ERNÄHRUNG | THEMEN UND IMPULSTEXTE

(Eine Hilfestellung zur Ideenfindung – ergänzend zum Ernährungs-Plakat und Flyer (siehe download-Bereich).

ES WAR EINMAL...

Früher ernährten sich die Menschen von mehreren tausend Nutzpflanzenarten. Heute sind es nur noch rund 150, vorwiegend ertragreiche, widerstandsfähige Hochleistungssorten. Alte Landsorten wurden vergessen und verdrängt.

Das Sortenarchiv des **Vereins ARCHE NOAH,** der seit mehr als **20 Jahren** nach seltenen und gefährdeten Nutzpflanzen forscht, ist eine der größten privaten Kulturpflanzensammlungen Europas. Es enthält **über 6.000 Sorten seltener Gemüse, Getreide und Kräuter -** viele sind sonst nirgends mehr zu finden.

DIE GUTE NACHRICHT: VIELFALT SCHMECKT WIEDER!

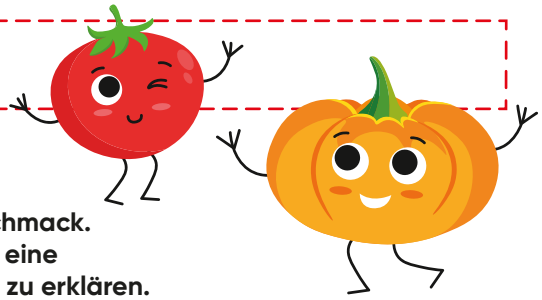
Mit dem wachsenden Bewusstsein für die Bedeutung der Biodiversität rücken auch Saatgutraritäten und alte Sorten wieder stärker in den Fokus vieler Hobbygärtner:innen.

SIND KINDER WIRKLICH GEMÜSEMUFFEL?

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für Kinder und ja, es kann schwierig sein, sie dazu zu bringen, bunt und vielfältig zu essen. Normalerweise werden Kinder ab dem Schulalter wieder probierfreudiger. Vor allem die spielerische Schulung der Sinne kann der Schlüssel zur Ernährungs- und Geschmacksbildung bei Kindern sein.

Kinder sind von Natur aus neugierig. Wenn sie Obst und Gemüse nicht nur vorgesetzt bekommen, sondern aktiv durch Wahrnehmungsspiele erkunden dürfen – etwa durch Fühlen, Riechen und Verkosten ohne Druck –, dann steigt auch ihre Bereitschaft, neue Sorten, Gewürze und Lebensmittel auszuprobieren.

Hat man einmal seinen Gaumen auf Qualität geeicht, dann schmecken nur noch gute Produkte - ganz egal welcher Art.

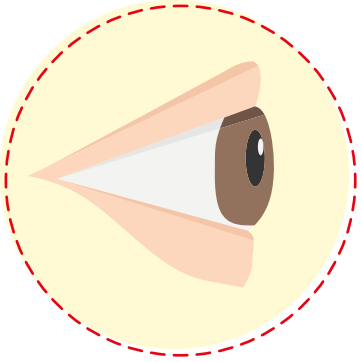


MIT GESCHMACKSTESTS DEN FORSCHERGEIST WECKEN!

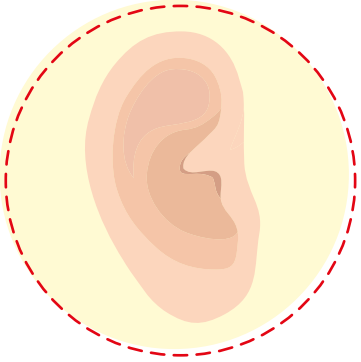
Machen Sie sich mit den Kindern auf die Suche nach dem guten Geschmack. Wer hat die feinste Zunge, wer wird Probiermeister? Es ist dies zudem eine wunderbare Möglichkeit, die Funktion undn Bedeutung unserer Sinne zu erklären.

- **Wasserverkostung zum Einstieg.** Das Bewusstsein, dass auch jedes Wasser anders schmeckt, ist vielfach nicht verankert. Jede Quelle durchfließt andere Gesteinsschichten und nimmt dort unterschiedliche Mineralien auf. Welches Wasser schmeckt am besten? Dieser Einstieg stellt auch sicher, dass der Anfang ohne Ablehnung gelingt, denn die Bereitschaft, unterschiedliche Mineralwässer zu verkosten hat wohl jedes Kind. Und das Thema gibt auch Antworten auf die Frage: **Was bedeutet Wasser für uns und unser Leben?**
- **Beschreibungssprache unterstützen/Geschmackswörterbuch anlegen.** Wasser kann zum Beispiel salzig, kreidig, kalkig, seidig oder bitter-süßlich schmecken. Schon die richtigen Wörter können das Kopfkino aktivieren und die Lust am Genuss wecken: vanillig, karamellartig, zitronig, beerig, minzig, blumig, fruchtig, prickelnd, erfrischend, pfeffrig, fleischig, sahnig, ...
- **Äpfel und/oder Tomaten verkosten.** Sowohl Äpfel als auch Tomaten bieten mittlerweile eine wunderbare Sorten- und Aromen-Vielfalt sowie Verknüpfungsmöglichkeiten zu Geschichten, Herkunft, Hintergrundinformationen und Anwendungsmöglichkeiten (was kann man aus einer Tomate alles machen?). Wichtig für Feinschmecker: Je kleiner die Genussprobe, desto genauer muss man hin schmecken und hin riechen. Denn, - wer schlingt, der schmeckt nicht viel.
- **Blattsalate verkosten:** Zuerst mit den Kindern eine gute Marinade mischen, mit hochwertigem Balsamico (2 cl), feinem Olivenöl (4 cl) und einer Prise Wildkräutersalz. Das gelingt am besten in einem kleinen Schraubglas – einfach kräftig durchschütteln. Pflück- und Blattsalate marinieren und nur einzelne Blätter verkosten und bewerten lassen. Je frischer der Salat, umso glücklicher die Gesichter!
- **Selbstgemacht oder gekauft?** Zum Beispiel zur Erdbeerzeit eine Fruchtjoghurt-Blindverkostung anbieten– welches ist gekauft und welches ist selbstgemacht? Zugleich die Pflichtkennzeichnung, Zutatenliste und das Mindesthaltbarkeitsdatum auf Verpackungen thematisieren.

DIE SPIELREGELN FÜR FEINSCHMECKER:

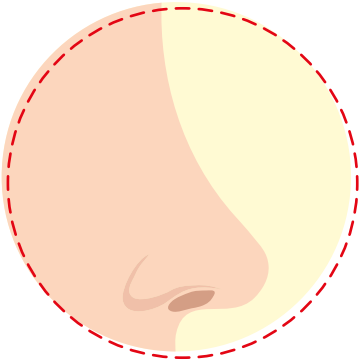


Wie sieht es aus?

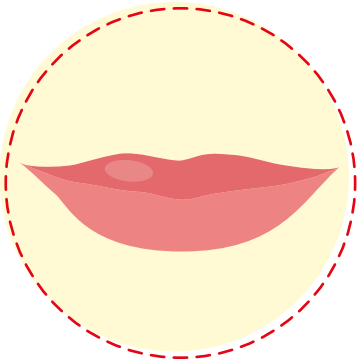


Wie hört es sich an?

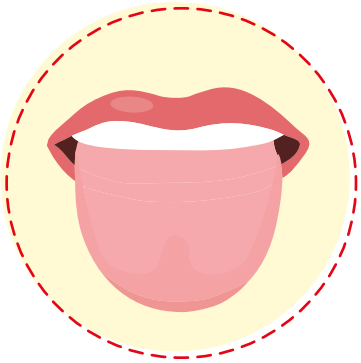
Wie fühlt es sich an?



Wie riecht es?



Wie fühlt es sich im Mund an?



Wie schmeckt es?

AUCH DAS AUGE ISST MIT!

Der Tisch als Erlebnisort, erst ein schön gedeckter Tisch macht das Essen und auch das gemeinsame Feiern zu einem Erlebnis.

- **Tisch- und Menükarten** zu einem bestimmten Thema gestalten (Geburtstags-Party, Muttertag, Ostern, Weihnachten, Erntedank, Schulfest, ...)
- **Servietten** falten
- **Blumen** stecken
- **Teller, Gläser und Besteck** richtig eindecken

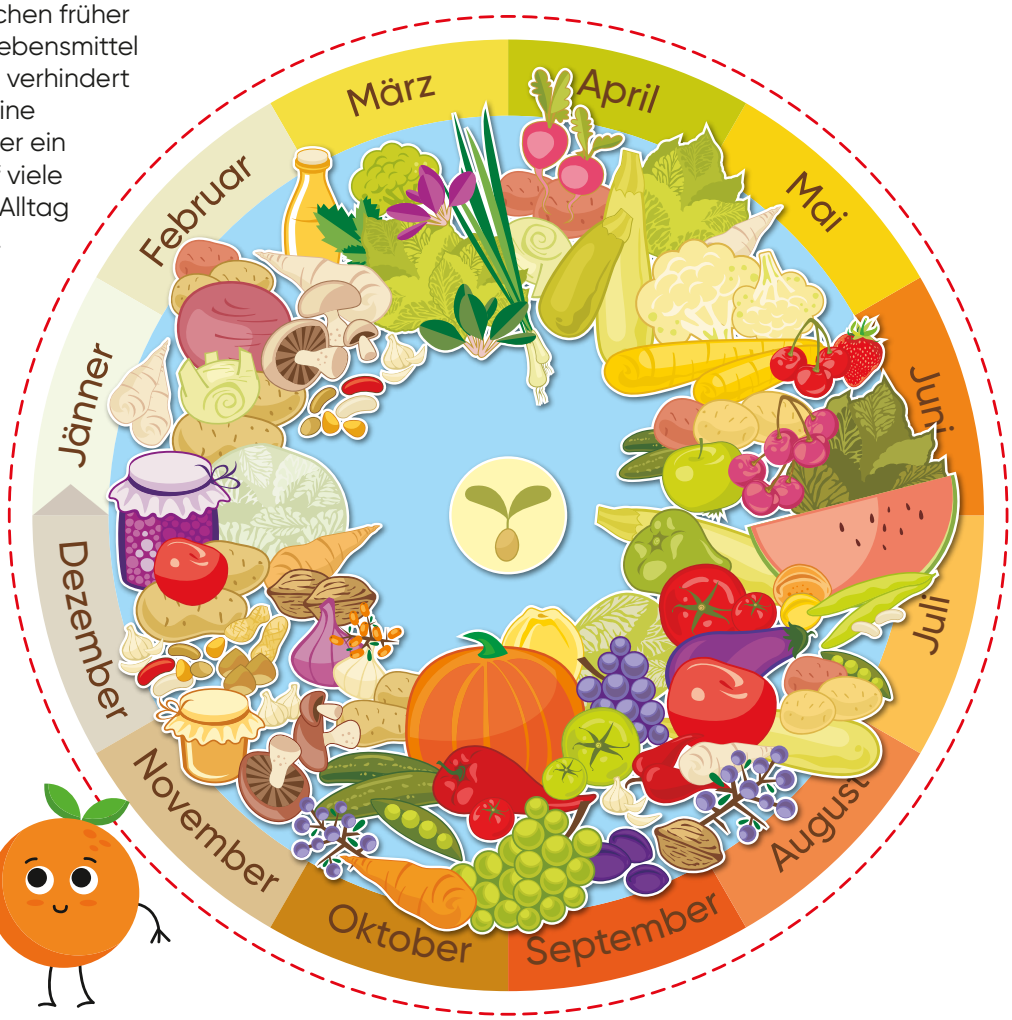
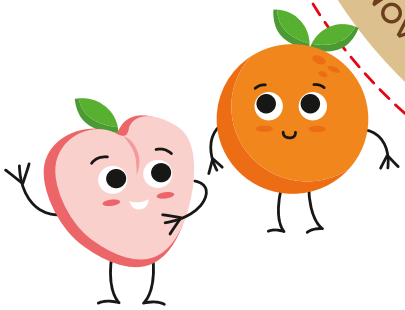
(Eine Hilfestellung zur Ideenfindung – ergänzend zum Ernährungs-Plakat und Flyer (siehe download-Bereich).

VIELFALT IM JAHRESKREIS: WISSEN, WANN WAS WÄCHST!

Die Gestaltung eines Saison-Kalenders ist nicht nur ein kreatives Projekt, sondern kann auch das Bewusstsein für saisonale Lebensmittel und bewusste Ernährung stärken.

In Ernährungsfragen ist der Kreislauf der Natur unser bester Ratgeber – sie weiß, warum die erfrischende Gurke (die Mineralwasserflasche des Gemüsegartens) im Sommer und der weiche, wärmende Kürbis im Winter wächst.

Frisch, reif und nährstoffreich geerntet unterstützen saisonales Obst und Gemüse die Bedürfnisse des Körpers optimal, spenden Energie und schützen so unsere Gesundheit.

Hinzu kommt, dass jede Jahreszeit ihren eigenen Geschmack, ihre ganz eigenen Farben, Düfte, Aromen und Stimmungen hat. Insofern wirkt unser Essen immer auch auf die Psyche und unsere Sinne.

Auch die Kulturgeschichte der Ernährung im Jahreskreis zu erklären, kann spannend und anschaulich gestaltet werden, indem man frühere und heutige Essgewohnheiten vergleicht. Als es noch keinen Supermarkt, keinen Tiefkühler, keine Glashäuser und keine Importe gab, wie und wovon haben sich die Menschen früher ganzjährig ernährt? Wie kann man Lebensmittel haltbar machen, richtig lagern? Wie verhindert man Lebensmittelverschwendung? Eine Exkursion in ein Museumsdorf kann hier ein wertvoller Impuls sein, Antworten auf viele Fragen geben und zeigt zudem den Alltag und das Bauernleben einst und jetzt.