



Ernährungsrat
Köln und Umgebung

Dein Praxisleitfaden zum Modul Ernährungsbildung

Für die Erzieher:innen-Ausbildung

Schritt für Schritt durch deine praktischen Prüfungen:
Aktionen und Projekte, die dich dabei unterstützen,
dein Wissen aus dem Berufskolleg in der Kita umzusetzen



Inhalt

Ernährungsbildung in der Praxis.....	2
Reflexionsfragen für dich selbst.....	3
Brotverkostung – Essen mit allen Sinnen.....	5
Mein kleiner Kräutergarten – erste Pflanzenerfahrungen sammeln.....	11
Bienchen auf Reisen – Was Bienen mit unserem Essen zu tun haben .	19
Das Bohnenglas.....	27
Kartoffelparcours.....	35

Ernährungsbildung in der Praxis

Kennst du das Gefühl aus einer Vorlesung oder einem Seminar zu gehen und zu denken:

„Alles klar – Aber was mache ich jetzt mit dem Wissen?“

Dann bist du nicht allein. Es ist völlig normal, dass eine lose Information erstmal abstrakt bleibt. Es verhält sich ein bisschen so wie in der Fahrschule oder beim Sporttraining oder beim Zahnarzt: Zu Beginn kommt eine Erklärung – doch erst wenn's ans Eingemachte geht wird klar, was genau diese Informationen bedeuten. So kann es auch mit der Ernährungsbildung verlaufen. Du hast in deinen Kursen vielleicht rein logisch verstanden, dass:

- Die Art und Weise wie wir uns ernähren und wie wir derzeit den Weg vom Feld bis zum Teller organisieren unserer Umwelt schadet und zur Missachtung von Menschenrechten führt.
- Kitas als Orte der Gemeinschaftsverpflegung eine zentrale Rolle für nachhaltigere und gerechtere Ernährungssysteme spielen.
- Die Bedürfnisse von Kindern nicht automatisch mit einer gesunden und klimafreundlichen Ernährungsweise übereinstimmen.
- Jede Esssituation – vom Frühstück bis zum Nachmittagssnack – pädagogisch relevant ist.

Doch was nun?

Dieser Praxisleitfaden unterstützt dich dabei, dein Wissen aus dem Modul Ernährungsbildung in die Praxis zu übertragen. Er ist anpassbar an deine Kita und den zeitlichen Rahmen deines Vorhabens. Du findest auf den folgenden Seiten: **kleinere Aktionen**, die sich unkom-

pliziert, auch zwischendurch, umsetzen lassen und wenig Vorbereitung benötigen, sowie **umfangreichere Projekte**, die sich über mehrere Tage strecken lassen und Raum für vertiefte Auseinandersetzung bieten.

Alle Angebote sind pädagogisch eingebettet und beinhalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie Reflexionsfragen für die Zusammenarbeit mit den Kindern. Doch bevor es losgeht, wirst du dazu eingeladen erstmal einen Schritt zurückzutreten, denn...

...Ernährungsbildung ist mehr als reines Fachwissen – sie ist auch eine Frage der persönlichen Haltung.

Kinder entwickeln ihre eigene Beziehung zu Essen, doch dabei orientieren sie sich stark an den Menschen in ihrem Umfeld. Wie Erwachsene mit Lebensmitteln umgehen, darüber sprechen und sie bewerten, prägt, wie Kinder Genuss, Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und Verantwortung im Zusammenhang mit Ernährung erleben und einordnen.

Deshalb lohnt es sich, vor dem Schritt in die praktische Umsetzung den Blick zunächst auf sich selbst zu richten. Die folgenden **Reflexionsfragen** sollen dich dabei unterstützen, deine Haltung zur Ernährung bewusster wahrzunehmen und Zusammenhänge zwischen deiner eigenen Essbiografie und deiner pädagogischen Praxis zu erkennen.

Sie sind keine Checkliste zum „Richtigmachen“ oder Urteilen, sondern ein Angebot zur persönlichen Auseinandersetzung. Manche Themen können sensibel sein – daher entscheidest du selbst, wann, wie und mit wem du dich mit den Fragen auseinandersetzen möchtest.

Reflexionsfragen für dich selbst

Meine Essbiografie, Esskultur & Gewohnheiten

- Welche Bedeutung hat Essen in meinem Alltag?
- Wie genau sehen meine Mahlzeiten aus? Wie laufen sie ab?
- Wie fühle ich mich beim Essen? Wie davor und danach?
- Was esse ich? Was nicht? Und warum?
Gibt es religiöse, ethische oder geschmackliche Gründe dafür?
- Wer bereitet meine Mahlzeiten zu?
- Welche Essrituale aus meiner Kindheit prägen mich bis heute?
- Was hat sich in meinem Essverhalten seit meiner Kindheit verändert?
- Gibt es Lebensmittel, mit denen ich besonders positive oder negative Gefühle verbinde? Warum?
- Welche Rolle spielen Zeitdruck, Bequemlichkeit oder Gewohnheit in meinem Essverhalten?
- Wie sieht eine gute Mahlzeit für mich aus?

Wertschätzung & Achtsamkeit

- Wie bewusst treffe ich Entscheidungen beim Einkaufen, Kochen und Essen?
- Wie fühle ich mich, wenn ich Essen wegschmeiße?
- Erkenne ich den Wert eines Lebensmittels – auch, wenn es günstig oder „gewöhnlich“ ist?
- In welchen Momenten empfinde ich Dankbarkeit beim Essen – oder tue ich das überhaupt?

Ernährung & Gesellschaft

- Welche Bilder von „gesunder Ernährung“ habe ich im Kopf – und wer hat sie mir vermittelt?
- Welche Rollen spielen Werbung, Medien oder Trends für meine Essentscheidungen?
- Welche Privilegien habe ich bezogen auf meinen Zugang zu Lebensmitteln?
- Was tue ich selbst, um nachhaltiger oder fairer zu essen – und wo fällt es mir schwer?
- Wie viel Wissen habe ich über die Lebensmittelproduktion?



Verantwortung & Vorbildrolle in der Kita

- Wie gehe ich in der Kita mit Lebensmitteln um – z.B. bei Essensresten, Auswahl der Speisen, Sprache übers Essen?
- Welche Beziehung habe ich zur Hauswirtschaftskraft?
Welche Beziehung zur HWK vermittele ich den Kindern?
- Was bewirkt es bei Kindern, wenn ich „igitt“ oder „eklig“ sage oder ablehnende Gesten mache?
- Was vermittele ich, wenn ich vor den Augen der Kinder das Essen nachsalze?
- Welche Werte rund ums Essen möchte ich Kindern (bewusst oder unbewusst) weitergeben?
- Was läuft schon gut und was weniger gut?
- An welchem Punkt kann ich ansetzen, um Verbesserungen zu erreichen?
- Bin ich bereit, mich auch bei diesem Thema weiterzuentwickeln?



Brotverkostung – Essen mit allen Sinnen

Hintergrund und Lernziele

Brot hat in verschiedenen Kulturen eine zentrale Bedeutung und begegnet uns in vielfältigen Formen, Farben, Gerüchen und Geschmacksrichtungen. Je nachdem, welche Eigenschaften es aufweist, kann Brot bei Kindern ein Gefühl von Vertrautheit auslösen – oder zunächst Ablehnung hervorrufen. Die Brotverkostung bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Brotsorten und -typen spielerisch und mit allen Sinnen zu erkunden. Dabei geht es nicht nur um das bloße Schmecken, sondern um ein ganzheitliches, sinnliches Erleben: Sehen, Riechen, Tasten, Hören (z. B. beim Brechen der Kruste) und schließlich das Schmecken.

Durch die aktive, selbstbestimmte Auseinandersetzung mit dem Lebensmittel entsteht eine neue Beziehung zu Brot, jenseits des oftmals hektischen Essensalltags. Es wird ein geschützter Raum geschaffen, in dem Kinder sich in ihrem eigenen Tempo, ohne Essensdruck, neugierig einer Speise annähern können. Diese Erfahrung kann einen wertvollen Beitrag zur Ernährungsbildung leisten, indem sie Genuss, Wertschätzung und (kulturelle) Vielfalt erlebbar macht.



Bildungsbereiche

Die verschiedenen Momente der Brotverkostung ermöglichen dabei vielfältige Lernerfahrungen insbesondere in den Bildungsbereichen:

Körper, Gesundheit und Ernährung

Durch den bewussten Einsatz einzelner Sinne beim Verkosten wird die sensorische Wahrnehmung geschult. Kinder lernen, Geschmäcker zu differenzieren und bewusst wahrzunehmen, was zur Entwicklung eines gesunden Essverhaltens beiträgt. Gleichzeitig werden feinmotorische Fähigkeiten (z. B. beim Zerreißen von Brot) sowie die Hand-Mund- und Auge-Mund-Koordination gestärkt. Das Kauen von fester Nahrung unterstützt zudem die Mundmotorik, was wiederum positive Auswirkungen auf die Sprachentwicklung haben kann.

Sprache und Kommunikation

Beim gemeinsamen Verkosten entsteht Raum für sprachlichen Austausch: Kinder lernen, ihre Eindrücke, Vorlieben, Abneigungen und Gefühle in Worte zu fassen. Sie erweitern ihren Wortschatz rund um Lebensmittel, Geschmack, Konsistenz und Zubereitung. Die dialogische Begleitung durch pädagogische Fachkräfte fördert die Kommunikationsfähigkeit, aktives Zuhören und das gemeinsame Reflektieren über individuelle Wahrnehmungen.

Soziale und (inter-)kulturelle Bildung

Brot ist ein Kulturgut mit vielen Facetten. Der Austausch über unterschiedliche Brotsorten eröffnet Einblicke in Essgewohnheiten, Fami-

lientraditionen und kulturelle Hintergründe. Kinder haben die Möglichkeit, „ihr“ Brot vorzustellen und von persönlichen Erfahrungen zu berichten. Die bewusste Auswahl vielfältiger Brotsorten stärkt die Anerkennung kultureller Unterschiede und fördert ein respektvolles Miteinander, Offenheit und gegenseitiges Verständnis.

Naturwissenschaftlich-technische Bildung

Im Rahmen der Brotverkostung lassen sich grundlegende naturwissenschaftliche Prozesse thematisieren – etwa die Herstellung von Brot vom Korn bis zum fertigen Laib. Wie wächst Getreide? Was passiert beim Mahlen, Kneten, Warten und Backen? Solche Fragen regen zum forschenden Lernen an, fördern das Verständnis von Ursache-Wirkungs-Zusammenhängen und machen technische Abläufe kindgerecht nachvollziehbar.

Ökologische Bildung

Auch ökologische Aspekte lassen sich kindgerecht einbinden: Die Herkunft der Zutaten, der regionale Anbau von Getreide sowie die Lagerfähigkeit von Getreideprodukten bieten vielfältige Gesprächsanlässe. Kinder lernen, woher Lebensmittel kommen, was sie für unsere Umwelt bedeuten und wie wertvoll sie sind. So kann eine erste Sensibilisierung für nachhaltige Ernährung und verantwortungsvollen Konsum erfolgen.





