

4 – 10
Jahre



Lecker! **Brot schmeckt uns rund um die Welt**

Bildungsmaterial zum Thema Ernährung

für Kita und Grundschule

Inhalt

Modul 1	Peru – Der Ursprung der tollen Knolle	4
Modul 2	Brot in aller Welt.....	8
Modul 3	Brot backen – von Menschen gemacht, von Gott geschenkt.....	10
Baustein	Tischgebete	12
Modul 4	Lebensmittelverschwendung.....	16
Modul 5	Essen überm Tellerrand – Essen im multikulturellen Kontext	20
Modul 6	Hier ganz viel und dort ganz wenig.....	24
Modul 7	Familiengottesdienst – „Wir teilen, was wir haben“	27
Modul 8	Apfel ist nicht gleich Apfel und Banane ist nicht gleich Banane!.....	33
Modul 9	Satt ist nicht genug! Ernährung muss ausgewogen und vielfältig sein.....	37
Modul 10	Geschmackssache – Kräuter und Gewürze von Zuhause und aus der Welt	41
Modul 11	FairÄnderBar – Welt-Cocktails selber mixen	45
Modul 12	Vielfalt der Nahrung – Ein Kaufladen ohne Marken	48
Modul 13	Aktionsideen für zwischendurch	51

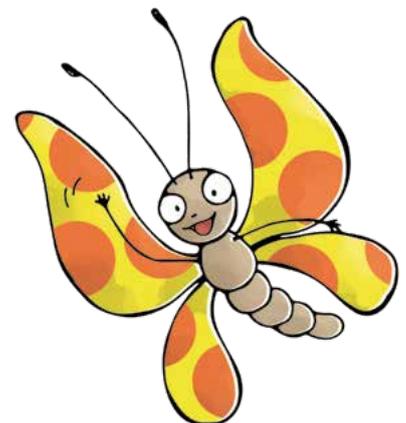
Liebe Lesende,

ob zum Frühstück, in der Pause oder zum Abendessen, ob aus Weizen, Vollkorn oder Dinkel: oft und gerne essen wir Brot und Brötchen. Aber wie wird Brot eigentlich hergestellt? Wie kommt das Getreidekorn vom Feld als Brotteig in den Ofen? Essen Kinder in anderen Teilen der Welt auch Brot?

Brot für die Welt setzt sich als Werk in mehr als 90 Ländern rund um den Globus dafür ein, dass alle Menschen ein Leben in Würde haben. Gemeinsam mit Partnerorganisationen vor Ort helfen wir armen und ausgegrenzten Menschen, aus eigener Kraft ihre Lebenssituation zu verbessern. Dazu gehört auch, dass sie ausreichend und gut zu essen haben. Denn für uns ist „Satt nicht genug“!

Dieses Bildungsmaterial enthält Bausteine, mit denen Pädagoginnen und Pädagogen in Kindertagesstätten und Grundschulen sich anhand des Beispiels Brot gemeinsam mit Kindern mit dem Thema Ernährung weltweit beschäftigen können. Dazu werden neben Brot auch Obstsorten wie Banane und Apfel und Kräuter behandelt, außerdem sind Module zu Lebensmittelverschwendung und der Vielfaltigkeit von Ernährung enthalten. Baustein ist ein abgeschlossenes Modul und kann einzeln verwendet werden. Es ist auch möglich, alle Bausteine zusammen beispielsweise in einer Projektwoche zu nutzen.

Als Christinnen und Christen glauben wir: Die reichen Gaben der Schöpfung, gerecht verteilt und allen gleichermaßen zugänglich, ermöglichen ein Sattwerden im umfassenden Sinne, mit allen Nährstoffen versorgt und teilhaftig einer globalen Gerechtigkeit. Wir wünschen viel Freude bei der Arbeit mit dem Material!



Peru – Der Ursprung der tollen Knolle



Rita Castro Castaneda mit Alejandra, Marcelina und einer Freundin, die bei der Ernte hilft.

Hintergrund

Brot für die Welt unterstützt im Auftrag der evangelischen Kirchen in Deutschland Projekte von Partnerorganisationen in Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa, die sich für Menschen einsetzen, die nicht ausreichend zu essen haben, die benachteiligt und unterdrückt oder Opfer von Gewalt werden, die mit den Folgen des Klimawandels zu kämpfen haben, an Krankheiten leiden oder körperlich beeinträchtigt sind. In fast 1.200 Projekten leistet Brot für die Welt gemeinsam mit lokalen Kirchen und Partnerorganisationen in Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa Hilfe zur Selbsthilfe.

Das Projekt

Schon vor mehr als 2.000 Jahren wurden in Peru Kartoffeln angebaut. In dem Andenland gibt es rund 3.800 verschiedene Sorten. Die meisten davon drohen jedoch in Vergessenheit zu geraten. Mit Unterstützung von Brot für die Welt hilft die Bauernorganisation CHIRAPAQ, diese einzigartige Vielfalt zu bewahren und die Ernährung der Kleinbauernfamilien zu sichern – durch die Verbreitung traditioneller Kartoffelsorten und anderer Nutzpflanzen, durch landwirtschaftliche Kurse und durch die Weitergabe von Wissen und Erfahrungen.



Lernziel

Anhand eines konkreten Projektes lernen Kinder die Arbeit von Brot für die Welt kennen.

**Text zum Vorlesen
(mit Fragen an die Kinder)**

Wer mag gerne Pommes Frites, wer mag gerne Kartoffelpuffer beziehungsweise Reibekuchen? Und wer weiß, woraus diese Gerichte eigentlich gemacht werden? Was kann noch aus Kartoffeln gemacht werden? (Zum Beispiel: Bratkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Chips, Kartoffelsuppe, Klöße, Kartoffelbrot) In Deutschland essen wir ziemlich viele Kartoffeln – dabei kommt die Kartoffel gar nicht von hier. **Weiß jemand, aus welcher Region, aus welchem Land sie kommt (auf einer Weltkarte Südamerika suchen lassen und Länder in der Region nennen)?**

Melissa erzählt:

FOTO 1: Hallo, ich bin Melissa. Ich bin fünf Jahre alt und lebe in Peru. Das ist ein Land in Südamerika, sehr weit weg von Deutschland. Ich wohne in dem Dorf Pukaraccay, das liegt auf über 3.000 Metern Höhe. Ich gehe in die Vorschule.

FOTO 2: Lieber bin ich aber mit meinen Freunden Nayli und Juan auf dem Feld, da können wir Verstecken spielen. Meine Eltern sind Bauern und pflanzen vor allem Kartoffeln an. Bei uns gibt es so viele verschiedene Kartoffelsorten, dass man sie fast nicht zählen kann. **Wie viele Kartoffelsorten gibt es denn bei euch?**

FOTO 3: Bei uns gibt es gelbe, rote, braune und orangefarbene Kartoffeln, Kartoffeln mit weißen und roten Streifen, runde, längliche, gekrümmte und schrumpelige Kartoffeln. Sie haben lustige Namen wie „Falkenkopf“, „Löwenfährte“ oder „Ohr des Uhus“.

Aber oft haben die Menschen bei uns nicht genug zu essen. Denn in den letzten Jahren spielt das Wetter verrückt: Manchmal regnet es für Wochen keinen Tropfen, dann schüttet es so stark, dass alles unter Wasser steht und die Kartoffelpflanzen kaputtgehen.

Zum Glück gibt es aber die Organisation CHIRAPAQ. Das ist Quechua, unsere Sprache, und bedeutet Sternenfunkeln. Die Leute von CHIRAPAQ, geben uns und vielen anderen Bauernfamilien gute Tipps. Jetzt wissen wir, welche Kartoffelsorten wir am besten anbauen können. Denn manche halten Regen und Trockenheit besser aus als andere. Von CHIRAPAQ erfahren wir auch, wie wir kranke Pflanzen auf natürliche (ökologische) Weise behandeln können und was wir sonst noch anbauen können. Außerdem haben sie uns gezeigt, wie wir Kompost herstellen können, mit dem die Kartoffeln besser wachsen. **Wer von euch weiß, was Kompost ist?**

Was meine Eltern und die anderen Bauernfamilien von der Gruppe CHIRAPAQ lernen, erzählen sie ihren Nachbarn und Nachbarinnen oder Freunden und Freundinnen weiter. Die erzählen es dann wieder ihren Bekannten – und so wissen bald alle, was zu tun ist, damit auf den Feldern mehr wächst. Inzwischen können wir sogar mehrmals im Jahr ernten – und wir haben immer genug zu essen.

FOTO 4: Natürlich essen wir nicht immer nur Kartoffeln und Gemüse. Wir haben auch noch viele Meerschweinchen im Stall. Außerdem haben wir noch zwei Kühe, die meine Mutter und ich jeden Tag melken müssen. Aus der Milch machen wir Käse, den wir auf dem Markt verkaufen können. **Hat von euch schon einmal jemand eine Kuh gemolken?**

Die Fotos finden Sie unter
→ [www.brot-fuer-die-welt.de/
fileadmin/mediapool/downloads/
bildungsmaterial/kinder-brot-
rund-um-die-welt-modul1-peru.pdf](http://www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/downloads/bildungsmaterial/kinder-brot-rund-um-die-welt-modul1-peru.pdf)



Melissa und Nayli.

Nicht alle Bauernfamilien in Peru sind arm. Es gibt auch reiche Familien, die sich immer genug zu essen kaufen können. Sie haben große Felder und arbeiten mit Maschinen und Traktoren. Obst und Gemüse, das sie anbauen, verkaufen sie aber gar nicht bei uns in Peru. Mit dem Schiff oder sogar mit dem Flugzeug wird es in andere Länder gebracht und dort verkauft – auch bei euch in Deutschland. Dazu gehören zum Beispiel Spargel, Paprika, Avocados, Bananen und Weintrauben.

Hintergrundinformationen zum Text:

- Im Projektgebiet Vilcashuamán lebt mehr als ein Drittel der Familien in extremer Armut. Über die Hälfte der Kinder ist unterbeziehungsweise mangelernährt.
- Die peruanische Regierung fördert nur die exportorientierte, industrialisierte Landwirtschaft.
- Während des Guerillakriegs, der 1980 begann, starben und verschwanden 40.000 bis 60.000 Menschen, viele darunter waren Bäuerinnen und Bauern.
- Die negativen Folgen des Klimawandels auf die Landwirtschaft sind jedes Jahr deutlicher zu spüren.
- CHIRAPAQ setzt sich für die Wiederherstellung der einstigen biologischen Vielfalt ein. Dazu zählen alte Kartoffelsorten, die optimal an die klimatischen Verhältnisse angepasst sind, so wie weitere Pflanzen, beispielsweise Hafer, Gerste, Saubohnen, Sauerklee, Kapuzinerkresse und Andenhirse.



Zwei Frauen in Ayacucho mit ihren Kindern.

- Meerschweinchen sind eine traditionelle Speise in Peru. Sie werden ähnlich zubereitet wie bei uns Kaninchen. Ihr Verzehr beugt Proteinmangel vor.

Weitere Informationen sowie Powerpoint-Präsentationen und Fotoserien zu Projekten in Peru und anderen Ländern finden Sie unter → www.brot-fuer-die-welt.de/projekte

Materialtipp:

In Peru werden 48 offiziell anerkannte Sprachen gesprochen, doch die Schulen unterrichten auf Spanisch. Das gilt selbst in Regionen, in denen alle Schülerinnen und Schüler indigene Sprachen als Muttersprache sprechen. Unsere peruanische Partnerorganisation TAREA bildet Lehrkräfte für den interkulturellen Unterricht aus und entwickelt Schulmaterialien dafür. Einen Kurzfilm über einen Schultag in den Anden finden Sie hier: → www.brot-fuer-die-welt.de/bilinguale-erziehung

Kartoffelbrot

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 300 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 Würfel frische Hefe
- 300 ml lauwarme Milch oder Wasser
- 2 TL Salz

Zunächst die Kartoffeln schälen, etwa 20 Minuten kochen und abkühlen lassen (kann auch schon am Vortag erledigt werden).

Die gekochten und abgekühlten Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer oder mit einer Gabel zerdrücken und in einer Schüssel mit Mehl, Milch (oder Wasser) und Salz vermengen. Die fein zerbröselte Hefe dazugeben und alles gründlich kneten, bis ein einheitlicher Teig entsteht. Je nach Konsistenz kann noch etwas Mehl hinzugegeben werden.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech den Teig zu einem Brotlaib formen und diesen mit etwas Mehl bestreuen. Mit einem Tuch abdecken und etwa zwei bis drei Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.

Das Brot im vorgeheizten Ofen etwa zehn Minuten bei 220°C und anschließend weitere 60 Minuten bei 180°C backen, bis es eine goldbraune Farbe bekommt. Um dem fertigen Brot etwas Glanz zu verleihen, kann es direkt nach dem Backen mit etwas Wasser bepinselt werden.

Gestaltungsidee

Alltagsgegenstände (zum Beispiel Gefäße aus Keramik) oder Kleidung aus Peru können in Weltläden gekauft oder ausgeliehen werden und so dieses Modul anschaulicher gestalten. Ebenso können Stock-Kartoffel und Stock-Brot über einem offenen Feuer oder Grill zubereitet werden.

Zum Download finden Sie ein „Kartoffel-Memory“ mit unterschiedlichen Kartoffelsorten aus Peru zum Ausschneiden: → www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/downloads/bildungsmaterial/kinder-brot-rundum-die-welt-kartoffel-memory.pdf

Spenden sammeln

- Einen Teil der Einnahmen des Flohmarkts an Brot für die Welt spenden
- Beim nächsten Fest selbst gebackenes Brot (zum Beispiel Kartoffelbrot, Rezept siehe oben) zugunsten von Brot für die Welt verkaufen
- Kartoffelessen / Kartoffelprobe: verschiedene Sorten bei Festveranstaltungen anbieten und verkaufen



Melissa trinkt frische Milch.

Brot in aller Welt



Grace aus Ghana bildet Bäcker und Bäckerinnen aus. Hier beliefert sie ihre Kundschaft.

Hintergrund

Seit mehreren tausend Jahren essen die Menschen Brot. Die alten Ägypter waren das erste Volk, das das Brotbacken perfektionierte. Sie wurden deswegen in der Antike auch „Brotesser“ genannt. Seit damals ist im europäisch-arabischen Kulturraum das Brot Hauptnahrungsmittel. Es gibt viele Varianten von Brot, allein in Deutschland soll es mehr als 600 Sorten von Schwarz-, Misch- und Weizenbrot geben.

Praxis / Idee

Die Kinder bringen verschiedene Brotsorten mit und präsentieren sie der Gruppe. Die Kinder beschreiben

und probieren die verschiedenen Brote und raten, aus welchem Land das jeweilige Brot ursprünglich kommt. Es kann auch darüber gesprochen werden, wie unterschiedlich die Brote gegessen werden (zum Beispiel: Scheiben abschneiden und beschmieren, Stücke abreißen und in Soße tunken, als Sandwich belegen).

Beispiele verschiedener Brotsorten

- **Toastbrot** Kastenweißbrot mit dünner Kruste, wird vor dem Verzehr scheibenweise im Toaster geröstet, sehr beliebt in Großbritannien und Nordamerika



Lernziel

Kinder lernen, dass es verschiedene Brotsorten auf der Welt gibt. Die Brote sind so vielfältig wie die Kulturen auf der Welt. Die Kinder lernen verschiedene Brotsorten kennen und schmecken die Unterschiede.

- **Baguette** schlankes Weißbrot mit knuspriger Kruste, kommt aus Frankreich
- **Ciabatta** Weißbrot, kommt aus Italien
- **Knäckebrötchen** flaches, meist aus Vollkorngetreide hergestelltes Brot, kommt aus Schweden
- **Vollkornbrot oder Mischbrot** typisch für Deutschland
- **Tortilla** dünnes Fladenbrot aus Mais oder Weizen, traditionell aus Mexiko und Mittelamerika (nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen spanischen Omelette)
- **Zwieback** Kastenbrot (meist Weißbrot), wird zur Haltbarmachung in Scheiben geschnitten und dann erneut gebacken, bis es trocken und mürbe ist
- **Pumpernickel** typisches westfälisches Vollkornbrot
- **Matze** dünner Brotfladen aus ungesäuertem Teig, religiöse und traditionsverbundene Juden essen es während des Pessachfestes, um an den Auszug aus Ägypten zu erinnern
- **Pita-Brot / Pide-Brot** dickeres, weiches Fladenbrot aus Hefeteig, kommt aus Griechenland und dem Nahen Osten
- **Naan-Brot** flaches Fladenbrot aus gesäuertem Teig, kommt aus Indien

Zur Illustration verschiedener Brotsorten können Sie selbst Brotsorten mitbringen oder Fotos verwenden, die Sie herunterladen können unter www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/downloads/bildungsmaterial/kinder-brot-rund-um-die-welt-modul2-brot.pdf



Kolumbien – Pedro Antonio Cuervo Rodriguez macht einen Bäcker-Kurs in der Lehrwerkstatt.

