



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

BÖLN

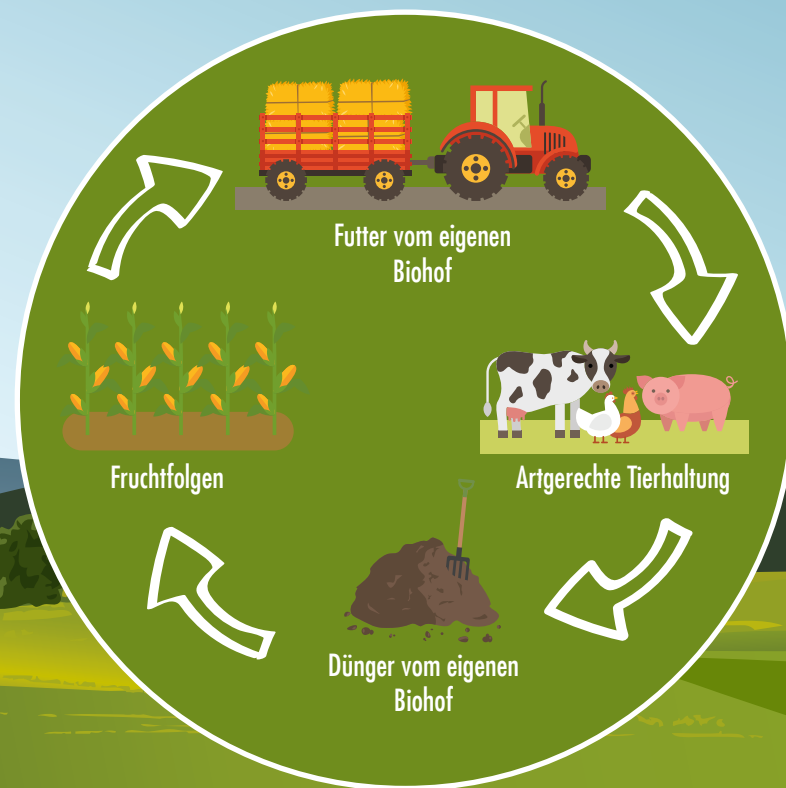
Bundesprogramm Ökologischer Landbau
und andere Formen nachhaltiger
Landwirtschaft

Dem Ökolandbau auf der Spur

Aktionsheft für Kinder



Was ist eigentlich Ökolandbau?



Gemüse, Obst, Getreide, Milch, Eier oder Fleisch – fast alles, was wir essen, kommt vom Bauernhof. Manche Bauernhöfe nennt man Biobauernhöfe, weil sie besondere Regeln einhalten. Das Allerwichtigste für den biologischen Anbau ist ein gesunder und lebendiger Boden. Mit dem Mist der Tiere werden die Felder gedüngt. Die Pflanzen bekommen so auch ohne Dünger aus der Fabrik alles, was sie zum Wachsen brauchen. Sie liefern Lebensmittel für uns und Futter für die Tiere. Die produzieren dann wieder ganz schön viel Mist. So schließt sich der Kreislauf zwischen Boden, Pflanzen und Tieren.

Lange im Voraus wird im Ökolandbau geplant, was angebaut wird. In einem Jahr Kartoffeln, im nächsten oder übernächsten Jahr Weizen, Roggen oder Klee. Diese Abwechslung auf dem Acker ist sehr wichtig. Denn Getreide und Klee ergänzen sich prima und hinterlassen für die nächste Pflanze die richtigen Nährstoffe im Boden. Außerdem gibt es viel weniger Ärger mit Pflanzenschädlingen, wenn jedes Jahr etwas anderes angebaut wird. Immer wieder

Kartoffeln an derselben Stelle wäre zum Beispiel für den Kartoffelkäfer ein gefundenes Fressen. Mit dem Getreide folgt deshalb eine Pflanze, die der Kartoffelkäfer nicht mag. Sonst würde er sich von Jahr zu Jahr immer weiter vermehren und ganze Kartoffelfelder kahlfressen. Und auch zu viele Blattläuse auf einer Pflanze machen diese krank. Die Marienkäfer fressen Blattläuse und helfen mit ihrem Appetit so den Bauern und Bäuerinnen: je mehr Marienkäfer, desto besser. Und damit es auch wieder mehr Feldvögel, Schmetterlinge und Bienen bei uns gibt, werden im Ökolandbau Hecken angelegt und Wildblumen gesät.

Im Laden erkennst du Biolebensmittel an dem Zeichen der Europäischen Union für Bioprodukte und dem sechseckigen, deutschen Biosiegel:



Wie leben Tiere auf dem Biobauernhof?



Hier erfährst du,
wie die Milch ins Eis kommt

Der Biobauer und die Biobäuerin sorgen dafür, dass sich die Tiere auf dem Hof wohl fühlen. Auf dem Biobauernhof ist es nämlich wichtig, dass die Tiere genug Platz im Stall und im Freien haben sowie Futter vom eigenen Hof oder von anderen Biohöfen bekommen.