Umsetzung

VORBEREITUNG

Materialien:

- Verschiedene Brotsorten (z. B. verschiedene Vollkornbrotsorten, Brote mit verschiedenen Körnern, Baguette, Fladenbrot, Pumpernickel etc.)
Hinweis: Rücksicht auf Allergien nehmen, insbesondere auf Glutenunverträglichkeiten und Nussallergien
- Schneidebrett und Brotmesser
- Kleine Teller
- Augenbinden (für ein Sinnesspiel)

Optional:

- Einzelne Zutaten der Brote (Mehlsorten, Wasser, Hefe, Körner, Nüsse etc.)
- Duftgläser mit Brotgewürzen (z. B. Kümmel, Fenchel, Koriander)
- Passende Bilder oder Bücher zum Thema Brot

Raumgestaltung:

- Ruhige, gemütliche Atmosphäre schaffen
- Tisch decken und Kinder dabei einbeziehen

EINSTIEG

Gemeinsam mit den Kindern überlegen:

„Was ist Brot?“

„Wann und wie esst ihr Brot zu Hause?“

„Habt ihr Lieblingsbrote?“

„Habt ihr schon mal selbst Brot gebacken oder habt ihr schon mal beim Backen zugeguckt?“

Brote und ggf. Zutaten gemeinsam betrachten

– ohne zu probieren:

„Wie sehen die einzelnen Brote aus?“

„Wie entsteht Brot?“

„Welche Zutaten braucht man für fast jedes Brot?“ (Wasser, Mehl, Salz, Hefe oder Sauerteigkultur).

„Was ist Mehl?“ „Wo kommt das Getreide her?“ „Wo wird das Getreide gemahlen?“

„Welche Zutaten kann man noch hinzufügen?“

Auf die Vielfalt von Brotsorten und -typen eingehen

BROT MIT ALLEN SINNEN ENTDECKEN

Es gilt: Kein Zwang zum Probieren – Einladung statt Verpflichtung.

Vorab Hände waschen. Kinder entscheiden mit welchem Brot die Verkostung beginnen soll. Anschließend schneidet oder bricht eine erwachsene Person das erste Brot in kleine Scheiben/Stücke.

Hinweis: Je nachdem ob derzeit viele Krankheitsfälle in der Kita auftreten, oder nicht, können die Stücke/Scheiben entweder von den Kindern selbst genommen werden oder von der pädagogischen Fachkraft einzeln serviert werden.

Hören:

Beim Brechen oder Schneiden des Brots – was hören wir?

„Knarzt es? Ist es leise?“

Die einzelnen Stücke werden an die Kinder verteilt.

Sehen & Fühlen:

Kinder dürfen Brote anfassen, begutachten und vergleichen:

Kruste, Farbe, Form, Struktur (mit und ohne Körner etc.).

Riechen:

Brotstücke und optional Brotgewürze in Duftgläsern erschnuppern

„Was riecht ihr?“, „Ist der Geruch stark?“

„Riecht das süß, würzig, herb...?“

Schmecken:

Optional: Mit Augenbinde probieren, für mehr Fokus auf den Geschmackssinn!

Jedes Kind probiert das erste Brotstück. Die Kinder dabei auffordern, intensiv zu kauen und festzustellen, was im Mund passiert: „Schmeckt es mild, kräftig, sauer, süß?“ „Wie verändert sich der Geschmack des Brotes durch das intensive Kauen?“

Sprache begleiten und gezielt erweitern („knusprig, luftig, würzig...“)

Anschließend ebenso mit weiteren Brotsorten verfahren. Wenn Kinder Gefallen an der Augenbinde haben, und dies möchten, kann die nächste Brotsorte auch geheim bleiben und die Augenbinde für das Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken aufbleiben und erst zum Sehen abgenommen werden. Es kann alternativ auch zum Schluss versucht werden mit verbundenen Augen eine Brotsorte wiederzuerkennen – durch riechen, tasten, hören, schmecken.



Vertiefung

AUSTAUSCH & GESPRÄCH

- Nach der Verkostung:
„Wie haben dir die Brote geschmeckt?“
„Was hat dich überrascht?“
„Welches Brot hat dir am besten gefallen – warum?“
- Optional Ergebnisse kreativ festhalten:
- Auf einem Bewertungsbogen abstimmen: Welches Brot war der Verkostungs-Liebling?
Diesen ggf. in den Speiseplan für nächste Woche einbeziehen
- Kinder dürfen eine Station aus der Brot-Entstehung (vom Getreidekorn bis zum Backprozess) nachzeichnen – Den nachgezeichneten Weg vom Korn bis zum Brot auf einer Wäscheleine aufhängen

Mehr Hintergrundwissen zur Entstehung von Brot sowie Ideen zur Vertiefung – z. B. Getreide selbst anbauen oder Mehl mit der Hand mahlen – findest du hier:



Wenn in deiner Kita ein Ofen vorhanden ist und du die Aktion etwas erweitern möchtest, kann **Brot** auch **gemeinsam mit den Kindern gebacken** werden. Der Vorteil: Kinder sind meist deutlich offener, etwas zu probieren, wenn sie selbst an der Zubereitung beteiligt waren. Außerdem erleben sie Selbstwirksamkeit und Stolz, wenn sie sehen, was sie mit ihren eigenen Händen geschaffen haben.

Hinweis: Gestalte das Brotbacken in enger Abstimmung mit der Hauswirtschaftskraft (HWK). Kennt die HWK ein gutes Brot-Rezept? Können die Kinder in der Küche begleitet werden? Welches Wissen kann die HWK den Kindern vermitteln?

Tipp: Aus der Küche kann meist das Küchen-/Knetgerät für den Teig rausgeholt und in die Gruppe gestellt werden. So kann sichergestellt werden, dass Hygienebestimmungen für die Speisenzubereitung in der Kitaküche unberührt bleiben.

Im Anschluss an die Brotverkostung lässt sich auch gut ein Besuch bei einer Bäckerei oder einem Getreidebauern organisieren um den Weg „vom Korn zum Brot“ noch greifbarer zu machen.

Die Methode der Verkostung lässt sich übrigens auch mit vielen anderen Lebensmitteln umsetzen: etwa mit unterschiedlichen Apfelsorten (regional, alt, neu, ungewöhnlich aussehend), mit Rohkost-Gemüse, das den Kindern noch unbekannt ist, oder mit verschiedenen Bohnendips – siehe hierzu auch das Projekt „Das Bohnenglas“ auf Seite 27.

[illegible]



Mein kleiner Kräutergarten – erste Pflanzenerfahrungen sammeln

Hintergrund und Lernziele

Mit dem Gärtnern im Kleinen sammeln Kinder erste Pflanzenerfahrungen und entdecken Mensch-Umwelt-Zusammenhänge ganz praktisch. Das Umpflanzen von vorgezogenen Kräutern vermittelt schnelle Erfolgserlebnisse und stärkt die Selbstwirksamkeit der Kinder. Gleichzeitig bietet das Aussäen neuer Samen die Möglichkeit, Geduld, Pflegebewusstsein und die Faszination für Wachstumsprozesse zu fördern. Kräuter eignen sich besonders gut für diese erste Erfahrung: Sie sind robust, vielfältig einsetzbar, benötigen wenig Platz und gedeihen auch auf nährstoffärmeren Böden.

Neben dem reinen Pflanzenbau geht es bei dieser Aktion darum, Wertschätzung für Lebensmittel zu entwickeln. Kinder lernen: Pflanzen wachsen nicht einfach im Supermarktregal – sie brauchen Pflege, Zeit und Aufmerksamkeit. Wenn die selbstgezogenen Kräuter später Gerichten hinzugefügt werden, steigt die Offenheit der Kinder dieser gegenüber. Durch das gemeinsame Anlegen eines kleinen Kräuterbeets und das Einbinden bienenfreundlicher Blumen entsteht zudem ein Verständnis dafür, dass Pflanzen nicht nur für Menschen, sondern auch für Tiere Nahrung sind – und dass wir Alle Teil desselben Ökosystems sind.



Bildungsbereiche

Die verschiedenen Momente der Gartenaktion ermöglichen dabei vielfältige Lernerfahrungen insbesondere in den Bildungsbereichen:

Körper, Gesundheit und Ernährung

Beim Säen, Pflanzen und Pflegen erleben Kinder mit allen Sinnen (Fühlen, Riechen, Sehen) direkte Körpererfahrungen. Die vielfältigen Sinneseindrücke, die beim Gärtnern entstehen stärken ihr Körperbewusstsein und Selbstvertrauen. Durch die eigene Beteiligung am Anbau entwickeln sie eine bewusstere und wertschätzendere Beziehung zu Lebensmitteln und erfahren sich selbst als wirksam im Umgang mit ihrer Lebensmittelbeschaffung und Umwelt.

Sprache und Kommunikation

Beim gemeinsamen Arbeiten und Beobachten entstehen Gespräche über Pflanzen, Wachstum, Natur und Geschmack. Neue Begriffe wie „Keimling“, „Blüte“ oder „Ernte“ werden spielerisch eingeführt und gefestigt. Die Wertschätzung von neu erlernten Äußerungen unterstützen Interesse und Motivation der Kinder sich mitzuteilen und verstanden zu werden und befördern den Prozess des Sprachkompetenzerwerbs.

Soziale und (inter-)kulturelle Bildung

Das gemeinsame Gärtnern fördert Kooperation und Verantwortungsübernahme. Gleichzeitig bieten unterschiedliche Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander, Minze) Anknüpfungspunkte, um kulturelle Essgewohnheiten und Pflanzenvielfalt in verschiedenen Ländern kennenzulernen.

Musisch-ästhetische Bildung

Das Beobachten von Farben, Formen und Düften der Kräuter regt die Sinne an. Beim Gestalten kleiner Pflanzschilder oder beim kreativen Arrangieren der Beete können Kinder sich künstlerisch ausdrücken. Durch die verschiedenen eingesetzten Materialien (Erde, unterschiedliche Pflanzen, Samen, Schildchen) entstehen neue Gestaltungsspielräume.

Naturwissenschaftlich-technische Bildung

Kinder erleben naturwissenschaftliche Prozesse wie Keimung und Wachstum hautnah. Sie können Vermutungen über das Pflanzenwachstum anstellen, die Konsequenzen ihres eigenen Wirkens beobachten und variieren und Veränderungen verstehen lernen.

Ökologische Bildung

Durch die Pflege von Pflanzen erfahren Kinder, wie wichtig gesunde Böden, Wasser und Artenvielfalt sind. Sie erkennen, dass Mensch und Natur miteinander verflochten sind, und entwickeln ein erstes Bewusstsein für ökologische Zusammenhänge und ihre eigene Rolle: Wenn die Pflanzen nicht gegossen werden, gehen sie ein.



Umsetzung

VORBEREITUNG

Material (je nach Platzangebot)

Beet (Bodenbeet, Hochbeet, großer Pflanzkübel, Balkonkasten oder Töpfe)

Pflanzerde (für Kräuter – möglichst durchlässig; wenn die Erde zu dicht ist und Nässe hält ggf. mit Sand vermischen)

Vorgezogene Kräuterpflanzen aus der Gärtnerei – Beispiele, je nach Standort:

- **Sonnig:** Oregano, Salbei, Lavendel, Thymian, Rosmarin, Dill, Basilikum
- **Halbschattig:** Pfefferminze, Zitronenmelisse, Petersilie, Schnittlauch

Tipp: Je sonniger der Platz, desto mediterraner dürfen die Kräuter sein (z. B. Oregano, Salbei, Basilikum) und desto sandiger kann der Boden sein.