Wir backen ein Brot aus Mexiko – zum Beispiel mexikanische Tortilla

Zutaten für 36 Stück:

- 375 g Maismehl
- 375 g Weizenvollkornmehl
- 200 ml Öl
- 3 TL Salz
- 450 ml Wasser

Die beiden Mehlsorten mischen und mit Öl, Salz und Wasser zu einem glatten, nicht klebrigen Teig verkneten. Den Teig anschließend eine Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Jeweils tischtennisballgroße Teigportionen auf mit etwas Mehl bestreuter Fläche dünn ausrollen.

Die Fladen nach und nach in einer stark erhitzten Pfanne mit ganz wenig Fett von jeder Seite eine halbe bis eine Minute backen. Die Fladen sollten braune Flecken bekommen, dürfen aber natürlich nicht verbrennen. Die bereits fertiggebackenen Tortillas stapeln und abdecken, damit sie weich bleiben.

Zu den Tortillas passen verschiedene Dips und Soßen, ebenso können sie mit gekochtem Gemüse oder Salat belegt oder gefüllt werden.

Brot backen – von Menschen gemacht, von Gott geschenkt



Delfina Bento aus Angola betreibt eine kleine Bäckerei.

Hintergrund

Weizen, Roggen, Hirse, Dinkel oder Hafer – zahlreiche Getreidesorten lassen sich zu Brot backen. Dazu können eine Vielzahl an Zutaten beigemischt werden: Sprossen, Nüsse, Rosinen, Öl, Kartoffeln, Oliven – der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.

Entscheidend beim Brotbacken ist die Vergärung des Teiges mit Hilfe von Hefe oder Sauerteigbakterien. Dadurch wird der Teig lockerer, besser verdaulich, länger haltbar und bekommt mehr Geschmack.

Als wichtigstes Nahrungsmittel bekam Brot auch eine symbolische und

religiöse Bedeutung. Im Vater Unser bitten Christinnen und Christen um „tägliches Brot“. Hier steht Brot nicht nur für ausreichende Ernährung, sondern für umfassende Versorgung zum Leben. So ist auch der Name der Aktion Brot für die Welt zu verstehen. Bei vielen religiösen Bräuchen werden spezielle Brote gebacken (beispielsweise Erntedankbrote, Osterzöpfe oder Weckmänner). Beim Abendmahl wird in Anlehnung an das jüdische Pessachfest Brot geteilt.

Praxis / Idee

Die Kinder sollen die einzelnen Schritte der Brotherstellung nachvollziehen und erleben – vom Keimen der Saat über das



Lernziel

Die Kinder können sinnlich erfahren, wie viel Arbeit es macht, ein Brot zu backen – und gleichzeitig erleben, wie viel dabei ein Geschenk von Gott ist.

Mehlmahlen, das Teigkneten, das Wachsenlassen der Hefe bis zum Backen im Ofen. Für ein leckeres Brot braucht es die richtige Mischung aus menschlicher Arbeit und den Gaben der Schöpfung Gottes. Erst wenn beides zusammen kommt, werden Menschen satt und können etwas Leckeres genießen.

1. Samen keimen lassen

Unbehandelte Getreidekörner werden von den Kindern erst mehrere Stunden in einer Schüssel gewässert und dann auf feuchter Watte in kleinen Schälchen ausgesät und an einen hellen Platz gestellt. Die Watte muss die nächsten Tage immer ein bisschen begossen werden, bis die Körner anfangen zu keimen. Das dauert je nach Sorte zwei bis fünf Tage. Wenn die Keimlinge die Keimblätter ausgebildet haben, können sie von den Kindern vernascht werden.

Mit den Kindern kann dabei über Wachsen und Gedeihen gesprochen werden: wie Getreide wächst, wenn es ausreichend Sonne und Wasser bekommt, und wie Gott uns gute Gaben in der Natur schenkt.

Tipp: Körner möglichst zu Beginn der Woche aussäen, dann kann bis Freitag schon ein Ergebnis sichtbar sein.

2. Mehl mahlen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Mehl zu mahlen: in einem Steinmörser, mit einer alten Kaffeemühle oder mit zwei flachen Reibsteinen. Die Kinder werden dabei feststellen, wie mühsam es ist, nur eine kleine Menge Mehl herzustellen. Eine Gruppe wird es kaum schaffen, genügend Mehl selbst zu mahlen. Außerdem bleibt das Problem, die Kleie und das Mehl durch Sieben zu trennen. Es kann darüber gesprochen werden, wie viel Arbeit das macht und wie einfach wir es haben, da wir fertiges Mehl kaufen können.

3. Teig kneten

Gemeinsam mit Erwachsenen stellen die Kinder die Zutaten für den Teig je nach Rezept zusammen und beginnen mit dem Zusammenmischen.

Wichtig ist das Kneten des Teiges, das sehr anstrengend sein kann.

Tipp: Bei der Auswahl des Brotrezeptes muss der Tagesablauf in der Einrichtung beachtet werden. Je nachdem, ob das Brot vormittags, mittags oder nachmittags gegessen werden soll, muss der Teig schon am Vortag angesetzt werden und dann gegebenenfalls im Kühlschrank aufbewahrt werden, damit er nicht zu lange geht.

4. Teig ruhen und gehen lassen

Nach dem Kneten muss der Teig ruhen, damit die Hefe arbeiten kann. Den Kindern sollte erklärt werden, was die Hefe macht, dass sie quasi etwas vom Mehl isst und atmet. Das, was sie „ausatmet“, macht die Bläschen im Teig und lässt so den Teig größer und luftiger werden.

Das macht die Hefe von ganz alleine, wenn der Teig ausreichend warm steht. Auch hier lässt sich mit den Kindern über Wachstum und Gedeihen von Gottes Schöpfung reden.

5. Brot backen

Je nach Rezept formen die Kinder Brotlaibe oder Brötchen und geben diese in den Backofen. Es braucht Hitze und Energie, damit das Brot genießbar und schmackhaft wird. Frisch gebackenes Brot riecht lecker, sollte aber etwas abkühlen und ruhen, bevor es die Kinder essen.

Tipp: Brot kann auf ganz verschiedene Weise gebacken werden: im Ofen, in der Pfanne oder sogar in der Erde. Entdecken Sie anhand der → **Fotos zu Modul 2** gemeinsam mit den Kindern die unterschiedlichen Arten, wie Brot in aller Welt gebacken wird.

6. Gemeinsam Brot essen

Gemeinsam essen die Kinder ihr selbstgemachtes Brot. Beim Essen kann noch einmal über alle Schritte gesprochen werden, die es brauchte, um dieses Brot zu machen. Die Kinder können erzählen, wie viel Mühe es gemacht hat und wann sie keinen Einfluss hatten auf Wachsen und Gedeihen.

Tischgebete



Kinder bei einem Gebet in St. Petersburg, Russland.

Hintergrund

In praktisch allen Religionen ist es üblich, dass Menschen ihre Dankbarkeit für die Gaben der Schöpfung in Gebete legen. Auch Christinnen und Christen sprechen auf der ganzen Welt Tischgebete vor oder nach dem Essen. Diese Gebete bringen zum Ausdruck, dass nicht alles im Leben auf die Fähigkeiten von Menschen zurückzuführen ist. Das Entscheidende bekommen Menschen geschenkt: das Leben und das, was sie zum Leben brauchen.

Es gibt zwar immer weniger Familien in Deutschland, die die Tradition der Tischgebete praktizieren – doch in den letzten Jahren ist eine Renaissance der Tischgebete festzustellen.

Diese Tischgebete können in Verbindung mit den anderen Modulen oder unabhängig davon eingesetzt werden.

Tischgebete in verschiedenen Sprachen

Englisch

Praise God,
from whom all blessings flow.
Thank you for the food we eat,
thank you for the world so sweet,
thank you for the birds that sing,
thank you God for everything.
Amen.

Be present at our table, Lord,
be here and everywhere adored.
Thy creatures bless and grant that we
may feast in paradise with Thee.
Amen.

Bless us, O Lord,
and these your gifts,
which we are about to receive
from your bounty.
Through Christ our Lord.
Amen.

For food in a world
where many walk in hunger;
for faith in a world
where many walk in fear;
for friends in a world
where many walk alone;
we give you thanks, O Lord.
Amen.

Come Lord Jesus, be our guest.
May this food by thee be blest,
may our souls by thee be fed,
ever on the living Bread.
Amen.

Übersetzung

Lobt Gott,
der allen Segen schenkt.
Danke für die Nahrung, die wir essen,
Danke für die schöne Erde,
Danke für die singenden Vögel,
Danke, Gott, für alles.
Amen.

Sei bei uns an unserem Tisch, Herr,
sei hier und überall gelobt.
Segne deine Geschöpfe und erlaube uns,
im Paradies bei deinem Festmahl zu sein.
Amen.

Segne uns, o Herr,
Und diese deine Gaben,
die wir empfangen
durch deine Güte.
Durch Christus, unseren Herrn.
Amen.

Für Essen in einer Welt,
in der viele hungrig sind;
für Glauben in einer Welt,
in der viele in Angst leben;
für Freunde in einer Welt,
in der viele allein sind;
danken wir dir, oh Herr.
Amen.

Komm Herr Jesus, sei unser Gast.
Möge dieses Essen von dir gesegnet sein,
mögen unsere Seelen durch dich genährt
werden, lebendiges Brot in Ewigkeit.
Amen.



Ein Junge aus Kenia
beim Essen.

Spanisch

Bendito seas, Señor por esta comida que vamos a compartir y que es signo de paz, de alegría y fraternidad. Amén.

Bendícenos, Señor, y bendice estos alimentos que vamos a tomar. Haz que no les falte el pan a los que pasan hambre. Amén.

Bendice, Señor, a cuantos hoy comemos este pan; bendice a cuantos lo hicieron y a cuantos no lo tendrán. Amén.

Französisch

Laissez-nous prier! Bénis-nous, ô Seigneur, et ceux-ci, ton / tes dons, que nous nous apprêtons à recevoir de ton / votre générosité. Par le Christ, notre Seigneur. Amén.

Übersetzung

Gelobt seist du, Herr, für dieses Mahl, das wir teilen werden. Es ist Zeichen des Friedens, der Freude und der Brüderlichkeit. Amen.

Segne uns, Herr, und segne diese Speisen, die wir essen werden. Mach, dass es jenen, die hungern, nicht an Brot mangelt. Amen.

Segne, Herr, alle, die heute dieses Brot essen; segne jene, die es gemacht haben und jene, die keines haben. Amen.

Lasst uns beten! Segne uns, oh Herrgott, und diejenigen, die bereit sind, deine Gabe zu empfangen, dank deiner Großzügigkeit. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.



Eine Familie in Panama beim Mittagessen.



Essenausgabe in einem Sozialzentrum in Mosambik.

Italienisch

Benedici Signore noi e il cibo che stiamo per prendere, fa che non manchi mai a nessuno in nessuna parte del mondo, specialmente ai bambini.
Amen.

Übersetzung

*Herr, segne uns und das Essen, das wir gleich zu uns nehmen werden. Mach, dass du nie jemandem fehlst, in keinem Teil der Welt, und besonders nicht den Kindern.
Amen.*

Tagalog

(wird auf den Philippinen gesprochen)

Basbasan mo kami Pangino-on at ang iyong mga biyayang pinagkalo-ob, sa ngalan ni Kristo.
Amen.

*Segne uns, oh Herr, und diese deine Gaben, die wir durch deine Güte empfangen, durch Christus, unseren Herrn.
Amen.*

Salamat Pangino-on sa pagka-in sa aming hapag, sa mga taong naghanda ng mga ito at sa mga taong makakasalo namin sa biyayang ito.
Amen.

*Danke, Herr, für das Essen auf unserem Tisch, für die Menschen, die es zubereitet haben, und für diejenigen, die diese Gaben zu sich nehmen.
Amen.*

Lebensmittelverschwendung



verschwenden?



Plakat von Brot für die Welt: Verschwenden beenden!

Hintergrund

Rund ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel werden weggeworfen, aussortiert oder aus anderen Gründen nicht für die menschliche Ernährung genutzt. Nach einer aktuellen Studie landen allein in Deutschland rund elf Millionen Tonnen Lebensmittel pro Jahr im Müll.

Vieles wird schon bei der Verarbeitung und im Handel aussortiert, aber auch in den Mülltonnen unserer Küchen findet sich viel Essbares. Jeder und jede Deutsche wirft pro Jahr durchschnittlich ca. 80 Kilogramm Lebensmittel im Wert von rund 300 Euro in die Tonne – weil das Mindesthaltbarkeits-

datum abgelaufen ist, weil das Essen nicht schmeckt oder weil zu große Mengen eingekauft oder zubereitet wurden.

Die Verschwendung von Lebensmitteln ist nicht nur eine enorme Ressourcenverschwendung mit erheblichen Schäden für die Umwelt – indirekt führt sie auch dazu, dass in anderen Teilen der Welt Menschen hungern. Unter anderem, weil für uns mehr Lebensmittel produziert werden als benötigt, steigen weltweit die Preise für Nahrungsmittel – und arme Menschen in den Ländern des Südens können sich ihre Grundnahrungsmittel nicht mehr leisten. Außer-



Lernziel

Die Kinder werden angeregt, über das Wegwerfen von Essen zu sprechen, die eigene Praxis in der Gruppe zu beobachten und Alternativen zu entwickeln.



Vietnam – Mittagessen der Familie Mai Nguyen Thi.

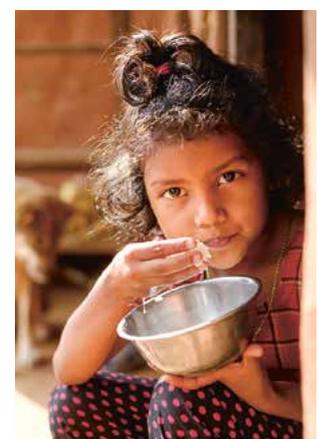
dem kommen ungefähr 20 Prozent unserer Lebensmittel aus den Ländern des Südens. Ihre Produktion benötigt viel Land und Wasser, das die einheimische Bevölkerung dann nicht mehr für den Anbau eigener Nahrungsmittel nutzen kann. Hinzu kommt der erhöhte Fleischkonsum weltweit. Das hat zur Folge, dass mehr Flächen für den Anbau von Futtermittelpflanzen benötigt werden.

Ausreichende Ernährung ist ein Menschenrecht, festgeschrieben im Sozialpakt der Vereinten Nationen. Darum setzt sich Brot für die Welt dafür ein, dass das System der Verschwendung und der ungerechten Verteilung überwunden wird.

Ein ganz besonderes Verhältnis zu Lebensmitteln haben Menschen, die Hunger in Notzeiten gelitten haben. Für sie hat einfaches Brot einen hohen Wert, der Geschmack einer Scheibe Brot nach langem Hunger bleibt ihnen unvergessen.

Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

- Frisch, regional, saisonal und fair einkaufen und kochen. Vor dem Einkaufen erst einmal nachsehen, was vorrätig und was wie lange haltbar ist und dann überlegen, was damit zubereitet werden könnte.
- Appetit und Hunger von Kindern lassen sich schlecht planen – an einem Tag essen sie sehr viel, am nächsten Tag nur wenig. Bleibt etwas übrig, lassen sich aus den Resten neue Rezepte kreieren: ein Bratgericht, ein Auflauf oder eine Suppe.
- Lebensmittel halten sich länger, wenn sie richtig gelagert werden. Nehmen Sie Gemüse aus der Plastikverpackung, bevor es in den Kühlschrank kommt. Wickeln Sie Salat, Spargel oder Möhren in ein feuchtes Tuch ein. Kartoffeln oder Orangen halten sich bis zu vier Monate lang, wenn sie kühl und trocken gelagert werden.