Alle Tiere auf dem Biobauernhof dürfen ins Freie: Entweder grasen sie auf der Weide, oder sie haben einen großen Auslauf, damit sie regelmäßig an die frische Luft können. In den Ställen gibt es für Kühe und Schweine bequeme Liegeplätze. Die sind mit Stroh, Sägemehl oder anderem weichem Material eingestreut. Kühe bekommen als Futter überwiegend Gras. Das kommt im Sommer ganz frisch von der Weide. Eine Milchkuh frisst am Tag locker bis zu 75 Kilogramm Gras. Im Winter bekommt sie Heu, das ist getrocknetes Gras. Daraus liefert die Biokuh täglich rund 20 Liter Milch.

Schweine dürfen spielen, wühlen, sich im Schlamm suhlen und natürlich fressen. Und weil sie nicht schwitzen können, wälzen sie sich gerne im kühlen Schlamm. Da sie sehr neugierig sind, haben sie viel Platz für ihre Erkundungen.

Hühner fühlen sich besonders wohl, wenn sie laufen, scharren und picken können. Auf dem Biohof haben sie viel Auslauf im Freien. Sie baden auch gerne im Staub. So bleiben ihre Federn frei von Ungeziefer. Abends kommen die Hühner in den Stall. Sie schlafen am liebsten auf erhöhten Sitzstangen aus Holz.

Übrigens: Wenn du mehr über Bioprodukte erfahren möchtest, dann besuch doch einfach das Kinderportal von **www.oekolandbau.de**.

