LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN

Bis auf den letzten Krümel

In braunen Bananen steckt Energie, knubbelige Kartoffeln sind superlecker. Ein Berliner Kitaprojekt unterstützt Kinder dabei, Lebensmittel wertzuschätzen und Abfall zu vermeiden.

Ursula Katthöfer

schreibt seit über 30 Jahren zu den Themen Familie, Gesundheit und Soziales. Sie lebt mit ihrer Familie in Bonn.

V O N Ursula Katthöfer

Drei Bananen liegen vor Alma, Bruno, Imran und Johanna auf dem Tisch. Eine Banane ist noch ganz grün, die zweite gelb und die dritte hat ihre besten Tage offenbar hinter sich. Aus braunen Punkten sind bereits großflächige braune Flecken geworden. Einige Kinder ekeln sich geradezu davor. Alma weiß dennoch etwas damit anzufangen: „Die muss der Papa essen."

Doch Katharina Gade, Fachberaterin für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE), hat eine andere Idee, erzählt sie im Gespräch. Sie schneidet alle drei Bananen in Scheiben und lässt die Kinder probieren. Die nehmen die unterschiedlichen Aromen wahr, schmecken im Mund die Reifegrade und stellen überrascht fest, dass die braune Banane am leckersten ist. Süß und lecker.

„Bis auf den letzten Krümel" heißt das Projekt, zu dem die Erziehungswissenschaftlerin Katharina Gade in diese Kita in Berlin-Treptow gekommen ist. Ihr Arbeitgeber ist die Kleiner Fratz GmbH, die unter anderem 20 Kitas betreibt. Bildung für nachhaltige Entwicklung gehört zum Konzept. „Für ‚Bis auf den letzten Krümel' war ich von Anfang an Feuer und Flamme", erzählt Gade. Inzwischen hat sie damit mehrere Berliner Kitas besucht. Sieben- bis zehnmal kommt sie jeweils zu den Vorschulkindern, um mit ihnen die Vorschläge aus der Materialkiste des Vereins „Restlos Glücklich" in die Tat umzusetzen: Im „Krümel-Kit" sind Kochanleitungen, Bastelideen und Tipps für Exkursionen. Der Verein ging aus einem Restaurant in Berlin-Neukölln hervor, das ausschließlich mit aussortierten und geretteten Lebensmitteln kochte. Doch die Macherinnen wollten mehr Menschen als nur ihre Gäste im Restaurant erreichen. Deshalb wurde aus dem Restaurant ein Bildungsverein. „Es ist uns besonders wichtig, Kinder anzusprechen", sagt Wenke Heuts, PR-Referentin des Vereins. „Denn wie man mit Lebensmitteln umgeht, prägt sich bereits früh." Es geht um Wertschätzung von Lebensmitteln und Abfallvermeidung.

Schmeckt wie Kuchen, ist aber ein Brot

Eine Anregung aus dem „Krümel-Kit" ist, Bananenbrot zu backen. In jeder Kita geht es dabei etwas anders zu. Die Kinder können Zutaten wie Mehl, Backpulver und braune Bananen von zu Hause mitbringen oder sie kaufen mit Katharina Gade ein. Besitzt die Familie eines Kindes Hühner, kommt auch mal ein Bio-Ei in den Teig. Doch es geht ebenso vegan. Dann bleibt das Ei draußen und statt Milch von der Kuh wird Haferdrink in den Teig gegeben.

VITAFOTO: privat

Die Kinder schneiden trockene Brotreste in Würfel. In etwas Öl in der Pfanne oder im Ofen kross gebacken, entstehen leckere Croutons.

