



GreenKids Life

ELTERN & KINDER FAIRBESSERN DIE WELT HEFT 1

Ausgabe 1/2013
KidsLife-Medienverlag
GmbH & Co. KG
in Kooperation
mit der SOF
SAVE OUR FUTURE
Umweltstiftung
www.save-our-future.de



THEMA: Ernährung *für* Klimaretter





Klimaretter brauchen Kraft und Vitamine!

Doch wie kommen die Vitamine in mein Kind? Diese Frage stellen sich wohl alle Eltern. Dabei sind häufig nicht die Vitamine das Problem, sondern die „Verpackung“. Probiert es doch einmal mit unserer Vorlesegeschichte und einem selbstgepressten Saft aus leckeren Bio-Orangen. Was die Werbung kann, könnt Ihr schon lange!

Mitarbeit an dieser Ausgabe

Jessica Childers Bontrager DESIGNERIN



Jessica ist das Gesicht hinter childerhouse, wo sie Ihre Leidenschaft dokumentiert, Dinge selber zu machen. Sie lebt in Fort Worth, Texas, mit ihrem Mann, Nick und

ihrer Katze Lexi. Wenn sie nicht bastelt, näht, strickt, kocht, oder Schmuck herstellt, hört sie gerne Musik oder macht einen Ausflug zum Flohmarkt. Für uns hat Jessica eine Einkaufstasche aus Stoff bedruckt. www.childerhouseblog.com

Soheyla Sadr ILLUSTRATORIN



Soheylas Name ist persisch und bedeutet „Stern“ und über sich selbst sagt sie: „Wenn ich gerade keine Glücksfrösche oder Nachtflugschweine

male, singe ich im Weltmusikchor oder gehe ins Kino und koche für mein Leben gern für Freunde.“ Von ihr stammen die wunderbar fantasievollen Zeichnungen in diesem Heft. www.gluecksfrosch.de

Em McKeever MUSIKERIN/UMWELTERZIEHERIN



Em McKeever ist klassische Gitarristin, Songwriterin und Naturliebhaberin. Ihre Liebe zur Natur leistet ihr als Umwelterzieherin im Staat

Delaware, USA, sowie bei ihren selbstgeschriebenen Songs, deren Texte um die Natur kreisen, gute Dienste. In 2013 wird ihr erstes Album erscheinen. Für uns hat sie die Aufzucht von Orangenbäumchen dokumentiert. www.emkeev.com!



Herzlich Willkommen!

Liebe Eltern und Kinder!

Dies ist die erste Ausgabe der neuen Green KidsLife, mit der wir Euch zu einer ganz besonderen Reise einladen möchten: Steigt ein in den Nachhaltigkeits-Express und lernt etwas darüber, wie Ihr im Alltag durch viele kleine Maßnahmen und leichte Verhaltensänderungen lebenswichtige Ressourcen für die kommenden Generationen erhalten und das Klima schützen könnt.

In diesem ersten Heft dreht sich alles um das Thema Ernährung und Gesundheit. Dabei laden wir Euch ausgehend von einem gemütlichen „Frühstück für Klimaretter“ zu verschiedenen Ausflügen ein, bei denen Euch Spiele, Anleitungen zum Experimentieren und Ausprobieren sowie teilweise verblüffendes Wissen erwarten.

Erforschen wir gemeinsam, warum Tomaten nur im Sommer wachsen, entdecken wir, was Bio ist und wo man es findet und schauen wir kleinen tierischen Müllmännern bei der Arbeit zu. Wir wünschen Euch bei dieser Forschungsreise mit dem Nachhaltigkeits-Express viel Spaß und zahlreiche A-Ha-Erlebnisse!

Das Team von der S.O.F.
und von der KidsLife-Redaktion

DIE SAVE OUR FUTURE UMWELTSTIFTUNG

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir ein neues Bewusstsein für die Zusammenhänge zwischen unserem Konsumverhalten und den Auswirkungen auf die Umwelt entwickeln müssen. Mit einem „immer mehr“, „immer schneller“ und „immer weiter so“ werden wir den großen Herausforderungen unserer Zeit, die sich z. B. aus dem Bevölkerungswachstum und dem Klimawandel ergeben, nicht gewachsen sein. Und ein Umdenken beginnt schon im Kleinen. Deshalb engagiert sich die S.O.F. Save Our Future-Umweltstiftung in Projekten, in denen sich bereits Kita-Kinder spielerisch und mit allen Sinnen mit zukunftsrelevanten Themen auseinander setzen und so ein Bewusstsein für ein zukunftsfähiges Handeln entwickeln können. Weitere Informationen: www.save-our-future.de



Ralf Thielebein
Geschäftsführer der S.O.F.

