

Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Das grüne Klassenzimmer

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Es grünt so grün – Kräuter in ihrer ganzen Vielfalt**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Leckeres von der Fensterbank**



Kurzinfo: Worum geht es?

Die Kindheitsjahre spielen bei der Ausbildung von Geschmacksvorlieben eine prägende Rolle. Daher ist in diesem Alter das Erleben einer gesundheitsförderlichen Esskultur besonders fruchtbar. Wer frühzeitig vielfältige natürliche Geschmäcker erlebt und frische Zutaten kennenlernt, gewöhnt sich gar nicht erst an den Einheitsgeschmack von Fertigprodukten.

Maßgebliche Geschmacksgeber aus der Natur sind Kräuter. In getrockneter Form finden sie sich im Gewürzregal, viel aromatischer sind sie jedoch, wenn sie frisch verwendet werden. Viele Kinder kennen zwar Kräuter dem Namen nach, nicht aber ihre spezifischen Geschmäcker und Gerüche. Sie einmal mit allen Sinnen wahrzunehmen, macht Lust darauf, das Grün in den täglichen Speiseplan zu integrieren.

In der **ersten Unterrichtsstunde** dreht sich daher alles um das Thema „Kräuter“. Die Kinder werden angeregt, verschiedene Kräuter bewusst zu erleben und die vielfältigen Gerüche und Geschmäcker wahrzunehmen. Mit einem gemeinsam hergestellten Kräuterquark erleben die Schülerinnen und Schüler die Verwendung von Kräutern auch in einem Gericht und können diese probieren. Zum Ende der Stunde wird Kresse ausgesät, die in den darauffolgenden Tagen den Kindern ermöglicht, das Wachstum live mitzuerleben.

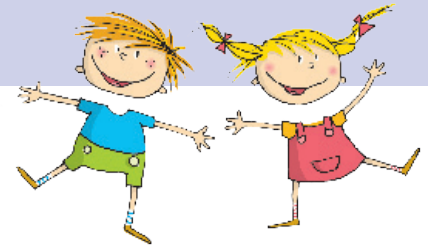
Schließlich macht der Anbau von eigenem Gemüse und Kräutern Zutaten, die bisher links liegen gelassen wurden auf einmal interessant. Welches Kind ist nicht mit Eifer dabei, wenn sich das Samenkorn zu einem kleinen Keimling entwickelt und eine Pflanze daraus wächst?! Und wer kann widerstehen, wenn die Ernte letztendlich auf dem Teller landet? Vielen Kindern fehlt das Wissen um den Anbau von Obst und Gemüse – sie begegnen Lieblingsgemüse erst im Supermarkt. Daher ist es für Kinder ein spannendes Thema, sich einmal selbst mit dem Anbau von Gemüse oder Kräutern zu beschäftigen. So bekommen Lebensmittel eine völlig neue Wertigkeit.

In der **zweiten Stunde** steht dementsprechend die Aufzucht von Kräutern und Gemüse im Mittelpunkt. Anhand der Anleitungen auf den Saatkäckchen erstellen die Kinder Steckbriefe für die jeweiligen Pflanzen und erwerben so Wissen über den Anbau von Obst und Gemüse, den sie zuhause auch selbst ausprobieren sollen. Zum Ende der Stunde wird außerdem die selbst angebaute Kresse auf einem Tomatenbrot genossen.



Es grünt so grün – Kräuter in ihrer ganzen Vielfalt

UNTERRICHTSSTUNDE 1



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- verschiedene Kräuter kennenlernen.
- erleben, wie einfach die Aufzucht von Kräutern ist.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern angeregt werden, auch zuhause frische Kräuter in der Küche zu verwenden.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Kräuterhexe Florina“	• Einsatz einer Kurzgeschichte	5 Min.
Hauptteil	1. Kleine Kräuterkunde	• Gemeinsame Auseinandersetzung in der Klasse	10 Min.
	2. Kräuterquark – frisch, lecker & einfach selbstgemacht	• Erlebnisorientierte Aktivität • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	15 Min.
Abschluss	1. Ein Kresse-Garten im Klassenraum	• Erlebnisorientierte Aktivität	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Kochen mit Kräutern“	• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Kräuterhexe Florina“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Kräuterhexe Florina“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg in das Thema „Kräuter“

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor.

