. Nach ungefähr 4 Wochen zeigen sich grüne Blättchen. Wenn zu viele Möhren keimen, einige herauszupfen – der Abstand sollte etwa 5 cm sein.
5. Das Gefäß am besten an einen sonnigen-halbschattigen Ort stellen. Weiterhin regelmäßig gießen.
6. Etwa 12 Wochen nach Aussaat kommt der Zeitpunkt der Ernte. Wenn sich die Blattspitzen des Möhrengreens langsam gelb färben, können die Möhren vorsichtig aus der Erde gezogen werden.

MÖHREN ANPFLANZEN

Praxistipps zum Thema „Heimisches Gemüse“

- Überlegen Sie gemeinsam, welche Gemüsesorten die Kinder am liebsten essen? Welche Sorten eignen sich davon gut für die Brotdose?
- Gibt es in Ihrer KiTa bereits ein Beet, Hochbeet oder ähnliches? Gibt es jemanden, der dafür zuständig ist und ein solches Projekt im Frühjahr unterstützen kann?
- Unsere Folien können Sie und die Kinder dabei unterstützen, selbst Gemüsepflanzen in Töpfen, Kübeln oder Beeten anzubauen.
- Untersuchen Sie mit Lupen verschiedene Samenkörner. Welche Form und Größe haben sie?
- Bastelidee: Einfache Tontöpfe können mit bunter Farbe bemalt und mit Punkten oder Streifen verziert werden. Mit Klarlack überziehen und nach dem Trocknen mit Blumen oder Kräutern bepflanzen.
- Kräuter sind ein guter Einstieg, um essbare Pflanzen kennenzulernen. Diese können sowohl im Topf auf einer sonnigen Fensterbank als auch im Blumenkasten auf der Terasse gezogen werden. Geeignete Sorten sind Petersilie, Schnittlauch, Minze oder Rosmarin. Wenn Sie die Kräuter regelmäßig ernten, wachsen diese schnell nach.
- Bereiten Sie gemeinsam mit den Kindern einfache Speisen aus den frischen Kräutern zu, z. B. einen Quark-Dipp mit Schnittlauch und Petersilie. Kartoffelspalten mit Rosmarin aus dem Backofen oder eine Zitronen-Minze-Limonade sind schnell hergestellt.
- Besuchen Sie mit den Kindern einen Gemüsehof in Ihrer Nähe oder unternehmen Sie einen Ausflug zum Wochenmarkt. Entdecken Sie dort gemeinsam saisonale Gemüsesorten aus der Region. Hängen Sie einen Saisonkalender auf.
- Vergleichen Sie mit den Kindern verschiedene Gemüsesorten. Woher kommt das Gemüse? Ist der Transportweg kurz oder lang? Nutzen Sie eine Weltkarte zur Veranschaulichung.
- Entdecken Sie gemeinsam verschiedene Gemüsesorten mit allen Sinnen. Wie fühlt sich die Schale an? Wie klingt es, wenn man auf die Schale klopft? Wie riecht und schmeckt es? Ist es weich oder hart? Was kann man daraus zubereiten?
- In einer kleinen Komposttonne lässt sich der Weg von Obst- und Gemüseresten zu nährstoffreicher Erde verfolgen. Tipps dazu finden Sie im Internet.
- Überlegen Sie gemeinsam, welche umweltfreundlichen Pflanzen es bereits in Ihrer KiTa gibt. Welche Pflanzen sind bienen- und insektenfreundlich? Lässt sich eine Wassertränke, ein Insektenhotel oder eine Regentonne aufstellen?



Liebes KiTa-Team,

in unserem Lernpaket „Unser heimisches Gemüse“ steht die Bedeutung des regionalen und saisonalen Gemüseangebots im Mittelpunkt. Die Kinder erfahren, woher unser Gemüse kommt und was wir alle zu einer ökologischen Umwelt beitragen können. Von der Anzucht bis zur Ernte begleiten die Kinder das Wachstum der unterschiedlichen Pflanzen. Sie erleben praxisnah, wie gesunde Lebensmittel entstehen. Sie erfahren aber auch, dass es Zeit und Mühe kostet, bis sie die leckeren „Früchte“ ihrer Arbeit genießen können.

Auf dem Wochenmarkt, im Hofladen oder in der Gemüseabteilung der Supermärkte zeigt sich die Vielfalt unserer heimischen Sorten. Saisonales Gemüse aus der eigenen Region ist aromatisch, vitaminreich und entlastet die Umwelt, besonders in Bio-Qualität. Es muss weder nachreifen noch weite Transportstrecken mit Flugzeug, Containerschiff oder LKW überstehen.

Um selbst Gemüse anzubauen, bedarf es nicht viel Platz. Es genügen ein paar Pflanzkübel oder Pflanzsäcke, die richtige Erde und ein wenig Gartenwerkzeug. Falls Ihre Einrichtung einen größeren Garten hat, lohnt sich möglicherweise das Anlegen eines Beetes oder die Anschaffung eines Hochbeetes. Für den Einstieg empfiehlt sich eine Auswahl an unkomplizierten Gemüsesorten wie Möhren, Radieschen, Salat oder Zucchini. Dabei können auch die Vorlieben der Kinder einbezogen werden.

Auf den Samentüten findet man Angaben, welche Bedingungen die jeweilige Pflanze benötigt. Sowohl der richtige Zeitpunkt als auch die Art der Aussaat sind vermerkt. Neben dem geeigneten Standort und dem Wasserbedarf sollte auf die richtigen Nährstoffe in der Pflanzenerde geachtet werden.

Gemüsesorten wie Tomate, Gurke oder Paprika brauchen für das Wachstum viel Wärme. Die Samen können schon ab Februar/ März auf der warmen Fensterbank vorgezogen werden. Gemüsesorten wie Möhren, Radieschen oder Rote Beete sät man direkt ins Freiland. Beim Gärtner, im Hofladen oder in der Gartenabteilung können bereits vorgezogene Jungpflanzen gekauft werden.

Durch das Wasser quillt das Samenkorn auf. Die Hauptwurzel wächst nach unten in die Erde, die ersten Keimblätter wachsen aus der Erde heraus. Weitere Blätter entstehen, die das Sonnenlicht aufnehmen. Die Jungpflanzen werden entweder ausgedünnt, umgetopft oder ins Beet verpflanzt, damit sie genügend Platz zum Wachsen haben.

Falls Sie keine Möglichkeit zum Anbau von eigenem Gemüse haben, eignen sich vielleicht ein paar kleine Kräutertöpfe auf der Fensterbank. Ein Besuch auf einem Gemüsehof oder Wochenmarkt in der Nähe vermittelt spannende Einblicke in die Vielfalt unseres heimischen Gemüses. Entdecken und probieren Sie mit den Kindern viele neue Sorten zu jeder Jahreszeit.

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Spaß bei der Umsetzung dieses interessanten Projektes.

Ihr REGE Team Ernährungsbildung für Bielefelder Kinder