IMPRESSUM

Konzept und Texte im Inhalt:

Team der S.O.F. Umweltstiftung
(Nico Bensch, Silvia Klein, Ralf Thielebein,
Anna Tiegel, Julia Schwerbrock,
Meike Wunderlich)

Projektleitung, Layout, Bildredaktion:

Martina Voigt-Schmid

Fotos und Illustrationen:

Robin Benito, Jessica Childers
Bontrager, Em Mc Keever,
Soheyla Sadr, Martina Voigt-Schmid

Lektorat/Korrektorat:

Andreas Schmid, Anna Tiegel

Herausgeber:

KidsLife Medienverlag GmbH & Co. KG
www.kidslife-magazin.de



Frühstück *für Klima*

Gemeinsam etwas bewegen

Das gemeinsame Frühstück ist eine Zeit, in der alle zusammenkommen. Solche Momente sind wichtig, um Familien-Themen zu besprechen und gemeinsam Pläne zu schmieden. Sollte Eure Familie beschließen, dem Klimaschutz treu zu bleiben, findet Ihr hier viele Alltags-Tipps, Links, und Aktionsangebote!

Nach dem Frühstück: Tiere erleben

Es muss ja nicht immer ein Urlaub auf einem Bauernhof sein, wenn Ihr euch glücklich scharrende und gackernde Hühner ansehen wollt. Schaut doch mal, ob es einen Bio- oder Kinder-Bauernhof in eurer Nähe gibt.
www.kinderbauernhöfe.com

Jetzt geht es um die Wurst!

Wusstet Ihr, dass ein fleischloser Tag pro Woche pro Bundesbürger zu einer CO₂-Einsparung der Abgase von 1 Mio Autos führen würde? Ähnliches gilt für andere tierische Produkte wie Butter und Käse. Rette mit Deiner Familie das Klima und erhöhe den pflanzlichen Anteil Deines Speiseplans!



Tomaten von der Fensterbank?

Gärtnern mit Kindern macht Spaß und es ist gut daran erinnert zu werden, wo unsere Nahrung herkommt. Ideen für ein Fensterbankbeet und Wissenswertes zu Obst und Gemüse aus der Region gibt es auf S. 11.

Eier von glücklichen Hühnern

Wo gibt's denn so etwas! Vielleicht bei Euch um die Ecke? Dass Bio n... ist, ist einmal mehr durch den Bi... Anfang 2013 deutlich geworden... geben wir Euch Tipps, worauf Ihr... achten solltet und wie Ihr durch... Experimente herausfinden könnt... stücksei noch genießbar ist!

Klimaretter

Fairen Orangensaft und Kakao trinken und Kinderrechte stärken

Da Dir als Klimaretter nicht nur das Klima sondern auch die Menschenrechte wichtig sind, solltest Du darauf achten, wo die Nahrungsmittel herkommen, die Du einkaufst, z. B. der Orangensaft. Mehr dazu auf S. 8



Abfälle – voller Energie!

Abfälle sind Wertstoffe und enthalten Energie. Dass es in der Natur keine Abfälle gibt, kann man beobachten, wenn man einem Regenwurm einmal bei der Arbeit zuschaut und dem Kreislauf des Bodens folgt. Ihr habt keinen Garten? Kein Problem! Auf Seite 13 stellen wir Euch das nützlichste Haustier aller Zeiten vor: Den Regenwurm!



Bei den Hühnern

...leicht beim Bauern Bio nicht gleich Bio ... Bio-Eier-Skandal ... werden. Auf Seite 6 ... f Ihr beim Eierkauf ... durch ganz einfache ... öhnt, ob das Früh-

Inhalt 1/2013

CO₂ / ERNÄHRUNG

- 6 Quiz für Erwachsene
Experimente mit Eiern, Wissenswertes
- 7 Malanleitung für Huhn-Handbilder

FAIRER HANDEL

- 8 Orangensaft – Hinweis auf Siegel
- 9 Orangenbäumchen selbst ziehen

ABFALL / RECYCLING

- 10 Kompost – wie geht die Natur mit Abfällen um?
- 11 Bauanleitung Wurmboxe
- 12 Bastelanleitung Einkaufstasche
- 13 Bastelanleitung Samenbombe

GESUNDHEIT / ANBAU / TRANSPORT

- 14 Wie kommen die Vitamine ins Kind – eine Vorlesegeschichte
Rezept für grüne Smoothies
- 15 Inspiration für ein Fensterbankbeet, Wissenswertes zu regionalem und Bio-Anbau

Spannende Fragen für helle Köpfe Unser Frühstückssquiz

A Was heißt eigentlich „ökologisch angebaut“?

