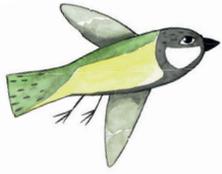


Pädagogisches Gartenkit



Milena &
Marlo

und das Abenteuer
eines kleinen
Sonnenblumenkerns



Einführung

Die Broschüre, die Sie in den Händen halten gilt den Lehrer/Innen, Erzieher/Innen und Spezialisten der Kinderbetreuung, sowie den Kindern die vorschulische, schulische und ausserschulische **Fourchette verte** und **Fourchette verte Ama Terra** zertifizierte Betriebe besuchen. Zu der Broschüre gehören drei Päckchen mit Samen aus biologischem Anbau.

Die Broschüre und die Päckchen bilden zusammen ein pädagogisches Gartenkit, welches Fourchette verte in Zusammenarbeit mit Bio Suisse entwickelt hat.

Wir hoffen dieses Kit dient als Hilfsmittel für pädagogische Aktivitäten rund um das Gärtnern, sowie für andere Aktivitäten in Partnerschaft mit dem landwirtschaftlichen Umfeld und den Landwirten/Innen.

Wir wünschen angenehme Entdeckungen, mit den Fingern in der Erde!



PÄDAGOGISCHES HILFSMITTEL UND ANLEITUNG

Ziele:

- ▶ Neue Kompetenzen und Kenntnisse im Gärtnern und in der biologischen Landwirtschaft sammeln
- ▶ Durch Beobachtung des Wachstumsprozesses eines Samens bis zur essbaren Pflanze, erfahren woher die Nahrungsmittel auf unserem Teller kommen
- ▶ Die Methoden der biologischen Landwirtschaft entdecken
- ▶ Der Zusammenhang zwischen Erde, Luft, Wasser und Nahrung verstehen
- ▶ Die richtige Zeit für die Aussaat und Ernte von Sonnenblumen, Radieschen und Schnittsalat kennen

Praktische Anleitung

Zielgruppe: 4 bis 15-jährige Kinder

Dauer: ca. 1-2 Std + Wachstumsdauer der Pflanzen

DIESE BEGLEITBROSCHÜRE KANN AUF DIVERSE ARTEN GELESEN WERDEN:

1) **Die illustrierte Erzählung** «Milena & Marlo und das Abenteuer eines kleinen Sonnenblumenkerns» für die ganz Kleinen, erzählt die Geschichte eines kleinen Sonnenblumenkerns auf einem Bio-Bauernhof, der dank der Pflege von zwei Kindern eine Sonnenblume wird. Die Geschichte berichtet über die vier Jahreszeiten.

2) **Die themenspezifischen Vertiefungen** sind Ausgangspunkt für Diskussionen und Aktivitäten, die mit den Kindern zum Thema biologische Landwirtschaft, durchgeführt werden können.

Verlauf:

▶ Schritt 1: führen Sie das Thema ein und wecken Sie bei den Kindern Fragestellungen zum Thema biologische Landwirtschaft (siehe Fragen unter Diskussion ab Seite 13).

▶ Schritt 2: mit den Kindern die kleinen Töpfe mit Aussaaterde füllen und ganz leicht verdichten, die Samen auf die Erde legen und mit einer leichten Schicht Erde bedecken, ca. 1.5-mal die Grösse des Samens selbst.

Alle drei-vier Tage die Erde mit dem Wassersprüher befeuchten. Achten Sie darauf, dass die Erde immer feucht bleibt, vor allem während den ersten Tagen. Um Schimmel zu vermeiden, sollte die Erde aber auch nicht zu nass sein. Sobald die ersten Sprossen entstehen, können Sie die Pflanzen an einen sonnigen Ort, ohne direkte Sonneneinstrahlung, stellen.

Wenn sich die ersten Blätter entfalten, die Pflänzchen austopfen und in einen grösseren Topf setzen (umpflanzen) oder, je nach Möglichkeiten und wenn es genug warm ist, direkt in den Garten pflanzen. Die Bedürfnisse der Pflanze bezüglich Sonne/Schatten berücksichtigen. Regelmässig mit der Giesskanne giessen. Die Sonnenblume kann bis zu zwei Meter hoch werden. Lassen Sie sie im Frühling an einem Ort wachsen, wo man die Samenentwicklung gut beobachten kann.