Anisha Bisunke aus Nepal isst Reis.

- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht mit dem Verbrauchsdatum gleichzusetzen. Reis, Nudeln, Getreide und Hülsenfrüchte sind noch Monate nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar. Auch Joghurt oder Quark kann meist noch Wochen nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ohne Bedenken verzehrt werden. Vertrauen Sie im Zweifelsfall dem Aussehen der Produkte und Ihrem Geruchssinn. Besonders vorsichtig sollten Sie allerdings bei frischem Fisch und rohem Hackfleisch sein. Hier ist ein Verbrauchsdatum auf den Verpackungen angegeben.

Praxis / Idee

„Da sind die Augen mal wieder größer gewesen als der Magen.“ Kleine Kinder können ihren Appetit und Hunger schwer abschätzen und wollen oft mehr, als sie eigentlich essen können. Die Vorlesegeschichte regt an, mit Kinder über das Wegwerfen von Essen zu sprechen.

Die Kinder aus der Kindergarten-Gruppe machen heute einen Ausflug. Alle zusammen wollen im Park picknicken. In einen großen Korb haben die Erzieherinnen und Erzieher Decken, Teller und Getränke eingepackt. Und jedes Kind hat etwas zum Essen mitgebracht: Brötchen, Miniwurstchen, geschnittene Möhren, Käsewürfel, hart gekochte Eier, Frikadellen, Kekse, Bananen, Gurken und noch mehr. „Ich glaube, heute muss keiner hungrig nach Hause gehen“, sagt die Erzieherin.

Tim hat Äpfel mitgebracht: „Die habe ich gestern mit meinem Papa selbst vom Baum gepflückt. Das war ganz schön anstrengend, weil ich den Baum hochklettern musste.“ Stolz zeigt Tim die Dose mit den geschnittenen Apfelstücken den anderen Kindern. „Die sind ja ganz braun“, rümpft sein Freund Linus die Nase, „die esse ich nicht!“ Tim ist das egal, er stellt die Äpfel zu den anderen Sachen auf die Picknick-Decke.

Die Kinder wollen sich auf das Essen stürzen, aber die Erzieherin hält sie zurück: „Ihr habt so viele leckere Sachen mitgebracht. Das ist toll. Dankeschön dafür. Wir wollen uns aber auch bei Gott bedanken. Gott schenkt uns das Leben und alles das, was wir zum Leben brauchen.“ Alle Kinder nehmen sich gegenseitig an die Hand und sprechen zusammen ein Dankgebet: „Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir, wir danken dir dafür. Amen“.

Kaum ist das Amen verklungen, stürzen sich alle auf das Essen. Den Kindern schmeckt es und sie haben viel Spaß, denn heute müssen sie nicht am Tisch sitzen und mit Besteck essen. Beim Picknick dürfen die Kinder alles mit den Händen essen.

Aber auch das schönste Picknick geht einmal zu Ende. „Los Kinder, alle helfen mit beim Aufräumen“, sagt der Erzieher. Er hat blaue Müllsäcke mitgebracht. „Die Reste kommen hier rein, damit kein Müll liegen bleibt.“ Weil die Kinder so viel Essen mitgebracht hatten, ist viel übrig geblieben. „Halt, aber nicht meine Äpfel“ ruft Tim, als Linus die Apfelstücke in den Müllsack werfen will. „Die habe ich doch selbst gepflückt und geschnitten. Die kann man noch essen.“



Nolvía Valladares kocht mit anderen Frauen eine Mahlzeit während des Treffens der Frauen-Gruppe im Ort La Cuesta.



Kinder holen in einem Camp für Flutopfer in Pakistan die Reiseration für ihre Familie ab.

„Und warum wirfst du dann die restlichen Frikadellen weg“, kontert Linus. „Die hat meine Mama gestern gebraten und ich habe geholfen.“ „Weil die Frikadellen voller Senf sind, die will doch keiner mehr essen“, sagt Tim.

„Und deine Äpfel sehen ganz braun aus, die kann man gar nicht essen.“ Fenja hört, wie sich Tim und Linus streiten und sagt zu beiden: „Hört auf, das ist doch egal. Schmeißt das Zeug weg, im Supermarkt könnt ihr morgen neue Äpfel und Frikadellen kaufen.“

Linus und Tim schauen sich an. Wütend antwortet Linus: „Spinnst du? Solche Frikadellen kann man nicht kaufen, die macht nur meine Mama. Und so leckere, braune Äpfel wachsen nur bei Tim im Garten.“

Ideen zur Weiterarbeit

- Fragen Sie die Kinder, ob Tim und Linus die Äpfel und Frikadellen wegwerfen sollen. Was könnten sie sonst damit machen?
- Wie fühlen sich die Kinder, wenn sie etwas selber machen (kochen, malen, basteln) und es weggeworfen wird?
- Was machen die Familien der Kinder zu Hause mit Speiseresten?
- Experiment: Schneiden Sie einen Apfel klein und beträufeln Sie einen Teil der Apfelschnitze mit Zitronensaft, die andere nicht. Zitronensaft schützt geschnittene Äpfel vor dem Braunwerden.
- Beobachten Sie, was in der Einrichtung wo sich die Gruppe befindet an Lebensmitteln im Müll landet. Sprechen Sie mit den Kindern darüber und suchen Sie Lösungsmöglichkeiten.

Essen überm Tellerrand – Essen im multikulturellen Kontext



Die Bewohner*innen von San Marcos in Oaxaca (Mexiko) präsentieren geerntetes Obst und Gemüse aus ihren Hausgärten.

Hintergrund

Das meistgeessene Grundnahrungsmittel in Deutschland ist Brot. Aber gilt das gleichermaßen für alle Menschen, die in Deutschland leben? Nicht in allen Familien ist Brot gleich wichtig. Denn die Mahlzeiten, die Menschen zubereiten und einnehmen, sind stark von ihren Gewohnheiten und ihrer Erziehung sowie von ihrem (sozio-)kulturellen und religiösen Hintergrund geprägt.

Das Backen einer „multikulturellen Pizza“ bietet für die Kinder eine Möglichkeit, im Kleinen andere Essgewohnheiten kennenzulernen.

Weltregionen und ihre Küchen

Naher Osten, Türkei

Es wird viel Gemüse gegessen, zum Beispiel Tomaten, Auberginen, Oliven, Peperoni. In der Türkei kommen durchaus scharfe Gewürze (Chili) zum Einsatz, im arabischen Raum geht die Tendenz zu „warmen“ Gewürzsorten wie zum Beispiel Koriander, Nelken und Kreuzkümmel. Die meisten Menschen dieser Region sind muslimisch und essen aufgrund ihrer Religion kein Schweinefleisch. Beliebt ist hingegen das Fleisch von Rind oder Lamm. Als Grundnahrungsmittel gelten Kichererbsen, Reis und Bulgur (in der Türkei) sowie zu Pasten verarbeitete Linsen und Bohnen (arabischer Raum).



Lernziel

Bei den Kindern wird Verständnis für Ernährungsgewohnheiten verschiedener Menschen und somit Toleranz gegenüber anderen Kulturen und Religionen geweckt. Das Gemeinschaftsgefühl wird durch gemeinsames Kochen und Essen gestärkt.

Osteuropa, Russland

Die Menschen in Osteuropa und Russland essen allgemein gerne Kohl, Karotten, Bohnen, Lauch, Zwiebeln und rote Bete. Im walddreichen Polen werden sehr gern Pilze verspeist. Beliebte Gewürze sind Petersilie, Majoran und Dill. Die Mehrheit der Bevölkerung Osteuropas und Russlands ist christlich, für sie gelten praktisch keine religiösen Regeln beim Essen. Beliebt sind neben Schweinefleisch ebenfalls Gerichte aus Rind, Schaf, Geflügel und Wild. Als Grundnahrungsmittel werden häufig Brot und Grütze sowie Kartoffeln gereicht.

Südliches Afrika

Beliebte Gemüsesorten sind Kürbisse, Zwiebeln, Bohnen, Mais und rote Beete. Auch Fleisch (besonders beliebt: Huhn, Schwein) spielt eine wichtige Rolle, es gilt als etwas Besonderes und als Zeichen von Wohlstand. Viele Gerichte werden scharf gewürzt, zum Beispiel mit Peri-Peri. Grundnahrungsmittel sind vor allem Maisbrei und Reis. Die Küche des südlichen Afrikas weist auch portugiesische, indische, niederländische und englische Einflüsse auf.

Südasien

(Indien / Pakistan / Sri Lanka)

Im gesamten asiatischen Raum wird viel Gemüse gegessen. Neben zahlreichen Hülsenfrüchten (aus denen auch Brot hergestellt wird) stehen Karotten, Kartoffeln und Blumenkohl auf dem Speiseplan. In den verschiedenen Küchen Südasiens kommt eine Vielzahl verschiedener Gewürze zum Einsatz. Besonders bekannt ist das Curry (eine spezielle Würzmischung), aber auch Knoblauch und Ingwer werden genutzt. Auch in Südasien haben religiöse Traditionen Einfluss auf die Ernährung: Muslime essen kein Schweinefleisch, Hindus ernähren sich überwiegend vegetarisch und verzichten auf das Fleisch von Rindern, da ihnen diese heilig sind. Je nach Region kommen Lamm-, Ziegen- und manchmal auch Schweinefleisch auf den Tisch. Hauptgrundnahrungsmittel ist Reis.

Südamerika

(zum Beispiel Modul 1: Peru – Der Ursprung der tollen Knolle)

Peru hat eine der besten und vielfältigsten Küchen Südamerikas, weil es drei verschiedene Klimazonen gibt. Im Dschungel ist es tropisch, dort wachsen leckere Früchte, an der Küste ist es trocken, es gibt dort sogar Spargel und in den Anden ist ein ideales Klima für Mais, Kartoffeln und Gemüse. Dort sieht man auch überall saftige Weiden mit Kühen, Schafen, Lamas oder Alpakas. Die Menschen essen gerne scharf und benutzen dazu „Aji“, eine Art großen, gelben Chili, oder den noch viel schärferen Rocoto. Der sieht aus wie roter Paprika und wenn man ihn damit verwechselt und reinbeißt, sieht man Sternchen.

In allen genannten Regionen wird natürlich auch Fisch gegessen (sowohl Salz- als auch Süßwasserfisch).



Mädchen erntet einen Kürbis – Äthiopien.

Praxis / Idee

Wir backen eine Multi-Kulti-Pizza

Alle Kinder erzählen, welche Lebensmittel und Gerichte bei ihnen zu Hause besonders gerne und häufig gegessen werden. Haben sie spezielle Ernährungsgewohnheiten, die sich von denen der anderen unterscheiden? Sicher kennt jedes Kind ein Essen, dessen Ursprung in einer anderen Region, in einem anderen Land liegt.

Vielleicht können die Eltern oder Großeltern einiger Kinder eingeladen werden und gemeinsam mit den Kindern erzählen, welche besonderen Lebensmittel für ihre Ernährung eine Rolle spielen und warum dies so ist. Manche haben vielleicht aufgrund ihrer Herkunft oder ihrer Religion bestimmte Vorlieben, andere haben vielleicht eine besondere Beziehung zu einem bestimmten (Urlaubs-)Land und integrieren manche der dort typischen Gerichte in ihren Speiseplan.

Einige dieser Lebensmittel, die sich als Pizzabelag eignen, bringen die Kinder mit (entweder gespendet oder mit der Gruppenkasse verrechnet) und legen sie, wenn sie etwas darüber erzählt haben, gut sichtbar auf den Küchentisch. Ein in einen kleinen Topf mit Sand gestecktes Fähnchen (kann man in Supermärkten im Partybereich erwerben oder vorher selbst gestalten) kennzeichnet das jeweilige Land.

Nun backen alle gemeinsam eine Pizza. Da der Teig (Zubereitung siehe unten) gehen muss, sollte er bereits vorbereitet sein. Er wird auf gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Backblechen dünn ausgerollt, anschließend wird etwas Tomatensauce (gekauft oder im Vorfeld selbst gemacht, siehe unten) darauf verteilt.

Die multi-kulturellen Lebensmittel werden klein geschnitten oder anderweitig zubereitet und von allen Beteiligten auf den vorbereiteten Blechen verteilt – und zwar nach Ländern geordnet. Die Pizza wird mit Salz, Pfeffer und Oregano gewürzt, abschließend wird sie mit geriebenem Käse bestreut. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20 bis 30 Minuten backen. Wenn die Pizza fertig ist, dürfen die Kinder die Fähnchen vom Tisch auf die jeweiligen passenden Pizzastückchen stecken. Wer weiß noch, was zu welchem Land gehört und was das Besondere an den Lebensmitteln ist?



Roberto Prior, Koch der Cafeteria Los Amigos in Santiago de Cuba mit selbstgemachten Pizzen.

Pizzateig für vier Portionen

250 ml lauwarmes Wasser
1 EL Zucker
1 Würfel frische Hefe
400 g Mehl
1 EL Salz
1 Prise Muskat
2 EL Olivenöl
Fett für das Blech

Das lauwarme Wasser mit dem Zucker und der zerbröckelten Hefe in einer Schüssel verrühren und anschließend zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in der Mitte eine Mulde formen und Salz, Muskat und Öl dazugeben. Dann die Hefemischung vorsichtig dazu gießen und das Ganze zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

Tomatensauce für ein Blech Pizza

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst oder gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- Je nach Saison 1 Dose Tomaten (800 ml) oder entsprechende Menge frische Tomaten
- Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Oregano, feingehacktes Basilikum

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl vorsichtig anbraten, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend auf kleiner Flamme ungefähr 30 Minuten einkochen lassen. Abschließend mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Tip: Alternativ zu einer Pizza kann auch ein Obstsalat mit Zutaten aus verschiedenen Ländern zubereitet werden.

Spielidee: Pizzabacken (Massagespiel auf dem Rücken)

Während die Pizza im Ofen ist, können die Kinder Pizzabacken spielen. Die Kinder teilen sich in Pärchen auf. Ein Kind ist jeweils die Pizzabäckerin oder der -bäcker, das andere die Pizza. Das „Pizza-Kind“ liegt bäuchlings auf dem Boden, das andere kniet daneben und spielt die einzelnen Schritte des Pizzabackens nach:

- Mehl und Wasser auf dem Tisch ausbreiten: mit den Händen auf den Rücken klatschen
- Teig kneten: mit den Händen den Rücken durchkneten
- Teig ausrollen: mit den Fäusten den Rücken glatt streichen
- Teig belegen (verschiedene Zutaten):
 - Tomatensauce: mit Händen kreisrund streicheln
 - Käse: mit Fingerspitzen auf den Rücken tippeln
 - Oliven: mit dem Daumen mehrfach drücken
 - Scharfe Chilischoten: mit Fingernagel leicht kratzen
 - Salami: mit der flachen Hand mehrfach klatschen
- Pizza backen: den Rücken rubbeln, bis es ganz warm wird
- Pizza schneiden: mit der Hand wie ein Messer über den Rücken schneiden



Brasilien – Derick Coutinho im Kindergarten „Branca de Neve“ beim Mittagessen. Das wird auf der Basis organischer Lebensmittel aus kleinbäuerlicher Produktion hergestellt.

Hier ganz viel und dort ganz wenig



Essensausgabe in einer Schule in Ukamba in Zentralkenia.

Hintergrund

Die Globalisierung ist schon lange auf dem Esstisch angekommen. Von überall her kommen Lebensmittel zu uns, die wir wie selbstverständlich kaufen und essen.

Noch nie zuvor waren Lebensmittel in solchem Überfluss vorhanden – nach Angaben der Welternährungsorganisation FAO genug, dass alle Menschen ausreichend ernährt werden könnten. Aber 828 Millionen Menschen leiden an Hunger, mehr als drei Milliarden Menschen können sich nicht gesund ernähren.

Wie bei uns gegessen und konsumiert wird, das wirkt sich unmittelbar auf andere Länder aus. Unsere Essgewohnheiten beeinflussen das Leben anderer Menschen.