Kräuterhexe Florina

„So, fertig.“, Florina und ihre Mutter haben einen Salat für das Abendessen vorbereitet. „Was möchtest du denn für eine Soße dazu?“, fragt die Mutter sie. „Die durchsichtige mit den vielen Kräutern.“, wünscht sich Florina. „Die magst du wohl am liebsten in letzter Zeit.“, sagt die Mutter. „Du bist ja eine richtige kleine Kräuterhexe geworden. Wollen wir frische Kräuter einkaufen gehen oder reichen uns die getrockneten aus dem Glas?“ „Also ich bin für frische! Die getrockneten sehen immer aus wie Tee... das ist mir nicht geheuer.“, antwortet Florina. „Da hast du Recht, getrocknete Kräuter sind tatsächlich so ähnlich wie Tee. Es gibt ja schließlich auch ‚Kräutertee‘, das sind ja auch getrocknete Kräuter.“, überlegt die Mutter. „Hihihi, demnächst trinke ich einen Petersilientee zum Frühstück“, albert Florina herum. Die Mutter lacht: „Naja, Petersilie ist hier glaube ich nicht so geeignet. Aber Minze zum Beispiel, die kann man frisch in den Salat tun oder als Pfefferminztee auch aufbrühen.“

„Bevor du auf die Idee kommst, dir einen Schnittlauchtee zu kochen, sollten wir aber nun schnell zum Supermarkt gehen. Sonst macht der gleich zu und wir können keine frischen Kräuter mehr kaufen. Dann bleiben uns nur die Wildkräuter am Wegesrand“, sagt Florinas Mutter. „Wildkräuter? Das klingt irgendwie nach Unkraut.“, fragt Florina skeptisch. „Ja, manche Leute würden sie wohl als Unkräuter bezeichnen. Früher gehörten wildwachsende Kräuter ganz normal auf den Speiseplan. Heute begegnet man ihnen eher selten auf dem Tisch. Erinnerst du dich an unseren Ausflug im letzten Sommer, bei dem du Sauerampfer probiert hast?“, entgegnet ihre Mutter. Daran kann sich Florina noch gut erinnern: „Ja, der war lecker.“ „Das war zum Beispiel auch ein Wildkraut.“, berichtet die Mutter. „Aber komm, nun wollen wir schnell zum Supermarkt gehen, hier in der Stadt sind Wildkräuter nämlich kaum zu finden und gezüchtete Kräuter sind ja auch gesund und lecker.“

Auswertung

Die Auswertung entfällt an dieser Stelle und erfolgt im Rahmen der ersten Übung im Hauptteil.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

HAUPTTEIL – WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

1. Kleine Kräuterkunde

Dauer	ca. 10 Min.
Material	einige Bündel Kräuter, zum Beispiel Petersilie, Dill, Schnittlauch, Bohnenkraut, Oregano, Basilikum, Salbei, Liebstöckel, Minze oder Rosmarin
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Häufig genutzte Kräuter kennenlernen• Verschiedene Gerüche und Geschmäcker wahrnehmen

Vorbereitung

Besorgen Sie im Vorfeld einige Bündel Kräuter und waschen Sie sie gut, bevor der Unterricht beginnt.

Durchführung

Betrachten Sie gemeinsam mit den Kindern im Sitzkreis die Kräuter. Welche Kräuter sind bekannt und welche neu für die Schülerinnen und Schüler? Geben Sie den Kindern die Gelegenheit, an den Kräutern zu reiben und daran zu riechen. Auch Probieren ist natürlich erlaubt.