- a) Alles darf wachsen wie es will,
- b) es werden keine Gifte verwendet,
- c) es darf nicht gedüngt werden.

B Was ist schädlicher für das Klima?

- a) Dreimal pro Woche ein Steak essen,
- b) täglich Haarspray verwenden,
- c) von Köln nach Frankfurt mit dem Auto fahren (200 km).

C Legen braune Hühner braune Eier und weiße Hühner weiße Eier?

- a) Ja, genauso ist das.
- b) Nein, das stimmt nicht.

D Können Hühner schwimmen?

- a) Ja, Hühner können schwimmen.
- b) Nein, Hühner können nicht schwimmen.

E Wie viele Eier kann ein Huhn am Tag legen?

- a) 1 Ei
- b) 5 Eier
- c) 10 Eier

Die richtigen Antworten: A b), B a), C b), D a), E a)

2er-Set handgestrickte Eierwärmer für 17 Euro von Verkäufer colorgreen über www.etsy.com



Das Frühstücksei gehört für viele zu einem leckeren Frühstück dazu – aber wie kann man testen, ob die Eier noch frisch sind?

Der Eierfrischetest

Man füllt einen Topf mit Wasser und legt die Eier hinein. Nun beobachtet man, welche Lage die Eier im Wasser einnehmen:

Liegen sie waagrecht am Boden?
Stehen sie schräg oder senkrecht im Wasser?
Schwimmen sie an der Oberfläche?

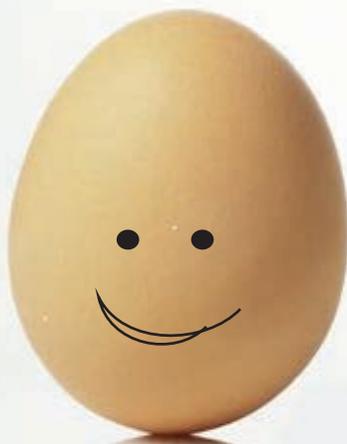
Erklärung: Wenn ein Ei frisch ist, liegt es waagrecht auf dem Boden des Topfes. Mit zunehmendem Alter richten sich die Eier immer mehr auf, bis sie schließlich senkrecht im Wasser stehen oder sogar an der Oberfläche schwimmen. Dann allerdings sind sie so alt, dass sie nicht mehr gegessen werden sollten.

Woher kommt das Frühstücksei?

Wusstet Ihr, dass die Codierung auf Eiern uns Auskunft über Haltungsförm und Herkunftsland der Eier gibt?

- 0 = ökologische Erzeugung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung

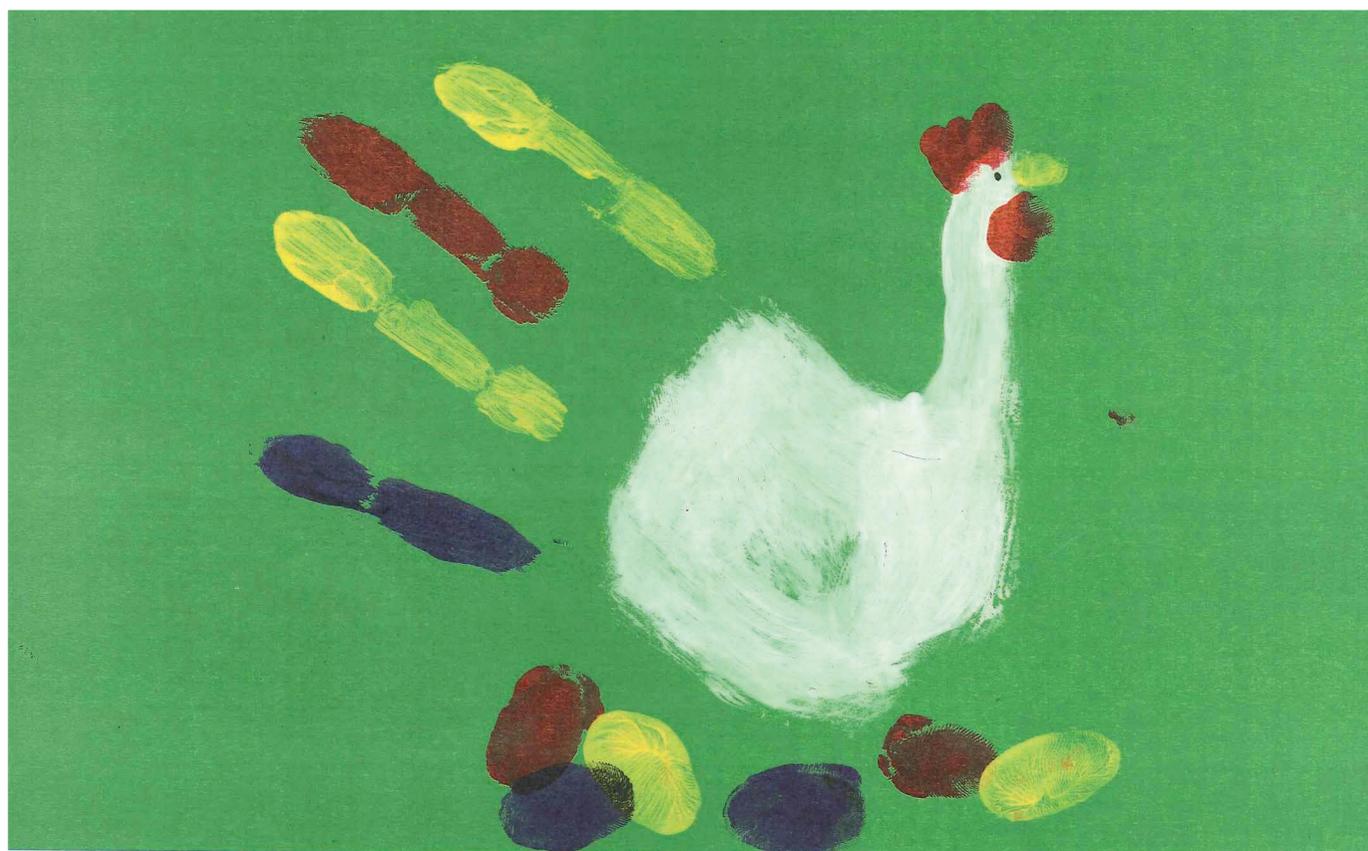
Sind die Eier aus Deutschland, findet Ihr ein „DE“ auf dem Ei.