▶ Schritt 3: Austausch von Erfahrungen und Meinungen

Verbindung mit dem Lehrplan 21

Das Kind ist in der Lage:

- ▶ Naturereignisse und Technologien zu erkunden
- ▶ Die Einheit und Vielfalt des Lebendigen zu erforschen
- ▶ Die Bedeutung der Ernährung wahrzunehmen
- ▶ Übergreifende Kompetenzen: Zusammenarbeit, Kommunikation, Lernstrategien, kreatives Denken, Reflexionsfähigkeit

WINTER IST VORBEI

Es ist Winter im Bio-Bauernhaus Schöne Wiese, im Herzen der Schweizer Landschaft. Tausende kleine Samen schlafen in grossen Jutesäcken und verbringen den Winter in der Wärme und im Trockenen in der Scheune⁽¹⁾. Sie warten auf die ersten warmen Frühlingstage um aufzuwachen, wie zum Beispiel dieser Sonnenblumenkern...

⁽¹⁾ Siehe Kapitel 1 S. 12-13



Guten Tag, ich bin ein Sonnenblumenkern!
Meine Freunde verbringen den Winter
in der Erde auf dem Feld und warten
geduldig auf den Frühling. Ich wurde vor
der grossen Kälte geerntet, um den Winter
geschützt in dieser
schönen Scheune zu verbringen!

FRÜHLING

Milena und Marlo, zwei Kinder von der Farm, lieben den Frühling. Zu dieser Jahreszeit erwacht die Natur! Es ist eine zauberhafte Zeit während der man Samen säen und sie keimen sehen kann ⁽²⁾.

Sie haben das Glück an einem Ort mit einer grossen Biodiversität zu wohnen, weil ihre Eltern eine biologische Anbaumethode anwenden. Hier gibt es tausende von Insekten, Tieren und bunten Blumen, die die Wiesen, Weiden, Felder und Wälder beleben!

⁽²⁾ Siehe Kapitel 2 S. 14-15
⁽³⁾ Siehe Kapitel 3 S. 16-17



Guten Tag kleiner Kern, hast Du einen schönen Winter verbracht?

Jetzt ist es an der Zeit in die Erde zurück-zukehren und dich zu Verwandeln!



Wir haben Dir Erde vorbereitet damit Du genug Nahrung hast.

Und damit die anderen Tiere, die in der Erde leben sich auch wohl fühlen!



Guten Tag! Oh, ich freue mich dieses Abenteuer zu erleben und bis zur Sonne zu wachsen!



SOMMER

Nun ist es Sommer, Milena und Marlo besuchen ihre Freundin. Aber ein Hagelsturm bedroht die kleine Pflanze! Nach dem Hagel entfernen Milena und Marlo die beschädigten Blätter und stützen den Stiel mit einem Stab. Dank ihrer Sorge schöpft die Pflanze wieder Kraft.

Am Ende des Sommers ist sie eine wunderschöne Sonnenblume geworden. Sie ist sogar grösser als Milena und Marlo, sieht aus wie eine grosse Sonne und zieht viele bestäubende Insekten an.



Oh, schau mal Marlo wie der Hagel unsere Freundin beschädigt hat!

Entfernen wir die beschädigten Blätter und stützen den Stiel mit einem Stab. Die Pflanze wird wieder Kraft schöpfen!



Wow!!! Du bist eine wunderschöne Sonnenblume geworden!! Und schau, Du hast jetzt neue Nachbarn!

Oh ja, das stimmt! Dank meiner Insektenfreunde werde ich Ende Sommer ganz neue Kerne haben! Sie sind von meinem Nektar und Pollen angezogen. Das nennt man die Bestäubung⁽⁴⁾!



HERBST

Milena und Marlo haben sich toll um ihre Sonnenblume gekümmert. Wenn der Herbst kommt ist die Blume reif. Es ist Zeit für die Ernte!