Saatgut für pflegeleichte Kräuter und bienenfreundliche Blumen, z.B.

- **Schnittlauch:** sehr robust, keimt schnell, essbar
- **Kapuzinerkresse:** große Samen, bunt blühend und essbar
- **Ringelblume:** Bienenfreund, pflegeleicht, leuchtende Blüten, nur die Blüten essbar (färben Gerichte stark)

Hinweis: Nutze stets Bio-Saatgut aus samenfesten Sorten. Bio ist besser für die Artenvielfalt und die Umwelt. Samenfest bedeutet, dass man die Samen der Pflanze wieder aussäen kann – das ist wichtig, um nicht von großen Konzernen abhängig zu sein und damit sich die Pflanzen auf natürliche Weise an die Umwelt anpassen können.

Tipp: Samenfestes Bio-Saatgut findest du entweder im Gartenfachhandel oder online, z.B. auf der Seite vom „Bingenheimer Saatgut“. Du kannst auch den Ernährungsrat fragen, ob sich gerade passendes Saatgut über das Netzwerk organisieren lässt.

- Handschaufeln, Gießkannen, evtl. kleine Rechen
- Mulchmaterial (optional, z. B. Grasschnitt oder Stroh – eine Art Decke für die Beetoberfläche, hält die Feuchtigkeit länger in der Erde)
- Beschriftungsschilder und wetterfeste Stifte
- Handschuhe (je nach Wunsch)
- Sprühflasche (zum Anfeuchten bei Aussaat)

Welche Beet-Form passt zu eurer Kita?

- **Mit Garten/Freifläche:**
Legt ein kleines **Bodenbeet** an oder nutzt ein **Hochbeet**.
Ideal ist ein sonniger oder halbschattiger Platz.
- **Mit Innenhof/Balkon:**
Nutzt **große Pflanzkübel, Kisten oder Balkonkästen**.
Diese könnt ihr ggf. auf Rollen setzen, damit sie flexibel bleiben.
- **Nur Fensterbank:**
Kleine **Töpfe** oder **kleine Pflanzschalen**.
Achtet darauf, dass die Kräuter genug Licht bekommen.

Hinweis: Grundsätzlich eignet sich eine Kräuter-Pflanzaktion am besten in den Monaten **März bis Mai**.

BODEN VORBEREITEN

Im Bodenbeet:

Grabe die Erde leicht um, entferne große Steine und lockere den Boden.

Im Hochbeet oder Kübel/Kasten/Topf:

Fülle das Gefäß zu etwa zwei Dritteln mit einer Mischung aus Erde und ggf. etwas Sand (macht die Erde durchlässiger).

Wichtig: Kräuter mögen keine zu nährstoffreiche Erde! Auf frischen Kompost oder Dünger vor dem Pflanzen solltest du verzichten.

Pädagogische Begleitung

- **Einführungsgespräch:** Warum brauchen Pflanzen einen guten Boden? Was ist in Erde drin? (Humus, Regenwürmer, Nährstoffe für die Pflanzen, wenn gegossen wird oder es regnet: Wasser)
- **Sinneserfahrungen:** Die Kinder dürfen die Erde anfassen, riechen, fühlen, Steine und Wurzeln entdecken.
- **Gemeinsames Vorbereiten:** Gemeinsam das Beet von Unkraut befreien, Erde lockern – mit kleinen Harken und Schaufeln
- **Sprachförderung:** Neue Begriffe einführen wie „lockern“, „nährstoffreich“, „Humus“.
- **Naturbeobachtung:** Vielleicht finden die Kinder Käfer oder Regenwürmer – ein toller Anlass, um über Bodentiere zu sprechen!
- **Mitbestimmung:** Kinder dürfen mitentscheiden, was gepflanzt wird (welche Kräuter kennen und mögen sie bereits? Oder z.B. aus bebilderten Gartenbüchern oder Saatgutkatalogen auswählen, dabei Neugierde auch für unbekannte Kräuter wecken).

Wie möchtest du die Pflanzen (vorgezogene Pflanzen und Saaten) anordnen?

Hinweis vorab: Je nachdem wieviel Platz du zur Verfügung hast oder auf welche Weise du die Pflanzaktion pädagogisch begleiten möchtest, kannst du die vorgezogenen Pflanzen und die Saaten auf unterschiedliche Weise im Beet anordnen:

Entweder: Klare Aufteilung – Fertige Kräuter und Saatbereich getrennt

Vorteile:

- Übersichtlicher für Kinder (Was ist schon fertig? Wo wächst gerade erst etwas?)
- Pflege leichter (Junge Keimlinge brauchen oft anderes Gießen als etablierte Pflanzen)
- Ernte einfacher zu organisieren

Ideal, wenn:

- genug Platz im Beet oder Kübel vorhanden ist.

Tipp: Etwa zwei Drittel für die umgetopften Kräuter und ein Drittel für die frisch ausgesäten Pflanzen einplanen.



Umsetzung

Oder: Abwechselnd – Fertige Kräuter und Saat dazwischen

Vorteile:

- Natürlichere Optik („wilder Gartenstil“)
- Schnellere Bodenbedeckung bedeutet weniger Unkraut
- Kinder erleben unterschiedliche Wachstumsstadien nebeneinander

Ideal, wenn:

- wenig Platz vorhanden ist oder ein natürliches Beet gewünscht wird.

Tipp: Wichtig ist, dass du die Aussaatbereiche gut kennzeichnest (z.B. mit kleinen Stäbchen), damit niemand versehentlich auf die Keimlinge tritt oder gräbt oder diese vergisst.

Abstand halten: etwa 15–20 cm rund um die frisch gesetzten Kräuter freilassen, damit die Keimlinge genug Licht und Platz haben. Auch daran anpassen wie viel Platz die ausgesäte Pflanze später brauchen wird.

PFLANZEN

Vorbereitete Kräuter einpflanzen

- Lockere die Erde an der Pflanzstelle leicht auf, sodass eine Mulde entsteht. Diese sollte etwa der Tiefe des Kräutertopfes entsprechen.
- Löse die Kräuter vorsichtig aus dem Topf, möglichst ohne den Wurzelballen zu beschädigen.
- Setze den Wurzelballen bündig (also nicht zu tief und nicht zu hoch) in die Erde ein.
- Drücke die Erde rund um die Pflanze vorsichtig, aber fest an, damit keine Hohlräume bleiben.
- Gieße die Pflanzen gründlich.

Während der ersten zwei Wochen:

Täglich gießen – jedoch nicht zu viel auf einmal. Es soll keine Staunässe entstehen.

Kräuter und Blumen aussäen

- Erde leicht anfeuchten.
- Säe pflegeleichte Kräuter und Blumen, je nachdem welche Anordnung du gewählt hast, zwischen oder neben die vorgezogenen Kräuter: Saatgut dünn aufstreuen oder leicht einarbeiten (je nach Anweisung auf der Samentüte).
- Samen vorsichtig anfeuchten (z. B. mit einer Sprühflasche, damit sie nicht weggeschwemmt werden).

Wichtig: Haltet die Erde in der Keimphase (ca. 2 Wochen) immer leicht feucht!

Pädagogische Begleitung:

- **Verantwortung übernehmen:** Jedes Kind pflanzt ein eigenes Samenkorn oder eine kleine Pflanze ein.
- **Geschichten, Spiele und Lieder:** Passende Naturgeschichten oder Lieder einbauen. Habt oder kennt ihr bereits Spiele, Lieder oder Kinderbücher zum Thema Pflanzenwachstum, Gärtnern oder Kräuter?
- **Wissen erweitern:** Erklären, was Samen brauchen: Licht, Wasser, Wärme. Vielleicht kleine Experimente dazu machen (z.B. ein Samen ohne Wasser während des Gärtnerprozesses in einem durchsichtigen Glas halten – „warum möchte aus dem Samen keine Pflanze entwachsen?“).

Tipp: Im Bohnenglas-Projekt auf Seite 27 findest du Bildungsmaterialien um den Wachstumsprozess einer Pflanze (in dem Fall der Bohne, aber du kannst das Wissen auch für andere Pflanzen nutzen) zu veranschaulichen und besser zu verstehen.



Umsetzung

PFLEGE UND PÄDAGOGISCHE BEGLEITUNG

- **Tägliche Rituale:** Feste Gießdienste einführen, die Kinder übernehmen reihum Verantwortung. Beachtet dabei: Kräuter mögen es nicht zu nass!
- **Wachstum dokumentieren:** Gemeinsam ein Gartentagebuch oder eine Fotodokumentation anlegen: „Was hat sich verändert?“, siehe ebenfalls im Projekt Bohnenglas auf Seite 27.
- **Geduld fördern:** Pflanzen wachsen langsam – ein guter Anlass über Geduld und Naturkreisläufe zu sprechen, Parallelen zu Erfahrung der Kinder ziehen „Menschen wachsen auch langsam, ihr wacht nicht auf und seid ganz plötzlich erwachsen geworden – was braucht ihr zum Wachsen?“
- **Beobachten und Staunen:** Schaut gemeinsam mit den Kindern, was sich verändert – Wo zeigen sich erste Keimlinge? Welche Pflanzen blühen zuerst? Wächst etwas nach, wenn man sich an den Kräutern bedient hat? Welche Pflanzen wachsen schneller? Wo kommen vielleicht auch unerwartet Pflanzen (Unkraut)? Vielleicht lässt sich bestimmen um welches Unkraut es sich handelt. Ist dieses vielleicht auch essbar?
- Kräuter wie Basilikum oder Petersilie freuen sich, wenn regelmäßig geerntet wird – das regt sogar das Wachstum an!
- Beschriftet eure Kräuter und Blumen – bastelt Schilder, bemalt das Hochbeet oder die Blumentöpfe.
- Sprecht gemeinsam darüber, wozu die Kräuter genutzt werden können: z. B. als Tee, im Salat, als Brotbelag – und nutzt diese dementsprechend. Gerade beim Mittagessen eignet es sich besonders die Kräuter einzusetzen, auch auf dem Tisch zur Selbstbedienung, da es die Toleranz für das gesamte Gericht erhöht, wenn die Kinder eine gute Beziehung zu einer der Komponenten auf ihrem Teller haben. Sprecht euch mit der HWK über Möglichkeiten der Einbindung der Kräuter ab.