Zum Ausprobieren

Hühnerbild

Malen und drucken mit der Hand



Abbildungen Doppelseite: S.O.F., MVS, Fotolia, colorgreen

Aus dem eigenen Handabdruck kann ein schönes Hühnerbild entstehen – dazu braucht Ihr Folgendes:

Verschiedene Fingerfarben
DIN4-Blatt (am besten farbig)
Einen schwarzen Filzstift

Schritt 1: Handflächen und Daumen weiß und die restlichen Finger bunt anmalen.

Schritt 2: Dann die Hand auf das Papier drücken. Mit dem kleinen Finger zusätzlich vorsichtig Kamm und Schnabel aufdrucken.

Schritt 3: Per Daumendruck bunte Eier unter das Huhn setzen.

Schritt 4: Ist alles getrocknet, noch ein schwarzes Auge malen.



Smarte Eier-App

Wusstet Ihr, dass jedes zweite Ei in einem Produkt verarbeitet wird? Meist kann der Verbraucher nicht erkennen, aus welcher Haltung die Eier in den Produkten stammen.

Mit der neuen App der Tierschutzorganisation „Vier Pfoten“ könnt Ihr genau das herausfinden. Dazu müsst Ihr nur Euer Smartphone auf den Barcode halten und ihn scannen. Farblegenden weisen auf die Herkunft hin.

Weitere Infos: www.vier-pfoten.de

Faires Frühstück – Fairer Orangensaft

Früher, z. B. für unsere Großeltern, waren Orangen noch etwas ganz Besonderes. Das hat sich ganz schön verändert. Orangensaft, auch bekannt als „Vitamin-C-Bombe“, gehört heute bei vielen Familien ganz selbstverständlich zum Frühstück dazu.



Tipp: Selbstgepresst schmeckt Orangensaft am allerbesten. Probiere es aus!

Wisst Ihr eigentlich, wie und wo Orangen wachsen?



Karte: www.belobrasil.ch

Orangen wachsen an einem Orangenbaum, dieser kann bis zu acht Meter groß werden und es dauert 3 bis 5 Jahren, bis der junge Baum die ersten Früchte trägt. Je nach Klimazone vergehen von der Blüte bis zur Ernte ganze 11 bis 15 Monate. Weil nicht alle Früchte am Baum zum gleichen Zeitpunkt reif werden, kann ein Orangenbaum gleichzeitig Blüten und

Früchte in unterschiedlichen Reifegraden tragen.

Orangen wachsen am besten dort, wo es immer warm ist und das ist zum Beispiel in Ländern wie den südlichen USA, Brasilien, Mexiko, Italien, Spanien, Israel, Ägypten, Südafrika, Australien, Indien und im südlichen China. Über 80 Prozent der Orangen, die wir in Europa für Orangensaft importieren, kommen aus Brasilien.