Auswertung

Die Auswertung erfolgt während der Übung. Es eignen sich folgende Fragestellungen:

- *In der Geschichte von Flo & Florina wurden ja einige Kräuter genannt. Könnt ihr euch noch erinnern, von welchen Kräutern die Rede war?*
- *Welche Kräuter kennt ihr?*
- *Könnt ihr sie in der Auswahl der Kräuter hier entdecken?*
- *Wie riechen/schmecken die Kräuter?*
- *Welchen Geruch/Geschmack mögt ihr am liebsten?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

2. Kräuterquark – frisch, lecker & einfach selbstgemacht

Dauer	ca. 15 Min.
Material	Kräuter (ggf. Reste aus der vorhergehenden Übung), 500 g Magerquark, etwas Joghurt oder Milch, Salz, Pfeffer, Vollkornbrot, Brettchen, scharfe Messer, eine Schüssel, Messer, Schneebesen
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Häufig genutzte Kräuter kennenlernen• Verschiedene Gerüche und Geschmäcker wahrnehmen

Durchführung

Leiten Sie die Schülerinnen und Schüler bei der Herstellung des Kräuterquarks an und verteilen Sie die Aufgaben in der Klasse.

Zutaten für den Kräuterquark:

- 500g Magerquark
- etwas Joghurt oder Milch
- je ein Bund Petersilie, Schnittlauch, Dill (oder andere Kräuter)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quark und Milch oder Joghurt mit dem Schneebesen zu einer cremigen Masse verrühren. Die Kräuter kleinschneiden. Die Kräuter unter den Quark mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Vollkornbrot wird in kleine Stücke geschnitten. Jedes Kind kann sich nun ein Stück Vollkornbrot nehmen und mit den Messern Quark darauf streichen und diesen probieren.

Auswertung

Während die Kinder essen, können folgende Fragen gestellt werden:

- *Wie schmeckt euch der Kräuterquark?*
- *Kennt ihr noch andere Gerichte, für die Kräuter verwendet werden?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

ABSCHLUSS

1. Ein Kresse-Garten im Klassenraum

Dauer	ca. 10 Min.
Material	flache Behälter, Watte oder Küchenpapier, Kresse-Samen
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Selbst etwas aussähen, pflegen und ernten • Das Wachstum der Pflanzen beobachten

Vorbereitung

Besorgen Sie im Vorfeld für jedes Kind einen Blumenuntersetzer aus Plastik (oder einige größere flache Behälter) sowie Watte oder Küchenpapier und ausreichend Kresse-Samen.

Durchführung

Leiten Sie die Kinder an, auf den Boden der Behälter etwas Wasser oder Watte zu geben und diese ausreichend mit Wasser zu tränken. Im Anschluss werden die Samen auf den feuchten Untergrund gegeben und alles auf die Fensterbank gestellt. Wenn jedes Kind sein eigenes kleines Beet hat, so sollte es dieses mit einem kleinen Namenskärtchen kennzeichnen. Nun muss die Aussaat bis zur Ernte noch einige Tage gut feucht gehalten werden. Da die Kresse nicht in Erde eingesät wird, können die Kinder von Anfang an beobachten, wie sich die Pflänzchen entwickeln.

2. Familienhausaufgabe „Essen mit Kräutern“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	Einzelkopien der Familienhausaufgabe „Kochen mit Kräutern“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam mit den Eltern weitere Rezepte mit Kräutern ausprobieren

Durchführung

Teilen Sie zum Ende der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Kochen mit Kräutern

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

Suppen, Salate, Soßen... Kräuter sind in vielen Gerichten enthalten. Selbst in Fertigprodukte verirren sich Kräuter hinein. Doch frisch schmecken sie viel intensiver und besser. Schon beim Kleinschneiden duften Basilikum, Petersilie und Co. so köstlich, dass sicherlich auch euch das Wasser im Munde zusammen läuft. Doch Kräuter bringen nicht nur Geschmack ins Essen, sie sind auch gesund, weil sie viele Mineralstoffe und Vitamine enthalten.