Entdeckungsreise

1



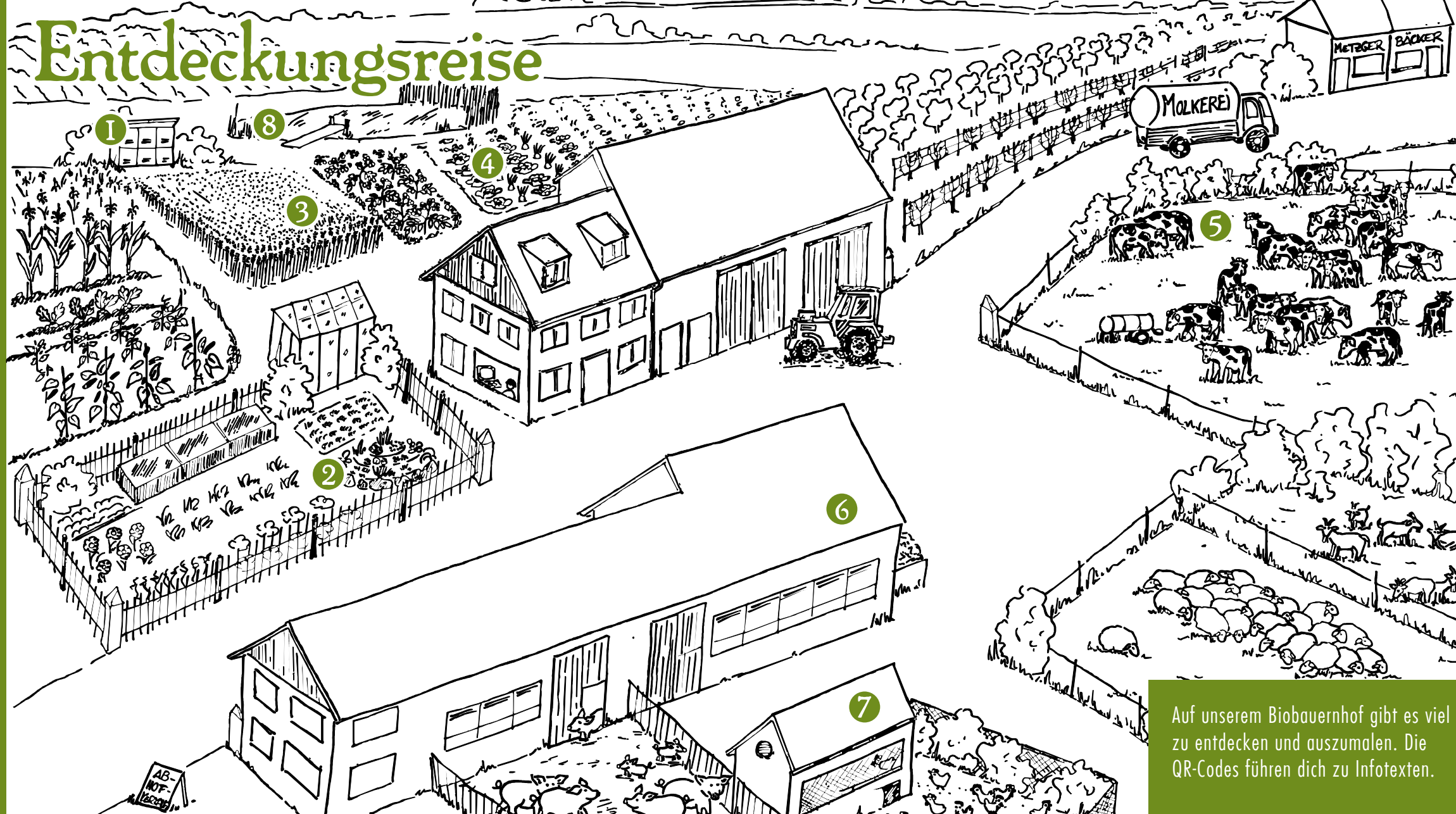
2



3



4



5



6



7



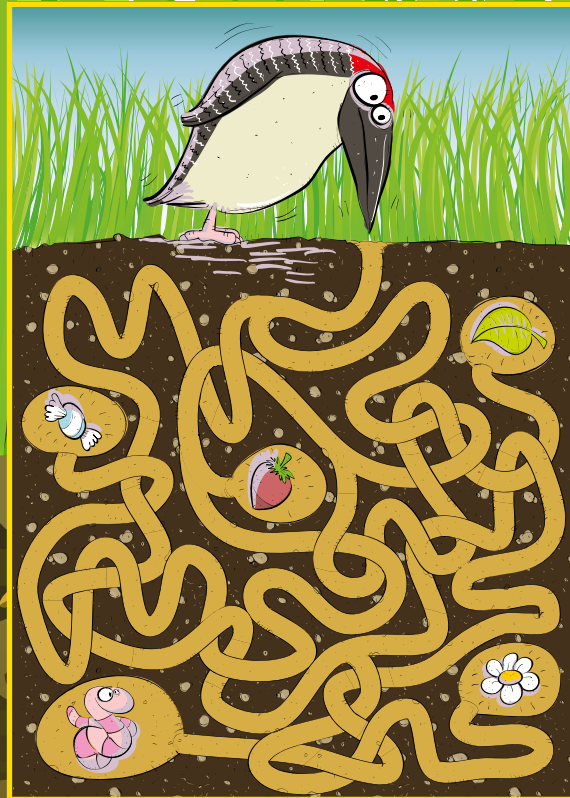
8



Auf unserem Biobauernhof gibt es viel zu entdecken und auszumalen. Die QR-Codes führen dich zu Infotexten.



Dieser QR-Code führt dich zu einem Video über Bodenlebewesen



Regenwürmer: Weltmeister im Tunnelbau

Regenwürmer belüften, lockern und durchmischen den Boden mit ihren Gängen und Höhlen. In den Boden ziehen sie abgestorbene Pflanzenstücke hinein und fressen sie. Entscheidend ist, was dann hinten wieder rauskommt: Der Regenwurm Kot, mit dem die Regenwürmer den Boden fruchtbar machen.

Mit dem Regenwurmkasten kannst du den fleißigen Würmern bei der Arbeit zuschauen. Das brauchst du dazu:

- » Kasten mit Einsichtsmöglichkeit an der Seite, zum Beispiel ein altes Aquarium oder ein selbst gebauter Regenwurmkasten. Schau im Kinderportal von www.oekolandbau.de nach, wenn du den Regenwurmkasten selber bauen möchtest. Dort gibt es eine Anleitung.
- » verschiedene Bodenarten, zum Beispiel Gartenerde, Sand, Lehm Boden
- » Kieselsteine
- » rohe Obst- und Gemüseabfälle, zum Beispiel Kartoffelschalen, Möhrenstücke, Apfelschalen, Blattgrün von Kohlrabi, Salatblätter
- » trockenes Laub
- » und natürlich: Regenwürmer

So geht's:

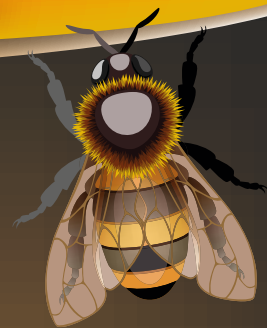
1. Im Kasten die verschiedenen Bodenarten und die Kieselsteine übereinander aufschichten.
2. An den Innenseiten der Glasscheiben gut sichtbar die Gemüsereste verteilen.
3. Das trockene Laub kommt auf die oberste Erdschicht.
4. Vielleicht waren ja im Boden schon einige Regenwürmer, wenn nicht, musst du noch welche suchen und in den Kasten setzen.
5. Den Kasten mit einem Tuch abdecken, da die Regenwürmer lichtempfindlich sind. Zum Beobachten kannst du das Tuch natürlich abnehmen.
6. Den Regenwurmkasten kannst du an einem kühlen Ort aufstellen, zum Beispiel im Keller oder in der Garage oder natürlich draußen im Schatten.