Tipp:

Auf der Webseite von „Weltweit wichteln“ findet Ihr noch mehr zum Thema Orangen. Dort gibt es z. B. ein Orangenpflückerpuzzle, Ausmalbilder und ein leckeres Orangen-Flan-Rezept. Schaut doch mal auf die Seite: www.weltweitwichteln.de



„Orangen Pflücker“ von María Teodora Méndez de González



Was bedeutet „fair“?

Viele Produkte unseres Alltags werden unter „unfairen“ Bedingungen produziert. Das heißt, die Bäuerinnen und Bauern bekommen sehr wenig Geld für ihre Erzeugnisse. Teile der Familien wandern in Städte ab, um dort nach Arbeit zu suchen. Auch Pflücker auf Orangenplantagen erhalten einen sehr geringen Lohn für ihre harte Arbeit. Für viele Kinder heißt das, dass sie deswegen nicht in die Schule gehen können. Es geht aber auch anders: Dort, wo Orangen aus fairem Handel angepflanzt werden, bekommen die Arbeiter einen besseren Lohn und so verbessern sich die Arbeits- und Lebensbedingungen der Familien. Orangensaft und auch andere Produkte wie Schokolade, Kakao oder Kaffee aus fairem Handel findet Ihr inzwischen auch in vielen Supermärkten, Ihr erkennt sie am Transfair-Siegel. Oder Ihr schaut mal, ob es in Eurer Nähe einen Weltladen gibt: www.weltladen.de

Zum Ausprobieren

Orangenbäumchen ziehen

... aus Orangenkernen



Sprößlinge aus Orangenkernen nach 3 Monaten



... und nach ca. einem Jahr

Auch bei uns können Orangenpflanzen in Blumentöpfen wachsen – hättet Ihr das gedacht? Ihr braucht dazu nur: Einige Orangenkerne, etwas Blumenenerde, kleine Blumentöpfe oder Plastikbecher, in die man unten ein Loch bohrt, damit sich das Wasser nicht staut.

Schritt 1: Mit dem Finger drückt Ihr ein ca. 2 cm tiefes Loch in die Erde und gebt ein bis zwei Samen aus einer Orange hinein.

Schritt 1: Das Loch wird mit Erde gefüllt und leicht ange-drückt. Eure Fensterbank ist ein guter Ort für den Blumentopf, es sollte nur nicht zu viel Sonne darauf scheinen.

Schritt 1: Damit die Samen keimen, dürft Ihr zunächst nur mit wenig Wasser gießen . Nach einigen Wochen zeigt sich ein kleines Orangenplänzchen!



Bis zur Ernte braucht man schon etwas Geduld!

Fotos Doppelseite: Em Mc Keever, www.emkeev.com, Robin Benito

Habt Ihr gewusst ...

dass in einem vierköpfigen Familienhaushalt in Deutschland durchschnittlich rund 2 Tonnen Abfall pro Jahr anfallen? Oder dass Müll ausschließlich vom Menschen produziert wird? In unberührter Natur gibt es keine Abfälle – dafür sorgen unzählige Mikroorganismen und Kleinstlebewesen im Boden, die Pflanzenabfälle wieder zu fruchtbarem Boden kompostieren. Legt Euch doch auch einen Kompost an und reduziert so die Abfälle in Eurem Haushalt. Auf den Kompost können beispielsweise vom Frühstück übrig gebliebene Obst- und Gemüsereste – die entstandene Erde könnt Ihr dann später für Eure Pflanzen nutzen.



Schwemmgut aus Hawaii,
Museum für Gestaltung Zürich
Foto © ZHdK



Tipp: Der Dokumentarfilm Plastic Planet zeigt die Gefahren von Plastik für Mensch und Natur. Weitere Filmtipps und Infos zum Thema findet Ihr auf unserer facebook-Seite: [facebook.com/sofumweltstiftung](https://www.facebook.com/sofumweltstiftung)

Habt Ihr gewusst ...

dass im Pazifik ein Müllstrudel so groß wie Mitteleuropa umhertreibt? Oder dass eine Plastikflasche etwa 450 Jahre benötigt, um zu verrotten? Viele Kunststoffe sind nicht biologisch abbaubar und werden von Tieren oftmals mit Nahrung verwechselt. Plastik gelangt so in die Nahrungskette und auf diesem Weg landet unser eigener Müll letztendlich wieder bei uns auf den Tellern! Bereits durch den Verzicht auf Plastiktüten beim Einkauf schont Ihr nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihren Geldbeutel.