Bereitet daher gemeinsam mit der Familie als Familienhausaufgabe ein Gericht mit frischen Kräutern zu. Wenn ihr selbst keines kennt, probiert doch eines der beiden hier vorgestellten aus:

Salat mit Kräuter-Dressing

Ihr braucht: 1 Blattsalat, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Essig und Öl (im Verhältnis 1 Teil Essig zu 2 Teile Öl), Salz, Pfeffer, frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung: Zuerst wird der Salat gewaschen und kleingerupft. Die Kräuter werden ebenfalls gewaschen und dann mit einer Schere oder einem Messer kleingeschnitten.

Für die Soße mischt ihr den Honig und den Senf und gebt etwas Essig hinzu. Alles gut verrühren und währenddessen langsam das Öl dazu laufen lassen. Nun gebt ihr die Kräuter hinzu und schmeckt alles mit Salz und Pfeffer ab. Die fertige Soße über den Salat gießen und gut mischen. Guten Appetit!

Vollkornnudeln mit Petersilie und Champignons

Zutaten für 4 Personen: 500g Vollkornnudeln, 250g Champignons, 1 Knoblauchzehe (optional), 2 EL Olivenöl, 1 Bund Petersilie, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zunächst Nudelwasser aufsetzen. Dann die Champignons putzen und die Knoblauchzehe (optional) fein hacken. Champignons und Knoblauch werden bei geringer Temperatur mit etwas Salz im Olivenöl ca. 10 Minuten angedünstet. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln ins Wasser geben und nach Packungsangabe kochen. Währenddessen die Petersilie waschen, abzupfen und klein hacken. Die Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend die Petersilie unterheben. Die Nudeln abgießen, mit den Petersilien-Champignons mischen und servieren. Guten Appetit!

Hinweis: Die Champignons können natürlich mit einem anderen Gemüse wie Paprika oder Möhren ersetzt werden.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Leckeres von der Fensterbank

UNTERRICHTSSTUNDE 2



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- sich damit auseinandersetzen, wie Pflanzen wachsen.
- die selbst aufgezogene Kresse verzehren.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern und SchülerInnen motiviert werden, sich zu Hause einen kleinen Garten auf der Fensterbank anzulegen.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Leckeres von der Fensterbank“	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz einer Kurzgeschichte• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	10 Min.
Hauptteil	Pflanz(en)-Steckbriefe erstellen	<ul style="list-style-type: none">• Einzelarbeit• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	20 Min.
Abschluss	1. Tomatenbrote mit selbst-angebauter Kresse	<ul style="list-style-type: none">• Erlebnisorientierte Aktivität	10 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Kleiner Fensterbank-Garten“	<ul style="list-style-type: none">• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Leckerer von der Fensterbank“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Leckerer von der Fensterbank“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg in die Unterrichtsstunde

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor.

Leckerer von der Fensterbank

„Weißt du was? Wir haben jetzt zuhause einen Garten!“, erzählt Flo Florina auf dem Schulhof. „Nanu, wo das denn?“, wundert sich Florina. „Ihr wohnt doch im zweiten Stock und habt nur einen kleinen Balkon. Wo soll denn da ein Garten sein?“ Flo lacht: „Ja, da staunst du! Unser Garten ist auf der Fensterbank in der Küche. Wir haben mehrere Töpfe gekauft und dort verschiedene Kräuter eingepflanzt. Jeden Tag nach der Schule gieße ich sie, damit sie schnell wachsen.“

Jetzt will Florina alles genau wissen: „Wie groß sind die Pflanzen schon?“, fragt sie ihren Freund. „Leider geht es nicht so schnell, wie ich gehofft hatte.“, erwidert Flo. „Bisher sieht man nur die Erde, aber wir haben ja auch erst am Wochenende gesät. Man muss wohl etwas geduldig sein, bis man die Pflänzchen sehen kann.“ „Und welche Kräuter wachsen dort jetzt?“, fragt Florina. „Also, wir haben Schnittlauch und Basilikum...und...ähm...wie heißt das nochmal...Hans-silie oder so.“, berichtet Flo. „Hihihi, du meinst wohl Petersilie.“, lacht Florina. „Die kenne ich, wir kaufen sie immer in so kleinen Päckchen für die Tiefkühltruhe. Und Basilikum haben wir auch zuhause. Allerdings haben wir den Topf schon fertig im Supermarkt gekauft. Meine Mutter nutzt das immer, wenn wir Tomato-Mozzarella essen.“ „Hmmm, Tomato-Mozzarella mit Basilikum, das mag ich auch gerne.“, sagt Flo, dem schon das Wasser im Mund zusammen läuft. „Wenn mein Basilikum groß genug ist, können wir uns ja mal treffen und das zusammen essen.“, lädt Flo Florina ein. „Oh ja gerne, ich bin schon ganz gespannt, wie deine selbstgezüchteten Kräuter schmecken!“, ruft Florina.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxispart der Stunde können folgende Fragen dienen:

- *Wir haben ja in den letzten Tagen auch Kresse auf der Fensterbank gezüchtet. Was habt ihr beobachtet?*
- *Habt ihr auch schon mal andere Kräuter oder Obst und Gemüse angebaut? Welche Erfahrungen habt ihr gemacht?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

Pflanz(en)-Steckbriefe erstellen

Dauer	ca. 20 Min.
Material	pro Kind ein Päckchen mit Saatgut und eine Kopie des Pflanzensteckbriefs (siehe Ende des Bausteins, nach der Familienhausaufgabe)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Sich mit der Aufzucht von Pflanzen auseinandersetzen• Saatgut kennenlernen

Vorbereitung

Besorgen Sie vorab Saatgut für drei bis vier verschiedene Gemüsesorten, erhältlich im Supermarkt oder Gartenfachhandel. Jedes Kind sollte ein Päckchen erhalten. Achten Sie auf eine dem Lernstand der Schülerinnen und Schüler entsprechende Pflanzbeschreibung. Je nach Hersteller können diese sehr verschieden ausfallen.

Durchführung

Teilen Sie jedem Kind ein Päckchen Saatgut sowie ein Arbeitsblatt für den Pflanzensteckbrief aus. Anhand der Informationen auf dem Saatgutpäckchen sollen die Kinder den Steckbrief ausfüllen. Im Anschluss werden noch drei Bilder gemalt, die die Aufzucht der Pflanze darstellen.

Auswertung

Zur Auswertung der Aufgabe bieten sich folgende Fragen an:

- *Welche Pflanze kann man mit euren Samen züchten?*
- *Wann wächst sie?*
- *Wie viel Sonne braucht sie?*



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

ABSCHLUSS

1. Tomatenbrote mit selbstangebauter Kresse

Dauer	ca. 10 Min.
Material	Vollkornbrot, Butter oder Frischkäse, Tomaten, selbstangebaute Kresse, Teller oder Brettchen, Messer
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Den Geschmack von frischer Kresse kennenlernen• Etwas Selbstangebautes verzehren und die (eventuell vorhandene) Scheu vor selbstangepflanzten und frischen Pflanzen überwinden bzw. verlieren

Vorbereitung

Lassen Sie Kresse auf feuchtem Küchenpapier oder auf Watte keimen (vgl. erste Unterrichtsstunde).

Durchführung

Schneiden Sie gemeinsam mit den Kindern das Brot und die Tomaten klein. Nun darf sich jedes Kind ein Brot mit Butter oder Frischkäse schmieren und es mit Tomaten und der selbstangebauten Kresse garnieren.