Vertiefung



Hier findest du eine weitere **vertiefende Anleitung** zum Anlegen eines Kräuterbeets mit ausgewachsenen Kräuterpflanzen:

Hier findest du eine übersichtliche Auflistung von **weiteren bewährten Möglichkeiten des Gärtnerns in Kitas mit den entsprechenden Anleitungen** (z.B. zum Anbauen von Microgreens oder Beerensträuchern und einen Kompost-, Hochbeet- oder Blühbeet-Guide):



Außerdem bietet dieses **Pflanzlexikon** eine knappe steckbriefartige Übersicht über die Bedürfnisse und Eigenschaften (z.B. heilende Wirkung) von weiteren möglichen Pflanzen für das (Hoch)Beet:



Hier findest du einen Steckbrief mit Hintergrundwissen zum Thema Sortenvielfalt und Biodiversität:

Wenn du eine noch einfachere und schnellere Pflanzaktion durchführen möchtest, z.B. mit den Allerkleinsten in der Kita, oder der Sommer gerade vorbei gegangen ist, kannst du auch sogenannte **„Microgreens“** pflanzen. Microgreens sind junge kleine Keimpflanzen, fast wie Gemüse im Kleinformat. Es gibt zahlreiche Sorten, bspw. Brokkoli, Rotkohl und Rettich. Aus dem Saatgut entwickeln sich zunächst Keimlinge, dann Sprossen. Diese wachsen dann innerhalb weniger Tage zu einem „Microgreen“, auch Babygrün, Blattgrün oder Grünkraut genannt, heran. Auch die berühmte Kresse auf dem feuchten Küchenpapier gehört dazu. Microgreens lassen sich auch im Herbst noch gut pflanzen:





Bienen auf Reisen – Was Bienen mit unserem Essen zu tun haben

Hintergrund und Lernziele

Bienen: Kleine Tiere große Wirkung! Kinder erleben Ernährung im Alltag meist auf der Ebene von z.B. „essen“ oder „mögen/nicht mögen“ – doch der Weg aus der Natur auf den Teller ist komplexer. Genau hier setzt die Bienen-Aktion an: Bienen sind ein wunderbarer Einstieg, um Kindern auf anschauliche Weise zu zeigen, dass gesunde Ernährung nicht im Supermarkt beginnt, sondern in der Natur. Kinder erleben durch die Bienen-Aktionen, dass Pflanzen eine Nahrungsquelle für Mensch und Tier darstellen und gleichzeitig als Zuhause für viele Tiere von existenzieller Bedeutung sind. Sie lernen zudem, dass viele Obst- und Gemüsesorten auf Bestäubung durch Insekten angewiesen sind. Somit verstehen sie, dass wir gesunde Ernährung nur haben, wenn wir die Natur und ihre Tiere mitdenken.

Die Aktion gliedert sich in zwei Teile, die unabhängig voneinander durchgeführt werden können und jeweils etwas andere Bildungsbereiche adressieren. Du kannst dich also auch für nur einen Teil der Bienen-Aktion entscheiden, z.B. wenn du entweder mehr Bewegung oder mehr kreatives Gestalten integrieren möchtest – oder wenn du das Thema Biene auf mehrere Tage aufteilen möchtest.



Bildungsbereiche

Die verschiedenen Momente der Bienenaktionen ermöglichen dabei vielfältige Lernerfahrungen insbesondere in den Bildungsbereichen:

Bewegung

Beim Bienen-Spiel schlüpfen die Kinder aktiv in die Rolle der Bienen. Sie bewegen sich achtsam, zielgerichtet und mit Freude in der Natur. Dabei trainieren sie ihre Körperkoordination und räumliche Wahrnehmung.

Körper, Gesundheit und Ernährung

Die Kinder verstehen, dass gesunde Ernährung nicht ohne bestäubende Insekten funktioniert. Sie entdecken, wie wichtig Pflanzenvielfalt für unsere Nahrung ist und dass wir durch kleine Handlungen – wie das Aufstellen einer Bienentränke – zur Erhaltung gesunder Lebensgrundlagen beitragen können.

Sprache und Kommunikation

In beiden Aktionen erweitern die Kinder spielerisch ihren Wortschatz (z. B. Bestäubung, Nektar, Tränke, Pollen). Sie tauschen sich über Beobachtungen aus, stellen Fragen und erklären ihre Ideen – sei es beim Erkunden draußen oder beim gemeinsamen Gestalten.

Soziale und (inter-)kulturelle Bildung

Die Kinder erleben Zusammenarbeit und gegenseitige Rücksichtnahme – sowohl beim Spiel (z. B. achtsames „Bestäuben“) als auch beim Bauen der Tränke. Sie reflektieren über Verantwortung gegenüber Tieren und Umwelt.

Musisch-ästhetische Bildung

Das kreative Gestalten der Bienentränke mit Naturmaterialien bietet ästhetische und haptische Erfahrungen. Farben, Formen und Strukturen der Materialien regen die Sinne an. Das Bienen-Spiel draußen fördert imaginative Rollenübernahme – z. B. durch das Nachahmen von Bienenbewegungen.

Naturwissenschaftlich-technische Bildung

Kinder beobachten biologische Vorgänge wie Bestäubung, Nektarsuche und das Verhalten von Bienen. Sie erfahren Grundprinzipien ökologischer Zusammenhänge (z. B. Ursache-Wirkung: ohne Biene kein Apfel) und lernen, wie Tiere angepasst sind – etwa durch Pollenhöschchen oder Rüssel.

Ökologische Bildung

Beide Aktionen stärken das Bewusstsein für Artenvielfalt und ökologische Verantwortung. Die Kinder erkennen, dass kleine Tiere eine große Bedeutung für das Gleichgewicht der Natur – und letztlich für unsere Ernährung – haben. Sie erfahren Selbstwirksamkeit im Umwelt- und Artenschutz.



Umsetzung – Bienen-Aktion 1: „Bestäuben mit dem Bienen-Pinsel“

MATERIALIEN

Bienen-Pinsel (1 pro Kind): Dafür eine Biene aus Pappe (evtl. laminiert für längere Haltbarkeit) auf einen Pinsel kleben. Die Bienen-Pinsel lassen sich gemeinsam mit den Kindern basteln. Wie hier unten kann ein Bienen-Pinsel aussehen.

Hinweis: Du musst nicht zwingend Wackelaugen nehmen und die Flügel extra aufkleben – Bienen lassen sich auch sehr simpel aufzeichnen und ausschneiden, du wirst eine geeignete Bastelmethode finden!

Alternativ: Falls ihr in der Kita Flügel zum Verkleiden für die Kinder habt, könnt ihr auch diese verwenden und den Kindern nur einen Pinsel mitgeben – dann stellen sie beim Rollenspiel mit ihrem ganzen Körper die Biene dar. Beide Varianten gehen!

EINSTIEG IM SITZKREIS (DRINNEN ODER DRAUßEN)

Ziel: Interesse wecken, Wissen über Pflanzen aufbauen, Sprachförderung, Umweltbildung

- Beginne mit einem Gespräch: „Warum brauchen wir eigentlich Pflanzen?“
Stelle Fragen wie: Was essen wir, das von Pflanzen kommt? Was können Pflanzen? Pflanzen sind Lebensmittel, Pflanzen machen unsere Luft sauber, Pflanzen machen die Welt schön und helfen uns wohlzufühlen.
- Mache die Kinder auf die Rolle von Pflanzen für Tiere aufmerksam: Wer braucht noch Pflanzen? Nur wir Menschen? Wer wohnt oder lebt in und auf Pflanzen?
- Überleitung: „Es gibt ein Tier, das Pflanzen ganz besonders hilft – und das wollen wir heute begleiten“: Die Biene



VORBEREITUNG AUFS SPIEL – „ICH BIN EINE BIENE!“

Ziel: Fantasie anregen, Wissen über Bienen aufbauen, Empathie, Achtsamkeit und Bewegung fördern

Zeig den Pinsel: „Das ist heute euer Bienen-Rüssel“, „Damit werdet ihr heute zur Biene“
Erkläre kurz und kindgerecht: Bienen fliegen von Blume zu Blume, sammeln Nektar, nehmen Pollen mit und bringen ihn zur nächsten Blüte – dadurch wird die Pflanze bestäubt und kann neue Pflanzen bilden.

Zeige eventuell ein Bild einer Biene zur Veranschaulichung: Wie sieht sie aus? Erkläre Teile der Biene: Pollenhöschen, Rüssel, Flügel, Beine
Erkläre was gleich passiert: Wir machen gleich genau das, was Bienen auch machen: Wir ziehen von Blume zu Blume, streichen mit unserem Pinsel in die Blume hinein und ziehen damit zu nächsten Blume.

Hinweis: Betonung auf vorsichtigem Verhalten!
„Wie landet eine Biene auf einer Blume? Ganz sanft! Die Blume muss heil bleiben“

DAS BIENEN-SPIEL DRAUßEN (Z.B. AUF EINEM KITA- SPAZIERWEG)

Ziel: Natur erleben, Bewegung fördern, Bestäubung spielerisch verstehen, Umweltwahrnehmung, Achtsamkeit, Feinmotorik, Gruppenkompetenz fördern

Die Kinder „fliegen“ als Bienen den Weg entlang. Wenn sie eine blühende Pflanze entdecken, dürfen sie mit dem Pinsel vorsichtig die Blüte antippen („Pollen aufnehmen“) und dann zur nächsten Blüte fliegen und sie „bestäuben“. Darauf achten, dass ihr euch in einer sicheren Umgebung bewegt (ohne Autos), damit Kinder sich auf diese Aktion konzentrieren können und auch „impulshaft“ losrennen können, wenn sie eine blühende Pflanze entdecken.

REFLEXION IM ANSCHLUSS (IM KREIS)

Ziel: Erlebtes verarbeiten, Wissen festigen, Reflexion, Sprachförderung, Zusammenhänge erkennen

Kommt nach dem Spaziergang nochmal in einem Sitzkreis zusammen

Fragen wie: Wie war es? Habt ihr viele Blüten entdeckt? Was hat euch überrascht? Warum ist das, was wir gemacht haben, für die Pflanzen wichtig? Warum ist es für unser Essen wichtig?



Umsetzung – Bienen-Aktion 2: „Wassertränke für die Biene“

MATERIALIEN

- Flache Schalen oder Untersetzer (z. B. alte Blumentopfuntersetzer, hohe Marmeladenglasdeckel, Tonschalen)
- Gesammelte Naturmaterialien: Steine, Rindenstücke, Moos, Tannenzapfen, kleine Äste (idealerweise vorher im Wald oder Garten gesammelt, siehe Schritt „Materialien sammeln“)
- Gießkanne oder kleine Kanne mit Wasser

So kann eine Bienen tränke aussehen:

VORBEREITUNG: WARUM BRAUCHEN BIENEN WASSER?

Im Sitzkreis kurz erklärt für Kinder:

- Bienen trinken Wasser, genau wie wir. Sie brauchen es, um nicht zu verdursten, besonders im heißen Sommer.
- Wasser hilft Bienen auch im Bienenstock: Sie benutzen es, um ihn zu kühlen oder um Honig herzustellen.
- In vielen Gärten gibt es keine sicheren Wasserstellen für Bienen – Teiche sind oft zu tief, Pfützen verschwinden schnell. Eine Bienen tränke ist wie ein kleiner Getränkekiosk für Bienen!