Der maßlose Konsum in den wohlhabenden Ländern sorgt dafür, dass in vielen Ländern des Südens Land immer knapper wird. So nehmen die Anbauflächen für Futtermittel – auch für den europäischen Markt – dort bereits heute 30 Prozent des Landes in Beschlag. Und der weltweite Fleischkonsum steigt – und damit auch die Nachfrage nach Futtermitteln. Wollten alle Menschen so viel



Lernziel

Die Kinder erkennen den Zusammenhang zwischen unserer Ernährung und jener der Menschen im Süden sowie die daraus entstehenden Probleme. Gemeinsam probieren sie eine Lösungsmöglichkeit aus.

Fleisch essen wie wir in Deutschland, brauchten wir einen zweiten Planeten, um das Futter für die Tiere anzubauen.

Praxis / Idee

1) Bilderstrecke

Die Kinder sitzen im Kreis, in der Mitte liegen Bilder mit folgenden Motiven:

- Schnitzel
- Schweine
- Sojapflanzen

Im ersten Schritt dürfen die Kinder äußern, was sie auf den Bildern erkennen können. Welchen Zusammenhang können sie zwischen den Bildern erkennen? (Das Schnitzel, das sie essen, kommt vom Schwein. Das Schwein muss etwas fressen, zum Beispiel Sojabohnen. In Deutschland wird aber kaum Soja angebaut). Die Kinder legen die Bilder in die entsprechende Reihenfolge.

In einem zweiten Schritt liegen Bilder mit folgenden Motiven im Kreis:

- Frau mit Kindern auf einem Feld
- Leerer Teller
- Kind

Die Kinder werden gefragt, was die Bilder wohl bedeuten könnten. (Auf dem Feld wachsen Pflanzen für die Ernährung, doch der Teller bleibt leer, das Kind hat Hunger und ist traurig).

Alle Bilder finden Sie zum Download unter → www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/downloads/bildungsmaterial/kinder-brot-rund-um-die-welt-modul6-bilder.pdf

Nun erzählen Lehrer*in oder Erzieher*in, dass in manchen Ländern des Südens Sojapflanzen angebaut werden und dass unsere Schweine in Deutschland diese fressen, damit wir deren Fleisch essen können. Weil auf den Feldern im Süden Soja für unsere Schweine, Rinder und Hühner wächst, können die Menschen dort in ihren Gärten und auf ihren Feldern nichts mehr anbauen, das sie selbst essen können. Das führt zu leeren Tellern und hungrigen, traurigen Kindern.

Beim Erzählen wird die Bilderstrecke ergänzt: Kind – leerer Teller – Feldarbeit – Sojapflanzen – ein fressendes Schwein – Schnitzel (oder umgekehrt, je nach Erzählduktus).

2) Lied

Nach dieser Einheit singen alle ein Lied zusammen. Liedvorschläge siehe Modul 7: Familiengottesdienst – „Wir teilen, was wir haben“

3) Praktische Aktion als Lösungsmöglichkeit

Wenn wir zu viel Fleisch essen, haben womöglich Kinder weit weg von uns Hunger. Was können wir tun? Mehr Gemüse und weniger Fleisch essen! In der Mitte des Kreises liegen Bilder mit Gemüsesorten oder Spielzeuggemüse aus Holz. Die Kinder dürfen sich ihr Lieblingsgemüse aussuchen und erzählen, warum und wie sie es gern essen.

Fazit: Es muss nicht immer Fleisch sein, damit es schmeckt!

Wie kann man am besten und am schmackhaftesten viel Gemüse zusammenbringen? Beim Kochen einer Gemüsesuppe!

Rezept für vier Personen

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 3 kleine Kartoffeln
- 2 große Möhren
- 2 Stangen Bleichsellerie oder 1 kleines Stück Knollensellerie
- 2 mittelgroße Zucchini
- ½ Bund Petersilie
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- 1 Liter Wasser
- Salz und Pfeffer
- Saure Sahne

Zunächst das Gemüse kleinschneiden. Dann Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten, das restliche Gemüse dazugeben und weitere drei bis fünf Minuten anbraten lassen. Anschließend mit circa einem Liter Wasser aufgießen und die Brühwürfel in der Suppe auflösen. 20 bis 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen und am Schluss mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren kann man je einen Klecks saure Sahne in die Mitte der Suppenteller geben.

Spielidee: „Gemüsesuppe“ (Abwandlung des bekannten Spiels „Obstsalat“)

Vor dem Kochen der Suppe oder als Abschluss der Aktion, wenn keine Suppe gekocht wird, spielen die Kinder das Spiel „Gemüsesuppe“: Die Kinder sitzen im Kreis und werden in drei bis vier Gemüsesorten eingeteilt (etwa Möhre, Erbse, Zwiebel, Kartoffel). Die Pädagogin oder der Pädagoge geht einmal im Kreis herum und weist jedem Kind ein Gemüse zu. Dieses muss sich das Gemüse gut merken! Dann wird ein Stuhl aus dem Kreis geräumt. Die Pädagogin oder der Pädagoge hat nun keinen

Sitzplatz mehr und versucht, einen zu ergattern – mit der Aufforderung, dass alle „Möhren“ ihre Plätze wechseln sollen. Wer übrig bleibt, darf nun ebenfalls über die Aufforderung an das „Gemüse“, die Plätze zu tauschen, versuchen, wieder einen Sitzplatz zu bekommen. Wem es nur schwer auf diese Weise gelingt, sich wieder zu setzen, kann auch das Wort „Gemüsesuppe“ rufen, dann müssen alle die Plätze tauschen.



Obst und Gemüsestand auf einem Markt in Indonesien.

Familiengottesdienst – „Wir teilen, was wir haben“



Bangladesch – Kinder zeigen frisch geernteten Reis.

Musikalisches Vorspiel

Möglichkeiten: klassisches Orgelspiel oder eine andere Musikgruppe der Gemeinde

Begrüßung und Votum

Eine oder einer: „Herzlich willkommen in unserer Kirche zum Familiengottesdienst am Erntedankfest rund um das Thema ‚Brot‘! Willkommen allen Kindern, Eltern und Mitarbeitenden!“

Wir wollen gemeinsam feiern, und zwar im Namen des Vaters, der das Korn wachsen lässt und uns das Brot schenkt. Und im Namen des Sohnes, der für uns das Brot des Lebens ist.

Und auch im Namen des Heiligen Geistes, der uns alle mit dem Brot des Lebens satt macht. Amen.“

Lied

Zum Beispiel „Kommt alle her“ („Menschenskinderlieder 2“, Frankfurt 1987; Seite 146)

Dabei kann die Gemeinde die Bewegungen, die im Lied beschrieben werden, mitmachen.

Gebet

Eine oder einer: „Guter Gott, viele Leute sind heute Morgen hier zusammen gekommen – kleine und große. Wir freuen uns auf die Zeit

miteinander und bitten dich, Gott, in unsere Mitte zu kommen. Gib, dass wir eine gute und fröhliche Zeit miteinander verbringen. Amen.“

Hinführung zum Thema

Eine oder einer: „Anlässlich des Erntedankfestes feiern wir heute einen Familiengottesdienst rund um das Thema ‚Brot‘. Wir freuen uns, dass Gott auf unseren Feldern das Korn wachsen lässt, damit daraus viele leckere und gesunde Brotsorten entstehen. Alle Kinder sind nun eingeladen, den Weg vom Korn zum Brot einmal gemeinsam zu erleben.“

Mitmachaktion

„Vom Korn zum Brot“

(nach: „Vom Wachsen“ – nach einer Idee von Lucius Maiwald, aus: Ingeborg Becker, Peter F. Bock: „Das Brot“, München / Offenbach 1984)

Material und Hinweise zur

Durchführung

Die Aktion kann sowohl von einer Kindergruppe vorgeführt als auch mit allen im Gottesdienst anwesenden Kindern, die möchten, durchgeführt werden. Es werden braune Tücher zur Darstellung der Erde, blaue Tücher zur Darstellung des Regens und ein gelbes Tuch zur Darstellung der Sonne benötigt.

Eine Moderatorin oder ein Moderator erzählt, was jeweils geschieht. Die einzelnen Darstellungen werden jeweils von einer Erzieherin oder einem Erzieher begleitet, damit die Kinder wissen, was sie zu tun haben. Hilfreich ist es, wenn die Gesamtdarstellung mit leiser, passender Musik untermalt wird – live vorgetragen oder von CD.

Durchführung

1) Das Korn wird zur Ähre

Im Chorraum oder vor dem Abendmahlstisch oder Altar liegen braune Tücher auf dem Boden.

Die Kinder werden in drei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe steht auf den braunen Tüchern, andere stehen an der Seite und haben kleine blaue Tücher in der Hand, eine dritte Gruppe steht hinter den braunen Tüchern. Neben diesen liegt das große gelbe Tuch.

Eine oder einer: „Viele viele Saatkörner sollen in den Acker gelangen. Aber noch fliegen sie frei in der Luft herum.“ Die auf den braunen Tüchern stehenden Kinder bewegen sich.

„Aber jetzt“ – es ertönt ein Signalton – „fallen die Körner auf die Erde und schlafen im Acker“. Die Kinder kauern sich jeweils an einem Platz zusammen.

„Der Regen kommt und gießt die Saat“. Die Kinder mit den blauen Tüchern in der Hand gehen zwischen den „Körnern“ herum und stellen durch Bewegung der Tücher den Regen dar. Nach einiger Zeit verlassen sie das „Feld“ wieder.

„Dann kommt die Sonne und wärmt die Körner“. Die dritte Gruppe Kinder hebt gemeinsam das große gelbe Tuch über dem „Feld“ hoch. Das Tuch wird nach einiger Zeit wieder abgelegt.

„Und langsam, ganz langsam werden aus den vielen kleinen Körnern schöne große Ähren“. Die Kinder auf dem „Feld“ stehen nun auf und recken und strecken sich, bis sie alle wieder in voller Lebensgröße stehen.



Ein Mädchen in Indonesien geht von der Feldarbeit nach Hause.

2) Die Zeit der Ernte kommt

Nun stehen alle Kinder im Chorraum oder vor dem Abendmahlstisch oder Altar verstreut auf den braunen Tüchern.

„Im Spätsommer sind die Ähren reif“. Alle Kinder strecken ihre Hände zum Himmel.

„Das Korn kann geerntet werden“. Die Kinder verlassen die braunen Tücher, die Pädagogin oder der Pädagoge sammeln die Tücher ein.

3) Ein Brot entsteht

Alle Kinder stellen sich wieder im Chorraum oder vor dem Abendmahlstisch oder Altar auf.

„Die geernteten Körner werden zu Mehl gemahlen“. Die Kinder bewegen sich durch den Raum und reiben bei Begegnungen die Hände aneinander.

„Und schließlich entsteht aus dem Mehl, das einmal als Korn auf dem Feld gewachsen ist, ein wunderbar duftendes, leckeres Brot“. Alle Kinder kommen ganz nah zueinander und bilden eine „kompakte Masse“.

„Wunderbar ist es, wie Gott das Korn wachsen lässt, so dass wir duftendes Brot backen und essen können! Dafür können wir ihm danken.“

Lied

zum Beispiel „Was schwach beginnt“ („was + wie. Kinder religionspädagogisch begleiten. Projekt Brot“, Gütersloh 2011; Seite 25)

Biblische Geschichte

(Anspiel und Reflexion) „Gott gibt uns, was wir brauchen, aber wir gehen nicht achtsam damit um“

In der biblischen Geschichte vom Manna, das vom Himmel fällt und die Israeliten auf ihrer Wanderung durch die Wüste speist, wird deutlich, dass Gott für uns sorgt und dass genug für alle da ist. Wir Menschen jedoch gehen mit dem von Gott uns Anvertrauten oft unfair um, horten und verteilen auf ungerechte Art und Weise (2. Mose, 16, 13 bis 21).

Anspiel

1. Szene

Drei oder mehr Personen stellen Israelitinnen und Israeliten dar, die das vom Himmel gefallene Brot einsammeln. Sie tragen einen Korb in der Hand und können sich nach Belieben verkleiden. Das Manna wird durch große, aus Altpapier zusammengeknüllte Kugeln oder braune größere Styroporkugeln (nur nehmen, wenn weiter verwendbar) dargestellt. Es liegt gut sichtbar in den Körben.

Zunächst erzählen sich die Israelitinnen und Israeliten noch einmal, wie wunderbar es ist, wie Gott für sie auf der beschwerlichen Reise durch die Wüste sorgt. (Dabei wird die Geschichte von dem Zeitpunkt, als das Volk Hunger leidet und gegen Gott murt, bis zu dem Punkt, als das Brot vom Himmel fällt, spielerisch nacherzählt. Besonders betont werden sollte die Köstlichkeit des Manna-Brot, möglichst unter Bezugnahme darauf, dass ja eben gesehen werden konnte, wie wunderbar die Entstehung vom Korn zum Brot überhaupt ist). Dann schauen alle erneut begeistert in ihre Körbe.

Aber dann regt sich plötzlich Zweifel, der im gemeinsamen Erzählen verdeutlicht wird: Gottes Gebot ist es, nichts von all dem bis zum nächsten Morgen aufzuheben? Und wenn Gott am nächsten Tag nicht mehr an sie denkt? Wenn es dann kein Brot mehr zu essen gibt? Nachdenklich gehen sie auseinander.



Eine Frau bei der Ernte auf einem Reisfeld in Bangladesch.

2. Szene

Am nächsten Morgen treffen die Personen wieder aufeinander. In den Händen hält jede einen leeren Korb.

Aufgeregt erzählen einige, dass sie entgegen dem Gebot Gottes doch etwas Brot über Nacht aufgehoben hätten. Am nächsten Morgen jedoch war es verdorben. Sie sind in großer Sorge darüber, dass nun wieder Hunger herrschen wird. Als sie aber genauer auf den Boden schauen, sehen sie erneut Manna dort liegen (muss zwischenzeitlich dort verteilt werden). Sie sammeln es ein und werden satt.

Reflexion

(richtet sich stärker an die anwesenden Erwachsenen) Die Pfarrerin oder der Pfarrer gibt einige kurze Impulse im Hinblick auf die biblische Geschichte und unsere heutige Situation. Hier einige Anregungen:

- Gott schenkt uns genug zum Leben. Wir Menschen verwalten das uns Anvertraute aber nicht immer so, dass alle Menschen ausreichend versorgt sind. Wir vertrauen nicht immer darauf, dass Gott uns genug gegeben hat. Unter anderem darum kommt es zu Ungerechtigkeiten.
- Die meisten hier bei uns haben genug zum Leben, dennoch meinen wir, immer mehr haben zu müssen. Das geht zu Lasten der Menschen in anderen Ländern (Beispiel: Klimawandel trifft die Menschen im Süden, weil wir zu viel Energie verbrauchen, konsumieren, Auto fahren, mit dem Flugzeug fliegen ...).
- Wir essen zu viel Fleisch. Der Anbau von Futtermitteln für unsere Schlachttiere in den Ländern des Südens hindert die Menschen dort, Land für von ihnen benötigte Nahrungsmittel zu bestellen.



Ein Mädchen der indigenen Adivasi in Indien trägt einen Reisbüschel.

- Wir werfen zu viele Lebensmittel weg. Deren Produktion belegt auch Land im Süden, das die Menschen dort dann nicht mehr zur Deckung ihres eigenen Lebensmittelbedarfs nutzen können.
- Wir möchten das ganze Jahr für möglichst wenig Geld frisches Obst und Gemüse essen. Dieses stammt jedoch oft aus fernen Ländern, wo es unter unmenschlichen Bedingungen und mit negativen Folgen für die Umwelt angebaut wird. Auch der Transport per Flugzeug ist sehr umweltschädlich.
- Weitere mögliche Beispiele: Biosprit und Landraub, Wasserverschwendung (Infos unter → www.brot-fuer-die-welt.de/themen)

Wir können an dieser Situation aber etwas ändern:

- Wir müssen nicht immer noch zusätzlich die neueste, stromverschwendende Elektronik kaufen, nur weil sie auf dem Markt ist. Somit produzieren wir weniger Müll und verbrauchen weniger Energie, was dem Klima, den Menschen im Süden und übrigens auch unserem Geldbeutel zu Gute kommt.



In einem Camp für Flutopfer in Pakistan essen Kinder gemeinsam Reis.