Tipp: Wie Ihr tolle Einkaufsbeutel basteln könnt, steht auf S.12

Regenwurmkasten

der Kompost mit Durchblick

Foto: www.edumero.de, Illustrationen: MVS



Material:

Für den Kasten:

- 2 Plexiglasscheiben (ca. 20x30 cm)
- 3 unbehandelte Holzleisten/Dachlatten (ca. 30 x 50 mm)
- Schrauben oder Klebstoff

Für die Befüllung:

- Unterschiedliche Bodenarten, verrottete Blätter und andere Pflanzenteile, Regenwürmer

Wir Regenwürmer werden zwischen 3 und 8 Jahre alt und je nach Alter zwischen 6 und 30 cm lang!



Schritt 1: 3 Holzleisten auf Plexiglasmaße sägen und zusätzlich 2 kleine Holzleisten für die Füße anfertigen.

Schritt 2 Plexiglasscheiben so an die Holzleisten schrauben oder kleben, dass ein nach oben offener Rahmen entsteht.

Schritt 3 Zum Schluss die beiden kleinen Holzleisten als Füße unter den Kasten schrauben oder kleben.

Schritt 4 Schichtweise verschiedene Bodenarten einfüllen und Blätter und Pflanzenreste oben auflegen. Danach die Regenwürmer einsetzen. Beachten: Boden immer feucht und den Kasten immer dunkel halten, indem Ihr ihn mit einem Tuch abdeckt.

Tipp: Regenwurmkästen gibt es auch zu kaufen. Zum Beispiel dieser auf dem Foto unter www.edumero.de

In einer Handvoll Mutterboden tummeln sich bis zu 10 Milliarden kleinster Lebewesen!

Einkaufstasche *mit Kartoffeldruck*



- Schritt 1:** Baumwolltasche, Kartoffel, Textilfarbe und ein Schälchen auf einer Unterlage aus Zeitungspapier bereitstellen.
- Schritt 2** Kartoffel mit einem Messer in 2 Hälften teilen und eine Dreiecksform ausschnitzen.
- Schritt 3** Kartoffelstempel in Farbe tauchen, die vorher ins Schälchen gefüllt wurde. Eventuell Farbe mit dem Pinsel auf die Kartoffel auftragen.
- Schritt 4** Stempel auf die Baumwolltasche aufbringen und mit den Dreiecken Muster drucken. Hier könnt Ihr kreativ werden - es gibt viele Möglichkeiten.
- Schritt 5:** Tasche gut trocknen lassen – nun ist sie fertig zum Einkaufen!

Samenbomben

Begrünt Eure Nachbarschaft!

Foto: S.O.F., Illustrationen: MVS



Ich mag besonders Roten Fingerhut, Rote Lichtnelke, Magerwiesen-Marguerite, Skabiosen-Flockenblume und Kornrade.



Samenbomben machen schon bei der matschigen Herstellung Spaß und sind eine tolle Möglichkeit, triste Ecken in der Nachbarschaft zu begrünen.

Samenbomben--Grundrezept

für ca. 6--8 Samenbomben

5 EL Erde

4 EL Tonmehl (aus dem Terraristik--Handel) oder Heilerde

ca. 1 TL Samen

ca. 4--5 TL Wasser

So geht es: Zutaten alle vermengen und daraus mit den Händen aprikosengroße Kugeln formen. Dank dem Ton liegen die Samen geschützt und können nicht weggeweht oder von Vögeln gefressen werden. Verwendet für Eure Samenbomben heimische Pflanzen, um die natürliche Flora und Fauna nicht zu beeinträchtigen. Am besten nutzt Ihr Pflanzen, von denen sich Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Vögel ernähren.

Für viele Samensorten ist die beste „Angriffszeit“ ab April/ Mai ...

Tipp: Wenn Ihr noch mehr über Samenbomben und weitere Rezepte erfahren wollt, empfehlen wir das Buch und die gleichnamige Webseite des Verlags Ulmer zu „Mit Samenbomben die Welt verändern“. <http://samenbomben.ulmer.de/>

Ich mag besonders Rotklee, Wiesen-Alant, Frühlings-Krokus, Deutschen Ziest und Klatsch-Mohn!





Wie kommen die Vitamine ins Kind?

Das Geheimnis des Grünen Zaubertranks

TEXT: SILVIA KLEIN, HEILPRAKTIKERIN

Endlich Sommer! Wie jedes Jahr fährt Finja in den Ferien zu ihrer Großmutter aufs Land. Kaum hält der Zug, läuft Finja, so schnell sie kann, den kleinen Weg zum Haus ihrer Großmutter. Ihre Cousine Elisa wartet dort schon sehnsüchtig am Gartenzaun. Elisa läuft ihr entgegen, sie umarmen sich, hüpfen auf und nieder und quietschen vor Vergnügen. Dann rennen sie in Großmutter's Garten, wo Oma Frauke gemütlich in der Gartenschaukel sitzt.