2. Familienhausaufgabe „Kleiner Fensterbank-Garten“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	Einzelkopien der Familienhausaufgabe „Kleiner Fensterbank-Garten“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eltern und Kinder gestalten gemeinsam einen kleinen Garten

Durchführung

Teilen Sie zum Abschluss der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).

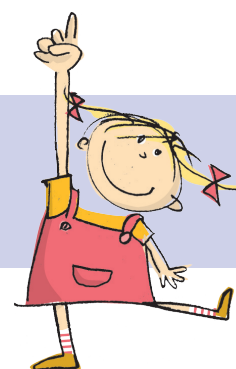


Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Kleiner Fensterbank-Garten

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

zu sehen, dass etwas wächst und gedeiht, ist immer wieder ein kleines Wunder. Leider haben die meisten von uns heute nur einen kleinen Garten oder Balkon zur Verfügung, auf dem nur sehr selten selbst Obst oder Gemüse angebaut wird. Die Kinder von heute erleben nicht mehr, wie sich Pflanzen von der Saat bis zur Ernte entwickeln, dabei schmeckt Obst und Gemüse, das man von Anfang an beobachtet hat, meistens gleich doppelt so gut.

Im Unterricht haben wir selbst Kresse keimen lassen und diese heute auch auf unserem Butterbrot gegessen. Die Kresse haben wir ganz einfach in einem kleinen Töpfchen auf dem Fensterbrett sprießen lassen. Auch andere Kräuter kann man dort gut anpflanzen, besonders geeignet sind Petersilie, Schnittlauch und Basilikum. Frisch geerntet schmecken diese Kräuter nicht nur toll, sie sind auch noch gesund. Eure Familienhausaufgabe für heute ist daher, einen kleinen Fensterbank-Garten einzurichten:

Fensterbank-Kräutergarten

Für den Fensterbank-Kräutergarten kauft man im Gartencenter Saatgut oder kleine Pflänzchen, einen passenden Topf und etwas Blumenerde. Zuhause wird dann gegärtnert und die Pflanzen bzw. Samen in die Erde gebracht und gegossen. Dann solltet ihr euch auf die Suche nach einem geeigneten Platz begeben. Auf der Saat- bzw. Pflanzanleitung könnt ihr nachlesen, wie viel Licht die Pflanzen brauchen. Nun nur noch regelmäßig gießen und abwarten, dass die Kräuter wachsen. Viel Spaß beim Ernten!

Leider erfordert es etwas Aufwand, bis etwas im Kräuterbeet wächst. Um eure Geduld nicht zu sehr zu strapazieren, haben wir uns noch eine Alternative ausgedacht:

Kleiner Garten für Ungeduldige

In diesem Garten gibt es zwar nicht so viel zu Ernten, aber dafür umso mehr zum Staunen. Ihr braucht: einen Suppenteller, etwas Sand und einige Möhren. Füllt zuerst den Sand etwa einen Zentimeter hoch in den Suppenteller. Schneidet dann etwa 2 cm vom oberen Ende der Möhre ab (das obere Ende erkennt ihr daran, dass dort mal das Grün herausgewachsen ist). Die Möhrenenden steckt ihr nun mit der Schnittkante nach unten in den Sand und gießt Wasser in den Teller, so dass der Sand gut mit Wasser bedeckt ist. Nun stellt ihr den Teller ans Fenster... und müsst nur wenige Tage warten, bis in eurem Garten das Grün sprießt.

Tipp: Das Grün der Möhren kann man übrigens auch essen, zum Beispiel anstatt Petersilie im Salat.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Pflanzensteckbrief

Die Pflanze heißt:

Sie wächst in den Monaten:

Die Pflanze braucht Sonne.

Die Samen werden mit cm Abstand gepflanzt.

Male drei Bilder, wie die Pflanze wächst:

Bild 1

Bild 1: Der Samen der Pflanze keimt unter der Erde.

Bild 2: Die Pflanze wächst.

Bild 3: Es kann geerntet werden.

Bild 2

Bild 3