- Wir können mehr Gemüse essen, damit nicht noch mehr Land für die Futtermittelindustrie verbraucht wird. Wenn wir dann noch Gemüse essen, das bei uns vor Ort wächst, schonen wir die Umwelt noch zusätzlich, weil weniger Transportkosten anfallen.
- Wenn wir möglichst so einkaufen, dass alles, was in die Küche und in den Kühlschrank kommt, auch verbraucht wird, dämmen wir die Verschwendung von Lebensmitteln ein.
- Obst und Gemüse aus fernen Ländern sollten etwas Besonderes sein und nicht auf unserem alltäglichen Speiseplan stehen. Außerdem sollten wir Bananen, Ananas und Co nur kaufen, wenn sie aus Fairem Handel stammen.

An dieser Stelle könnte auch auf Brot für die Welt hingewiesen werden, das ebenfalls auf der Basis des christlichen Glaubens diejenigen unterstützt, die nicht genug zum Leben haben. Als konkretes Beispiel könnte das in Modul 1 beschriebene Projekt vorgestellt werden.

Aktion: „Brot teilen“

Eine oder einer: „Wir haben es gerade gehört: Auf unserer Welt geht es nicht immer gerecht zu. Manche Menschen haben genug zu essen, andere nicht.“

Gott aber möchte, dass alle Menschen genug zum Leben haben. Er sorgt gut für uns und er möchte auch, dass wir füreinander sorgen. Gott traut uns zu, dass wir aufeinander achtgeben und auch miteinander teilen, damit das gelingt.

In unserem Gottesdienst können wir das heute im Kleinen schon einmal ausprobieren:

Wir geben jetzt Fladenbrote (zum Beispiel das selbstgebackene Brot) in die Reihen. Jede und jeder soll davon etwas abbekommen.“ Dazu Musik.

Lied

Zum Beispiel „Wenn jeder gibt, was er hat“ („Mein Liederbuch für heute und morgen“, tvd-Verlag Düsseldorf; Nr. B 35)

Kollekte

Eine oder einer: „Wir haben gerade erfolgreich probiert, wie das mit dem Teilen gehen kann. Wir können aber auch noch anders teilen, nämlich, indem wir etwas von dem Geld, das wir besitzen, abgeben. Heute können wir einen Teil unseres Geldes für Brot für die Welt spenden.“

An dieser Stelle kann Brot für die Welt noch einmal ausführlicher vorgestellt werden, zum Beispiel anhand des Projekts aus Peru (Modul 1).

Fürbitten

Mehrere Sprecherinnen und Sprecher: „Wir wollen nun miteinander und füreinander beten:

Lieber Gott, wir danken dir, dass bei uns genug Korn wachsen kann und wir ausreichend Brot haben. Wir bitten dich dafür, dass auch dort, wo zu wenig Getreide wächst, die Menschen satt werden können – auch durch unsere Hilfe.

Gott, manche Menschen haben nicht genug zu essen, weil sie arm sind. Sie leiden unter Kriegen oder Ungerechtigkeiten. Lass uns sie nicht vergessen und gib uns gute Ideen, wie diese schrecklichen Situationen geändert werden können.

Guter Gott, wir haben so viel zu essen, dass wir es manchmal verschwenden. Und weil wir das tun, fehlen anderen Menschen die Nahrungsmittel. Lass uns darauf achten, nur so viel einzukaufen, wie wir auch wirklich brauchen.

Schöpfer der Welt, wir denken auch an die, die in unserem Land nicht genug haben. Manche Kinder gehen morgens ohne Frühstück aus dem Haus und sie haben nicht genug Geld,



Indonesien – Bei einem Kurs zeigt man Müttern und Schwangeren, wie man gesundes Essen für Kinder backt und kocht.

um an Kita- oder Schulausflügen teilnehmen zu können. Schenke uns Augen, ihre Nöte wahrzunehmen, um zu teilen und zu helfen.“

Alternativ könnten auch Kinder nach vorne geholt und gefragt werden, wofür sie beten möchten. Die Moderatorin oder der Moderator kann das dann unter Umständen auch noch umformulieren.

Alternativ: Vater unser mit Gesten

Eine oder einer: „Gemeinsam beten wir nun das Vater Unser. Die einzelnen Bitten dürfen mit Gesten unterstützt werden. Wir hier vorne machen das vor und Sie und Ihr können und könnt dann mitmachen.“

Vater unser im Himmel

Offene Hände zum Himmel strecken

Geheiligt werde dein Name

Verbeugung machen

Dein Reich komme

Den Erdkreis nachzeichnen

Dein Wille geschehe

Hände ballen und Daumen nach oben halten

Wie im Himmel, so auf Erden

Hände öffnen, zuerst nach oben, dann nach unten zeigen

Unser täglich Brot gib uns heute

Hände zur Schale legen

Und vergib uns unsere Schuld

Arme gekreuzt vor die Brust

Wie auch wir vergeben unseren

Schuldigern

Beiden Nachbarn die Hände reichen

Und führe uns nicht in Versuchung

Hände abwehrend nach vorne halten

Sondern erlöse uns von dem Bösen

Eine beiseite schiebende Bewegung machen

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Arme leicht ausgestreckt nach oben

(Idee: Peter Sicking, Jürgen Grote)

Lied

zum Beispiel „Gott dein guter Segen“ („Das Liederbuch zum Umhängen. 100 der schönsten religiösen Kinderlieder“, Menschenkinder Verlag, Münster, 1992; Nr. 31)

oder: „Segne, Vater, tausend Sterne“ („Kindergesangbuch“ Nr. 142, Claudius)

Segen

Eine oder einer:

„Segne uns mit der Weite des Himmels, segne uns mit der Wärme der Sonne, segne uns mit der Frische des Wassers, himmlischer Vater, segne uns. Segne, Vater, tausend Sterne, segne, Sohn, unsre Erde, segne, Heiliger Geist, Meer und Land, segne, Gott, Herz und Hand.“

Weitere Lieder

Evangelisches Gesangbuch (EG)

- EG 667 Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose blüht
- EG 508 Wir pflügen und wir streuen
- EG 503 Geh aus mein Herz und suche Freud
- EG 505 Die Ernt ist nun zu Ende
- EG 512 Herr, die Erde ist gesegnet
- EG 515 Laudato si

Das Kinderliederbuch (KLB)

- KLB 10 Danke für das Brot
- KLB 11 Iss und trink
- KLB 142 Segne uns mit der Weite des Himmels
- KBL 143 Er hält die ganze Welt

WortLaute (WL)

- WL 82 Nun steht in Laub und Blüte
- WL 24 Ich bin das Brot, lade euch ein



Simbabwe – Junge im Gottesdienst im Jairos Jiri Children's Centre in Harare.

Apfel ist nicht gleich Apfel und Banane ist nicht gleich Banane!



Tisita isst gerade einen Apfel. In Äthiopien werden traditionell keine Äpfel angebaut. Tisitas Vater She Seid Muamed aber pflanzt Apfelbäume, um in Dürrezeiten Essen für seine Familie ein Einkommen zu haben.

Apfel ist nicht gleich Apfel!

Hintergrund

In Deutschland gab es ursprünglich mehr als 2.000 verschiedene Apfelsorten. Doch viele alte Sorten wurden von neuen verdrängt. Zwar wachsen hierzulande noch immer 1.500 Sorten, die meisten jedoch nur vereinzelt auf Streuobstwiesen und in alten Gärten. In diesen standen früher Bäume unterschiedlicher Sorten mit verschiedenen Erntezeiten. Die Sommeräpfel wurden direkt nach der Ernte gegessen, Herbst- und Winteräpfel eingelagert und erst später verzehrt. Auch Äpfel, die ausschließlich zu Apfelmus und Kuchen verarbeitet

wurden, gehörten in den Bauerngärten. Einige wenige hochgezüchtete Sorten haben die alten verdrängt, im Supermarkt findet man sie nicht. Nur noch etwa 60 Apfelsorten haben heute weltweit eine wirtschaftliche Bedeutung.

Kein anderes Lebensmittel enthält so viele gesunde Wirkstoffe auf einmal wie ein Apfel. Mehr als 30 Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe stecken in einem Apfel, besonders in der Apfelschale. Ein Apfel enthält zudem viele sogenannte Antioxidantien. Sie schützen



Lernziel

Die Kinder lernen, dass es eine Vielfalt an Obstsorten gibt und diese wichtig ist, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Sie lernen verschiedene Apfel- und Bananensorten kennen und schmecken die Unterschiede.

zum Beispiel Zellen und wirken entzündungshemmend. Studien zeigen, dass der tägliche Verzehr von Äpfeln helfen kann, Darmkrebs vorzubeugen.

Äpfel können heute das ganze Jahr über auf dem Markt oder im Supermarkt gekauft werden. Wenn bei uns die Erntezeit vorbei ist, kommen sie aus Südeuropa, Amerika oder Asien – oder sogar aus Neuseeland.

Praxis / Idee

Besorgen Sie Äpfel möglichst vieler verschiedener Sorten. Kinder, die einen Apfelbaum zu Hause haben oder eine Obstwiese in der Nachbarschaft kennen, werden gebeten, Äpfel mitzubringen. Wenn eine Streuobstwiese in der Nähe ist, können alle einen gemeinsamen Ausflug dorthin unternehmen und verschiedene Apfelsorten sammeln.

- Achten Sie darauf, auch einige schrumpelige Äpfel zu bekommen, die aber gut schmecken. Lassen Sie die Kinder am Ende überlegen: Was ist für mich das Entscheidende beim Apfel: Das Aussehen? Der Geschmack? Wo gibt es die besser schmeckenden Äpfel?
- Die Kinder können auch beobachten, welche Äpfel sich schneller verfärben.



Nur die Hälfte der Äpfel, die in Deutschland gegessen werden, stammen aus dem eigenen Land, der Rest wird importiert.

Sind unterschiedliche Apfelsorten vorhanden, schneiden die Kinder die Äpfel in Stücke und richten sie – nach Sorten getrennt – auf Tellern an (die Namen der einzelnen Sorten spielen dabei keine große Rolle, es kommt vor allem auf die Verschiedenheit der Geschmäcker an). Jetzt können die Kinder probieren. Mit Spielsteinen markieren sie die Apfelsorten, die ihnen am besten schmeckt.

Dabei werden die Kinder feststellen, dass sie unterschiedliche Vorlieben haben und fast neben jedem Teller mindestens ein Spielstein liegt. Eventuell gibt es unter den Äpfeln ein paar besonders saure Sorten, die den Kindern nicht so gut schmecken und die beim Abstimmen leer ausgehen. Erklären Sie dann, dass saure Sorten zum Beispiel zum Backen gebraucht werden, manche Sorten besonders guten Saft oder leckeres Apfelmus ergeben.

Tipp: Lassen Sie die Kinder mit den weniger beliebten Äpfeln einen Kuchen backen oder Apfelmus zubereiten.

Apfel ist nicht gleich Apfel und Banane ist nicht gleich Banane!



Bananen zählen zu den wichtigsten Lebensmitteln weltweit, Brasilien ist eines der Hauptanbauländer.

Banane ist nicht gleich Banane!

Hintergrund

Weltweit wachsen wild etwa 900 Bananensorten. Ungefähr 100 davon sind essbar, unterscheiden sich aber im Geschmack. Obstbananen sind zum Beispiel weich und süßlich, Kochbananen dagegen mehlig. Sie müssen vor dem Verzehr gebraten oder gekocht werden. Auch die Größe, Farbe und Form der Bananensorten ist unterschiedlich. Bananen liefern lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem stecken in der Banane Stoffe, die unser Gehirn anregen, das Hormon Serotonin zu bilden. Dieses Hormon dient als

Stimmungsmacher und hilft gegen Stress. Vollreife Bananen sind ein gut verdauliches Kraftpaket aus Frucht- und Traubenzucker. Viele bezeichnen die Banane deshalb als „Miniapotheke“, bei Ausdauersportler*innen ist sie sehr beliebt.

In vielen Ländern der Tropen, wo die Bananen angebaut werden, haben sie eine äußerst wichtige Bedeutung. Denn für die ländliche Bevölkerung sind Bananen oft die einzige oder die wichtigste Nährstoffquelle. Kochbananen haben zum Beispiel einen kartoffelähnlichen Geschmack. In

vielen Bauernfamilien ersetzen sie Brot, Reis, Kartoffeln oder Mais. Außerdem gibt es Textilbananen, aus deren Blättern zum Beispiel Papier hergestellt wird.

Praxis / Idee

Kaufen Sie möglichst viele verschiedene Bananensorten, zum Beispiel in einem gut sortieren Supermarkt, asiatischen oder afrikanischen Lebensmittelladen. Zeigen Sie den Kindern zuerst die Banane, wie sie die meisten als Standard aus dem Supermarkt kennen. Zeigen Sie dann die anderen Bananensorten, die sie noch gefunden haben: Babybananen, Kochbananen, etc.

Fragen Sie: Was fällt den Kindern an den Bananen auf? Wie sieht das Fruchtfleisch aus? Wie riechen sie? Woran erinnert ihre Form? Natürlich probieren die Kinder auch.



Gesund und bunt – Quarkspeise lässt sich mit vielen frischen Früchten aus dem Garten und dem Fairen Handel zubereiten.

Wir essen gesund und vielfältig mit Produkten aus der Region und dem Fairen Handel – zum Beispiel Apfel-Bananen-Quarkspeise

Zutaten für circa sechs Kinder:

- 500 g Magerquark
- 2 Esslöffel Honig (vom Imker aus der Region)
- 2 möglichst reife Bio-Bananen aus Fairem Handel
- 2 Äpfel

Äpfel waschen und fein reiben. Bananen mit einer Gabel leicht zerdrücken. Das Obst unter den Quark heben und mit Honig süßen. Je nach Geschmack können beispielsweise noch Zitronensaft, Zimt, Haferflocken, Nüsse oder Joghurt hinzugegeben werden.

Satt ist nicht genug! Ernährung muss ausgewogen und vielfältig sein.



In Paraguay isst die Familie von Juan Carlos Duarte und Petrona Martinez Mittagessen.

Hintergrund

Immer noch hungern 828 Millionen Menschen auf der Welt. Milliarden Männer, Frauen und Kinder leiden an Mangelernährung. Sie gehen zwar abends nicht hungrig zu Bett, aber für ein gesundes, aktives und menschenwürdiges Leben genügt es nicht, nur den Kalorienbedarf zu decken. Denn für eine gute körperliche und geistige Entwicklung sind Nährstoffe wie Eisen, Zink und Vitamine unerlässlich. Fast jedem dritten Menschen fehlen diese. Viele haben kein Geld, sich ausgewogen zu ernähren, essen nur Mais oder Weizen, aber keine Eier, Gemüse, Obst, Milch oder Fisch. Dieser Mangel hat

schwerwiegende Folgen, besonders für Kinder, und kann später im Leben meist nicht mehr ausgeglichen werden: Die Kinder bleiben oft in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zurück und sind wegen des geschwächten Immunsystems anfällig für Krankheiten, die dann schwerer und oft tödlich verlaufen.

Mangelernährung ist ein weltweites Problem: In Ostafrika genauso wie in Deutschland essen viele Menschen immer einseitiger, statt traditionellem Getreide und Gemüse bevorzugen sie Mais und Weizen mit wenig Nährstoffen, tierische Produkte und viel Frittiertes.



Lernziel

Die Kinder lernen, dass es nicht nur wichtig ist, genug zu essen zu haben, sondern sich auch gesund und vielfältig zu ernähren.

Im Kampf gegen Mangelernährung hilft es, auf regionale Vielfalt zu setzen: Jede Region hat ihre alten Kulturpflanzen, die nahrhaft und standortgerecht sind. Wie die Kartoffel, die ursprünglich aus Peru stammt und auch in Deutschland gut gedeiht und beliebt ist.

Kartoffeln bestehen zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Daneben ist Stärke ihr Hauptbestandteil, die jedoch erst durch das Kochen leicht verdaulich wird. Mit etwa zwei Prozent Eiweiß sind sie auch ein wichtiger Proteinlieferant. Kartoffeln enthalten praktisch kein Fett, dafür reichlich Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphat. Außerdem haben sie viermal mehr Vitamin C pro Gewichtseinheit als Äpfel oder Birnen. Hinzu kommt eine Vielzahl von Vitaminen (A, B1, B2, B3, B6 und K).