„Da bist du ja endlich, Finja! Lass dich anschauen! Du bist im letzten Jahr aber mächtig groß geworden!“ Finja herzt ihre Großmutter. Sie ist die Einzige, die so etwas zu ihr sagen darf.

Aber nun sind Elisa und Finja nicht mehr zu halten. Gemeinsam laufen sie zum Erdbeerbeet und pflücken die zuckersüßen Früchte. Nachdem sie auch von den

dicken, roten Himbeeren und den sauren Johannisbeeren genascht haben, legen sie sich satt und zufrieden ins Gras. Die Sonne wärmt ihre Bäuche, als Oma Frauke sich zu ihnen setzt.

„Wisst ihr eigentlich“, sagt sie nach einer Weile, „dass die Sonne ihre Kraft nicht nur in die Früchte, sondern vor allem auch in die Stängel und Blätter schickt? Und dass es deshalb gut für euch wäre, nicht nur die süßen Früchte, sondern auch die grünen Blätter zu essen?“

Finja schaut sie mit gerunzelter Stirn an. „Das verstehe ich nicht. Du meinst, wir sollen Grünfutter essen, wie die Kaninchen?“

„Genau. Denn dann bekommt ihr richtig viel Sonnenenergie. Eine Kraft, die so stark ist wie die Sonne selbst. Und so werdet ihr mit der Zeit selbst ein bisschen zu Sonnenkindern!“

„Aber gerade dieses ganze Grünzeug mag ich gar nicht so gerne“ sagt Elisa skeptisch. „Das ist ja gar nicht süß.“ Großmutter lacht. „Dafür gibt es einen ganz einfachen Trick. Kommt mal mit.“

Sie schnappt sich einen Korb und läuft mit Finja und Elisa zu den Beeten. Wählerisch schneidet sie einen Salatkopf, ein bisschen Möhrenkraut, frischen Löwenzahn, Spinat und Kohlrabiablätter ab. Am Ende pflückt sie ein paar Sommeräpfel, bringt alles in die Küche und legt noch eine Banane aus dem Obstkorb dazu.

„So“, sagt sie, „und nun können wir mit unseren Zutaten experimentieren.“

Auf Elisas Stirn stehen viele Fragezeichen.

„Ich verstehe“, sagt Finja. „Das ist ganz einfach: Wir mixen die süßen Früchte mit dem Grünfutter und schon haben wir einen leckeren Sonnentrank. Stimmt's, Omi?“

„Stimmt.“, sagt Oma Frauke.

Finja nimmt eine Banane, einen Apfel, etwas Spinat, ein Kohlrabiablätter, ein wenig Möhrenkraut und Wasser. Alles kommt in den Mixer und schon ist der erste grüne Zaubertrank fertig.

Elisa ist erstaunt. „Also die Farbe ist ja schon mal super. Giftgrün, wie es sich für einen Zaubertrank gehört. Hoffentlich schmeckt es auch so gut.“ Vorsichtig nimmt sie einen Schluck. „Hmmm, das ist aber lecker!“

Für die restlichen Ferien wird Omas Küche zur Zauberküche für Finja und Elisa. Sie experimentierten mit allem, was sie im Garten finden und Oma Frauke ihnen erlaubt, zu nehmen. Denn Oma Frauke weiß ganz genau, was man essen darf und was nicht.

Und nun seid Ihr an der Reihe: Welche spannenden Rezepte fallen euch ein?

Grüner Smoothie

Rezept:

Kleiner Sonnenstrahl
3 Blätter grüner Salat
1 Stück Gurke
etwas Löwenzahn
1 Banane
1 Apfel
1 Aprikose

Zutaten in einem Mixer mit 50 bis 100 ml Wasser sehr fein pürieren.

Warum grüne Smoothies?

Ganz einfach: Durch das Mixen werden die Zellstrukturen der Pflanzen aufgebrochen. Die darin enthaltenen Nährstoffe können so leichter vom Körper aufgenommen werden.



Für grüne Smoothies eignen sich übrigens auch gut Möhrenkraut oder Blätter vom Kohlrabi.



Seit Urzeiten sind Pflanzen unsere wichtigste Nahrungsquelle und bilden unsere Lebensgrundlage. Sie sind in der Lage, Mineralstoffe aus der Erde aufzunehmen und die Energie der Sonne umzuwandeln. Im Laufe der Evolution hat sich unser Körper auf die Lebensbedingungen in unseren Breitengraden eingestellt. Es ist deshalb gut für uns, regionale Pflanzen zu genießen, da wir sie optimal verwerten können. Mittlerweile muss sich unser Körper jedoch vielfach mit Nahrungsmitteln auseinandersetzen, die er kaum kennt und die stark verändert oder belastet sind. Gentechnik, Pestizide und synthetische Herstellung sind nur einige Beispiele hierfür. Auch dadurch kommt es zu einer Häufung von Erkrankungen wie Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und Diabetes. Deshalb ist biologisch und regional angebautes Obst und Gemüse ein wichtiger Beitrag für eine gesunde Ernährung, zum Beispiel in Form von grünen Smoothies!

Was wächst wann wo?

Im Mai beginnt die Erdbeerzeit – darauf freut man sich jedes Jahr aufs Neue! Doch habt Ihr auch schon mal von der Tomaten- oder Gurkenzeit gehört? Alle Obst- und Gemüsesorten haben Ihre eigene Saison. Testet euer Wissen und bastelt euch einen eigenen Saisonkalender für Obst und Gemüse – das ist gut für die Umwelt und schmeckt auch besser!



Im Mai haben z. B. Blumenkohl, Mangold, Radieschen, Endivie, Rucola, Erdbeeren und Rhabarber Saison!

Tipp: Einen Saisonkalender gibt es z. B. unter www.verbraucherfuersklime.de

Habt Ihr gewusst, ... dass Thymian bei Nasen- und Nebenhöhlenentzündungen hilft und Rosmarin den Kreislauf anregt? Oder, dass Salbei ein gutes Mittel gegen übermäßiges Schwitzen ist? Kräuter sind nicht nur eine geschmackliche Bereicherung für Speisen, sondern haben auch eine heilende Wirkung. Viele Kräuter lassen sich gut auf dem Balkon oder im Zimmer heranziehen. Legt Euch doch selbst einen kleinen Kräutergarten an!

Quelle: „Gesundes Wissen aus dem Blumentopf“
www.naturheilpraxisoelkersallee.de/kinderheilkunde.php

Habt Ihr gewusst, ... dass Moore zu den am stärksten bedrohten Lebensräumen gehören? Ein Grund dafür ist der Torfabbau für Pflanzenerde. Ganze Moorlandschaften werden zerstört und mit ihnen verschwinden zahlreiche Tier- und Pflanzenarten unwiderruflich! Euer nachhaltiger Beitrag: kauft torffreie Pflanzenerde und nutzt Komposterde.



Tipp: Besonders spannend für Kinder ist der Anbau von Kresse, da sie sehr schnell wächst.

Veränderung beginnt im Kopf!

Seit 1989 engagiert sich die S.O.F. Save Our Future - Umweltstiftung in Projekten zur Förderung von Umweltbewusstsein und nachhaltigem Handeln. Seit rund 10 Jahren unterstützt sie dabei insbesondere Projekte in Kindertagesstätten. Denn Kinder beginnen bereits sehr frühzeitig, sich ein Bild von der Welt zu machen und Werte und Haltungen zu entwickeln, die Grundlage für späteres Handeln sind.

Die S.O.F. initiiert und fördert Projekte und Initiativen, wie „Energie erleben!“, „Wunderwelt Wasser“, „Was essen wir morgen?“ oder „KITA21 – Die Zukunftsgestalter“. Projekte, die Kinder in ihrem Forschungsdrang und ihrer Neugier unterstützen und ihnen Raum und Möglichkeiten für eine spielerische und altersgerechte Auseinandersetzung mit zukunftsrelevanten Themen bieten. Die Kinder erschließen sich dabei Zusammenhänge und eignen sich Wissen und Kompetenzen an, die für ein verantwortungsvolles und umweltbewusstes Handeln erforderlich sind.

Die S.O.F. fördert eine entsprechende Bildungsarbeit mit dem Angebot von Fortbildungen, Beratung und der Bereitstellung von Materialien und Handreichungen für die pädagogische Praxis. Weitere Informationen zur Arbeit der Stiftung und zu den Materialien finden Sie im Internet unter www.save-our-future.de und www.kinder-tun-was.de

Jetzt entdecken!

NEU:
im Doppelpack
nur 2,69 Euro



Das **GreenKidsLife epaper** gibt es einzeln, für 0,99 Euro,
oder zusammen mit der aktuellen Ausgabe vom **KidsLife-Magazin für Eltern**, für 2,69 Euro,
erhältlich bei www.pressekatalog.de