Versorge die Regenwürmer regelmäßig mit Pflanzenmaterial. Die Erdschichten müssen immer feucht, aber nicht nass sein. Schon nach ein paar Tagen hat sich Einiges im Kasten getan: Kannst du die lockeren „Wurmhäufchen“ erkennen? In der Mitte ist der Regenwurm richtig dick geworden.

Pralinen für Bienen



Hier findest du eine App für Bienenfreunde.
Mithilfe dieser App erfährst du unter anderem,
auf welche Pflanzen Bienen fliegen.



Sobald es wärmer wird, fliegen die fleißigen Honigbienen unzählige Blüten an. Damit der Imker später ein Kilogramm Honig ernten kann, müssen sie den Nektar von drei bis fünf Millionen Blüten einsammeln. Habt ihr Lust, den Bienen zu helfen? Mit Saatgutpralinen könnt ihr jetzt schon dafür sorgen, dass es in eurer Umgebung im nächsten Jahr genügend Futterpflanzen für Bienen, Schmetterlinge und Co. gibt. Im Frühling könnt ihr sie einfach dort hinlegen, wo es bald bunt blühen soll. Das braucht ihr dafür:

- » 5 Teile Lehm oder feines Biokatzenstreu (aus dem Tierfutterladen), weil dieses aus reinem Ton ist
- » 5 Teile Kompost oder Blumenerde ohne Torf
- » 1 Teil bunt gemischtes Saatgut zum Beispiel aus dem Bioladen, dem Gartencenter, einem Bioversand oder auch selbst gesammelte und getrocknete Blumensamen
- » 1 Teil Wasser
- » eine große Schüssel zum Mischen
- » eventuell Steinmehl (aus dem Gartenmarkt) oder Zimt, um die Kugeln darin zu rollen

- » Tablett oder Teller zum Trocknen
- » kleine bunte Papiermanschetten für Pralinen aus dem Supermarkt
- » eine Dose oder Tüte zum Verpacken
- » Papier, Buntstifte und Kleber für das Etikett

So geht's:

Lehm, Kompost und Samen gut vermischen. Das Wasser langsam dazugeben, damit die Kugeln sich gut formen lassen. Kugeln mit circa vier bis fünf Zentimetern Durchmesser formen. Sie schrumpfen beim Trocknen auf Pralinengröße.

Wer mag, rollt die Kugeln in Steinmehl oder Zimt. Das schützt die Samen vor Pilzen und Bakterien. Anschließend die Kugeln nebeneinander auf Tablett oder Teller setzen und zum Trocknen an einen warmen luftigen Ort stellen. Nach zwei bis drei Tagen sind die Kugeln durchgetrocknet und können verpackt werden. Man setzt sie in Papiermanschetten und füllt sie in Dosen oder Tüten um. Dann noch ein Etikett basteln, aufkleben, fertig!

Endlich Frühling!

Welches Obst und Gemüse bietet der Frühling?

Im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt gibt es das ganze Jahr über Obst und Gemüse aller Art. Im Winter kannst du Erdbeeren und Spargel kaufen oder im Frühling Kartoffeln. Die haben dann eine weite Reise mit dem Schiff oder Flugzeug hinter sich und schmecken nicht mehr so lecker. Außerdem verschlingt ihr Transport viel Energie. Viel besser ist es, frisch geerntete Früchte aus der Region zu kaufen. Im Frühling sind das vor allem Rhabarber, Spargel, Radieschen und frische Kräuter. Und im Mai kommen die ersten deutschen Erdbeeren. Auch gelagertes Gemüse aus dem Winter kann man im Frühling oft noch bekommen.

Was passiert im Frühling auf dem Biobauernhof?

Im Frühling wollen alle raus in die Sonne – natürlich auch die Tiere, die auf dem Bauernhof leben. Sobald es wärmer wird und das Gras zu wachsen beginnt, kommen die Kühe auf die Weide. Auch der Biobauer und die Biobäuerin sind jetzt viel draußen. Mit dem Traktor fahren sie auf den Acker und lockern mit speziellen Geräten den Boden auf. Als erstes werden

Sommerweizen, Erbsen, Ackerbohnen oder Hafer ausgesät. Später werden die Kartoffeln gepflanzt und der Mais gesät. Außerdem muss man sich noch um den Acker mit dem Wintergetreide kümmern. Dazu wird die Erde mit einem Striegel aufgelockert. Das hilft auch gut gegen Pflanzen, die der Biobauer und die Biobäuerin auf dem Acker nicht haben wollen.