Die Sonnenblumenkernen können nun getrocknet und geschält werden. Sie schmecken geröstet zum Knabbern, zubereitet in einem Salat oder in Form von Öl köstlich⁽⁵⁾! Und die Kinder sind nicht die einzigen die davon profitieren...

(5) Siehe Kapitel 5 S. 20-21

Und nun meine liebe Sonnenblume, bist Du an der Reihe deine Kerne zu schenken, um nächstes Jahr neue Sonnenblumen zum Keimen zu bringen!

Wir werden einen leckeren Blattsalat mit Radieschen zubereiten und streuen köstliche Sonnenblumenkerne darüber. Guten Appetit!



Auswahl und Konservierung der Samen

WIE WERDEN DIE SAMEN AUSGEWÄHLT?

In der biologischen Landwirtschaft wird das Bio-Saatgut mit Sorgfalt ausgewählt. Jeder Auswahlzyklus macht es möglich die Sorten den örtlichen Verhältnissen besser anzupassen.

Um die Qualität des Saatguts und der Keimlinge zu verbessern, besuchen einige Landwirte/Innen eine spezifische Ausbildung im Bereich des Saatguts. Sie lernen so, die besten Samen für den biologischen Anbau auszuwählen.

Sie lernen auch wie man die Gesundheit der Samen und Keimlinge bewahrt und Krankheiten der Pflanzen verhindert. Die Qualität des Saatguts hängt vor allem von der Gesundheit des Bodens ab. Je reicher der Boden an organischen Substanzen wie Humus, Nährstoffen und aktiven Mikroorganismen ist, desto gesünder sind die Pflanzen. Ohne Nahrungsmangel oder physiologisches Ungleichgewicht sind sie auch weniger anfällig auf Schädlinge und Krankheiten. Damit ist der Gebrauch von Dünger und synthetischen Pestiziden nicht mehr nötig.

Die Aufbewahrung (Konservierung) der Samen unterstützt die Erhaltung der Pflanzenvielfalt, sowie die genetische Diversität der Pflanzenarten. Sie ermöglicht auch, dass die Kulturen mit jeder Ernte und neuen Auswahl resistenter werden und sich den örtlichen Verhältnissen besser anpassen.

Damit die Samen gesund bleiben und um eine hohe Keimungsrate zu garantieren, werden sie getrocknet bevor sie an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort gelagert werden.

Gut zu wissen:

Die Trocknungsphase ist unverzichtbar: dadurch bewahren die Kernen (z.B. Sonnenblumenkernen), die später für den Verzehr gedacht sind, ihren Nährwert und diejenigen die für die Aussaat aufbewahrt werden, bleiben intakt bis die richtige Zeit zum Keimen kommt. Das Trocknen verhindert auch die Bildung von Mikroorganismen, die erhebliche Schäden verursachen können, wie Fäulnis oder Insektenbefall. Somit können die Samen je nach Art mehrere Monate bis über ein Jahr lang konserviert werden, manchmal sogar noch länger!

Ideen für Aktivitäten:

- ▶ Trocknen und konservieren Sie eigene Samen. Je nach Saison und vorhandenen Früchten und Gemüse, sammeln Sie verschiedene Samen ein, um sie zu konservieren: zum Beispiel Tomatensamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, etc. Jedes Kind kann im nächsten Jahr seine gesammelten Samen säen.
- ▶ Trocknen Sie die Samen an der frischen Luft, an einem trockenen und schattigen Ort. Bewahren Sie sie dann in luftdichten Behältern (z.B. kleine wiederverwendbare Einmachgläser) mit dem Namen darauf, auf. Lagern Sie die Gläser an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort, wenn möglich unter 10°C.



Diskussion:

- ▶ Welche Kernen/Samen kennt ihr?
- ▶ Was braucht es, um die Samen optimal zu konservieren?
- ▶ Wovor muss man sie schützen?

Samenkeimung

WIE UND WARUM BRINGT MAN DIE SAMEN ZUM KEIMEN?

Die Samenkeimung bezeichnet die Umwandlung eines Samens in eine Pflanze. Damit diese Umwandlung stattfinden kann, sind spezifische Bedingungen nötig. Wärme und Feuchtigkeit sind entscheidend für den Erfolg dieses heiklen Phänomens. In der Natur keimen die Samen im Frühling, mit den ersten warmen Tagen.