MATERIALIEN SAMMELN

Ziel: Naturerfahrung, Motorik, Kooperationsfähigkeit fördern

Bei einem Spaziergang im Wald, Park oder Garten suchen die Kinder gemeinsam geeignete Naturmaterialien:

- Flache Steine (auf denen Bienen sicher landen können)
- Rindenstücke, Moos, Zapfen (als Sitz- und Landeplätze)
- Kleine Äste oder Stöcke

Dabei lernen sie: Was ist glatt, was ist scharf? Was ist stabil? So entwickeln sie ein Gefühl für Materialeigenschaften und Achtsamkeit in der Natur.

Impulsfragen unterwegs:

- Was meint ihr: Wo würden Bienen lieber landen – auf glattem Stein oder auf Moos?
- Welche Stellen in der Natur sehen so aus, als ob man dort als Biene gut trinken kann?

DIE BIENENTRÄNKE GESTALTEN

Ziel: Kreativität, Feinmotorik, Selbstwirksamkeit fördern

Zurück in der Kita:

1. Jedes Kind bekommt eine kleine flache Schale (alternativ arbeitet eine Kleingruppe an einer großen).
2. Die gesammelten Materialien werden in die Schale gelegt:
Wichtig: Die Steine oder Äste müssen aus dem Wasser ragen, damit die Bienen nicht ertrinken.
3. Wer möchte, kann den Rand verzieren – jede Tränke wird ein kleines Kunstwerk!

DIE BIENENTRÄNKE BEFÜLLEN UND PLATZIEREN

Ziel: Raumwahrnehmung, Verantwortung, Beobachtungsgabe fördern

Gemeinsam suchen die Kinder einen geeigneten Ort:

- Halbsonnig, geschützt vor Wind
- Nahe bei Pflanzen oder Blumen, wo Bienen unterwegs sein könnten
- Möglichst ruhig, damit sich Tiere sicher fühlen



Vertiefung

Gesprächsimpuls: Wo würden sich Bienen wohl gerne ausruhen und trinken? Was glaubt ihr, warum wollen Bienen nicht an einer Wasserstelle trinken, wo es laut und unruhig ist?

Das Geschehene reflektieren – ähnlich wie beim Bienenpinsel-Spiel: Wie war es? Was habt ihr beim Sammeln alles entdeckt? Warum ist das, was wir gemacht haben, für die Bienen wichtig? Warum sind Bienen für unser Essen wichtig?

REGELMÄßIGE PFLEGE UND BEOBACHTUNG

Ziel: Nachhaltigkeit, Verantwortung, Naturbeobachtung fördern

Die Kinder übernehmen im Wechsel das Nachfüllen der Tränke. Dabei oder davor können kleine Gießübungen mit einer Kanne gemacht werden, um die Kontrolle über das Eingießen zu fördern.

- Bei warmem Wetter verdunstet das Wasser schnell – das wird zum Anlass, über Wetter und Jahreszeiten zu sprechen: Ob die Pflanzen auf dem Acker im Sommer wohl auch mehr Wasser brauchen?
- Mit Glück lässt sich eine Biene beim Trinken beobachten!

Idee: Eine kleine „Beobachtungsecke“ einrichten mit Lupe, Notizblatt oder Zeichnungsmöglichkeiten.

An die Aktionen lässt sich auch eine kleine **Honigverkostung** anschließen. Dabei kann nochmal bewusst auf die Learnings des Tages eingegangen werden und gemeinsam zelebriert werden, was für tolle Wesen Bienen sind – dass sie auch noch so leckeren Honig produzieren! Hinweis: Honig sollte im U3-Bereich nicht eingesetzt werden, da verunreinigter Honig zu Vergiftungen führen kann, die für Kleinkinder besonders gefährlich sind.

Das Thema Biene und Ernährung lässt sich besonders gut in einem natürlichen Umfeld vertiefen. Dazu eignen sich Ausflüge in die Natur oder **naturnahe Bildungsorte**. Hier findest du eine Auflistung an naturnahen Bildungsorten in Köln:



This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Das Bohnerglass

Hintergrund und Lernziele

Nicht oft begegnet uns eine einzelne, einfache Lösung für gleich mehrere Probleme gleichzeitig. Doch manchmal gibt es sie eben doch: Ein unscheinbares Lebensmittel erweist sich als echter Alleskönner – die Bohne.

Warum gerade die Bohne?

Hier ein Überblick über zentrale Herausforderungen der Ernährungsbildung, auf die die Bohne Antworten liefert:

Du suchst gesunde Lebensmittel?

Bohnen sind hervorragende Eiweißlieferanten, ballaststoffreich, reich an B-Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen – und dabei fettarm. Besonders für Kinder ist der hohe Eiweißgehalt wichtig, da Eiweiße essenziell für Wachstum und Entwicklung sind.

Du suchst klimafreundliche Lebensmittel?

Hülsenfrüchte verbessern die Bodenfruchtbarkeit, indem sie mithilfe von Knöllchenbakterien Stickstoff aus der Luft binden – ein Plus für nachhaltige Landwirtschaft.

Du suchst eine pflanzliche Alternative zu Fleisch?

Bohnen liefern hochwertiges Eiweiß, sind umweltfreundlich, günstig und gesund. Laut DGE werden 75 g Hülsenfrüchte pro Tag empfohlen. Ein Bohnenpatty verursacht neun Mal weniger CO₂ als eines aus Rindfleisch.

Du suchst gutes Essen, das Kindern schmeckt?

Bohnen überraschen mit Vielfalt: Je nach Sorte, Zubereitung und Gewürzen bieten sie ein breites Geschmacksspektrum – ideal, um Gerichte zu finden, die auch Kindern schmecken.

Du suchst ein Lebensmittel, das sich einfach anbauen lässt?

Bohnen lassen sich mit Erfolgsgarantie anbauen – sogar im Klassenzimmer. Ihre Keimung lässt sich schon nach kurzer Zeit mit bloßem Auge beobachten. Und genau hier setzt unser Projekt an: das Bohnerglass.

Das Bohnerglass bietet eine niedrigschwellige, alltagstaugliche Möglichkeit, das Thema „Bohne“ praxisnah in den pädagogischen Alltag zu integrieren. Zudem akzeptieren Kinder durch das Gärtnern neue und unbekannte Lebensmittel leichter und besetzen diese mit Freude und Neugier – die Hauswirtschaftskraft freut sich bestimmt auch über mehr Wertschätzung der Speisen. In einem durchsichtigen Glas, mit einem feuchten Schwamm und einer Bohne an der Glaswand, wird das Wachstum von der trockenen Bohne über den Keimling bis zur jungen Pflanze sichtbar. Diese Entwicklung kann über mehrere Tage oder Wochen hinweg beobachtet, dokumentiert und kreativ begleitet werden.



Bildungsbereiche

Die verschiedenen Aktionen und Facetten des Bohnenglas-Projekts ermöglichen dabei vielfältige Lernerfahrungen insbesondere in den Bildungsbereichen:

Körper, Gesundheit und Ernährung

Durch das Arbeiten mit dem Bohnenglas und Pflanzkübel erfahren Kinder, wie Ernährung zur Gesundheit beiträgt. Beim Basteln, Beobachten und Pflegen der Bohne werden Geduld, Sinne, motorische Fähigkeiten und Grundlagen einer gesunden Lebensweise gefördert.

Sprache und Kommunikation

Das Projekt fördert Gespräche, Fragen und Erzählungen, indem es das Pflanzenwachstum beschreibt und eigene Beobachtungen austauscht. Kinder erweitern ihren Wortschatz, verwenden Fachbegriffe und üben Zuhören sowie das klare Kommunizieren ihrer Gedanken und Gefühle.

Soziale und (inter-)kulturelle Bildung

Bohnen sind weltweit verbreitet und kulturell vielfältig verankert. Im Gespräch über unterschiedliche Sorten, Namen und Zubereitungsweisen erfahren Kinder Wertschätzung für kulturelle Unterschiede und entdecken Gemeinsamkeiten im globalen Kontext von Ernährung.

Musisch-ästhetische Bildung

Die Gestaltung des Bohnenglases und z.B. des Bohnen-Tagebuchs bietet Raum für kreative Ausdrucksformen: Kinder gestalten, malen,

dokumentieren und beobachten. Dabei erleben sie Selbstwirksamkeit und entwickeln über freies, sinnliches Tun eigene innere Bilder und Bedeutungen.

Mathematische Bildung

Das Zählen der Wachstumstage, das Messen von Wurzel- oder Stängellänge oder das Vergleichen von Bohnenarten eröffnet erste mathematische Denkprozesse. Konzepte wie Mengen, Größen, Zeitabstände und räumliche Beziehungen werden handlungsnah und spielerisch erfahrbar.

Naturwissenschaftlich-technische Bildung

Das Keimen und Wachsen der Bohne macht biologische Prozesse sichtbar. Kinder beobachten, stellen Fragen, vergleichen, dokumentieren – und übernehmen Verantwortung für „ihre“ Pflanze. So entwickeln sie ein grundlegendes Verständnis für Naturvorgänge und technische Abläufe im Kleinen.

Ökologische Bildung

Das Bohnenglas ermöglicht Einblicke in Kreisläufe der Natur – vom Samen bis zur Pflanze. Kinder erleben ökologische Zusammenhänge, reflektieren ihr eigenes Handeln und lernen den sorgsamen Umgang mit Ressourcen, z. B. durch das Wiederverwenden von Einmachgläsern oder den Wert der Bohne als bodenverbessernde Pflanze.



Umsetzung

MATERIALIEN

Für das Bohnenglas:

- Ein leeres sauberes Einmachglas pro Kind (möglichst ohne Muster)
- Schwammtücher aus Naturfasern (um Mikroplastik und Schimmel zu vermeiden – Ein Schwammtuch reicht für zwei Einmachgläser)
- Bohnensamen (verschiedene Sorten, z.B. Ackerbohne, Gartenbohne, Feuerbohne)

Hinweis: Wie auch für das Kräuterbeet, S. 9 gilt hier: Nutze stets Bio-Saatgut aus samenfesten Sorten. Bio ist besser für die Artenvielfalt und die Umwelt. Samenfest bedeutet, dass man die Samen der Pflanze wieder aussäen kann – das ist wichtig, um nicht von großen Konzernen abhängig zu sein und damit sich die Pflanzen auf natürliche Weise an die Umwelt anpassen können.

Tipp: Samenfestes Bio-Saatgut findest du entweder im Gartenfachhandel oder online, z.B. auf der Seite vom „Bingenheimer Saatgut“. Du kannst auch den Ernährungsrat fragen, ob sich gerade Bohnen-Samen über das Netzwerk organisieren lassen.

- Wasser zum Gießen
- Evtl. Sprühflasche, Pipette oder Löffel als Hilfsmittel
- Optional: Fotos von Bohnen-Pflanzen

Für den Umzug der Bohnenpflanze in die Erde:

- Blumentopf/Pflanzkübel
- Pflanzenerde
- Rankhilfe (z.B. Bambusstäbe)

BEVOR ES LOSGEHT

Der Start ins Bohnenglas-Projekt lässt sich wunderbar mit einem Sinnesimpuls im Sitzkreis gestalten. Die Kinder schließen die Augen und greifen nacheinander in einen Stoffbeutel voller verschiedener Bohnensamen. Jedes Kind darf eine Bohne herausnehmen – aber die Augen bleiben noch geschlossen.