Dank dieser Eigenschaften hat sich die Kartoffel schon häufig als Retterin vor Hungersnöten bewährt. Zum Dickmacher wurde sie erst durch das Frittieren in Fett zu Chips oder Pommes, garniert mit Mayonnaise und kalorienhaltigen Saucen.

Praxis / Idee

Es läuft Musik aus den Anden im Hintergrund. Die Kinder sitzen im Kreis, in der Mitte wird ein Tuch ausgebreitet und darauf bunte Kartoffeln und ein Teller mit Quinoa gelegt. Auf einer großen Weltkarte wird gezeigt, wo Peru, das Land der Sonnenkinder (Inkas), liegt. Dann wird die Legende aus der Inkazeit (13. bis 16. Jahrhundert) vorgelesen, die erzählt, wie die Kartoffel zu einem wichtigen Nahrungsmittel der Inkas wurde.

Das Geschenk des Berggeistes

Vor langer Zeit herrschten in Peru Menschen über andere Menschen. So bestimmten sie zum Beispiel, wer Getreide (Quinoa) bekommt und wer nicht. Ihren eigenen Familien gaben sie viel zu essen, die anderen bekamen wenig oder gar nichts. Sie mussten hungern.

Weil ihr Hunger so groß wurde, stiegen die Menschen eines Tages auf einen heiligen Berg und flehten den Berggeist Apu um Hilfe an. Der Berggeist Apu schickte den hungrigen Menschen seinen Boten, den mächtigen Kondor. Er brachte ihnen dunkle und weiche Samen und sagte ihnen, sie sollen diese tief in die Erde pflanzen. Das taten die Menschen. Nach einigen Wochen wuchsen überall Pflanzen mit vielen, schönen rosa und lila Blüten. Die hungrigen Menschen freuten sich sehr auf die Ernte. Doch die Herrscher sahen die blühenden Felder und planten, die Ernte zu stehen. Als die Pflanzen verwelkt und die Früchte reif waren, kamen sie und kauten die Pflanzen mit den reifen Beeren. Sie freuten sich über ihre fette Beute. Doch sie wurden nach dem Essen der Beeren krank.

Für die hungrigen Menschen blieb nichts übrig. Sie waren sehr traurig, als sie die leeren Felder sahen, denn sie hatten so sehnsüchtig auf die Ernte gewartet. Erneut baten sie den Apu um Hilfe. Apu hörte sie und sagte ihnen mit tiefer Stimme: „Grabt in der Erde und sucht nach den Wurzelknollen der gestohlenen Pflanzen. Die Mutter Erde hat sie für euch dort versteckt, damit eure Feinde sie nicht finden.“

Die Menschen taten, was Apu ihnen gesagt hatte. Sie durchwühlten die Erde. Und tatsächlich, sie fanden große und saftige Knollen. Sie gruben die Knollen aus, trugen sie nach Hause und versteckten sie in einer dunklen Ecke ihres Hauses. Jeden Tag kochten sie nun einige der Knollen und aßen sie. Sie schmeckten



Morgens auf einem Markt in Ayacucho, Peru.

lecker und machten wunderbar satt. Ihre Mägen knurrten nicht mehr vor Hunger. Die Männer, Frauen und Kinder wurden gesund und kräftig. Als sie einige Zeit später von ihren Feinden angegriffen wurden, kämpften sie mit aller Kraft und besiegten sie. Diese wagten nie wieder einen neuen Angriff. Seit dieser Zeit bauen die Menschen in Peru diese Knolle an. Sie nennen sie „Papa“.

(Quelle: EPIZ [2007]: *Berufe Global – Erziehung*)

Nach dem Vorlesen der Geschichte werden die Kinder gefragt:

- Was ist in der Geschichte passiert?
- Warum sind die Herrscher von den Beeren krank geworden?
- Warum war die Kartoffel für die armen Bauern so wichtig?
- Was hat die Kartoffel bei den Bauern in Peru bewirkt?

Daran anknüpfend gehen die Kinder der Frage nach, welche Art von Kartoffel besonders gesund macht. Dabei wird zunächst geklärt, wie sie Kartoffeln besonders gern essen.

Wie esst ihr Kartoffeln am liebsten?

Es werden Fotos auf den Fußboden gelegt. Sie zeigen Pommes frites, Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelchips, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln, Kroketten, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Kartoffelsuppe, Klöße und Gnocchi.

Jedes Kind erhält drei Bausteine, die zum Markieren der Bilder geeignet sind. Nun gibt die pädagogische Fachkraft folgenden Auftrag: „Welche Art von Kartoffeln esst ihr am liebsten? Wählt eure drei Lieblingskartoffelgerichte aus.“ Anschließend diskutieren die Kinder gemeinsam:

- Gibt es Favoriten, die alle gern essen? Warum ist das so?
- Welche Kartoffeln werden nur von wenigen oder niemandem gern gegessen? Warum?
- Gibt es Kartoffelgerichte, die sehr häufig oder selten auf den Tisch kommen? Welche sind das?
- Wie häufig gibt es überhaupt Kartoffeln zu essen – im Vergleich zu Nudeln, Reis oder Pizza?
- Wisst ihr, ob Oma und Opa früher häufiger Kartoffeln gegessen haben?
- Was passiert, wenn du jeden Tag nur Pommes isst?

Wenn etwas fehlt!

Die Kinder sitzen in einem Kreis, die pädagogische Fachkraft stellt drei Teller in die Mitte, jeweils mit Bohnen, Kartoffeln und Maiskolben. Er oder sie fragt die Kinder, ob sie zum Mittag- oder Abendessen nur Kartoffeln essen oder ob es etwas dazu gibt? Die Kinder nennen wahrscheinlich: Fischstäbchen, Schnitzel, Mischgemüse, Quark ...

Der Pädagoge oder die Pädagogin erklärt: „In Peru, wo die Kartoffel herkommt, und in vielen anderen Ländern haben viele Kinder nicht die Möglichkeit, genug und gesund zu essen. Häufig sind ihre Eltern zu arm, um genug und gutes Essen zu kaufen. Oder die Ernte auf dem Feld war zu schlecht. Oft essen sie nur Mais, Bohnen oder nur Kartoffeln. Es fehlen ihnen aber Gemüse, Eier, Milch und Fleisch. Das ist aber nicht genug, um gesund zu sein.“



Javier Martin bewirtschaftet einen Kartoffelacker in Peru, wo die Kartoffel auch ursprünglich herkommt.

Die Kinder werden gefragt: „Wozu braucht unser Körper Essen?“ Sie überlegen gemeinsam und tragen die Dinge zusammen: zum Wachsen, Bewegen, Lernen, Denken, Sehen, Gesund bleiben ...

„Was passiert aber, wenn etwas im Essen fehlt?“ Die Gruppe schlägt ausgehend von der vorherigen Frage vor:

Die Kinder

- wachsen schlecht, bleiben sehr klein;
- sind müde und haben keine Energie;
- werden häufiger krank;
- ihnen fällt Lernen und die Schule sehr schwer;
- können schlecht sehen.

Abschluss

Dann werden weitere leere Teller neben die Bohnen-Mais-Kartoffel-Teller gestellt. Was müsste auf diese Teller kommen, damit Kinder in Peru sich gesund ernähren können: Die Kinder nennen beispielsweise buntes Gemüse (Tomate, Paprika, Salat, Gurke ...), Obst, Milch, Eier oder etwas Fleisch.

Zum Abschluss werden die Kinder gefragt: Was braucht ihr, damit ihr gesund esst?

Zum Download finden Sie ein „Kartoffel-Memory“ mit unterschiedlichen Kartoffelsorten aus Peru zum Ausschneiden: → www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/downloads/bildungsmaterial/kinder-brot-rund-um-die-welt-kartoffel-memory.pdf

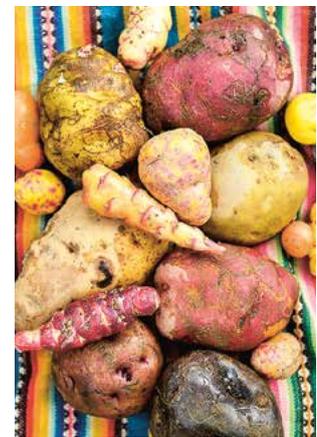
Kartoffelsong „Papa, Patata“

Sprechgesang auf einer Tonhöhe im natürlichen Sprachrhythmus, der sich aus den Silbenfolgen ergibt: „Es war einmal ein weites Königreich. Der König war der Inka, sie bauten dunkle Knollen an! Papa, Patata, Kartoffel hieß es dann!“

Zunächst wird der Kartoffelsong Papa, Patata gemeinsam gesprochen. Die Kinder hören einmal zu und versuchen dann, mitzusprechen. Wenn alle den Kartoffelsong einigermaßen beherrschen, kommt eine Koordinationsaufgabe dazu: Die Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Jedes Kind hat eine Kartoffel in der rechten Hand, die linke Hand halten sie auf dem Rücken. Die Kartoffel wird bei jedem Takt nach rechts weitergereicht. Am Ende des Kartoffelsongs soll jedes Kind nur eine Kartoffel in der Hand haben.

Durch den Sprechgesang wiederholen und festigen die Kinder, was sie über Herkunft und Geschichte der Kartoffel gelernt haben: Die Herkunft der Kartoffel aus dem Inkareich und den Namen der Kartoffel „Papa“ (Lateinamerika) und „Patata“ (Spanien).

(Quelle: leicht verändert und ergänzt aus EPIZ [2007]: *Berufe Global – Erziehung*)



Die Inkas nannten die Kartoffel Papa.



Geschmackssache – Kräuter und Gewürze von Zuhause und aus der Welt



Aus Indien kommt fast die Hälfte der weltweit gehandelten Gewürze. Typisch indische Gewürze sind beispielsweise Kardamom oder Kurkuma.

Hintergrund

Gutes Essen braucht Würze! Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin und Zimt geben auf dem Teller Geschmack. Doch meist nutzen wir nur wenige Kräuter und Gewürze, wir haben uns an den Geschmack der industriell hergestellten Produkte gewöhnt.

Dabei schmecken Gewürze nicht nur gut, sondern stärken auch die Gesundheit. Die in den Gewürzen enthaltenen, sogenannten sekundären Pflanzenstoffe sind schon in winzigen Mengen wirksam und halten die Feinde der Pflanzen wie Insekten,

Bakterien, Pilze und Viren in Schach. Das Gleiche tun sie auch im Körper des Menschen und stärken so das körpereigene Abwehrsystem.

Oft werden Kräuter und Gewürze aus dem Gefrierfach oder getrocknet verwendet. Doch Kräuter selbst anzubauen (im Garten, auf dem Balkon, auf der Fensterbank) macht nicht nur Spaß, sondern schon das Klima, weil lange Transportwege vermieden werden. Zu erleben, wieviel Mühe im Anbau steckt, steigert den Wert der Lebensmittel für uns. Kinder motiviert der eigene Anbau häufig, auch selbst Kräuter zu essen.



Lernziel

Kinder lernen Kräuter und Gewürze spielerisch als Bestandteil vielfältiger und gesunder Ernährung kennen.

Exotische Gewürze werden aus tropischen Regionen importiert, besonders aus Indien. Die Gewürzbauern stehen dabei vor ähnlichen Schwierigkeiten wie Kaffee- oder Kakaobauern: schwankende Weltmarktpreise, keine existenzsichernden Einkommen. Fair gehandelte Gewürze bieten eine nachhaltige Alternative.

Praxis / Idee

Kräuter selbst anbauen

Am besten lassen sich Kräuter im Frühling ziehen oder pflanzen. Sie können direkt ausgesät oder als bereits fertige Topfpflanzen gekauft und ins eigene Beet oder in Töpfe gesetzt werden. Kresse lässt sich auch auf der Fensterbank ziehen. Auch viele andere Kräutersamen keimen auf der Fensterbank, allerdings besser in der Erde. Die Pflanzen müssen dann später umpflanzt werden.

Die Samen oder Pflanzen finden Sie in Gärtnereien und in Gartenbauabteilungen gut sortierter Baumärkte. Hilfreiche Tipps dazu, welche Kräuter man wie pflanzen kann, gibt es unter anderem auf → www.chefkoch.de unter dem Stichwort „Kräuter pflanzen“ oder unter → www.fitkid-aktion.de, Stichwort „Kräuteranbau“.

In der Kita oder Schule können Sie die Kräuter direkt in Beete im Außengelände säen oder in größere Gefäße im Garten.



Gewürze wurden schon in der Steinzeit genutzt, um den Geschmack des Essens zu verfeinern.

Kräuter kennenlernen

Die Kinder sitzen im Kreis und nennen ihre Lieblingsspeise. Bunte Bilder von Nahrungsmitteln oder fertigen Speisen können dabei helfen (die Kinder nehmen die Bilder in die Hand). Fragen Sie die Kinder, warum ihnen das Essen so gut schmeckt und ob sie wissen, welche Kräuter beziehungsweise Gewürze in dem Essen sind. Die pädagogischen Fachkräfte zeigen nun verschiedene Kräuter, je nach Jahreszeit – im Frühling zum Beispiel Basilikum, Schnittlauch, Kresse ... Die Kinder dürfen die Kräuter berühren und an ihnen riechen. Wie fühlt sich das an? Wie riecht es? Welche kennen sie?

Die Kinder dürfen nun einen Teil der Kräuter ernten und kleinschneiden. Sie füllen sie in Filmdosen, jeweils ein Kraut in zwei Dosen. Der Inhalt einer Dose wird mit Watte abgedeckt. Jetzt werden die Dosen durcheinander gemischt. Die Kinder nehmen eine Dose mit abgedecktem Inhalt und schnuppern daran. Finden sie das Gegenstück?

Nach der Duft- kommt die Geschmacksprobe: Wie schmecken die Kräuter? Süß, bitter, säuerlich, scharf ...?

1. Welches Kraut passt zu welchem Essen?

Wieder liegen in der Mitte des Stuhlkreises Bilder mit Speisen. Die Kinder dürfen jetzt die Kräuter den Speisen zuordnen: Welches Kraut passt, nach der Duft- und Kostprobe, zu welchem Essen?

Es können auch gekochte Kartoffeln oder Quark mit verschiedenen Kräutern ausprobiert werden. Welche Variante schmeckt besonders gut?

Kräuter schmecken nicht nur, sie haben auch viele Bestandteile, die für den Körper gesund sind! Ein Spiel zeigt, wie unser Körper Krankheiten abwehrt: Die Kinder stehen in einer Reihe und die Erzieher und Erzieherinnen versuchen, weiche Bälle durch die Reihe zu werfen, um die Wand zu treffen. Die Kinder dürfen die Bälle mit Händen und Füßen abwehren, aber dabei nicht ihren Platz verlassen. Nicht immer hält die Barriere. Die pädagogischen Fachkräfte erklären den Kindern, dass auch unser Körper Bestandteile enthält, die Krankheiten (Bälle) abwehren. Dafür benötigen wir aber eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Kräuter sind auch sehr gesund und helfen dem Körper.

2. Kräuter anbauen

Jetzt säen oder pflanzen die Kinder die Kräuter selbst aus. Dabei lernen sie, dass die richtige Erde, das Wässern, Wärme etc. wichtig sind und dass sie nun für einige Wochen die Samen und Pflanzen pflegen müssen.

Zwischen Saat und Ernte liegt ein längerer Zeitraum. In dieser Zeit können die Kinder erfahren, woher andere Gewürze kommen.

Aktionsmöglichkeit a)

Sag mir, wo der Pfeffer wächst

Viele Gewürze wie Pfeffer, Vanille, Zimt, Muskat, Nelken, Anis, Ingwer oder Kurkuma kommen aus tropischen Regionen. Indien ist mit jährlich 200.000 Tonnen Gewürzen der weltweit wichtigste Gewürzproduzent. Das ist knapp die Hälfte der weltweiten Produktion.

Mit einem Geruchsspiel erraten die Kinder exotische Gewürze. Sie riechen an ihnen und überlegen, welches Gewürz es sein kann. Wissen sie auch, für welches Essen welches Gewürz verwendet wird (zum Beispiel Zimt: Milchreis, Apfelkuchen; Nelken, Anis: Pfefferkuchen, Pflaumenmus; Pfeffer: Wurst etc.)?



Selbst Kräuter anzupflanzen – auf dem Balkon, im Blumentopf, in der Küche oder im Gartenbeet – macht Spaß und schützt nebenbei das Klima.



Früher waren besonders exotische Gewürze teure Luxusgüter. In deutschen Küchen wurde das Essen vor allem mit Kräutern wie Majoran verfeinert, den man aus Kloostergärten kannte.

Aktionsmöglichkeit b)

Prima Klima

Die Kinder lernen, wie wichtig es ist, Nahrungsmittel nicht um die halbe Welt zu transportieren. Dabei dürfen sie auf einer großen Weltkarte mit Spielzeugautos, -schiffen und -flugzeugen Transportwege von Kräutern, die beispielsweise aus Indien oder dem Mittelmeerraum importiert werden, nachstellen. Große Mengen an Auspuffgasen entstehen. Diese werden – je nach Entfernung – durch Watte dargestellt, die zunächst in einem Topf gesammelt wird. Nach einiger Zeit nehmen die Kinder die Watte und verteilen sie über der Weltkarte. Ganz schön viele Auspuffgase sind das, die unsere Welt da verpesteten! Diese Gase stinken und lassen die Erde zu warm werden. Das ist nicht gut. Besser ist es, Kräuter selbst zu ziehen oder sie vom Bauern nebenan zu kaufen.

3. Kräuter ernten und verarbeiten

Bald ist es soweit: Die Kräuter sind erntereif! Die Kinder lernen, die Blättchen vorsichtig abzuschneiden. Dann müssen die Kräuter gewaschen und abgetupft werden.

Jetzt können sie Speisen zubereiten und mit den Kräutern verfeinern. Besonders eignet sich dazu Kräuterquark, den man zu Ofen- oder Folienkartoffeln essen kann oder als Dip zu rohem Gemüse. Auch Kräuterpesto für Nudeln ist gut geeignet.

FairÄnderBar – Welt-Cocktails selber mixen



An der FairÄnderBar kann jeder selbst aktiv werden, Obst und Gemüse pressen, Säfte mischen und Cocktails herstellen.

Hintergrund

Saft ist in Deutschland beliebt: Knapp 30 Liter trinkt jede und jeder Deutsche im Jahr. Am beliebtesten ist Apfelsaft: Jedes vierte Glas Saft ist aus Äpfeln gepresst. Um diesen Durst zu stillen, reicht die Ernte von heimischen Apfelbäumen längst nicht aus. Große Mengen Apfelsaftkonzentrat aus China, Polen oder Russland werden vor allem für Discount-Säfte importiert. Auch für tropische Säfte werden Früchte und Saftkonzentrate aus anderen Ländern eingeführt.

Saftkonzentrate werden in der industriellen Saftproduktion mit Hilfe von Enzymen hergestellt, die die

Flüssigkeit aus den Früchten auslösen. Nach verschiedenen Filterstufen erhält man einen klaren Saft, der zu Konzentrat eingekocht wird. Um später einen trüben Saft (beispielsweise naturtrüben Apfelsaft) zu erhalten, werden Trübstoffe künstlich zugefügt und homogenisiert, damit sich diese nicht als Bodensatz absondern.

Besonders groß ist die Nachfrage nach Orangensaftkonzentrat, das in gefrorenem Zustand aus Brasilien nach Europa verschifft wird. Nach dem Transport wird das Konzentrat mit Wasser und anderen Zusätzen versehen und in Flaschen oder Kartons für den Verkauf abgefüllt.



Lernziel

Beim Herstellen von Cocktails erleben die Kinder die Vielfalt gesunder und fairer Getränke.

Saft-Bezeichnungen

- Reiner Fruchtsaft: 100 Prozent Fruchtgehalt (zum Beispiel Direktsaft); zwei Kilo Orangen ergeben etwa einen Liter reinen Fruchtsaft.
- Fruchtnektar: 25 bis 50 Prozent Fruchtgehalt, der Rest besteht aus Wasser und Zucker. Zwei Kilo Orangen ergeben etwa zwei Liter Orangennektar.
- Fruchtsaftgetränk: 6 bis 30 Prozent Fruchtgehalt. Der Rest besteht aus Wasser, Zucker oder Süßstoff, Aromen und Zusatzstoffen. Zwei Kilo Orangen ergeben etwa 16 Liter Orangensaftgetränk.

Fairer Handel

Das Ziel des Fairen Handels ist, dass Produzentinnen und Produzenten von ihrer Arbeit gut leben können. Importorganisationen des Fairen Handels bieten Produzenten dafür einen stabilen Mindestpreis an. Es werden langfristige und partnerschaftliche Handelsbeziehungen aufgebaut. Darüber hinaus werden verschiedene selbstbestimmte Projekte wie beispielsweise Fortbildungen, medizinische Versorgung oder der Bau von Schulen, Straßen oder Brunnen finanziert. Ausbeuterische Kinderarbeit ist im Fairen Handel verboten. Durch die bessere Bezahlung und verbesserte Arbeitsbedingungen steigen auch die Chancen für gesundes Essen: Wer für seine Produkte einen Lohn erhält, der seine Existenz sichert, kann seine Familie ausreichend und gesund ernähren.

Der Name der FairÄnderBar ist Programm: Fair produzierte und gehandelte Säfte sollen beim Cocktailmischen zum Einsatz kommen. Es gibt zahlreiche Bezugsquellen für solche fairen Säfte, ob im Getränkefachhandel oder im Discounter. Eine Übersicht von fairen Saftproduzenten und -händlern findet sich unter:

→ www.fairtrade-deutschland.de/produkte/produktdatenbank

Praxis / Idee

An der FairÄnderBar mischen sich Getränke aus der weiten Welt und selbst hergestellte Säfte, Tees und Sirup aus der Region. Jedes Kind kann sich hier seinen eigenen Welt-Cocktail kreieren und dabei etwas über die Vielfalt und die Herstellung von Getränken erfahren. Darin liegt der besondere Reiz der FairÄnderBar: Neben den gekauften fair produzierten Säften werden auch selbst hergestellte Zutaten in die Cocktails gemischt.

Zu allen Jahreszeiten können unterschiedliche Säfte und Getränke ohne viel Aufwand selbst gemacht werden.

1) Man kann die FairÄnderBar am besten mit einer ersten Verkostungsrunde beginnen. Verschiedene Sorten Orangensaft (frisch gepresst, normaler Fruchtsaft, fairer Saft, Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränk) werden den Kindern zum Probieren angeboten und sie bewerten, welcher ihnen am besten schmeckt.



Die FairÄnderBar will keine reine Saft- und Cocktailbar sein, sondern Anlass geben, sich mit dem Fairen Handel zu beschäftigen.



Gäste der Fairänderbar probieren die fruchtigen Getränke.

2) Im nächsten Schritt erklärt man den Kindern, wie so ein Saft hergestellt wird. Wie viele Orangen braucht man für eine Packung reinen Saft? Das können die Kinder selbst ausprobieren durch das Pressen von Früchten. Was passiert, wenn man reinen Saft mit Wasser streckt? (Schmeckt immer weniger). Was muss man machen, um verwässertem Saft mehr Geschmack zu geben? (Zucker dazu geben).

3) Daran schließt sich die Frage an: Kann man Getränke nicht auch selber herstellen? Und kann man dabei nicht Pflanzen verwenden, die bei uns wachsen? Je nach Jahreszeit, Ausstattung und Aufwand gibt es viele Möglichkeiten, wie die Kinder eigene Säfte, Tees, Sirup oder Smoothies herstellen können. Es bietet sich auch an, mit den Kindern eine Mosterei zu besuchen. Höhepunkt der FairänderBar bildet das eigene Kreieren von Welt-Cocktails. Die Kinder dürfen gekaufte und selbst hergestellte Getränke mischen und probieren. Dabei stellen sich viele Fragen: Wie verändert sich der Geschmack? Welche Farben entstehen? Was passiert, wenn man alles durcheinander mischt? Was kann man machen, wenn es zu süß

schmeckt? Was hilft gegen zuviel Säure? Bei dieser Aktion sollte den Kindern vorher erklärt werden, dass sie nicht zu große Mengen zusammen mischen, denn es besteht immer die Gefahr, dass etwas nicht schmeckt. Es sollte vermieden werden, dass etwas weggeschüttet werden muss.

Schön ist es, wenn die Kinder eigene Rezepte für Welt-Cocktails entwickeln und für jeden einen Namen erfinden.

Tipp: Die FairänderBar kann auch als echte Saftbar bei einem Sommerfest aufgebaut werden. An der Bar können die Welt-Cocktails zugunsten von Brot für die Welt ausgeschenkt werden. Mehr Informationen finden Sie unter: → www.brot-fuer-die-welt.de/gemeinden/fairaenderbar

Vielfalt der Nahrung – Ein Kaufladen ohne Marken



Lebensmittel einkaufen und verkaufen ist seit Generationen ein beliebtes Spiel vieler Kinder.

Hintergrund

In unseren Supermärkten gibt es eine unüberschaubare Vielfalt an Lebensmitteln. Diese Vielfalt der Produkte und Marken täuscht aber darüber hinweg, dass dahinter häufig nur wenige, weltweit agierende Konzerne stecken. Mit ihrer Marktmacht dominieren sie Preise und Produktionsbedingungen. Mit riesigen Werbeetats versuchen Lebensmittelkonzerne, schon die jüngsten Verbraucher*innen für ihre Produkte zu begeistern. Oft geht es dabei um industriell hergestellte Lebensmittel, die mit Aromen, Konservierungsmitteln und sonstigen Zusatzstoffen versehen sind. Die Folge: Das natürliche

Aussehen und der Geschmack von Lebensmitteln geht mehr und mehr verloren. So kennen manche Kinder zum Beispiel Spinat nur als rechteckigen, tiefgefrorenen Block oder Kirschgeschmack nur in seiner künstlichen Form zum Beispiel in Joghurt.

Gleichzeitig gibt es, trotz der vielen Produkte und Marken, eine gewisse Eintönigkeit. Von mehreren hundert Kartoffel- oder Apfelsorten finden nur gut ein Dutzend den Weg ins Supermarktregal. Die eigentliche Vielfalt traditioneller und regionaler Obst- und Gemüsesorten ist deshalb weitestgehend in Vergessenheit geraten. Hinzu kommt, dass die Früchte



Lernziel

Kinder erfahren spielerisch die Vielfalt natürlicher Lebensmittel statt der Einfalt industriell hergestellter Markenlebensmittel.

im Aussehen und Geschmack immer einheitlicher werden. Weil Verbraucherinnen und Verbraucher sowie der Handel eine gleichbleibende Qualität fordern, weichen natürliche Unterschiede in Größe, Aussehen, Form oder Geschmack dem immer Gleichen.

Natürliche und vielfältige Lebensmittel sind nicht nur für unsere Gesundheit wichtig. Sie sind auch eine wichtige Forderung internationaler Entwicklungspolitik. Denn der Erhalt von Vielfalt, weniger Machtkonzentration bei großen Konzernen und damit eine geringere Abhängigkeit und bessere Arbeits- und Lebensbedingungen von Kleinbäuerinnen und -bauern sind wichtige Maßnahmen im Kampf gegen den Hunger und Ungerechtigkeit.

Praxis / Idee

Kaufen und Verkaufen in einem klassischen Kaufladen ist ein beliebtes Spiel für Kinder. Das Auswählen und Kassieren oder das Sortieren von Waren bringen viel Spaß. Zwar haben moderne Produkte wie abgepackte Plastik-Käsescheiben oder die Scannerkasse im Kaufladen Einzug gehalten, doch die altmodische Form des Einkaufens mit Verkaufsregal und Bedientheke ist erhalten. Viele Kinder erleben mittlerweile nur noch selten so ein Einkaufen in Bäckereien oder Fleischereien, doch scheint diese Form des kommunikativen Einkaufens für das Spiel viel attraktiver zu sein als ein stiller Gang durch Supermarktregale. Einkaufen ist so nicht nur Konsum von Waren, sondern auch der Spaß am Ausschauen, die Vorfreude auf den Geschmack etc.

Viele Konzerne nutzen auch die Spielzeugkaufäden als Werbeflächen und bieten Markenprodukte als Spielzeugminiatur an. Statt eines ganzen Käselais können die Kinder dann mit abgepackten Plastik-Käsescheiben spielen, die mit einem Markenlogo versehen sind und merken sich so



Markenprodukte in Miniaturformat – Werbung zielt schon auf die Kleinsten ab, um sie für spätere Kaufentscheidungen zu prägen. Kaufmannsläden sind dafür perfekte Werbeflächen.

lebenslang Verpackung und Aussehen. Die Idee dahinter: Was sich die Kleinsten einprägen – egal ob Aussehen, Geschmack oder Verpackung – wird sie ein Leben lang beeinflussen.

Um diesen Einfluss der Werbe- und Lebensmittelindustrie zu verringern, kann ein Kaufladen auch nur mit selbst hergestellten Spielzeuglebensmitteln bestückt werden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Kinder können dabei selbst aktiv sein und handwerklich begabte Eltern mitgestalten.

Beim Herstellen der Miniatur-Waren kann man Kinder sehr leicht auf die Vielfalt von Lebensmitteln aufmerksam machen. Wie sieht ein Apfel aus? Welche Form hat eine Kartoffel? Welche Farbe hat eine Möhre? Die Kinder werden darauf sehr schnell eine Antwort haben. Wenn man ihnen dann mehrere Sorten mit ganz unterschiedlichem Aussehen zeigt, werden sie sicher überrascht sein, was alles ein Apfel ist, wie krumm Kartoffeln sein können und dass es auch gelbe und violette Möhren gibt.

Ziel ist es, den Kaufladen mit einer Vielfalt an Nachbildungen von möglichst natürlichen Lebensmitteln zu bestücken. Dass dabei auch mal etwas krumm und schief, groß oder klein gerät, ist wichtig, weil das in der Natur eben auch so vorkommt.

Im Internet finden Sie viele Anleitungen, wie Sie aus Wolle, Filz, Stoff, Papier, Holz oder anderen Materialien Lebensmittel für den eigenen Kaufladen basteln können. Zum Beispiel hier:

- Brötchen und Brot aus Salzteig:
→ <http://basteln.kidsaction.de/clips/laden/laden3.htm>
- Obst und Gemüse nähen oder häkeln:
→ <https://haekelnfuerdiekinderkueche.wordpress.com/2016/12/27/kaufladen-mit-vielen-anleitungen>
- Essen aus Filz nähen:
→ <https://www.mamahoch2.de/2013/12/playfood-tutorial-spielessen-aus-filz-naehen.html>
- Kartoffelnetz aus kaputten Strümpfen:
→ <http://die-bommelfrau.blogspot.com/2012/02/kartoffeln.html>
- Wurst- und Käsescheiben aus alten Putzlappen oder Moosgummi:
→ <https://www.limmland.com/blog/basteln-fuer-kinder-wurst-basteln>
- Eis am Stiel aus Stoff:
→ <https://cuchikind.de/diy-tutorial-stoff-eis-am-stie>



In der Natur wächst nicht alles gerade: Krummes Gemüse im Kaufmannsladen zeigt den Kindern, dass Lebensmittel vielfältig aussehen können.

- selbstgenähte Teebeutel:
→ <https://cuchikind.de/tutorial-teebeutel-naehen>
- Milchtütchen zum ausdrucken und basteln:
→ <http://danamasworld.blogspot.com/2012/07/milchtutchen-tutorial-und-printable.html?m=1>
- Pizza aus Bastelfilz:
→ <https://www.wunderwerkstatt.eu/hikashop-menu-for-module-168/produkt/schnittmuster-pizza.html>
- Fische aus alten Jeans:
→ <https://kopfkonzert.com/diy-kinderkaufladen>
- Bohnen, Linsen und Nudeln selbst in kleinen Tütchen abpacken:
→ <https://blog.bernina.com/de/2016/12/adventskalender-2016-das-achte-tuerchen>
- Obstkiste selber bauen:
→ <https://www.lavendelblog.de/2018/08/diy-kaufladen-obstkiste-selber-bauen>
- Kekse aus Filz:
→ <https://blog.erbsenprinzessin.com/2011/12/kalorienfreies-sonntagssuess>

Aktionsideen für zwischendurch



Viele Kinder frühstücken morgens in der Kita oder in der Schule. Ein Welt-Frühstück mit typischen Frühstückszutaten aus anderen Ländern ist eine tolle Aktionsmöglichkeit, um über den Tellerrand zu schauen.

Kinderlieder, Tischlieder

Mit Musik geht alles besser, auch das Vermitteln von Lerninhalten! Lieder können die in diesem Heft vorgeschlagenen Aktionsideen begleiten. So können die Kinder beispielsweise sagen, welche der in den Liedern vorkommenden Lebensmittel sie kennen und welche nicht. Dies kann ein Einstieg in die Aktion sein.

Es gibt einige Volks- und Kinderlieder, die den Themenkomplex „Essen, Trinken, Kochen, Backen“ aufgreifen – und zwar nicht nur die Klassiker „Backe, backe Kuchen“ und „Tomatensalat“. Diese und weitere Lieder finden Sie im Internet, zum Beispiel unter folgenden Links:

- www.lieder-archiv.de
- www.kinder-wollen-singen.de
- www.volksliederarchiv.de/essen-und-trinken

Die CD „Abenteuer Ernährung – Kinderlieder zum Mitsingen“ bietet Wissenswertes über das Thema Ernährung und lädt ein zum Singen, Lernen und Erleben.

Welt-Frühstück

Veranstalten Sie mit Ihren Kindern einmal ein internationales Frühstück. Dabei kann man nicht nur leckere und gesunde Frühstücksvarianten ausprobieren, sondern auch etwas über die Lebensgewohnheiten von Kindern in fernen Ländern erfahren.

Frühstücksbeispiele

- Argentinien: Hier wird morgens eine leckere Süßspeise gegessen.
- Brasilien: Die Brasilianer und Brasilianerinnen genießen oft Fruchtiges – nicht nur zum Frühstück.
- Schweden: In diesem Land gibt es zum Beispiel Knäckebröt, Käse und Wurst
- Großbritannien und Irland: Hier gibt es Porridge, zubereitet aus Haferflocken und Wasser oder Milch.
- Mexiko: In Mexiko gibt es Bohnen und Tortillas zum Frühstück, eine sehr deftige Variante. Frisches Obst gehört auch dazu.
- Tansania: Gefrühstückt wird ein Pfannkuchen Chapati oder frittierte Teigbällchen Mandazi.

Umsetzen

- Suchen und zeigen Sie auf einer großen Karte die Länder, aus denen die verschiedenen Frühstücksvarianten kommen. → www.brot-fuer-die-welt.de/downloads/projektbesucheklimagerechtigkeit-weltkarte
- Vielleicht sind die Kinder schon einmal verreist und haben vor Ort anders gefrühstückt? Wenn ja, wie?
- Erarbeiten Sie mit den Kindern etwas zur Lebenssituation der Kinder in diesen Ländern. → www.brot-fuer-die-welt.de/bildungsmaterial/kita-grundschule-kindergottesdienst
- Stellen Sie die Frühstückszutaten vor: Was kennen die Kinder, was nicht? Was ist wohl gesund und warum?
- Dann essen Sie gemeinsam.

Essen und Trinken in der Bibel

In der Bibel spielen die Themen „Mahl-gemeinschaft“ und „Essen und Trinken“ eine wichtige Rolle. Erarbeiten Sie mit den Kindern biblische Geschichten und kochen Sie biblische Rezepte nach. Überlegen Sie gemeinsam, welche Lebensmittel verarbeitet werden. Wachsen diese Lebensmittel auch bei uns? Wenn nein, warum nicht? Welche Nahrungsmittel sind gesund, welche nicht?

Informationen und Kochrezepte finden sich unter: → www.kirchenweb.at/kochrezepte/service/bibelrezepte.htm



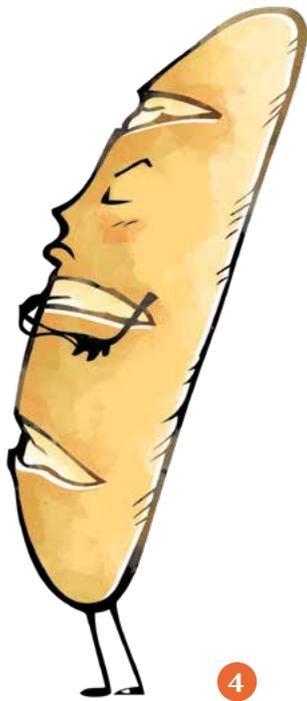
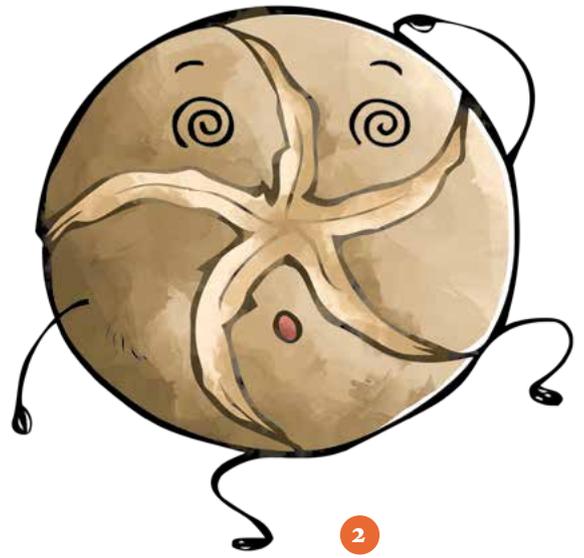
Das Essen für die Kinder im Kindergarten in Sao Lorenzo (Brasilien) stammt zu 90 % aus regionalen Kooperativen.

Gefühlsbrötchen

Gefühlsbrötchen können in unterschiedlichen Momenten zur Abfrage oder Auswertung der Gefühlslage oder Stimmung der Kinder genutzt werden. Die Gefühlsbrötchen werden ausgedruckt ausgelegt. Die verschiedenen Brötchen zeigen die unterschiedlichen Gefühle und Emotionen. Jedes Kind soll sich das Brötchen aussuchen, welches am besten die eigene Stimmung widerspiegelt. Die Karten werden der Gruppe gezeigt. Es kann auch eine kleine Runde geben, in der jede*r erzählt, wie es ihm/ihr gerade geht und warum er/sie sich das jeweilige Brötchen ausgesucht hat.

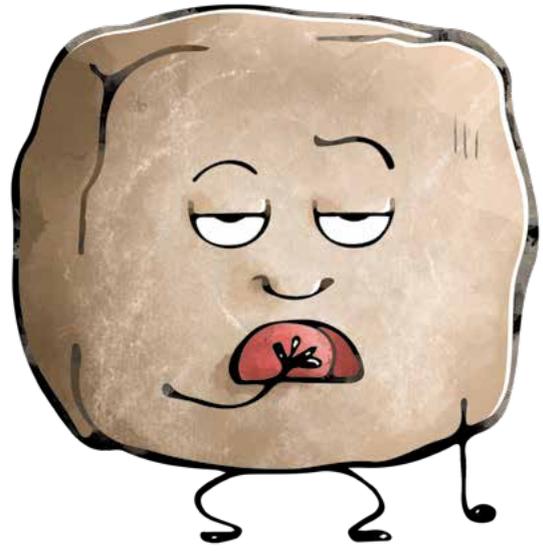


→ www.brot-fuer-die-welt.de/fileadmin/mediapool/downloads/Bildungsmaterial/Brot_fuer_die_Welt_fuer_Kinder/unterwegs-Gefuehlsbroetchen.pdf

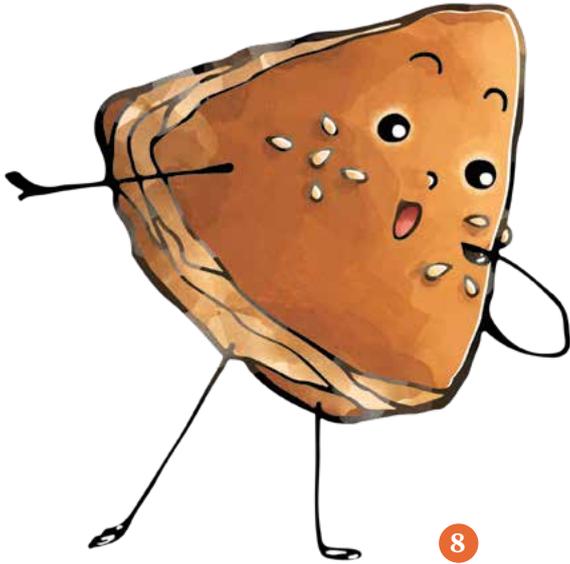




6



7



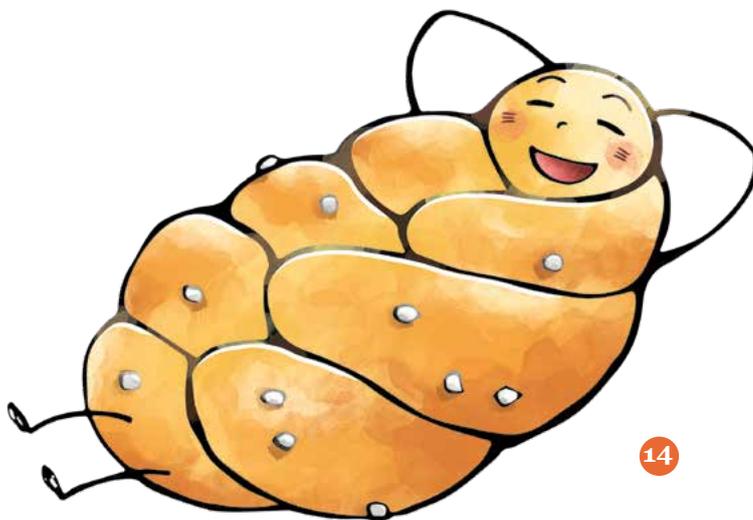
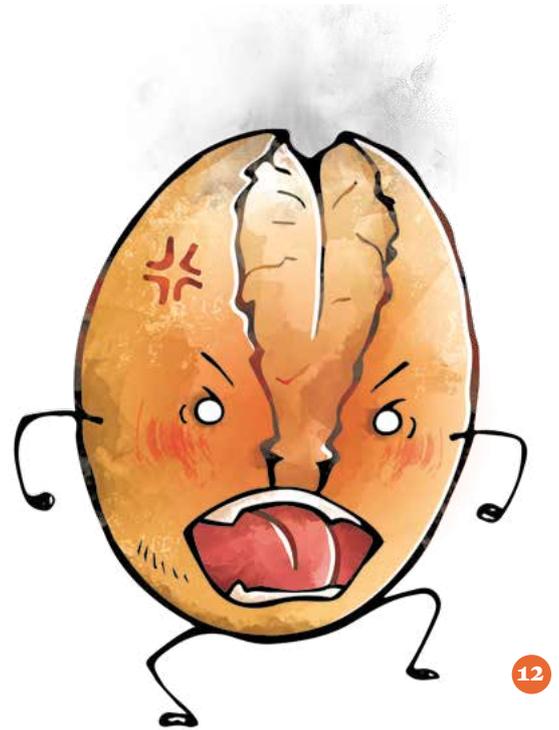
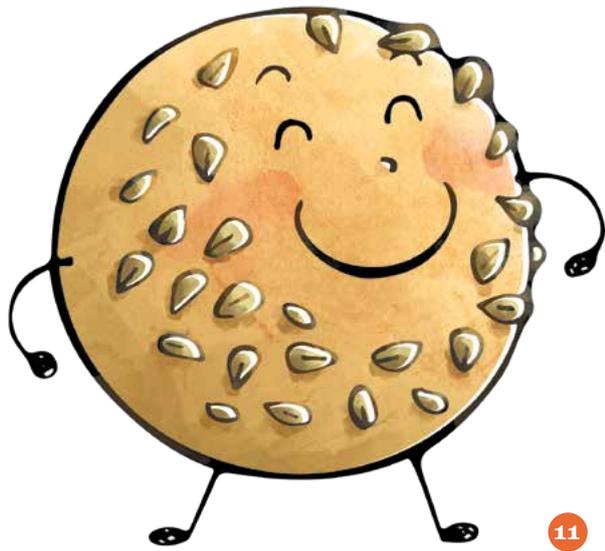
8



9



10



- 1 eifersüchtig
- 2 verwirrt
- 3 stark
- 4 beleidigt
- 5 verängstigt
- 6 traurig
- 7 gelangweilt
- 8 neugierig
- 9 enttäuscht
- 10 verletzt
- 11 glücklich
- 12 wütend
- 13 gestresst
- 14 entspannt

Brot für die Welt

Wir sind das weltweit aktive Entwicklungswerk der evangelischen Landes- und Freikirchen in Deutschland. Unsere Vision ist eine Welt ohne Hunger, Armut und Ungerechtigkeit. In über 90 Ländern fördern und beraten wir professionelle Entwicklungsorganisationen. Durch sie können von Armut und Ausgrenzung betroffene Menschen Unterstützung finden, um aus eigener Kraft ihre Lebenssituation zu verbessern.

Kontakt für Anregungen und Rückfragen

Kornelia Freier
Bildungsreferentin
Brot für die Welt
Evangelisches Werk für Diakonie
und Entwicklung e. V.
Caroline-Michaelis-Straße 1
10115 Berlin
Tel +49 30 65211 1467
Fax +49 30 65211 3467
kornelia.freier@brot-fuer-die-welt.de
www.brot-fuer-die-welt.de

Zentrales Spendenkonto

Bank für Kirche und Diakonie
IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00
BIC: GENODED1KDB



Den verantwortlichen Umgang mit Spendengeldern bestätigt das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) Brot für die Welt jedes Jahr durch die Vergabe seines Spendensiegels.

Unsere Bildungsmaterialien finden Sie unter
→ www.brot-fuer-die-welt.de/bildungsmaterial

Nichts mehr verpassen!
Melden Sie sich für unseren
Newsletter an unter
bildung@brot-fuer-die-welt.de



Mit Brot für die Welt unterwegs

In dieser Reihe erfahren Kinder, was Brot für die Welt macht: Im ersten Modul werden ihnen die Themen Ernährung, weltweite (Un-)Gerechtigkeit und globale Zusammenhänge nähergebracht.
→ www.brot-fuer-die-welt.de/downloads/kinder-unterwegs

Wasser in unseren Händen

Wasser bedeutet Leben. Es gehört allen, doch in vielen Regionen ist das Wasser knapp. Das Arbeitsheft bietet kindgerechte Informationen, ein Wimmelbild und viele Aktionsideen. → www.brot-fuer-die-welt.de/downloads/kinder-wasser-in-unseren-haenden



Lernen fürs Leben.

Permakultur in Malawi. Bildungsmaterial für die Grundschule → www.brot-fuer-die-welt.de/downloads/kinder-malawi

Weihnachten weltweit

Materialien für die Advents- und Weihnachtszeit → www.weihnachten-weltweit.de



Impressum

Herausgeber Brot für die Welt, Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e. V., Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin
Autoren Katja Breyer, Ulrich Christenn, Sabine Hartmann, Sabine Portmann **Redaktion** Mareike Bethge, Konstantin Francke, Kornelia Freier, Maike Lukow, Thomas Sandner **V.i.S.d.P.** Petra Kohts **Fotos** Helge Bendl (S. 15, 32), Jörg Böthling (S. 10, 21, 30 oben, 35, 46, Fotoseite M6: 3), Ulrich T. Christenn (S. 45, 47–49), Karin Desmarowitz (S. 17 oben, 18, 51), Fotolia (Fotoseite M6: 1), Paul Hahn (S. 22), Kathrin Harms (S. 1, 37), Florian Kopp (S. 20, 23, 40, 50), Christoph Krackhardt (S. 4–7, 24, 27, 33, 38, 44, Memory, Fotoseiten M1, M2: 1, M6: 4, 6), Thomas Lohnes (S. 9, 17 unten, 19, 28, 30 unten, 31, 39, 52, Fotoseiten M2: 3 oben, M6: 2), morguefile (S. 34, 42, 43), Christian Nusch (S. 14, Fotoseite M2: 2 unten), Christoph Püschner (S. 13), Martin Remppis (S. 41), Anel Sancho (Fotoseite M2: 2 oben), Frank Schultze (S. 8, 29, Fotoseiten M2: 3 unten, M6: 5), Uta Wagner (S. 12, 26, 36) **Illustration und Layout** Sophie Becker, munterbunt **Druck** PIEREG, Druckcenter Berlin **Papier** 100 % Recycling-Papier **Art.-Nr.** 119 105 190 **4. Auflage, März 2023**