

## VIELFALT SCHMECKT MIR!

1 / 9

### >>> IDEENKATALOG

Stand: 11.11.2015

#### Die Gemeinschaftsaktion 2016

Etwa ein Viertel aller Netzwerk-Mitglieder nahm 2015 an der Gemeinschaftsaktion „Gemeinsam Vielfalt entdecken!“ teil. Sie vermittelten das Thema biologische Vielfalt auf ganz unterschiedliche und kreative Weise an Kinder, Eltern, Großeltern und Freunde. Bundesweit erschienen zahlreiche Artikel, die über die Ideen der „Kinder-Gärten“ berichteten. Ein echter Erfolg!

Auch im kommenden Jahr möchten wir gerne wieder mit Ihnen zusammen die biologische Vielfalt erlebbar machen. Der Wunsch aus dem Netzwerk war es, etwas zum Thema Ernährung zu machen. Deswegen lautet das **Motto der Gemeinschaftsaktion 2016** „**Vielfalt schmeckt mir!**“. Stellen Sie wieder Ihre Sommerfeste, Aktionstage oder den Tag der offenen Tür unter dieses Motto und machen Sie mit bei unserer bundesweiten Aktion.

Im letzten Jahr haben viele von Ihnen eine Rallye organisiert. Deswegen haben wir Ideen gesammelt, die sich für verschiedene Stationen eignen und mit dem Thema Ernährung befassen. Außerdem bieten wir wieder das [Rallye-Paket](#) an, bestehend aus Entdecker-Pässen und Himbert-Aufklebern.

Im Folgenden finden Sie Stations-Ideen, sortiert nach den **Kategorien**:

- **Ernährung & Rezepte**
- **Sinne schärfen**
- **Basteln, Raten & Experimentieren**

Ansprechpartnerin „Presse“  
im Auftrag von FiBL e.V.:  
m&p: public relations GmbH  
Joseph-Schumpeter-Allee 23,  
53227 Bonn  
Karin Wilhelm, Kathrin Billgen  
Tel. +49 228 4100 28-3  
presse@kinder-garten.de

m&p: public relations

## Ernährung & Rezepte

2 / 9

Wildkräutersalat mit Moschus-Malvenblättern, Gänseblümchenbrot, Ringelblumenblütenbutter – Wildpflanzen bringen eine überraschende Vielfalt auf den Teller. Ideen, welche Pflanzen Sie wie verarbeiten können, finden Sie in Ihrem Exemplar des Netzwerk-Leitfadens „Naturnah gärtnern – Biologische Vielfalt fördern“. Im Kapitel „Der Naschgarten“ auf den Seiten 39 bis 45 werden 14 essbare Wildpflanzen und deren praktische Verwendung in der Küche vorgestellt. Wenn Sie Ihren Leitfaden gerade nicht zur Hand haben oder weitere Exemplare bestellen wollen, nutzen Sie die Online-Version bzw. die Bestellmöglichkeit auf [www.kinder-garten.de](http://www.kinder-garten.de)

### Beereneis

Für diese leckere Abkühlung brauchen Sie frische Beeren aus dem „Kinder-Garten“. Diese waschen, verlesen und mit einem Pürierstab zu einem cremigen Mus verwandeln. Je nach Geschmack kann mit Ahornsirup, Rohrzucker oder Honig gesüßt werden. Das Mus wird nun in Eiswürfelförmchen gegossen und über Nacht eingefroren. Zum Sommerfest kann es dann geschleckt werden. Lecker! Noch ein Tipp: Werden verschiedene Sorten, wie zum Beispiel Stachel-, Heidel-, Himm- und Erdbeeren getrennt voneinander verarbeitet, ergeben sich unterschiedliche Farbtöne.

Quelle: Materialsammlung „leben gestalten lernen“ (Hrsg. Landesbund für Vogelschutz in Bayern e. V. )

### Gänseblümchen-Blüten-Quark

Ein echter Augenschmaus und ein toller Snack für Ihr Sommerfest: der Gänseblümchen-Blüten-Quark. Für die pikante Variante dieses Rezepts vermischen Sie Quark, Joghurt, Öl, Salz, Pfeffer und Kräuter und garnieren das Ganze mit Gänseblümchen. Für die süße Variante werden Quark und Joghurt nach Belieben mit Honig und klein geschnittenem Obst verrührt und ebenfalls mit Gänseblümchenblüten verziert.