„Wer weiß nur durchs Fühlen, was er oder sie in der Hand hält?“

Danach werden die Augen geöffnet und die Bohnen miteinander verglichen: Wie fühlen sie sich an? Welche Unterschiede gibt es in Form, Farbe, Größe, Struktur? Überraschung: Es sind alles Bohnen – aber ganz unterschiedliche Arten! Im anschließenden Gespräch können die Kinder erzählen, ob sie Bohnen kennen, ob sie schon mal eine Bohnenpflanze gesehen haben, welche sie schon gegessen haben und ob sie Bohnen mögen. Es können zudem Fotos von Bohnenpflanzen gezeigt werden, um bereits für den Kreislauf von Samen zu Pflanze zu Samen zu sensibilisieren – „Aus einem so kleinen Samen kann eine so große Pflanze entstehen“. Dieser Austausch weckt Interesse, schafft erste Bezüge zur eigenen Lebenswelt – und leitet über zum gemeinsamen Projekt: dem Bohnenglas.



DAS BOHNENGLAS EINRICHTEN

1. Spülschwamm vorbereiten

Den Spülschwamm in der Mitte durchschneiden, sodass zwei gleich große Hälften entstehen. Eine Hälfte wird ins Glas eingesetzt – sie sollte sich leicht biegen lassen und entlang der Glaswand eine sanfte Spannung aufbauen. Das sorgt dafür, dass der Bohnensamen später gut an der Glaswand „eingeklemmt“ bleibt.

2. Schwamm befeuchten

Den eingesetzten Schwamm gleichmäßig anfeuchten, aber nicht tropfnass machen. Es darf sich kein Wasser am Glasboden sammeln. Ein gut durchfeuchteter Schwamm fühlt sich weich an, gibt aber kein Wasser ab, wenn man leicht darauf drückt. Kinder bereits dafür sensibilisieren, dass der Schwamm diese Eigenschaften über die nächsten Tage behalten soll. Hinweis: Kleine Kinderhände kommen besser ins Glas als große – das hilft beim Platzieren und Nachfeuchten. Größere Kinder und Erzieher:innen können mit Pipette, Sprühflasche oder Löffel arbeiten.

3. Bohne einsetzen

Nun wird ein Bohnensamen zwischen Schwamm und Glaswand geschoben – so, dass er von außen gut sichtbar ist. Der Samen braucht den Kontakt zum feuchten Schwamm, damit er quellen und keimen kann.

Beobachtung anregen: Was glaubt ihr – was passiert als Nächstes?

4. Standort wählen

Das Glas wird nun an einen hellen, warmen Ort gestellt – zum Beispiel auf eine Fensterbank. Direkte Mittagssonne sollte vermieden werden, aber Licht ist wichtig für das Wachstum.

5. Beobachten, weiterpflegen, staunen & dokumentieren

Schon nach wenigen Tagen zeigt sich Veränderung: Die Bohne quillt, bildet Wurzeln, später einen kleinen Stängel. Die Bohnen müssen sowohl im Bohnenglas, als auch später in der Erde feucht gehalten werden. Die Kinder werden am Befeuchten des Spülschwammes und später am Gießen der Pflanze beteiligt. Im Folgenden werden Aktionen beschrieben, mit denen sich der Prozess im Bohnenglas begleiten lässt.

Hinweis: Vorher im Team besprechen, wie und wo der Umzug der Bohnenpflanzen vom Glas in die Erde in der Kita stattfinden kann. Falls in der Kita kein Platz für Blumentöpfe/Pflanzkübel ist, Eltern einbeziehen und feststellen ob Bohnenpflanzen später zu Hause in Erde gesetzt werden können. Idealerweise findet sich ein Plätzchen in der Einrichtung, damit das Wachstum der Pflanze bis zum Schluss gemeinsam beobachtet werden kann.

Das fertige Bohnenglas kann man auf der nächsten Seite sehen:



Umsetzung



Bohnenglas mit verschiedenen Bohnen-Arten



Bohnenglas mit einem Bohnensamen

BEGLEITENDE AKTIONEN

Direkt auf dem Glas mitzeichnen: Mit einem Folienstift können die Kinder das Wachstum der Bohne direkt auf der Glaswand nachverfolgen – z. B. jeden Tag die neue Wurzellänge oder das Erscheinen eines Blatts markieren.

Wöchentliche Messaktionen: Mit einem Papierlineal oder Messstreifen, der außen am Glas befestigt wird, lässt sich die Längenentwicklung von Wurzel und Keimling sichtbar machen. Die Kinder können messen, vergleichen und Unterschiede erkennen.

Bild- und/oder Fotodokumentation: Der Fortschritt wird regelmäßig fotografiert – entweder durch die Fachkraft oder gemeinsam mit den Kindern. Die Bilder können ausgedruckt und in ein „Bohnen-Tagebuch“ geklebt werden. Alternativ oder ergänzend können in das Bohnen-Tagebuch auch Beobachtungen gemalt werden.

Pflanzenschilder basteln: Die Kinder können individuelle Pflanzenschilder für ihr Bohnenglas basteln, sodass sichtbar bleibt welches

DER WEG VOM SAMEN ZUR BOHNENPFLANZE – DAS ERWARTET DICH

Glas zu welchem Kind gehört. Die Pflanzenschilder können später in den Pflanzkübel/Blumentopf mit umziehen.

Kulinarisch erweitern: Jede Woche kann eine neue Bohne oder ein Bohnenrezept ausprobiert werden – z. B. Bohnenaufstrich, Bohnensalat oder Bohnensuppe. So wird die Brücke zwischen Wachstum und Ernährung erlebbar geschlagen. Hier findest du eine Auflistung an Bohnen-Rezepten für die Kita:



Sinnesstationen aufbauen: Ergänzend kann in einer Ecke des Gruppenraums eine kleine Bohnenausstellung aufgebaut werden, in der verschiedene Bohnen ertastet, sortiert, gezählt oder verglichen werden können und/oder sich Fotos der Bohnenpflanzen mit ihrem entsprechenden Bohnen-Samen beobachten lassen.

Tag 3: Die Samen beginnen zu sprießen – die weiße Keimwurzel ist gut zu erkennen.

Tag 6: Erste feine Verästelungen der Wurzel sind sichtbar. Sie breiten sich nach und nach im Glas aus.

Tag 8: Einige Keimstängel sind schon mehrere Zentimeter lang und streben Richtung Glasöffnung.

Tag 9: Erste zarte Laubblätter zeigen sich. Die Pflänzchen recken ihre Köpfchen Richtung Licht.

Tag 14: Bei einer Größe von 15–20 cm ist es Zeit fürs Umpflanzen. Die Bohnen können vorsichtig in einen größeren Topf mit Erde umziehen. Eine kleine Rankhilfe, z.B. aus Bambusstäben, gibt ihnen Halt.

Hinweis: Auf der Verpackung der Bohnen-Samen steht welchen Abstand die jeweiligen Bohnenarten brauchen und wie hoch sie wachsen. Dementsprechend den Platz für Pflanzen im Blumentopf und die Rankhilfe anpassen.

Tag 22: Die ersten Blütenansätze sind zu sehen – es wird spannend!

Tag 45: Die ersten Bohnen sind reif – ein tolles Erfolgserlebnis!



Vertiefung

Hier findest du Druckvorlagen (Abbildungen der Einzelteile einer Bohne sowie des Quellungs-, Keimungs- und Wachstumsprozesses), sowie einfach erklärtes Hintergrundwissen zur Entstehung und zum Kreislauf der Bohne:



Hier findest du einen Steckbrief zur Bohne:

Hier findest du mehr Informationen dazu, wie sich Lebensmittel für Kindern schmackhaft machen lassen:



[illegible]

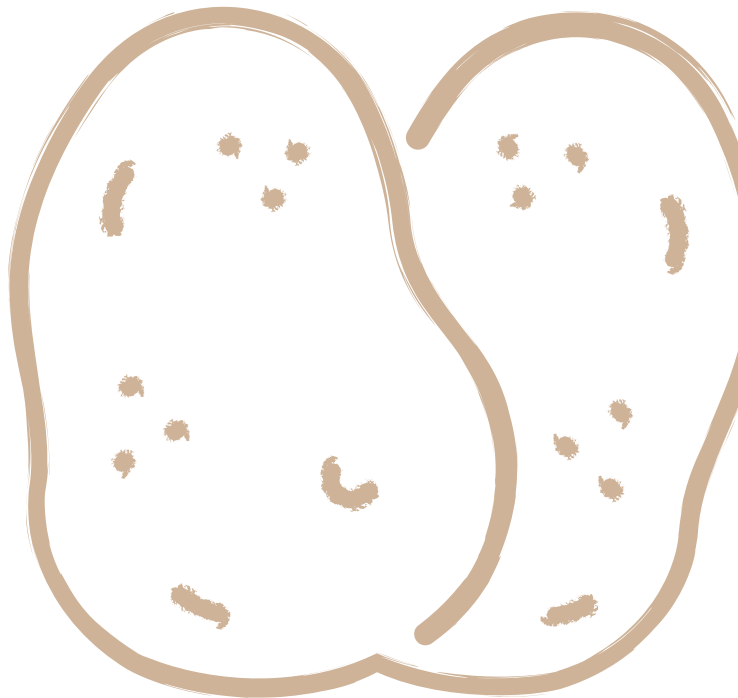


Kartoffelparcours

Hintergrund und Lernziele

Der Kartoffelparcours ist eine umfassende, anschauliche und lebendige Methode, um Kindern im Kita-Alter den Weg der Kartoffel – vom Feld bis zum Teller – spielerisch und greifbar nahezubringen. Modular, mit verschiedenen Erlebnisstationen aufgebaut, vermittelt er kindgerecht, wie viel Arbeit, Transport, Verarbeitung und Wissen hinter einem scheinbar einfachen Lebensmittel stecken. Dabei entsteht ein erstes Verständnis für die „Wertschöpfungskette“ – also dafür, welchen Weg ein Nahrungsmittel geht, bevor es bei uns ankommt. Für Kinder wird dieser Prozess durch eigenes Handeln, Forschen und Entdecken begreifbar.

Der Parcours lässt sich flexibel gestalten – drinnen oder draußen, an einem oder mehreren Tagen – und kann individuell auf die Gruppengröße, das Alter der Kinder und auf inklusive Bedürfnisse abgestimmt werden, sodass alle Kinder gleichermaßen teilhaben und mitgestalten können. Er macht nicht nur „das Leben einer Kartoffel“ erlebbar, sondern schafft ein wichtiges Bewusstsein dafür, wie Lebensmittel entstehen und warum ein achtsamer Umgang damit zählt.



Bildungsbereiche

Die verschiedenen Aktionen und Facetten des Projekts „Kartoffelparcours“ ermöglichen dabei vielfältige Lernerfahrungen insbesondere in den Bildungsbereichen:

Bewegung

Durch den Transport-Parcours, bei dem Kartoffelsäcke durch einen kleinen Hindernislauf getragen werden, werden Motorik, Koordination und das Körpergefühl der Kinder gezielt angesprochen. Der Bewegungsanteil ist flexibel und bietet auch Kindern mit Einschränkungen geeignete Mitmachmöglichkeiten.