Erde ist während dieser Phase für die Pflanze nicht notwendig. Es ist durchaus möglich den Samen zum Beispiel in einem befeuchteten Wattebausch zum Keimen zu bringen. Die Erde braucht die Pflanze, um zu wachsen, indem sie ihr Nährstoffe entzieht.

Die Phasen der Samenkeimung:

► Sättigung mit Wasser:

Wenn der Samen Wasser aufnimmt, schwellt er an und bringt seine Hülle zum Platzen (Samenschale). Entwicklung von Keimwurzeln: der Samen öffnet sich und lässt eine winzige Wurzel raus (Radicula), mit der er sich dann im Boden verankern kann.

► Entwicklung des Keimlings:

In der ersten Entwicklungsphase wächst ein Stiel, Keimling genannt, aus dem offenen Samen. Befindet sich der Samen unter der Erde, stösst er sich bis an die Oberfläche. Je nach Pflanzentyp bleibt die Samenschale in der Erde oder kommt mit dem Keimling bis an die Oberfläche – wie es zum Beispiel bei der Sonnenblume der Fall ist.

Falls es dem Samen nach der Durchtränkung an Wasser fehlt, besitzt er die Fähigkeit sich wieder zu entwässern bis eine neue Wasserzufuhr kommt. Die Keimfähigkeit bleibt identisch. Sobald die Keimwurzel jedoch die Samenschale durchbohrt hat, gibt es kein Zurück mehr und ein Wassermangel kann zum Verlust des Keimlings führen. Sonnenlicht und Feuchtigkeit, sind für die Pflanze lebenswichtig. Mithilfe des Sonnenlichts produzieren Pflanzen auch die grüne Farbe, dank einem natürlichen Pigment (Chlorophyll) in den Blättern, welches die Pflanzen für die Photosynthese brauchen.

Gut zu wissen:

Bio-Samen stammen von Pflanzen, die in der biologischen Landwirtschaft gezüchtet wurden. Samen und Pflanzen werden «natürlich» behandelt. Ohne Einsatz von chemischen Substanzen wachsen die Wurzeln besser. Es handelt sich mehrheitlich um alte Sorten, die unseren Breitengraden besser angepasst und resistenter sind.

Ideen für Aktivitäten:

Lassen Sie einen Samen (zum Beispiel Radieschen oder Bohnen) in Watte keimen, um inert wenigen Tagen alle Keimphasen zu beobachten.

Je nach Alter der Kinder:

- Die Kleinsten können die Samen (Sonnenblumen, Kürbis, etc.) oder die Entwicklungsphasen vom Samen bis zur Pflanze ausmalen.
- Illustrationen der verschiedenen Keimphasen werden verteilt und müssen in die richtige Reihenfolge gebracht werden.
- Samen von Radieschen oder Bohnen (Abbildung), oder ein Foto der Samen, beobachten und die verschiedenen Phasen der Samenkeimung nachzeichnen.



Diskussion:

- Was braucht ein Samen, um zu keimen?
- Was geschieht mit dem Samen nachdem er gekeimt ist?
 - Keimen alle Samen im Frühling?

3

Methoden der Bio Landwirtschaft + Biodiversität

WELCHE VERBINDUNG BESTEHT ZWISCHEN LANDWIRTSCHAFT UND BIODIVERSITÄT?

Auf den Bio-Bauernhöfen gibt es im Durchschnitt 30% mehr Pflanzen- und 50% mehr Tierarten als in den sogenannten konventionellen Landwirtschaftsbetrieben.

Wie begünstigt die biologische Landwirtschaft die Biodiversität, die Boden- und Wasserqualität und somit die menschliche Gesundheit?

► Organischer Dünger, kein Einsatz von Pestiziden oder Herbiziden

In der biologischen Landwirtschaft wird nur organischer Dünger (Mist, Kompost) verwendet, der das Leben der Pflanzen und anderer Lebewesen im Boden fördert und die Bodenfruchtbarkeit verbessert.