Quelle: Materialsammlung „leben gestalten lernen“ (Hrsg. Landesbund für Vogelschutz in Bayern e. V. )

### Knäckebrot selber backen

Knäckebrot ist lange haltbar, ein gesundes Lebensmittel und schnell backen. Mahlen Sie 125 Gramm Dinkel und 125 Gramm der Weizensorte Kamut fein. Das Ganze anschließend mit einem halben Teelöffel Salz, einem Teelöf-

fel Honig und 50 Gramm weicher Butter zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig wird schließlich ganz dünn auf ein Backblech ausgerollt und in kleine Rauten oder Vierecke geteilt. Dann wird er mit 50 Milliliter Sahne bepinselt und Sesam- oder Sonnenblumenkernen bestreut. Das Knäckebrot wird bei 200 Grad in 15 bis 20 Minuten schön knusprig gebacken. Noch ein Tipp: In einer Blechdose gelagert, hält sich das Brot besonders lang.

Quelle: Materialsammlung „leben gestalten lernen“ (Hrsg. Landesbund für Vogelschutz in Bayern e. V. )

### **Wiesenschaumkraut-Quark**

Diese Quarkmischung eignet sich als besonderer Brotaufstrich, zu Kartoffeln oder als Dip. Sie benötigen dafür Wiesenschaumkraut. Blüte und Blatt gut waschen, fein hacken und dann einfach mit Quark und Salz verrühren. Wenn Sie kein Wiesenschaumkraut haben, eignen sich auch folgende Wildpflanzen: Bärlauch, Brunnenkresse, Gemeiner Dost, Knoblauchschorle, Schafgarbe, Spitzwegerich, Thymian; junge Blätter von Brombeeren, Buchen, Eichen, Himbeeren, Linden, Löwenzahn; Blätter und Blüten von Gänseblümchen, Kriechender Günsel und Hirtentäschelkraut.

[Mehr Rezepte und Infos finden Sie in der Broschüre „Essbare Wildpflanzen“ der Stadt Luzern](#)

### **Kandierte Blüten**

Dekorativ und lecker: Essbare Blüten (z. B. Veilchenblüten) mit schaumig geschlagenem Eiweiß bestreichen und anschließend mit Kristall- oder Puderzucker bestäuben und an der Luft trocknen lassen.

[Mehr Rezepte und Infos finden Sie in der Broschüre „Essbare Wildpflanzen“ der Stadt Luzern](#)

### **Gurken-Buttermilch-Smoothie**

Verwandeln Sie die Gurke aus dem „Kinder-Garten“ in ein grünes Erfrischungsgetränk. Für einen Liter benötigen Sie eine halbe Salatgurke, 500 Gramm Buttermilch etwas Salz und Pfeffer sowie 100 Gramm zerkleinertes Eis. Die Gurke kommt grob zerteilt mit der Buttermilch und dem Eis in den Mixer. Dann wird die Mischung mit Wasser auf einen Liter aufgefüllt und für eine Minute püriert. Das Getränk können Sie mit Brennessel oder anderen Kräutern noch verfeinern.

[Mehr Infos finden Sie auf \[oekolandbau.de\]\(http://oekolandbau.de\)](#)

### **Haferflocken selber machen**

Aus was sind Haferflocken eigentlich gemacht? Aus Hafer – klingt logisch, aber wie bekommen sie dann ihre Form? Die Kinder untersuchen Haferkörner und stellen Vermutungen an, dann kommt die Flockenquetsche zum Einsatz und das Rätsel wird gelöst. Die frischen Haferflocken können anschließend probiert werden. Und was übrig bleibt, dürfen die Gäste mitnehmen und zu Müsli verarbeiten.

[Anregungen zum selbstgemachten Müsli gibt's auf oekolandbau.de](http://oekolandbau.de)

### **Minzlimonade herstellen**

Minzlimonade – Eine herrliche Abkühlung für ein Sommerfest: Dazu braucht es lediglich vier Stängel frische Minze, am besten aus dem eigenen Garten, zwei unbehandelte Bio-Zitronen, zwei Esslöffel Blütenhonig und anderthalb Liter Wasser. Zunächst werden die Zitronen gewaschen und in Scheiben geschnitten. Mit der Minze geschieht das Gleiche - abwaschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Abschließend werden die Zitronenscheiben, die Minzblätter und der Honig mit Wasser aufgefüllt.

### **Hirsebratlinge mit Kräuterdipp**

Mit den Fingern essen macht besonders viel Spaß. Aus Zwiebeln, Hirse, Gemüsebrühe, Emmentaler, Eiern und Haferflocken lassen sich kleine Bällchen formen, die sich perfekt als Fingerfood für Groß und Klein eignen.

[Das genaue Rezept gibt's bei IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.](http://in-form.de)

### **Do-it-yourself-Kräuterbutter**

Leckere Kräuterbutter zuzubereiten, ist ein Kinderspiel! Vorab die Butter bereits bei Zimmertemperatur ein wenig weich werden lassen, damit man anschließend leichter die gewaschenen und geschnittenen Kräuter aus dem Kinder-Garten unterrühren kann. Hinzu kommt noch eine Prise Salz, nach Belieben etwas Knoblauch und fertig ist die Kräuterbutter aus dem eigenen Garten. Übrigens: Am besten schmeckt die Butter, wenn man diese vor dem Verzehr nochmals in den Kühlschrank stellt.