Körper, Gesundheit und Ernährung

Die Kinder lernen die Kartoffel nicht nur als Lebensmittel kennen, sondern erleben ganz praktisch, wie sie angebaut, verarbeitet und verzehrt wird. Der bewusste Umgang mit Lebensmitteln, das Schälen und ggf. das gemeinsame Kochen fördern ein gesundes Essverhalten und erweitern die Ernährungskompetenz.

Sprache und Kommunikation

In den Gesprächsrunden zu Beginn und am Ende, bei Quizfragen und bei den verschiedenen Stationen entstehen viele Gesprächsanlässe. Kinder benennen Erfahrungen, stellen Fragen, erklären Zusammenhänge und lernen neue Begriffe rund um die Kartoffel – sowohl im alltagsnahen als auch im sachbezogenen Wortschatz.

Soziale und (inter-)kulturelle Bildung

Im Austausch über Essgewohnheiten („Wie esst ihr Kartoffeln zu Hause?“) kommen unterschiedliche kulturelle Hintergründe zur Sprache. Das gemeinsame Arbeiten in Teams, das Abstimmen bei Aufgaben und das gegenseitige Unterstützen fördern zudem wichtige soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, Empathie und Kooperationsfähigkeit.

Mathematische Bildung

Beim Ordnen von Kartoffelprodukten nach Aufwand oder beim Zählen von Punkten im Kartoffelführerschein werden spielerisch mathematische Grundkompetenzen gefördert. Mengenvergleiche, Reihenfolgen oder einfache Schätzfragen regen das Zahlen- und Mengenverständnis an.

Naturwissenschaftlich-technische Bildung

Kinder erfahren durch das Zeichnen der Kartoffelpflanze und das Beobachten verschiedener Sorten biologische Grundlagen. Sie stellen Fragen zur Herkunft, zum Wachstum und zur Weiterverarbeitung – so wird Neugier auf naturwissenschaftliche Zusammenhänge geweckt.

Ökologische Bildung

Der Vergleich von industriell hergestellten und einfach zubereiteten Kartoffelgerichten sensibilisiert Kinder dafür, dass Lebensmittel unterschiedlich viele Ressourcen verbrauchen. Es wird ein erstes Bewusstsein für nachhaltige Ernährung und ökologische Zusammenhänge geschaffen.



Umsetzung

MATERIALIEN

- Kartoffelführerschein (für jedes Kind, gern mit Platz für Namen, Stempel, Datum und Punkte, Druckvorlage)



- Kartoffeln, idealerweise verschiedene Kartoffelsorten (sichtbar unterscheidbar, z.B. Linda, eine handelsübliche rotschalige Speisekartoffel; Vitelotte, eine alte dunkelviolette Kartoffelsorte; La Ratte, eine sehr leckere schmal-längliche gelbe Kartoffelsorte)
- Stifte und Papier zum zeichnen
- Buzzer (oder Klingel, Hupe oder etwas anderes, das Geräusche macht)
- Leere Kartoffelsäcke (oder Jutebeutel)
- Materialien für einfachen Bewegungsparcours (z. B. Hütchen, Seile, Matten)
- Lamierte Steckbriefe (Druckvorlage)



- Optional Magnetwand oder Wäscheleine mit Klammern
- Schäler (kindgerecht, mit Aufsicht!)
- Eimer für Schalen
- Kartoffelstempel (Wenn möglich aus einer halben Kartoffel selbst schnitzen. Dazu eine einfache Form (z. B. Herz oder Stern) in die Schnittfläche einritzen und die umliegende Fläche etwa einen halben Zentimeter tief ausschneiden, sodass das Motiv erhalten stehen bleibt – nur Erwachsene!) So kann der selbstgeschnittene Kartoffelstempel aussehen:
- Stempelkissen

Hinweis: Vorab mit HWK und/oder Team klären, ob die Kartoffeln auch in der Kita zubereitet werden können. Falls dies nicht möglich ist eine alternative Verwertung der Kartoffeln finden.



STATION 1: EINSTIEG

Materialien: Kartoffeln (verschiedene Sorten), Kartoffelführerschein

Ziel: Kinder abholen, Neugier wecken, Einführung in die Spielidee

- Gemeinsamer Sitzkreis zum Einstieg: „Was fällt euch zur Kartoffel ein?“ Kinder erzählen, wo sie Kartoffeln schon mal gesehen oder gegessen haben, wie sie Kartoffeln am liebsten essen, zu Hause zubereiten etc.
- Im Sitzkreis können auch schon mal die unterschiedlichen Kartoffelsorten angeguckt und je eine Kartoffel pro Sorte behutsam rumgereicht und verglichen werden
Hinweis: Kindern klar machen, dass rohe Kartoffeln giftig sind und nur gekocht gegessen werden dürfen. Daher schauen wir uns die Kartoffel nur an und essen sie noch nicht.
- Jeder bekommt einen noch leeren Kartoffelführerschein – diesen wollen wir heute gemeinsam „füllen“.
- Überleitung zu Station 2: „Um in das Leben einer Kartoffel einzutauchen, möchten wir uns heute in eine Kartoffelpflanze verwandeln – Ihr wisst ja nun, wie eine Kartoffel aussieht. Aber ist die Knolle schon die ganze Pflanze?“ „Wie sieht wohl die ganze Kartoffelpflanze aus?“

STATION 2: DIE KARTOFFELPFLANZE ZEICHNEN

Materialien: Papier und Stifte (auf einem Kindertisch vorbereitet), Kartoffelführerschein

Ziel: Pflanze kennenlernen, Experimentieren, Kreativität & Vorwissen aktivieren

- Jedes Kind (oder kleine Teams) darf aufmalen, wie sie sich eine Kartoffelpflanze vorstellen. Es können unter Begleitung einer pädagogischen Fachkraft mehrere Kinder an der gleichen Pflanze zeichnen und überlegen „Ist die Knolle im Boden oder hängt sie wohl an einem Baum?“ „Welche Farbe hat die Pflanze, hat sie Blüten?“
- Wenn alle Kinder fertig sind, wird ein echtes Bild gezeigt
– Blätter, Blüte, Wurzeln, mehrere Knollen. Eine Vorlage für eine Kartoffelpflanze findest du hier:
- Gemeinsam wird verglichen: „Was habt ihr schon richtig erkannt?“. Positives Bestärken der Komponenten, die sie bereits gefunden haben



Erster Stempel auf dem Führerschein!

- Verwandlung: „Jetzt wisst ihr wie die Kartoffelpflanze aussieht, dann können wir uns ja nun in eine verwandeln!“ – suche eine magische Bewegung aus, die die Verwandlung bewirkt, z.B. alle Kinder drehen sich ein Mal um sich selbst oder berühren ihre Nasenspitze.



Umsetzung

STATION 3: KARTOFFEL-QUIZ

Materialien: Buzzer/Klingel/Hupe oder nur Hände, Kartoffelführerschein

Ziel: Wissen spielerisch erweitern, Zuhören & Reagieren üben

- Fragen werden gestellt, Kinder können auf den Buzzer drücken/ klingeln oder die Hand heben, wenn sie antworten möchten.
- Jedes Kind darf einmal mitmachen, gezieltes Einbinden, wenn Kinder unterschiedliche Antwortgeschwindigkeiten und Impulse haben, kein Leistungsdruck!
- Fragen zur Kartoffel werden kindgerecht formuliert z. B. folgende:

Wo auf der Welt wuchsen die allerersten Kartoffeln?

- a) In den Alpen
- b) In einem Zaubergarten
- c) In den Bergen in Südamerika (den Anden)

Lösungs-Erklärung: Die ersten Kartoffeln wuchsen in Südamerika – in Ländern wie Peru und Chile, ganz hoch in den Bergen! Ggf. auf Weltkarte angucken, wo das liegt.

Wie groß waren die ersten Kartoffeln?

- a) So klein wie ein Murmeln
- b) Genauso wie heute
- c) So groß wie ein Fußball

Lösungs-Erklärung: Die ersten Kartoffeln waren ganz klein und sahen oft ganz anders aus als die, die wir heute kennen.

Was wächst alles an einer Kartoffelpflanze?

- a) Nur eine große Kartoffel

b) Viele Kartoffeln (etwa 20) unter der Erde

c) Pommes an Zweigen

Lösungs-Erklärung: Anlehnung an die Zeichnung vorher: Die Kartoffel wächst unter der Erde – und an einer Pflanze können viele Kartoffeln entstehen!

Wie viele verschiedene Kartoffelsorten gibt es auf der Welt?

- a) 10
- b) Etwa 5.000
- c) 100

Lösungs-Erklärung: Es gibt unglaublich viele Sorten! Manche sind lila, manche rot, manche klein oder groß – wir kennen nur ein paar.

Welche Kartoffelgerichte kennt ihr?

(Interaktive Frage – keine richtige oder falsche Antwort, dient als Vorbereitung auf die Kartoffelprodukte-Station) z. B.

- a) Gekochte Kartoffel
- b) Ofenkartoffel
- c) Chips aus der Tüte

Wie nannte man die Kartoffel früher?

- a) Kartoffelchen
- b) Tartuffel
- c) Knollibolle

Lösungs-Erklärung: Früher sagte man „Tartuffel“ zur Kartoffel – das kommt von einem alten Wort für „Knolle aus der Erde“. Klingt lustig oder?

Zweiter Punkt im Führerschein

STATION 4: KARTOFFEL-TRANSPORT

Materialien: Kartoffelsäcke/Jutebeutel, Kartoffeln (unterschiedliche Sorten), Kartoffelführerschein, Materialien für einen kleinen Bewegungsparcours (diesen so aufbauen, dass ein Start und ein Ziel deutlich erkennbar werden. Optional kann der Start als Feld/Acker dekoriert werden und das Ziel als Markt oder als Küche, je nachdem wohin die Kartoffel transportiert werden soll)

Ziel: Bewegung, Perspektivwechsel, Teamarbeit, Wissen erweitern

1. Einführung: „Stellt euch mal vor, ihr Kartoffeln habt euch tief unter der Erde versteckt und wurdet gerade vorsichtig geerntet. Jetzt geht’s los – eure große Reise beginnt! Aber... wo wollt ihr eigentlich hin? In den Supermarkt? Auf den Wochenmarkt? Oder direkt in eine Küche? Und wie kommt ihr dahin?“

Im Gespräch mit Kindern werden erste Ideen gesammelt: LKW? Schiff? Traktor? Darauf eingehen, dass alles stimmen kann, vermutlich zuerst der Traktor und dann in einen LKW usw. Wenn man direkt am Hofladen einkauft, kann es auch sein, dass die Kartoffel noch gar nicht richtig reifen war etc. Auf unterschiedliche Transportwege eingehen: Was ist wohl am besten für Umwelt?

2. Jetzt heißt es: Los geht’s! Jedes Kind bekommt eine oder mehrere Kartoffeln – idealerweise unterschiedliche Sorten – und packt sie in einen kleinen Transportbeutel oder -sack (Kartoffelsack/Jutebeutel).