► Flächenrotation und Fruchtfolge

Die Bio-Landwirte/Innen betreiben eine vielfältigere Fruchtfolge als bei der konventionellen Landwirtschaft. Diese muss Wechselwiesen integrieren, die 10% bis 20% der gesamten landwirtschaftlichen Fläche einnehmen. In der Schweiz bestehen diese Wiesen grösstenteils aus einer Mischung von verschiedenen Futterpflanzen, vor allem Gräsern und Hülsenfrüchten. Mit der Fruchtfolge können viele Schwierigkeiten wegen Krankheiten und Schädlingen verhindert werden. Sie fördert auch die Entwicklung von Biodiversitätsförderflächen, wie artenreiche Hecken, Hochstammobstgärten, Wiesen und Weiden. Diese Flächen entsprechen im Durchschnitt 27% der landwirtschaftlichen Fläche der Bio-Betriebe.

► Biologischer Kampf

Auf den Bio-Bauernhöfen erzeugen die Landwirte/Innen ein natürliches Gleichgewicht. Sie lassen Lebewesen, die Schädlinge und gewisse Parasiten essen, bewusst freien Raum, damit sie diesen Kulturen schaden.

Gut zu wissen:

Biodiversität integriert alle Lebensformen auf der Erde, auf allen Ebenen: Artenvielfalt (Tiere, Pflanzen, Pilze, Bakterien), genetische Vielfalt (z.B. Sorten, Arten, Unterarten), sowie die Vielfalt der Ökosysteme und Naturräume (z.B. Wälder und Gewässer).

Ein Naturraum mit einer intakten Biodiversität ist den Veränderungen und Umweltstörungen besser gewachsen (Resilienz). Eine grosse Biodiversität ermöglicht, unter anderem, eine natürliche Regulierung der Schädlinge, die bessere Bestäubung der Blumen und Obstbäume, weniger Erosion und fruchtbarere Böden.

Ideen für Aktivitäten:

- Auch in der Stadt können wir die Biodiversität fördern. Säen Sie Blumen auf dem Balkon oder Fenstersims: sie ziehen Insekten sowie auch Spinnen an!
- Wenn Sie einen kleinen Garten haben, können Sie mit natürlichen Materialien wie Holz, Stroh oder Bambusrohre Unterkünfte für Insekten bauen. Die Insekten und Kleintiere, die sich dort einnisten, bieten eine faszinierende Show, die Sie mit den Kindern bewundern können.
- Kontaktieren Sie einen Bio-Landwirt aus Ihrer Region und organisieren Sie einen Besuch auf seiner Farm. Am besten mehrmals im Jahr, zu verschiedenen Jahreszeiten.



Weitere Hilfsmittel zu diesem Thema finden Sie auf der Webseite von [éducation21](https://www.education21.ch):



Diskussion:

- Was bedeutet «Biodiversität» für euch?
- Welches sind die Merkmale eines Bio-Bauernhofs?
- Woraus besteht organischer Dünger?

4 Bestäubung

WOZU DIENT DIE BESTÄUBUNG ?

Die Bestäubung bezeichnet bei den Blütenpflanzen den Transport des Pollens (Blütenstaub in dem die männlichen Zellen enthalten sind) von den männlichen Fortpflanzungsorganen (Staubblätter) bis zu den weiblichen Fortpflanzungsorganen (Stempel), die die Eizellen bergen (weibliche Zellen).

Die nächste Etappe ist die Befruchtung, beziehungsweise die Verbindung zwischen den männlichen und den weiblichen Zellen. Die Befruchtung ist für die Fortpflanzung der Pflanze lebensnotwendig. Es gibt zwei Arten der Bestäubung:

- ▶ **Die Selbstbestäubung:** sie kommt bei Blumen vor, die weibliche und männliche Fortpflanzungsorgane besitzen (zum Beispiel: der Weizen)
- ▶ **Die Fremdbestäubung:** sie entspricht der Übertragung von Pollen von einer Pflanze/ Blume zur Anderen (zum Beispiel: der Mais).