[Weitere Tipps und Rezepte erhalten Sie auf familienkost.de](http://familienkost.de)

## Tomatenraupe

5 / 9

Dieses Tomaten-Tier sieht witzig aus und schmeckt lecker. Gebraucht werden folgende Zutaten:

- 8 Kugeln Mini-Mozzarella
- 20 Cocktailtomaten
- 16 Blätter Basilikum
- 1 TL dunkler Balsamicoessig
- 2 TL grünes Pesto
- 2 EL Gemüsebrühe
- 4 Scheiben Baguette oder Toast
- 4 Holzspieße

Zubereitung: Mini-Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen, Cocktailtomaten und Basilikum waschen und mit den Mozzarella-Kugeln nacheinander auf die Spieße stecken. So entstehen rot-weiße „Raupen“. Den Balsamicoessig mit Pesto und Brühe verrühren und die Spieße beträufeln. Baguette- oder Toastscheiben auf dem Toaster rösten und zu den Spießern servieren.

[Noch mehr Rezepte gibt's auf pebonline.de](http://pebonline.de)

## Fantasie-Tiere

Gurken-Krokodile, Apfel-Frösche, Eier-Mäuse oder Melonen-Schildkröten – Bei der Zubereitungen von Snacks für das Sommerfest sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Bild: Gurken-Tier des Kindergartens „Im Zauberwald“

## Sinne schärfen

6 / 9

### Sinnes-Führung

Die Kinder führen die Besucherinnen und Besucher mit verbundenen Augen durch den Kinder-Garten. Diesen können die Gäste mit allen Sinnen wahrnehmen und erraten, um welche Frucht oder welches Gemüse es sich handelt. Wie schmecken die Beeren vom Strauch? Wie riecht es am Kräuterbeet? Wie fühlen sich die Blätter der verschiedenen Gemüsesorten an?

### Apfelsaft-Experiment

Bereiten Sie 3 Kannen mit Apfelsaft vor. Die erste Kanne enthält den normalen Apfelsaft. Mischen Sie in die zweite Kanne rote Lebensmittelfarbe und in die dritte Kanne grüne. Umweltverträgliche Farben gibt es im Reformhaus oder Bioladen. Jetzt lassen Sie die Kinder den Saft probieren, verraten ihnen aber nicht, dass es sich bei allen drei Varianten um Apfelsaft handelt. Jedes Kind soll den Geschmack beschreiben und kann raten, um welches Getränk es sich handelt. Nach der Verkostung kann jedes Kind entscheiden, was ihm am besten geschmeckt hat. Anschließend wird das Geheimnis aufgelöst. Das Experiment verdeutlicht, wie schnell uns unsere Sinne „einen Streich spielen“.

Quelle: „Fühlen wie es schmeckt“, food media.

### Das Tastmemory

Benötigt werden verschiedene Lebensmittel, wie z. B. Apfel, Gurke, Möhre. Jeweils zwei Exemplare werden in zwei unterschiedliche Stoffbeutel gesteckt. Dann werden die Beutel gemischt. Die Kinder bekommen nun die Beutel zum ertasten. Welche Beutel bilden ein Paar? Und: Welches Lebensmittel steckt im Beutel? Als Hilfestellung werden alle eingesetzten Lebensmittel in einen Korb gelegt, den sich die Kinder anschauen können.

Quelle: „Fühlen wie es schmeckt“, food media.

### Hörst du, was mir schmeckt?

In einen saftigen Apfel beißen, eine Nuss knacken, eine Wasserflasche öffnen: Wie hört sich eigentlich unser Essen an? Für dieses Experiment braucht man ganz alltägliche Lebensmittel, z. B. Mineralwasserflasche, Knäckebrot, Äpfel, Möhren. Die Mitspielenden verbinden sich die Augen. Anschließend müssen sie am Geräusch erraten, um welches Lebensmittel es sich handelt.

[Mehr Sinnesrätsel gibt's auf oekolandbau.de](http://mehr.sinnesraetsel.gibt.s auf oekolandbau.de)





**Bild: Naturmaterialien erfühlen: Sinnesstation im Paul-Gerhardt Kindergarten**

### **Barfußpfad: Mit den Füßen fühlen**

Durch das Auslegen von verschiedenen Materialien auf Bahnen aus Drainage- oder Gartenvlies kann, ohne großen Aufwand, ein Barfuß-Sinnespfad aufgebaut und gestaltet werden. Der Parcours sollte etwa 1,50 Meter breit und je nach Platzangebot 10 bis 40 Meter lang sein. Die Vliese können je nach Untergrund mit Steinen oder Doppelklebeband befestigt werden.