Gemeinsam oder einzeln machen sich die Kin-

der auf einen abenteuerlichen Parcours:

Slalom zwischen Kisten, vorsichtiges Balancieren über eine weiche „Brücke“, kleine Stufen erklimmen, unter einem Tisch hindurchkrabbeln – Das Spiel kann so erweitert werden, dass die unterschiedlichen Hürden verschiedene Stationen des Transports symbolisieren: z. B. vom Feld zum Lager, dann zur Verpackungsstation und schließlich zum Wochenmarkt.

Wenn Kinder mit motorischen Einschränkungen in der Gruppe sind, kann der Parcours an das Kind angepasst werden, z.B. kann der Kartoffelsack zu zweit getragen werden oder weitergereicht werden

Währenddessen können Erzieher:innen mit Erzählelementen begleiten:

„Oh, jetzt wird es wackelig – wir sind im Traktor und fahren über einen holprigen Feldweg!“

„Vorsicht, hier ist eine steile Rampe – die Kartoffeln werden ins Lagerhaus gehievt!“

„Oh je, Stau auf der Autobahn – da müssen wir uns kurz gedulden...“

3. Am Ende angekommen: Die Kinder können die Kartoffeln z.B. in einen „Wochenmarkt-Stand“ (eine Kiste oder ein Tisch mit Schildern) legen – Mission erfüllt!

Dritter Punkt im Führerschein!

An dieser Stelle kann gut darauf eingegangen werden, dass wir nun gespürt haben, wie viel eine Kartoffel durchlebt, bevor sie bei uns auf dem Teller landet. Und, dass Arbeit in diesem Weg steckt/ die Reise anstrengend ist.



Umsetzung

STATION 5: KARTOFFELPRODUKTE UND ENERGIEAUFWAND

Materialien: Steckbriefe oder Bilder von unterschiedlichen Kartoffelprodukten (roh, Ofenkartoffel, Chips, Pommes), Magnetwand oder Wäscheleine mit Klammern (ansonsten geht das Sortieren auch auf dem Boden oder an einem Tisch), Kartoffelführerschein

Ziel: Verarbeitungsschritte erkennen, ökologisches Denken fördern

- Steckbriefe mit Bildern (Ofenkartoffel, Chips, Pommes etc.) werden betrachtet.
- Sortierspiel: Die Kinder dürfen nun überlegen und diskutieren:

„Was kann man ganz schnell aus der Kartoffel machen?“

„Und was braucht ganz schön viele Arbeitsschritte?“

„Wo wird besonders viel gekocht, geschnitten oder gebraten?“

„Was muss vielleicht sogar in eine große Maschine?“

- Kinder bringen die Karten an Magnetwand/Wäscheleine oder Boden in eine Reihenfolge – von „am wenigsten Arbeit“ bis „am meisten Arbeit“
- Auflösung & Austausch:
Danach dürfen die Kinder die Karten umdrehen und sich gemeinsam mit der Fachkraft die Rückseiten anschauen. Diese enthalten kindgerechte Mini-Infos zur Zubereitung. Gemeinsam wird besprochen:
Z.B. „Für Chips braucht man eine Maschine, die sie ganz dünn schneidet und frittiert“
„Haben wir richtig sortiert?“
„Waren wir überrascht?“

„Was könnte man vielleicht öfter selbst machen?“

„Was ist vielleicht nicht so gut für die Umwelt, wenn es so viel Arbeit braucht und Maschinen verwendet werden?“

- Abschlussimpuls:

„Je mehr Schritte nötig sind, desto mehr wird auch gekocht, geschnitten, gekühlt, gebraten – das ist dann nicht nur für uns mehr Arbeit, sondern auch für die Umwelt! Wenn wir manchmal einfache Kartoffelgerichte essen, tut das auch der Erde gut.“

Vierter Punkt im Führerschein!

STATION 6: KARTOFFEL SCHÄLEN (ALTERNATIV: BÜRSTEN ODER WASCHEN)

Materialien: Schäler, Kartoffeln, Eimer für Kartoffelschale, Kartoffelführerschein

Ziel: Feinmotorik fördern, Lebensmittelverarbeitung erleben

Hinweis: Diese Station nur mit älteren Kindern durchführen und wenn der Betreuungsschlüssel eine Begleitung von jedem Kind erlaubt. Wer nicht direkt mit Schälern arbeiten möchte, kann als Vorstufe Kartoffeln nur waschen oder bürsten lassen – auch das ist eine sinnvolle, vorbereitende Tätigkeit, die haptische und motorische Fähigkeiten fördert.

Falls ihr euch fürs Schälen entscheidet, beachtet folgende Punkte:

Jedes Kind darf eine Kartoffel schälen (mit viel Zeit, Anleitung & Unterstützung).

Ruhige Atmosphäre schaffen:

Bevor es losgeht, sollten alle Kinder sitzen, gut sehen können und Zeit haben, sich zu konzentrieren. Hektik oder Ablenkung (z. B. durch Gespräche, Störungen) sollten vermieden werden.

Anleitung Schritt für Schritt:

Die Fachkraft zeigt den Umgang mit dem Schäler langsam und deutlich:

Wie halte ich die Kartoffel sicher in der Hand? Wo gehört der Daumen hin, damit er nicht in Gefahr kommt? Wie halte ich den Schäler, damit ich nur an der Schale arbeite?

Konzentration betonen:

Es wird deutlich gemacht, dass beim Schälen nicht gequatscht oder abgelenkt werden darf – der Blick bleibt auf der Kartoffel.

Kindgerechte Schälwerkzeuge verwenden:

Es sollten nur kindgerechte Sparschäler, z.B. mit ergonomischem Griff und möglichst kurzer Klinge eingesetzt werden – keine Messer oder ungeeignete Werkzeuge.

Individuelle Begleitung sicherstellen:

Kinder werden einzeln oder in Kleingruppen begleitet, sodass die Fachkraft jedes Kind im Blick hat.

Positive Fehlerkultur:

Falls Schale übrigbleibt oder die Kartoffel „krumm“ geschält ist, wird das nicht kritisiert – es geht nicht um Perfektion, sondern ums Ausprobieren und Lernen.

Fünfter Punkt im Führerschein!

Wenn möglich, können die geschälten Kartoffeln im Anschluss feierlich an die HWK überreicht werden, die diese z. B. als Ofenkartoffeln zubereitet und zum Mittagessen serviert.



Umsetzung

Vertiefung

ABSCHLUSS & AUSZEICHNUNG

Ziel: Abschluss feiern, Erfolg sichtbar machen
Am Ende des Parcours angelangt verwandeln sich die Kartoffelpflanzen wieder zurück in Kinder: Für Rückverwandlung dieselbe Zauberbewegung durchführen wie am Anfang
Reflektion mit Kindern: „An was erinnert ihr euch vom Kartoffelparcours?“, „Was hat euch am meisten Spaß gemacht?“, „Welche Station fandest du am spannendsten? Warum?“, „Was hast du über die Kartoffel gelernt?“

Jedes Kind bekommt nun feierlich den Kartoffelführerschein – abgestempelt und mit Kartoffel-Titel: „Tolle Knolle“, „Kartoffel-Kapitän:in“, „Power-Puffer“, usw.

Falls die Kartoffeln von der HWK zubereitet werden konnten, gemeinsam die Mahlzeit zelebrieren, Dankbarkeit für HWK zeigen, die ebenfalls eine Station der Reise der Kartoffel ist.

Durch die aktive und sinnliche Auseinandersetzung mit einem Lebensmittel wie der Kartoffel konnte das Kind eine neue Beziehung dazu aufbauen. Dies macht Kinder beim Essen oft offener dafür, Neues zu probieren oder bislang abgelehnte Speisen anzunehmen – das Esserlebnis der Kartoffel ist garantiert anders als ohne Kartoffelparcours.

Hier findest du einen Steckbrief zur Kartoffel:



Weitere bewährte außerschulische Lernorte in und um Köln findest du hier aufgelistet:



Der regionale Lieferservice „Feldling“, der u.a. KITAS mit Obst und Gemüse aus der Region versorgt, vermittelt für Bildungs-Ausflüge regelmäßig Einrichtungen mit den kooperierenden landwirtschaftlichen Betrieben. Über folgenden Link gelangst du zu Feldling, sei es für die Bestellung von regionalem Obst und Gemüse (Kartoffeln), oder um dich über mögliche Hofbesuche zu informieren:



Der „Kartoffelkult“ ist ein spannender landwirtschaftlicher Betrieb in Rommerskirchen, der sich auf die Vielfalt von alten (und neuen) Kartoffelsorten spezialisiert hat: Einen Besuch wert – zumindest auf der Website:



Ein paar Worte zum Schluss

Ernährungsbildung in der Kita lebt nicht von perfekten Konzepten, sondern von ehrlicher Auseinandersetzung und mutigen ersten Schritten. Du musst nicht alles sofort umsetzen oder beantworten können – wichtig ist, dass du dich auf den Weg machst.

Die Beispiele und Impulse in diesem Leitfaden sollen dir helfen, deinen eigenen Zugang zur Ernährungsbildung zu finden. Manches wird gut gelingen, anderes braucht vielleicht mehrere Anläufe – das ist normal. Jede Aktion, jede Essenssituation, jeder Dialog mit einem Kind kann ein wertvoller Lernmoment sein – für die Kinder, aber auch für dich selbst.

Du bist nicht allein mit deinen Fragen, Unsicherheiten oder Ideen. Tausche dich mit Kolleg:innen, Hauswirtschaftskräften, deinen Kommiliton:innen und sonstigen Weggefährt:innen aus. Gemeinsam bildet ihr einen großen Erfahrungsschatz und könnt voneinander lernen und euch gegenseitig inspirieren. Ernährungsbildung beginnt im Kleinen – und genau da, wo du heute stehst.

Viel Erfolg bei deinen praktischen Prüfungen und alles Gute für deinen weiteren Weg als Erzieher:in!

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Der **Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V.** ist ein zivilgesellschaftlicher Akteur, der sich in die Kölner Politik einbringt. Unser Ziel ist die Entwicklung eines nachhaltig gerechten, effektiven und ökologischen Ernährungssystems in der Stadt. Wir sind ein beratendes Gremium, das eng mit der Kölner Stadtverwaltung kooperiert. In Ausschüssen zu verschiedenen stadtrelevanten Ernährungsthemen erarbeiten Expert:innen und engagierte Bürger:innen Programme und Projekte, die allen Kölner:innen eine gesunde und nachhaltige Ernährung ermöglichen sollen.

Impressum

Stand: Juni 2025

Autorin: Carlotta Tonveronachi

Redaktion: Pia Quadt, Fiona Winz

Gestaltung: Christian Reinken, www.christian-reinken.de

Herausgeber:

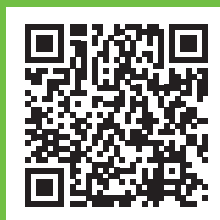
Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V.

Neven-DuMont-Straße 14

50667 Köln

www.ernaehrungsrat-koeln.de

info@ernaehrungsrat-koeln.de



Du möchtest die Arbeit des Kölner Ernährungsrats unterstützen?



CCBY Lizenz – CC BY-NC 4.0 Deed

Gefördert durch die



STIFTUNG UMWELT
UND ENTWICKLUNG
NORDRHEIN-WESTFALEN