In beiden Fällen zerstreut sich der Pollen auf verschiedene Arten:

- ▶ durch den Wind und manchmal den Regen
- ▶ mit Hilfe von Insekten, Vögeln und anderen bestäubenden Insekten
- ▶ durch den Menschen

Die Bestäubung ist ein wesentlicher Schritt der Fortpflanzung der Pflanzen, sei es in der Landwirtschaft als auch in der Wildnis. Die bekanntesten bestäubenden Insekten sind die Wildbienen und die Honigbienen (die unseren Honig machen), aber es gibt noch viele andere: jedes Insekt (Schmetterlinge, Käfer, Ameisen) oder Tier (Vögel, Fledermaus), das mit einer Blume in Kontakt kommt, kann Pollen weiterverbreiten. Heute ist die Anzahl Insektenarten, die für die Fortpflanzung der Pflanzen lebenswichtig sind, stark am Schwenden, manche Arten sind sogar gefährdet. Dies hat zur Folge, dass andere Arten, wie insektenfressende Vögel auch darunter leiden und auch die wiederum selbst als Nahrung für weitere Raubtiere dienen, etc.

Die Hauptursache für den Rückgang dieser Arten ist der Verlust an Biodiversität und an Blumen (Nahrungsmangel), sowie das Verschwinden von Naturräumen für die Fortpflanzung.

Gut zu wissen:

In der Schweiz sind ca. 50'000 Hektare Anbauflächen von Bienen und anderen Insekten abhängig, davon 8'000 ha Feldfrüchte, 10'000 ha Früchte und 3'200 ha Beeren. Obstbäume und Beeren sind stark von der Bestäubung der Insekten abhängig.

Die biologische Landwirtschaft unterstützt die Erhaltung der bestäubenden Insekten und deren Fortpflanzung, indem sie auf den Feldern Blühstreifen anlegt⁽³⁾, diese kommen aktuell noch viel zu selten vor.

Ideen für Aktivitäten:

Organisieren Sie einen Spaziergang in der Nähe einer Blumenwiese oder Buntbrache und lassen Sie die Kinder Insekten suchen, die sich von Nektar ernähren. Schlagen sie den Kindern vor die Insekten und Blumen zu malen, helfen Sie bei der Identifizierung. **Achten Sie darauf**, die Wiese nicht zu betreten: Gras ist die Grundnahrung der Kühe!



Diskussion:

- ▶ Wozu dient die Bestäubung?
- ▶ Welche Rolle spielen Insekten bei der Bestäubung?
- ▶ Wie kann die Bestäubung gefördert werden?

5

Ernte und Verwendung in der Küche

VOM SAMEN IN DEN KORB UND VOM KORB AUF DEN TELLER

Wenn die Pflanzen gewachsen sind, ist es Zeit für die Ernte. Das Ende des Sommers und der Anfang des Herbstes entsprechen der intensivsten Erntezeit. Es ist eine Zeit der Fülle, vorausgesetzt das Wetter spielte über das Jahr mit. In diesem Zeitraum finden auch verschiedene Feierlichkeiten und Feste rund um die Ernte statt, die herkömmlich dem Verkauf von Gemüse und Früchten in grossen Mengen dienen.

Die Früchte und das Gemüse werden für die Winterzeit, während der, frische Ware seltener wird, verarbeitet und konserviert: aus den Früchten werden Säfte oder Konfitüren zubereitet, aus dem Gemüse Konserven und Saucen, etc. Die Samen der Früchte, Gemüse und Blumen werden auch gesammelt, getrocknet und für eine neue Aussaat im Frühling aufbewahrt. Aber nicht nur! Gewisse Kernen können auch direkt gegessen oder verarbeitet werden: wie die Sonnenblumenkerne zum Beispiel, die als Snack, im Salat oder verarbeitet in Form von Öl genossen werden kann.

Der Verzehr von Kernen, aber auch von Ölen und Nüssen, hat viele Vorteile für unsere Gesundheit. Diese Nahrungsmittel sind kostbare Quellen an wichtigen Vitaminen und essentiellen Fettsäuren, die der Körper nicht selber produziert. Nüssen und Kernen liefern zusätzlich auch Nahrungsfasern, Proteine, Mineralien und Spurenelemente. Öle, Kernen und Nüsse spielen auch in der Zubereitung etlicher Gerichte eine wichtige Rolle. Sie sind fantastische Geschmacksverstärker! Es wird empfohlen täglich eine kleine Portion ungesalzene Nüsse, Kernen oder Samen zu essen.