Zum Auslegen eignen sich Sand, Rindenmulch, Holzspäne, Laub, Moos, Fichtenzapfen, Rindenstücke und vieles mehr. Ergänzt werden kann der Barfußpfad zum Beispiel mit einer Balancierstation.

[Mehr zum Barfuß-Sinnespfad auf barfusspark-info.de](http://barfusspark-info.de)

### **Die Duftdetektive**

Die „Duftdetektive“ ist ein kniffliges Spiel, bei dem der Geruchssinn gefragt ist. Bevor es losgehen kann, brauchen Sie fünf verschiedene Kräuter und Gewürze. Diese müssen zerkleinert werden, damit sich ihr Geruch entfalten kann. Dann kommen sie in alte Marmeladen- oder Gurkengläser. Füllen Sie diese mit Watte auf, so kann man die Kräuter und Gewürze nicht rascheln hören. Die Deckel werden mit einem Nagel durchlöchert. Wonach riecht es? Ein bisschen wie Pizza, irgendwie nach Weihnachten oder nach Schokolade?

[Mehr zum Experiment auf oekolandbau.de](http://oekolandbau.de)

### **Raten und Experimentieren**

### **Traumgarten**

Beim Kindergarten „Am Jordan“ haben die Kinder ihren eigenen kleinen Garten in einer Obstkiste gestaltet. Eben oder hügelig? Erde, Stein oder Sand? Vielleicht gibt es sogar Wasser? Welche Pflanzen wachsen hier? Die Kinder bauten nach den eigenen Vorstellungen ihren Kinder-Garten. Das fertige Werk wurde am Tag der Gemeinschaftsaktion den Gästen gezeigt.

[Mehr zu diesem Projekt „Traumgarten“ auf kinder-garten.de](http://kinder-garten.de)

### **Summende Bienen gestalten**

Um eine eigene „Summbiene“ zu basteln, braucht man eine Schere, gelbes Bastelpapier, einen Wollfaden und Weinkorken, eine Holz-Wäscheklammer, Holzleim oder eine Heißklebepistole und einen Luftballon.

[Eine bebilderte Bastelanleitung gibt's auf bund.net](http://bund.net)

### **Der Sommer zu Hause**

Nicht nur der Garten blüht im Sommer, sondern auch das eigene Kinderzimmer. Hierzu können die Kinder Blüten verschiedener Blumen im Garten sammeln – je abwechslungsreicher, desto besser! Die Blüten werden anschließend nach Lust und Laune auf ein Blatt Papier geklebt. Die bunten Blütenbilder bringen den Sommer ins Haus.

### **Schnell geschaut und fix gemerkt**

Dieses Ratespiel ist eine Denksportaufgabe mit Naturmaterialien aus der Umgebung. Große und kleine Mitspieler und Mitspielerinnen sollen die nahegelegene Natur genauer untersuchen und kennenlernen. Dazu legen Sie acht bis zehn verschiedene Funde, wie zum Beispiel Blätter, Blüten, Früchte, Samen, Steine aus der nahen Umgebung, auf ein Tuch. Dann wird es mit einem zweiten Tuch abgedeckt.

Wenn alle Mitspieler bereit sind, wird das obere Tuch aufgedeckt. Nun müssen sich alle die gesammelten Materialien einprägen. Jetzt heißt es suchen: Die Mitspieler sollen dieselben Objekte, die sie unter dem Tuch gesehen haben, in der Umgebung wiederfinden. Wer dann auch noch die Namen der Pflanzen weiß, ist ein richtiger Naturprofi!

[Mehr zum Ratespiel auf nabu.de](http://nabu.de)

### **Rindenschiffe bauen**



Beim Spaziergang im Wald sammeln die Kinder Rinde von bereits gefällten Bäumen, z. B. an Holzlagerplätzen oder von abgestorbenen, umgestürzten alten Bäumen. Als Mast eignen sich Kiefern- oder Fichtenzweige, und ein Birkenblatt gibt ein vorzügliches Segel ab.

[Weitere Informationen auf dem Web-Magazin Zzzebra](#)



Kinder aus dem Paul-Gerhardt Kindergarten bastelten Boote aus alter Rinde.

### Wohin wachsen Wurzeln?

Legen Sie mit Ihren Kindern eine Woche vor dem Sommeraktionstag zwei Bohnen in ein durchsichtiges Behältnis mit Erde. Eine Bohne mit der Kerbe nach unten, die andere mit der Kerbe nach oben. Übergießen Sie beide mit Wasser und warten, was passiert. Am Aktionstag können Sie das Ergebnis präsentieren: Wurzeln wachsen immer der Schwerkraft folgend nach unten in den Boden.

[Mehr zum Wurzel-Experiment auf bmub-kids.de](#)

Lust auf mehr Ideen? [Hier geht es zum Ideenkatalog 2015](#)