Auf den Wiesen gibt es ebenfalls viel zu tun. Der Biobauer und die Biobäuerin müssen ihre Wiesen walzen. Beim Walzen wird die Bodenoberfläche geebnet und herumliegende Steine werden in den Boden gedrückt. Neu ausgesäte Wiesengräser können dann besser wachsen. Und wenn im Sommer die Wiese gemäht wird, wird das geschnittene Gras nicht mit Erde verschmutzt.

Wer Biogemüse anbaut, ist jetzt den ganzen Tag auf dem Feld und sät zum Beispiel Radieschen, Erbsen, Schnittlauch, Petersilie und Möhren aus und pflanzt Salat. Tomaten und Paprika mögen es von Anfang an lieber etwas wärmer, deshalb wachsen sie bei uns fast immer im Gewächshaus.



Es grünt so grün: Rezept für Grüne Soße

Abschmecken: So nennt man das Probieren und Würzen von Speisen mit Kräutern, Gewürzen oder auch Zitronensaft. So mancher Koch ist schon vom Abschmecken alleine satt geworden. Auch wenn keiner zuguckt: zum Abschmecken jedes Mal einen sauberen Löffel und nicht die Finger nehmen.

Für zwei große und zwei kleine Esser
braucht man:

2 hart gekochte Eier
1 Gewürzgurke
1 TL Senf
1 TL Kräutersalz
1 Prise Pfeffer
100 g Schmand
100 g saure Sahne
1 EL Hefeflocken
1 Bund gemischte Kräuter (zum Beispiel Dill,
Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)

So wird's gemacht:

1. Die Eier pellen und fein hacken.
Die Gewürzgurke ebenfalls sehr fein hacken.
2. Eier und Gurke mit dem Schmand und der sauren Sahne vermischen und mit Salz, Pfeffer, Senf und Hefeflocken abschmecken.
3. Die Kräuter kurz abspülen, trocken tupfen, ohne Stiele fein hacken und unter die Soße heben. Die Soße kaltstellen und ziehen lassen.

Dazu passen Gemüsesticks, Pellkartoffeln
oder auch frisches Brot.

Sommer

Welches Obst und Gemüse bietet der Sommer?

Sommerzeit ist Beerenzeit – dann gibt es Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren und Stachelbeeren. Manche schmecken schön süß, andere ziemlich sauer. Probier einfach selbst. Hinzu kommen Kirschen und im Spätsommer Pflaumen, Äpfel und Birnen. Auch an Gemüse gibt es eine große Auswahl. Zum Beispiel Tomaten, Bohnen, Gurken, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln und natürlich allerlei grüne Salate.

Was passiert im Sommer auf dem Biobauernhof?

Endlich ist das Getreide reif. Doch für die Getreideernte muss das Wetter schön trocken und warm sein. Der Bauer oder die Bäuerin ist dann rund um die Uhr mit dem Mähdrescher auf dem Acker unterwegs. Manchmal sogar die halbe Nacht. Das ist zwar richtig anstrengend, doch die Arbeit lohnt sich. Auf einem Hektar Fläche – das ist ungefähr so groß wie ein Fußballfeld – werden im Schnitt drei bis vier Tonnen Bioweizen geerntet.

Das ist eine Riesenmenge und reicht für gut 70.000 Brötchen.

Außerdem liefert der Weizen ganz viel Stroh. Das dient als Unterlage für die Tiere im Stall. Auch um die Wiesen müssen sich der Biobauer und die Biobäuerin kümmern und das saftige Gras schneiden. Im nassen Heu oder Stroh können sich Bakterien im Eiltempo vermehren. Darum ist wichtig, dass beides gut trocken ist. Erst dann werden daraus große Ballen gepresst.

Wer Obst oder Gemüse anbaut, muss dafür sorgen, dass es für die Pflanzen genug Licht oder Platz zum Wachsen gibt. Denn nur wenn Beerensträucher viel Licht und Sonne bekommen, schmecken die reifen Beeren später süß und intensiv. Zusätzlich brauchen beispielsweise Salate und Tomaten viel Platz zum Wachsen. Dafür ist es wichtig, dass sie nicht von anderen Pflanzen, viele sagen Unkraut dazu, überwuchert werden. Fürs Entfernen von Unkraut gibt es spezielle Maschinen.



Sommerreintopf Villa Kunterbunt

Das braucht man für zwei kleine und zwei große Esser:

1 große Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 700 g festkochende Kartoffeln
 1 große Karotte
 ¼ Liter Wasser
 1 gehäuften EL Gemüsebrühe
 1 gelbe Paprikaschote
 1 Zucchini
 1 große, reife Tomate (150 g)
 1 Knoblauchzehe
 150 g Crème fraîche
 ¼ TL Salz
 1 Prise Pfeffer
 1 Bund Schnittlauch
 6 Blätter Basilikum

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze glasig braten.

2. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel von ein bis zwei Zentimeter Kantenlänge schneiden. Die Kartoffelwürfel in den Topf geben und kurz mit den Zwiebeln dünsten. Nun das Wasser dazugießen und mit der Gemüsebrühe würzen. Alles zugedeckt 15 Minuten leicht kochen lassen.
 3. Währenddessen die Karotte schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Diese Scheiben in den Topf geben und weiter mitkochen.
 4. Die Zucchini waschen, den Stielansatz abschneiden und die Zucchini in etwa halbe Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und die Kerne und Trennwände herausschneiden. Anschließend die Paprika in ein Zentimeter große Würfel schneiden.

5. Beide Gemüse in den Topf geben und zehn Minuten sanft kochen lassen.
 6. In der Zwischenzeit die Tomate waschen, den grünen Stielansatz herausschneiden und die Tomate würfeln. Die Knoblauchzehe schälen. Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch mit der Schere in feine Röllchen schneiden.
 7. Nun die Crème fraîche in die Gemüsemischung rühren und die Tomaten dazugeben. Damit der Eintopf nicht weiter kocht, nun die Herdplatte ausstellen.
 8. Zum Schluss den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und den geschälten Knoblauch dazupressen. Alles noch mal gut durchrühren. Kurz vor dem Servieren die Schnittlauchröllchen und die Basilikumstreifen darüber streuen.

Herbst



Welches Obst und Gemüse bietet der Herbst?

Viele Apfelsorten werden erst im Herbst reif. Und auch Pflaumen werden oft noch bis in den Herbst hinein geerntet. Hinzu kommen typische Herbstgemüsearten wie Kürbis, Pastinaken und Schwarzwurzeln. Natürlich gibt es auch jede Menge Möhren und Kartoffeln. Die kann man besonders gut und lange lagern.

Was passiert im Herbst auf dem Biobauernhof?

Auch wenn die Tage allmählich kürzer werden, gibt es auf dem Biobauernhof noch viel zu tun. Manches, was auf den Feldern wächst, braucht nämlich ziemlich lange, bis es endlich reif ist. Zum Beispiel Mais oder Zuckerrüben. Erst im Herbst können der Bauer und die Bäuerin beides ernten. Aus Mais, aber auch aus Gras wird Silage für die Tiere. Das ist vergleichbar mit Sauerkraut, schmeckt also richtig

sauer, dafür bleibt es den ganzen Winter über haltbar. Zusätzlich bekommen die Tiere Getreide.

Aber auch für uns bauen der Bauer und die Bäuerin Weizen und Roggen an. Daraus wird dann vor allem Brot gebacken. Ein Teil des Getreides wird bereits im Herbst ausgesät. Es heißt dann Wintergetreide. Zum Wachsen braucht es viel Wasser. Darum ist es günstig, wenn es nach der Aussaat genug regnet. Der Samen saugt sich mit Wasser voll, erst dann beginnt die Getreidepflanze zu keimen und zu wachsen.

Im Herbst haben auch der Biogemüsebauer und die Biogemüsebäuerin noch alle Hände voll zu tun: Nach der Ernte muss all das geerntete Gemüse im Kühlhaus gut aufbewahrt werden, damit es möglichst lange frisch bleibt. Außerdem kann man mithilfe von Bodenproben erkennen, ob es noch genügend Nährstoffe im Boden gibt.



Die fertigen Röstis kann man im Backofen warmhalten. Die Röstis mit Kräuterquark und Salat servieren. Röstis schmecken auch kalt. Auf einem Brötchen mit Salatblatt, Tomatenscheiben und etwas saurer Sahne oder Senf werden sie im Handumdrehen zu einem prima Pausenbrot!

Bunt und knusprig: Rezept für Kürbis-Röstis

Für zwölf Röstis braucht man:

300 g Kürbis, geschält und entkernt
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel (ca. 100 g)
2 Eier
2 EL Crème fraîche
ca. ½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
½ TL Currypulver
ca. 6 EL Öl zum Braten

So wird's gemacht:

1. Das Kürbisfleisch auf der Haushaltsreibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob raspeln und mit dem Kürbis in einer Schüssel mischen.
3. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in die Schüssel geben.
4. Die Eier und Crème fraîche unter das Gemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Curry herzhaft abschmecken.
5. In einer Pfanne nacheinander die Röstis von jeder Seite zwei bis drei Minuten goldbraun anbraten. Dafür drei Mal zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und pro Rösti etwa einen Esslöffel Kürbis-Kartoffelteig in die Pfanne geben und etwas flach drücken.



Welches Obst und Gemüse bietet der Winter?

Tomaten oder Paprika im Winter — das muss nicht sein. Denn auch wenn es den ersten Frost gibt und es richtig kalt wird, wachsen bei uns noch viele leckere und gesunde Gemüsearten. Zum typischen Wintergemüse zählen Weißkohl, Rotkohl, Grünkohl, Rote Beete, Lauch und Feldsalat. Ganz anders ist es bei Obst. Das wächst bei uns im Winter nicht, da es zum Wachsen viel Sonne und Wärme braucht.

Was passiert im Winter auf dem Biobauernhof?

Im Winter ruht sich die Natur aus. Dann ist auch auf dem Bauernhof draußen viel weniger los als im Sommer und Frühling. Den Winter über sind nämlich die Tiere meistens im Stall, wo sie es schön warm und trocken haben. Dahingegen kann es draußen richtig eisig sein. Das hat für den Biobauern und die Biobäuerin aber auch was Gutes. Bei Frost wird der Boden nämlich schön locker und krümelig.

Dann kann der Boden im Frühjahr von den neuen Pflanzen gut durchwurzelt werden. Für die Obstbauern ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um Apfel- und Birnenbäume zu schneiden. Denn nur durch einen regelmäßigen Schnitt bleibt der Baum gesund und trägt im nächsten Jahr viele leckere Früchte.

In der kalten Jahreszeit können der Biobauer und die Biobäuerin auch endlich all das machen, wozu sonst keine Zeit bleibt: Aufräumen, Schreibarbeit oder eben auch mal in den Urlaub fahren. Außerdem müssen sie sich um die ganzen Planungen für das nächste Jahr kümmern: Was wird wann angebaut? Soll der Stall umgebaut werden, damit die Tiere mehr Platz haben oder ist es besser, gleich einen neuen Stall zu bauen? Über all diese Dinge müssen der Bauer und die Bäuerin intensiv nachdenken, damit sie sich richtig entscheiden. Auch die Traktoren und Maschinen werden überprüft, damit sie im Frühjahr auf jeden Fall gut funktionieren.

Rotkohl-Salat: Blaukraut bleibt Blaukraut

Für zwei Salatfans braucht man:

400 g Rotkohl (Blaukraut)
2 Orangen
3 EL Öl
3 EL Schmand
6 EL frisch gepressten Orangensaft
1 ½ EL Essig
ca. ¼ TL Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Haselnüsse

So wird's gemacht:

1. Den Rotkohl auf der Haushaltsreibe oder mit der Küchenmaschine fein hobeln und mit den Händen

kneten, damit er weicher wird. Die Orangen schälen und ggf. die weiße Haut entfernen. Dann die Orange in Spalten teilen und diese in kleine Stücke schneiden.

2. Für die Salatsoße in einer Schüssel das Öl, den Schmand, den Orangensaft und den Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Blaukraut in die Salatsoße geben und gut vermischen. Den Kohl mit einem Teller beschweren und den Salat so eine Stunde ziehen lassen.
4. Danach die Orangenstücke untermischen und wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
5. Die Haselnüsse grob hacken und über den Salat streuen.

Wer keine Haselnüsse mag oder verträgt, kann auch andere Zutaten verwenden. Rotkohl-Salat schmeckt auch mit Walnüssen, gerösteten Sonnenblumenkernen oder Sesam. Kochprofis – und solche, die es werden wollen – tragen saubere Kleidung und eine Küchenschürze oder ein altes T-Shirt, das vor Flecken schützt.



Wann ist Saison?

Jedes Obst und Gemüse hat eine bestimmte Saison. Doch was genau ist das eigentlich? Der Saisonkalender zeigt es euch.

Bei den Jahreszeiten mit 😊 ist das Obst oder Gemüse frisch erhältlich und wird in der Region geerntet. Bei 😐 kann man es als Lagerware kaufen oder es kommt aus einem Gewächshaus. In Jahreszeiten mit einem ☹️ kommt das Obst und Gemüse meistens nicht aus Deutschland und wurde weit transportiert.

Gemüse

	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Feldsalat	😊	☹️	😊	😊
Gurken	😐	😊	😐	☹️
Kartoffeln	☹️	😊	😊	😐
Kopfsalat	😊	😊	😐	☹️
Kürbis	☹️	☹️	😊	😐
Möhren	😐	😊	😊	😐
Paprika	☹️	😊	😐	☹️
Radieschen	😊	😊	😊	☹️
Rote Beete	☹️	😊	😊	😐
Spinat	😊	😊	😊	☹️
Tomaten	😐	😊	😐	☹️

Obst

	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Äpfel	😐	😐	😊	😐
Birnen	☹️	☹️	😊	😐
Erdbeeren	😐	😊	☹️	☹️
Himbeeren	☹️	😊	😐	☹️
Johannisbeeren	☹️	😊	☹️	☹️
Kirschen	☹️	😊	☹️	☹️
Pfirsiche	☹️	😊	☹️	☹️
Pflaumen	☹️	😊	😐	☹️
Rhabarber	😊	😐	☹️	☹️
Weintrauben	☹️	☹️	😊	☹️



Erstelle **dein** eigenes
Foto-Memo



Teste dein **Biowissen**



Mach mit beim
Wettbewerb **ECHT KUH-L!**
und gewinne tolle Preise



Stell deine **Sinne** mit ein
paar **Experimenten** auf
die Probe



Besuche mit deiner Klasse
einen **Biobauernhof**



Mit dieser Vorlage
bastelst du deinen eigenen
Biobauernhof



Experimentierküche:
Joghurt selber machen



Informationsangebote für Eltern und Fachleute

Zur Förderung des ökologischen Landbaus hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) das Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) initiiert. Es bietet ein vielfältiges Informationsangebot rund um den ökologischen Landbau, Bioprodukte und die nachhaltige Landwirtschaft. Auch die Ernährung und eine gesunde Schulverpflegung stehen im Fokus der Information und Aufklärung.

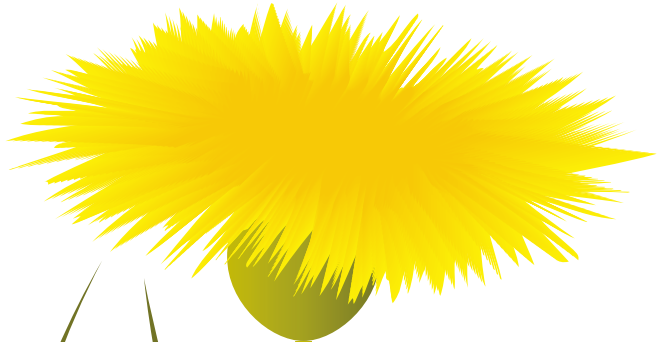
Kinder werden durch Erziehung geprägt und lernen am Vorbild, auch wenn es um die Ernährung geht. Das Bewusstsein für Auswahl und Qualität der Nahrungsmittel und für die Esskultur werden zu Hause, aber auch häufig von Kita und Schule mitbestimmt. Die Kampagne „Bio kann jeder – nachhaltig essen in Kita und Schule“ setzt sich deshalb für kindgerechte und weitgehend ökologische Verpflegungsangebote in Schulen und Kindertagesstätten ein. Bundesweit werden für Verpflegungsverantwortliche, Küchenleiter und Caterer regelmäßig Workshops durchgeführt. Die Qualität der Außer-Haus-Verpflegung bildet auch einen Schwerpunkt des Nationalen Aktionsplans IN FORM. Als eine Initialmaßnahme hat das BMEL zusammen mit den Bundesländern die „Vernetzungsstellen Schulverpflegung“ eingerichtet. Auch der IN FORM-Ernährungsführerschein ist ein Beispiel dafür, wie lebendige Ernährungsbildung in der Grundschule aussehen kann.

Um zu begreifen, wie sich die eigene Ernährung auf Mensch, Tier und Umwelt auswirkt, eignet sich der bundesweite Schülerwettbewerb „ECHT KUH-L!“. Hier sind Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 3 bis 10 aller allgemeinbildenden Schulen eingeladen, ihr Wissen zur nachhaltigen Landwirtschaft und Ernährung in kreative Beiträge umzusetzen. Der Wettbewerb lockt mit attraktiven Preisen.

Zu den Informationsmaterialien des Bundesprogramms gehören auch drei Ernährungskalender für Eltern. Mit zahlreichen Tipps, Ernährungsplänen und Rezepten begleiten die Broschüren Eltern durch alle Entwicklungsphasen ihrer Kinder. Diese und viele weitere Publikationen können auf www.oekolandbau.de (Service) heruntergeladen und kostenlos bestellt werden.

Wer noch mehr über die ökologische Landwirtschaft, das Bundesprogramm und die verschiedenen Initiativen erfahren will, findet hier weitere Informationen:

- » www.bmel.de
- » www.bundesprogramm.de
- » www.oekolandbau.de
- » www.biokannjeder.de
- » www.echtkuh-l.de
- » www.in-form.de



Impressum

Herausgeber

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau
und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN)
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Konzept und Redaktion

Geschäftsstelle BÖLN, Corinna Dahmen

Autorin

Nina Weiler, Ernährungsjournalistin

Gestaltung

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
Referat 421 – Medienkonzeption und -gestaltung

Illustrationen

Fotolia.de (Czibo), Seite 20 - 21 Fotolia.de (Merggy),
Seite 28 -29 stock.adobe.com (tanarch),
Titelseite; Seite 32 Fotolia.de (pk74)



Druck

Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG,
60386 Frankfurt am Main
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Initiiert und finanziert durch das

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau
und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft

Bestellungen dieser Broschüre bitte direkt an

Telefonische Bestellnummer: (0 18 05) 77 80 90

Faxbestellnummer: (0 18 05) 55 80 94

(Kosten: Festnetz: 14 Cent/Minute, Mobilfunknetz: max. 42 Cent/Minute)

E-Mail-Bestelladresse: publikationen@bundesregierung.de

© 2017 BLE