Gut zu wissen:

Produkte aus der biologischen Landwirtschaft werden keinen chemischen Behandlungen ausgesetzt. Sie gewinnen also bei der Zubereitung von Früchten und Gemüse in der Küche Zeit, da sie nicht geschält werden müssen. Es reicht, wenn sie mit Wasser gewaschen werden, um konsumfertig zu sein. Da ein Teil der Vitamine in der Haut der Früchte und des Gemüses gelagert ist, ist der Gewinn doppelt.

Ideen für Aktivitäten:

Wenn der Stiel der Sonnenblumen trocknet, die Blumen welken und den Kopf hängen lassen, meistens im September, ist es an der Zeit, die Kerne zu ernten. Dafür schneiden Sie die Köpfe der Blumen ab und lassen sie an der frischen Luft, vor Licht geschützt und an einem trockenen Ort, zum Beispiel auf einem Holzgitter oder einem antihafbeschichteten Blech, trocknen. Nach ein paar Tagen sind sie trocken: um sicher zu gehen klopfen Sie leicht daran, es sollte hohl klingen. Reiben Sie die Oberfläche mit den Kernen energisch, um sie herauszuholen. Sonnenblumenkerne schmecken köstlich als Snack oder in einem Salat! Ernten Sie im September den Schnittsalat, die Radieschen und Sonnenblumenkerne und bereiten Sie einen leckeren Salat zu!



ALLERGIERISIKO

Nüsse, Kernen oder Samen enthalten natürlich vorhandene Substanzen (Proteine), die bei einigen Personen eine allergische Reaktion auslösen können.

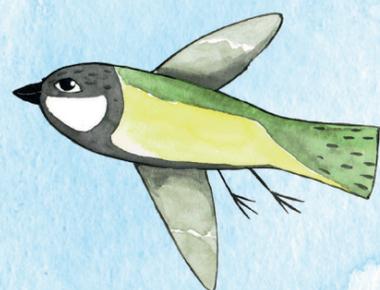
Mehr Infos: **Allergiezentrum Schweiz (aha!)**
<https://www.aha.ch/> / aha!infoline : 031 359 90 50

ERSTICKUNGSGEFAHR

Da Nüsse, Kernen und Samen rund, glatt, hart und/oder schwer zu kauen sind, können sie vor allem von Kleinkindern verschluckt werden und im schlimmsten Fall Ersticken verursachen. Um die Erstickengefahr mit Nüssen, Kernen und Samen zu vermindern, sollten sie für Kleinkinder gemahlen werden.

Diskussion:

- ▶ Schmeckt Bio-Gemüse und herkömmlich hergestelltes Gemüse verschieden?
- ▶ Kennt ihr die Erntezeit in der Schweiz für diese Gemüse/Früchte? z. B.: Tomaten, Erdbeeren, Kirschen, Kürbis, Kohl, Broccoli, Peperoni.
- ▶ Warum kostet gewisses Bio-Gemüse/Früchte mehr als solches aus der sogenannten konventionellen Landwirtschaft?
- ▶ Vom Samen bis auf den Teller, welches sind die Berufe, die über die gesamte Herstellungskette nötig sind, wenn ich beim Bauer oder im Supermarkt einkaufe?



Nützliche Quellen & Referenzen

Alle Quellen und Referenzen können Sie auf unserer Homepage einsehen. Einfach den QR Code scannen:



Danksagung

Korrekturlesen und Unterstützung:
Korrekturlesen und pädagogische Empfehlungen BNE:
Illustrationen:
Konzept/Design:
Druck:
Bio-Samen Päckchen:
Unterstützung:

Bio Suisse
éducation21
Amidès Basso
adéquat communication / www.adqt.ch
Agridea
Zollinger Bio
Fondation Ernst Göhner
& Fondation Idea Helvetia



Verfasser und Kontakt:



Fourchette verte Schweiz

Avenue de la Gare 52
1003 Lausanne
info@fourchetteverte.ch

Mit der Unterstützung von:

