

### Themenbereich

- Wohnen und Leben
- Ernährung

### Quelle Unterrichtseinheit

[www.umweltbildung.at](http://www.umweltbildung.at)

### Schulstufe

- Mittelstufe (Z2)
- Oberstufe (Z3)

### Fachbereiche

- Natur und Technik (Biologie)
- Wirtschaft, Arbeit, Haushalt
- Räume, Zeiten, Gesellschaften (Geografie)
- Evtl. Bildnerisches Gestalten

### Schwierigkeitsgrad (1-4)

2

### Organisationsform

- Regelunterricht
- Projekttag

### Zeitumfang

5-8 Lektionen

### Material

- Dossier Umweltbildung
- Computer mit Internetverbindung
- Plakate oder Flipchart-Papier
- Entsprechendes Saatgut

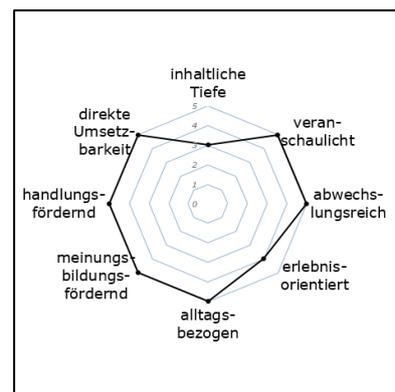
Fortsetzung Rückseite

# Lebensmittel selbst produzieren - „Klassenbeete“ im Schulgarten anlegen

## 4. von 5 Modulen zu «Lebensmittel sind kostbar!»

### Würdigung der Unterrichtseinheit

Die Unterrichtseinheit lässt die SuS selbst die Erfahrung machen, wie aufwändig, ressourcen- und arbeitsintensiv der Lebensmittelanbau ist. Der Wert, der in den Lebensmitteln steckt, wird so direkt veranschaulicht und die SuS können sich auf der Basis des selbst Erlebten eine eigene Meinung bilden. Verschiedene Lernformen (Klassendiskussion, Gruppen- und Einzelarbeit, Dokumentieren und natürlich das Gärtnern) machen die Unterrichtseinheit abwechslungsreich. Die SuS werden zum Handeln (Vermeidung von Foodwaste und evtl. Anlegen eines eigenen Gemüse-/Früchtegartens) motiviert.



Spiderdiagramm: Kriterien der Würdigung; unter [www.jzz.ch](http://www.jzz.ch) genauer definiert

### Inhalte

- Erfahrungsaustausch über bisherige gärtnerische Aktivitäten
- SuS wählen gruppenweise anhand von im Zimmer verteilten Steckbriefen zwei Früchte/Gemüse, die sie anpflanzen möchten.
- Säen und Pflanzen. Zuteilung der Aufgaben (Giessen, Unkraut jäten etc.) innerhalb der Gruppen.
- Dokumentation: Welche Pflanze benötigt wie viel Ressourcen- und Arbeitsaufwand?
- Gruppen sammeln Rezepte und Konservierungsmöglichkeiten für ihre Gemüse/ihre Früchte.
- Die Gruppen geniessen gemeinsam reife Gemüse/Früchte und beschreiben Geschmack, Konsistenz etc.
- Probeweise einwöchige Lagerung, evtl. Konservierung, sowie gemeinsames Zubereiten eines Essens (vgl. dazu das 5. Modul „Lebensmittel gemeinsam beschaffen, gemeinsam verarbeiten, gemeinsam genießen“). Fotografische und schriftliche Dokumentation (Portfolio, evtl. Stillleben arrangieren/abzeichnen)

- Töpfe zum Vorziehen der kälteempfindlichen Pflanzen
- Utensilien für die Gartenarbeit (Kübel, Schaufel, Spaten, Harke, ...)
- Buntes A4-Papier

### Unterrichtseinheit erstellt

2014

- Klassendiskussion: Hat sich der Aufwand gelohnt? Wie wird wohl industriell angebaut?

### Ziele

- Die SuS kennen den nötigen Ressourcen- und Arbeitsaufwand für die Produktion ihres Lieblingsgemüses / ihrer Lieblingsfrucht.
- Die SuS entwickeln gesteigerte Wertschätzung von selbst und von anderen Menschen produzierten Lebensmitteln.
- Die SuS entwickeln einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und tragen so zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen bei.

### Themenfelder und didaktische Prinzipien (BNE)

Diese Unterrichtseinheit behandelt die Themen Lebensgrundlagen (Woher kommt unser Essen?), Technik und Ressourcennutzung (Wie aufwändig ist die Lebensmittelproduktion/Welche Ressourcen sind dazu nötig?) und Haushalt (Lebensmittel im eigenen Garten anbauen und zuhause richtig lagern/konservieren).

Indem die SuS den ganzen Produktionsprozess von Lebensmitteln praktisch durchführen und diese wertschätzen, hinterfragen sie die gegenwärtige Geringschätzung von Lebensmitteln und entwickeln eine neue Sichtweise auf deren Wert.

### Direkte Umsetzbarkeit der Unterrichtseinheit

Für den Anbau muss ein Gartenstück sowie einfaches Werkzeug und Saatgut besorgt werden. Ansonsten sind alle für die Umsetzung nötigen Materialien und Unterrichtshilfen vorhanden, die Unterrichtseinheit ist direkt umsetzbar.

## Vorschlag 4: Lebensmittel selber produzieren

### BASISINFO:

Titel	Lebensmittel selbst produzieren
Untertitel	„Klassenbeete“ im Schulgarten anlegen
Kurzbeschreibung	Das persönliche Erleben diverser für die Produktion von Lebensmitteln erforderlicher Arbeitsschritte führt zu tieferem Verständnis für Ressourcenbedarf im Rahmen der Lebensmittelproduktion, höherer Wertschätzung der produzierten Lebensmittel und zeigt mögliche Ursachen der Entstehung von Lebensmittelabfällen auf. Dadurch können auch Ansätze für deren Vermeidung gefunden werden.
Kompetenz-orientierte Ziele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die TeilnehmerInnen bekommen Einblick in die Arbeitsschritte und Ressourcen, die für die Produktion ausgewählter Lebensmittel erforderlich sind.</li> <li>• Die TeilnehmerInnen können Methoden der Beobachtung und Protokollierung von Wachstumsprozessen an ihrem Beispiel anwenden sowie durch Recherche in Teamarbeit ein Portfolio zu einer ausgewählten Pflanze erstellen.</li> <li>• Die TeilnehmerInnen entwickeln gesteigerte Wertschätzung von selbst und von anderen Menschen produzierten Lebensmitteln.</li> <li>• Die TeilnehmerInnen entwickeln einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und tragen so zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen bei.</li> </ul>
Altersgruppe	11-14 Jahre
Themenbereiche	Sprache, Naturwissenschaften, Gesundheit, Lebensraum, (Religion)
Dauer	6 Stunden
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Gärtnern und Ernten inklusive Planung und Organisation</li> <li>• Recherche</li> <li>• Gemeinsames Kochen bzw. Konservieren inklusive Planung und Organisation</li> <li>• Erarbeiten eines Portfolios</li> </ul> <p><u>Weiterführend:</u></p> <p>Zeichnen, Malen oder Fotografieren eines Stilllebens</p>
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer mit Internetverbindung</li> <li>• Plakate oder Flipchartpapier</li> <li>• Entsprechendes Saatgut</li> <li>• Töpfe zum Vorziehen der kälteempfindlichen Pflanzen</li> <li>• Utensilien für die Gartenarbeit (Kübel, Schaufel, Spaten, Harke, ...)</li> <li>• Falls keine Möglichkeit besteht, eine (Schul-)Küche zu benutzen: Kochplatte, Kochutensilien, Geschirr und Besteck für das gemeinsame Essen</li> <li>• Zutaten für das ausgewählte Gericht bzw. zum Konservieren</li> </ul>

Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

	<p><u>Für jede/n TeilnehmerIn:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopie der Arbeitsblätter</li> <li>• Schreibmaterial</li> <li>• Buntes A4-Papier</li> </ul> <p><u>Weiterführend:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotoapparat</li> <li>• Malfarben, Zeichenstifte, Bleistifte</li> <li>• Papier</li> </ul>
<p>Besondere Hinweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diese Einheit bietet die Möglichkeit, sich durch die aufeinander aufbauenden Phasen intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Das didaktische Material ist so konzipiert, dass jede Einheit gut individuell gekürzt werden kann, falls weniger Zeit zur Verfügung steht.</li> <li>• Wird der Aktionsvorschlag im schulischen Bereich durchgeführt, muss bei der Auswahl der Pflanzen die Freizeit berücksichtigt werden. Für manche Klassen ist es vielleicht möglich, die Beete auch in den Ferien zu betreuen und zu ernten (ev. dafür einen Dienstplan einteilen), andere werden nur Pflanzen auswählen, die bis Ende Juni geerntet werden können (z. B. Radieschen, Salat, Kräuter, Erdbeeren, Rhabarber, Frühkarotten, Früherdäpfel/Frühkartoffeln, Kohlrabi, Erbsen, Spinat, ...).</li> </ul>
<p>Eignung für ...</p>	<p>Schulisch, außerschulisch</p>
<p>Konnex zum Lehrplan</p>	<p>Biologie und Umweltkunde AHS und HS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „An Beispielen ausgewählter Vertreter aus dem Tier- und Pflanzenreich sind Bau und Funktion sowie Zusammenhänge zwischen Bau, Lebensweise und Umwelt zu erarbeiten. Die Schwerpunkte bilden diejenigen Organismen, die für die menschliche Ernährung eine besondere Rolle spielen (Nutztiere, Nutzpflanzen). Auf die Bedeutung der Pflanzen für die Existenz des Lebens auf der Erde ist einzugehen.“ (3.-4. Klasse)</li> <li>• „Themenkreis Ökologie und Umwelt (...) Ziel ist eine solide Basis für umweltfreundliches Handeln und Verhalten, welche sich aus Umweltwissen, Umweltbewusstsein und ökologischer Handlungskompetenz zusammensetzt. Naturbegegnungen sind vorzusehen. Auch sollen konkrete Aktivitäten im Sinne der Ökologisierung der Schule gefördert werden.“ (1.-4. Klasse)</li> <li>• „Mensch und Gesundheit“ wird in jeder Schulstufe anhand ausgewählter Themenstellungen bearbeitet, die Fragen zu Gesundheit und Lebensstil sowie soziale und ethische Aspekte beinhalten.“ (1.-4. Klasse)</li> </ul> <p>Deutsch AHS und HS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Informationen für bestimmte Zwecke bearbeiten sowie schriftlich und mündlich vermitteln: Das Wesentliche aus Gehörtem, Gesehenem und Gelesenem wirkungsvoll und anschaulich mündlich und schriftlich präsentieren und erklären.“ (1.-4. Klasse)</li> </ul> <p>Ernährung und Haushalt HS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Im Themenbereich Ernährung und Gesundheit sollen die</li> </ul>

Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

	<p>Schülerinnen und Schüler befähigt werden, sich für eine der Gesundheit dienliche Ernährungsweise entscheiden zu können (...).“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Der Themenbereich Verbraucherbildung und Gesundheit soll zu einem gesundheitlich, ökologisch und ökonomisch orientierten Umgang mit Ressourcen im Haushalt (physische und psychische Arbeitskraft, Zeit, natürliche Ressourcen, Geld und Güter) führen.“</li> <li>• „Der Themenbereich Lebensgestaltung und Gesundheit soll die Erarbeitung eines gesundheits- und sozialverträglichen Lebensstilkonzepts unterstützen.“ (2.-3. Klasse)</li> </ul>
Quellen	<a href="http://www.lebensministerium.at/lebensmittel/kostbare_lebensmittel.html">http://www.lebensministerium.at/lebensmittel/kostbare_lebensmittel.html</a>
Nächster Umsetzungs-vorschlag	„Lebensmittel gemeinsam beschaffen, gemeinsam verarbeiten, gemeinsam genießen“

## ABLAUF:

Phase 1	Auswahl der Sorten und Planung der Lebensmittelproduktion
Dauer	30 Minuten
Beschreibung	<p>Zum Einstieg findet ein kurzer Erfahrungsaustausch über gärtnerische Aktivitäten statt: Wer hat schon einmal Pflanzen gezogen, gepflegt und geerntet?</p> <p>Anschließend werden Pflanzensteckbriefe im Raum verteilt aufgelegt (Achtung: Gurke, Paradeiser/Tomate und Kukuruz/Zuckermis werden erst in den Sommerferien reif – bitte weglassen, wenn die Beete im Sommer nicht betreut werden). Die TeilnehmerInnen gehen herum und lesen sich die Informationen durch bzw. schauen sich die Abbildungen an. Bei der Pflanze, die ihnen am besten gefällt, bleiben sie stehen.</p> <p>Nun werden die ausgewählten Pflanzen von der anleitenden Person noch etwas genauer vorgestellt. Die TeilnehmerInnen können sich nun eventuell noch für eine andere Pflanze entscheiden und erhalten anschließend eine Kopie des Steckbriefs der von ihnen gewählten Pflanze. Dieser Steckbrief wird auf ein buntes A4-Papier geklebt und mit dem Arbeitsblatt „Pflanzentagebuch“ am linken Blattrand mit zwei Heftklammern zusammengeheftet.</p> <p>Jede durch die Auswahl entstandene Kleingruppe entscheidet sich nun noch für ein zweites zusätzliches Gemüse oder Obst, das sie anpflanzen möchte (das auf den Steckbriefen nicht vorkommt – geeignet sind z. B. noch Erdbeeren, Zucchini, Kohlrabi, Salat, Rucola, Fisolen, Kürbis, Paprika, Melanzani, Melone, Erdäpfel/Kartoffeln, Pastinaken, ... Falls notwendig, auch hier beachten, ob die Ernte noch vor den Ferien möglich ist).</p> <p>Für das zweite gewählte Gemüse/Obst holt jede Kleingruppe selbst Informationen ein und gestaltet ein zweites Blatt Papier für das Pflanztagebuch.</p>

Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

	<p>Nun wird gemeinsam überlegt, was alles gebraucht wird: Samen, Pflanzen, Töpfe, Werkzeuge. Wo wird das Beet angelegt? Wann müssen welche Arbeiten erledigt werden? Auf einem Plakat wird ein grober Zeitplan mit Zuständigkeiten festgehalten.</p>
Link	<p>Hintergrundinformationen: Gartenwissen: <a href="http://www.naturimgarten.at/Gartenwissen">http://www.naturimgarten.at/Gartenwissen</a> Bio-Gartendoktor <a href="http://www.gartenleben.at/start.asp?b=6">http://www.gartenleben.at/start.asp?b=6</a></p>
Dateien	Arbeitsblatt: „Pflanzensteckbriefe“
<b>Phase 2</b>	<b>Anlegen und Vorbereiten der Beete und Töpfe, Pflanzen bzw. Säen</b>
Dauer	100 Minuten
Beschreibung	<p>Gemeinsam werden die Beete vorbereitet und die Samen entsprechend der Pflanzanleitung auf dem Saatgutbeutel in die Erde gelegt. Kälteempfindliche Sorten (Paradeiser/Tomate, Zucchini, Gurke, Paprika, Melone, Melanzani, ...) werden in Blumentöpfe gesät und die Pflanzen drinnen auf dem Fensterbrett vorgezogen (Auspflanzen erst im Mai).</p> <p>Es wird nun in jeder Kleingruppe eingeteilt, wer wann für gießen, Unkraut jäten, Schädlinge kontrollieren/entfernen, ... zuständig ist. Es wird genau dokumentiert, welche Ressourcen und welcher Arbeitsaufwand für jede Pflanze nötig sind.</p>
Links	<p>Hintergrundinformationen: Gartenwissen: <a href="http://www.naturimgarten.at/Gartenwissen">http://www.naturimgarten.at/Gartenwissen</a> Bio-Gartendoktor <a href="http://www.gartenleben.at/start.asp?b=6">http://www.gartenleben.at/start.asp?b=6</a></p>
Dateien	Arbeitsblatt „Pflanztagebuch“
<b>Phase 3</b>	<b>Einholen von Informationen, Verarbeitungsmöglichkeiten, Rezepte, ...</b>
Dauer	50 Minuten
Beschreibung	<p>Jede Kleingruppe recherchiert für ihre Pflanzen, welche Verarbeitungs- und Konservierungsmöglichkeiten es gibt und sammelt Rezepte. Diese Informationen werden ebenfalls an das Pflanztagebuch angeheftet, damit bis Ende des Projekts ein schönes Portfolio entstehen kann..</p>
Link	<p>Rezepte: <a href="http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?b=3102">http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?b=3102</a> <a href="http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?seite=1&amp;list=yes&amp;headerid=download&amp;sort=ordnung&amp;layout=download&amp;oder1=354&amp;b=2518&amp;plattform=http%3A%2F%2Fkonsumentinnen.umweltberatung.at%2Fstart.asp%3Fb%3D2518&amp;suchstr=&amp;sw=427&amp;mitbild=1">http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?seite=1&amp;list=yes&amp;headerid=download&amp;sort=ordnung&amp;layout=download&amp;oder1=354&amp;b=2518&amp;plattform=http%3A%2F%2Fkonsumentinnen.umweltberatung.at%2Fstart.asp%3Fb%3D2518&amp;suchstr=&amp;sw=427&amp;mitbild=1</a></p>
<b>Phase 4</b>	<b>Gemeinsames Ernten und Genießen</b>
Dauer	Je 10 Minuten
Beschreibung	<p>Immer wenn Pflanzen erntereif sind, wird der Vorgang der Ernte von der ganzen Gruppe bewusst erlebt und beobachtet. Nach Möglichkeit erhalten alle TeilnehmerInnen eine Kostprobe des geernteten Pflanzenteils. Ist das nicht möglich, berichtet jene Person, die das Lebensmittel verzehrt, den anderen Details bezüglich Geschmack, Konsistenz etc.</p> <p>Organische Abfälle, die während des Gärtnerns entstehen, werden selbstverständlich auf dem Kompost, in einer Regenwurmbox oder im Biomüll entsorgt.</p>

Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

Links	Infos zu Kompost: <a href="http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?list=yes&amp;head=erid=download&amp;sort=ordnung&amp;layout=download&amp;oder1=354&amp;b=2518&amp;plattform=http%3A%2F%2Fkonsumentinnen.umweltberatung.at%2Fstart.asp%3Fb%3D2518&amp;suchstr=kompost&amp;sw=428&amp;mitbild=1">http://www.konsumentinnen.umweltberatung.at/start.asp?list=yes&amp;head=erid=download&amp;sort=ordnung&amp;layout=download&amp;oder1=354&amp;b=2518&amp;plattform=http%3A%2F%2Fkonsumentinnen.umweltberatung.at%2Fstart.asp%3Fb%3D2518&amp;suchstr=kompost&amp;sw=428&amp;mitbild=1</a>
<b>Phase 5</b>	<b>Haltbar machen, richtig lagern</b>
Dauer	50-120 Minuten
Beschreibung	Wenn absehbar ist, dass etwas größere Erntemengen zu erwarten sind (ev. die Ernte von einer Woche sammeln – richtig lagern!), dann kann gemeinsam verarbeitet werden. Für größere Gruppen wird die Ernte selten genug sein – die fehlenden Zutaten werden eingekauft. Gemeinsam werden Rezepte ausgewählt, die fehlenden Zutaten besorgt, und es kann losgehen! Ideal ist, wenn ein Gericht zubereitet wird, das frisch gemeinsam verspeist wird und womit gleichzeitig ein oder zwei Konservierungsmethoden ausprobiert werden können – so kann sich jede/r TeilnehmerIn noch eine Kostprobe mit nach Hause nehmen und diese später genießen. Fotografieren und Dokumentieren nicht vergessen! Die detaillierte didaktische Beschreibung zum gemeinsamen Kochen findet sich im aufbauenden Aktionsvorschlag „Lebensmittel gemeinsam beschaffen, gemeinsam verarbeiten, gemeinsam genießen“.
Links	Hygienetipps: <a href="http://www.issgesund.at/ernaehrungs-news/hygienetipps-fuer-die-kueche.html">http://www.issgesund.at/ernaehrungs-news/hygienetipps-fuer-die-kueche.html</a>
<b>Phase 6</b>	<b>Fertigstellung und Präsentation der Portfolios, Bilanz</b>
Dauer	50 Minuten
Beschreibung	Die bereits gewonnenen Informationen und Aufzeichnungen werden nun zu einem interessanten Portfolio vervollständigt und ansprechend gestaltet. Die Dokumentation der Verarbeitung und des Verspeisens der selbst produzierten Lebensmittel ergänzen das Heftchen. Abschließend wird gemeinsam Bilanz gezogen: Wie aufwändig war es, selbst Lebensmittel zu produzieren? Hat sich der Aufwand gelohnt? Wie werden die Lebensmittel wohl in der Lebensmittelindustrie produziert? Was lässt sich maschinell erledigen? Wie lässt sich hoher und gleichmäßiger Ertrag erzielen? Wie kommen die Preise zustande? Die fertigen Portfolios können bei einem geeigneten Anlass ausgestellt oder präsentiert werden und so der interessierten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.
Links	Informationen zu Portfolios: <a href="http://www.umweltbildung.at/cgi-bin/cms/praxisdb/suche.pl?aktion=thema&amp;typ=Themen&amp;themenid=399&amp;&amp;thema=19">http://www.umweltbildung.at/cgi-bin/cms/praxisdb/suche.pl?aktion=thema&amp;typ=Themen&amp;themenid=399&amp;&amp;thema=19</a> <a href="http://www.umweltbildung.at/cgi-bin/cms/praxisdb/suche.pl?aktion=thema&amp;typ=Themen&amp;themenid=398">http://www.umweltbildung.at/cgi-bin/cms/praxisdb/suche.pl?aktion=thema&amp;typ=Themen&amp;themenid=398</a>

Weiterführende Idee:

**Kunstunterricht:**

## Lebensmittel sind kostbar – Unterrichtsentwürfe für die Sekundarstufe

---

Bevor die Ernte verarbeitet wird, kann damit ein Stillleben gestaltet werden, das zunächst fotografiert und/oder abgezeichnet oder abgemalt wird. Zur Inspiration bzw. zum Einstieg wird den TeilnehmerInnen ein Stillleben gezeigt (aus einem Kunstführer, einem alten Kalender, aus dem Fundus der Schule oder aus dem Internet ...)

Hintergrundinformationen zu Stillleben für die anleitende Person:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Stillleben>

Lebensmittelsymbolik in Stillleben: <http://www.esskultur.net/kunst/stilleben.html>



## PETERSILIE

Vielfältiger Wuschelkopf

- Pflanzenabstand: 1 cm
- Keimdauer: 3 bis 4 Wochen
- Ernte: nach ca. 2 Monaten
- Verwendung: fein geschnitten in Suppen, Saucen und Salaten

**Ausgewählte Besonderheit:**

Petersilie kann fein geschnitten eingefroren werden und steht dann den ganzen Winter über zur Verfügung!



Eine Initiative des Lebensministeriums



## KRESSE

Das Kraut für Ungeduldige

- Pflanzenabstand: 0,5 cm
- Keimdauer: 1 bis 2 Tage
- Ernte: nach ca. 6 bis 8 Tagen
- Verwendung: am besten frisch geschnitten auf's Butterbrot

**Ausgewählte Besonderheit:**

Kresse kann man auch völlig ohne Erde auf einem Löschpapier oder Kaffeefilter ziehen (immer gut feucht halten!).

Aus Kresse und Radieschen lassen sich auch Figuren anpflanzen!



Eine Initiative des Lebensministeriums



## ZITRONENMELISSE

Die Erfrischende

- Pflanzenabstand:** 30 cm
- Keimdauer:** 2 bis 3 Wochen
- Ernte:** nach ca. 2 Monaten
- Verwendung:** frisch oder getrocknet als Tee, fein geschnitten in Saucen und Salaten, Topfenaufstrich, Kräuterbutter, Essig

Seite 402

- Ausgewählte Besonderheit:** Frische Zitronenmelisse in Wasser ergibt ein tolles Erfrischungsgetränk.  
Tee aus Zitronenmelisse wirkt fiebersenkend.



Eine Initiative des Lebensministeriums



## SCHNITTLAUCH

Der Langhaarige

- Pflanzenabstand:** 1 bis 2 cm
- Keimdauer:** 2 bis 3 Wochen
- Ernte:** nach ca. 3 bis 4 Monaten
- Verwendung:** fein geschnitten auf's Butterbrot, Topfenaufstrich, kalte und warme Saucen, Salate und Suppen

- Ausgewählte Besonderheit:** Schnittlauch wirkt appetitanregend und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.



Eine Initiative des Lebensministeriums



## KAROTTE

Die knackige Wurzel

- Pflanzenabstand: 4 cm
- Keimdauer: ca. 3 Wochen
- Ernte: nach ca. 3 bis 4 Monaten
- Verwendung: Rohkost, Salat, gedünstetes oder gekochtes Gemüse

**Ausgewählte Besonderheit:**

Karotten enthalten viel Vitamin A, das gut ist für unsere Augen.



## RADIESCHEN

Ganz schön scharf!

- Pflanzenabstand: 5 cm
- Keimdauer: ca. 2 Wochen
- Ernte: nach ca. 1 bis 2 Monaten
- Verwendung: Rohkost, in feine Scheiben geschnitten auf's Butterbrot

**Ausgewählte Besonderheit:**

Radishes haben das ganze Jahr über Saison. Je heißer es ist, desto mehr Schärfe entwickeln Radishes.





## PARADEISER/TOMATE

Der Apfel aus dem Paradies

**Pflanzabstand:** 2 cm, später vereinzeln auf

1 bis 2 Stück pro Topf

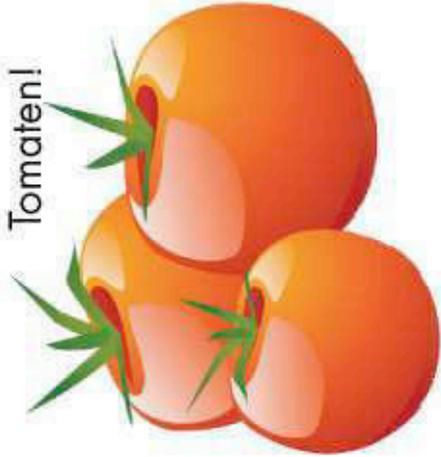
**Keimdauer:** 2 bis 3 Wochen

**Ernte:** nach 4 bis 5 Monaten

**Verwendung:** Am besten roh oder als Salat, aber auch für gekochtes oder gedünstetes Gemüse, Saucen etc. ist er gut geeignet.

**Ausgewählte**

**Besonderheit:** Es gibt auch gelbe, lila, gestreifte und birnenförmige Paradeiser/Tomaten!



Eine Initiative des Lebensministeriums



## ERBSE

Nicht nur für Prinzessinnen

**Pflanzabstand:** 3 bis 5 cm

(Einen Tag vor der Aussaat in Wasser einweichen!)

**Keimdauer:** 2 bis 3 Wochen

**Ernte:** nach 2 bis 3 Monaten

**Verwendung:** Die Erbsen können roh oder gekocht gegessen werden, bei Zuckererbsen kann man auch die Hülle essen. Besonders gut als Mischgemüse mit Karotten!

**Ausgewählte**

**Besonderheit:** Erbsen enthalten viele Kohlenhydrate und viel Eiweiß, das für den Aufbau unserer Muskeln wichtig ist.



**LEBENSMITTEL  
SIND KOSTBARI**



Eine Initiative des Lebensministeriums



## KUKURUZ/MAIS

Süßer Knabberkolben

**Pflanzabstand:** 2 cm, später vereinzeln auf  
1 bis 2 Stück pro Topf

**Keimdauer:** ca. 2 Wochen

**Ernte:** nach 3 bis 4 Monaten

**Verwendung:** roh, gekocht oder gegrillt

**Ausgewählte**

**Besonderheit:**

Die Heimat des Kukuruzes/des  
Maises liegt in Amerika. Mit  
Christoph Kolumbus kam der  
Kukuruz/Mais zu uns nach Europa.  
Seit dem 17. Jahrhundert wird er  
bei uns als Getreide angebaut.



## GURKE

Natürlich krumm

**Pflanzabstand:** 20 cm

**Keimdauer:** 1 bis 2 Wochen

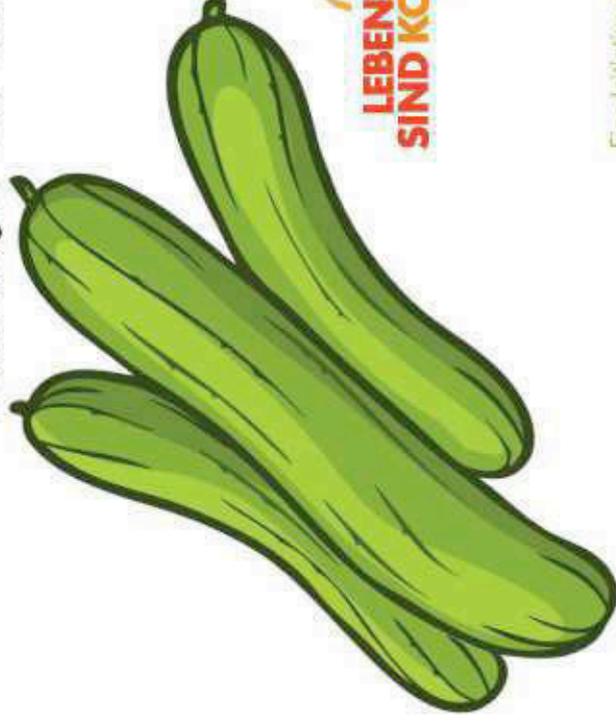
**Ernte:** nach ca. 4 Monaten

**Verwendung:** Rohkost, Salat, Joghurtsauce

**Ausgewählte**

**Besonderheit:**

Durch ihren hohen Wassergehalt  
ist die Gurke speziell an heißen  
Sommertagen sehr erfrischend.





# PFLANZENTAGEBUCH

von \_\_\_\_\_



© Robert Polster

Baut eine Pflanze an, die später auch gegessen werden kann. Besonders gut dafür geeignet sind Salat und Kräuter.

Die Samen laut Anleitung auf der Packung einpflanzen und gießen.

Danach müsst ihr jede Menge Geduld haben. Es dauert manchmal unglaublich lange, bis endlich ein Sprießling aus der Erde kommt. Natürlich ist in dieser Zeit viel geschehen. Für mich ist es immer noch ein Wunder, was alles aus einem winzigen Pflanzensamen wachsen kann.

Zeichnet auf, wie sich die Pflanze entwickelt. Natürlich muss sie immer gut gepflegt und gegossen werden. Wenn die Zeit reif ist, dann könnt ihr sie verkosten. Selbst angebautes Gemüse und Kräuter schmecken immer am besten! So frisch könnt ihr sonst nirgendwo Grünzeug bekommen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

## AUSSAAT:

Name der Pflanze: \_\_\_\_\_

Datum der Aussaat: \_\_\_\_\_

Anzahl der Samen: \_\_\_\_\_

Saatanleitung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ERNTE:

Datum: \_\_\_\_\_

Anzahl und Größe der Früchte: \_\_\_\_\_



## KEIMUNG:

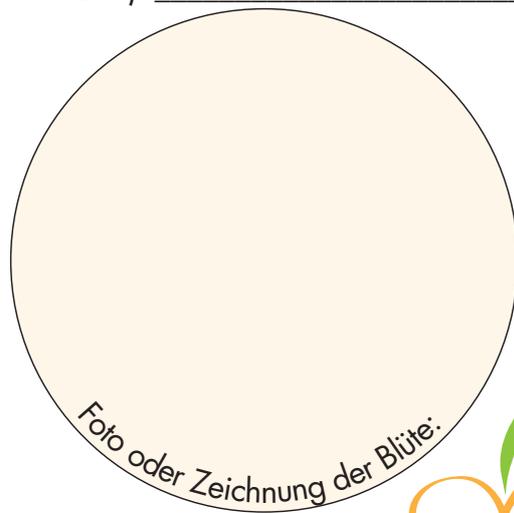
Datum, an dem die ersten Keimlinge sichtbar

werden: \_\_\_\_\_

## BLÜTE:

Datum der ersten Blüte (entfällt bei manchen

Pflanzen): \_\_\_\_\_



**LEBENSMITTEL  
SIND KOSTBAR!**





# PFLANZENTAGEBUCH

von

## BEOBSACHTUNGEN:

Zeichne in jedes Feld verschiedene Stadien der Pflanze ab:

Six large, empty, light-orange circles are arranged in a circular pattern. They are connected by dashed red lines, forming a continuous path that winds through the circles. This layout is intended for students to draw different stages of a plant's growth in each circle.