FOTO: Joris Felix Patzschke/RESTLOS GLÜCKLICH e. V., Berlin

Die Gruppe aus acht Vorschulkindern in Treptow legt los. Imran misst das Mehl ab, Bruno zerdrückt die Bananen mit einer Gabel und hat sichtlich Spaß am Matsch. Alma stellt fest, dass es recht anstrengend ist, den Teig per Hand mit einem Rührbesen geschmeidig werden zu lassen. Noch ein Schuss Haferdrink – schon geht es besser. Es sollen zwei Bananenbrote für die gesamte Kita werden. „Es gibt heute Kuchen“, rufen die Kinder, obwohl es das nicht ganz trifft. Das Bananenbrot ist zwar süß, doch wie die Fotos an der Infotafel es am kommenden Tag dokumentieren werden, enthält es keinen Zucker. Die reifen Bananen geben ihm ausreichend Süße.
Nachdem die beiden Bananenbrote in den Ofen geschoben worden sind, geht es für die Kinder raus an die frische Luft. Zum Ende wurden sie bei so viel Konzentration etwas unruhig. Jetzt wollen sie sich bewegen. Stolz werden sie später erzählen, dass sie für die gesamte Kita gebacken haben.

Aha-Erlebnisse für alle

Am Ende dieses Tages nehmen die Kinder mehr mit als Stolz und Genuss. Sie haben einen Einblick erhalten, wie viele arbeitsreiche Schritte in der Zubereitung guter Lebensmittel stecken. Angefangen von der Banane, die in einem fernen Land mit der Machete geerntet wird, per Frachter eine weite Reise zurücklegt und schließlich in der Einkaufstasche vom Supermarkt nach Hause transportiert wird. So eine Banane macht stark, denn sie enthält viele gute Sachen wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Kann man eine Frucht, in der so viel Energie steckt, wegwerfen, nur weil sie braune Flecken hat?
Nicht nur die Kinder nehmen Lebensmittel im Laufe des Projekts anders wahr. Auch Erzieher:innen und Eltern schulen ihren Blick. „Ich hatte schon so manches Aha-Erlebnis“, erzählt Gade. So hatte sie sich nie Gedanken darüber gemacht, dass Bananen schneller braun werden, wenn sie zusammen mit Äpfeln in einer Obstschale liegen. Doch die Äpfel strömen das Gas Ethylen aus. Das lässt Bananen schneller reifen, wie Gade den Kindern schildert. Johanna hat diese Info zu Hause besprochen. „Meine Mama tut auch Äpfel und Bananen in eine Schale“, berichtet sie später. „Soll ich dir was verraten?“, fragt Gade. „Ich habe das auch nicht gewusst. Erst jetzt trenne ich das Obst voneinander.“
Kinder, Erzieher:innen und Eltern haben während der Projekttage noch viele weitere Aha-Erlebnisse: Aus Apfelschalen lässt sich Früchtetee kochen. Möhrenschalen verwandeln sich im Backofen →

Kinderbuch zum Thema

Heuts, W./Restlos glücklich (Hrsg.) (2021): Benja & Wuse. Essensretter auf großer Mission. München: oekom. Zum Buch gibt es mittlerweile auch ein Hörspiel.

Außen weich und innen matschig – kann man braune Bananen noch essen?

Volle Konzentration ist beim Möhrenschälen gefragt.

Die Kinder lernen die verschiedenen Produktionsschritte von Brot im Kartenspiel kennen.

zu Chips. In trockenem Brot stecken schmackhafte Croutons. Aus Gemüseresten kann ein Smoothie werden. Die Blätter des Blumenkohls lassen sich zu einer Suppe kochen. Eine Gurke ist noch lange nicht schlecht, nur weil sie krumm ist und im Supermarkt aussortiert wurde. „Es ist wie mit uns Menschen“, sagt Wenke Heuts. „Auch wir sind verschieden und haben mal Falten oder Schönheitsflecken – das macht uns nicht weniger wertvoll.“

Aus den Resten wird Energie für Müllfahrzeuge

Sogar ein Memo-Spiel hat der Verein zum Thema „Krumm und Gerade“ entwickelt. Dabei geht es darum, Pärchen aus scheinbar makellosen Früchten und ihren krumm gewachsenen Pendants zu bilden. Denn die Natur bringt nun mal knubbelige Kartoffeln, doppelschotige Paprika und gewundene Bohnen hervor. So lernen die Kinder, Lebensmittel zu schätzen. Vieles, was in der Generation ihrer Eltern und Großeltern als nicht genießbar galt, lässt sich wunderbar verarbeiten. Wenn das Haltbarkeitsdatum eines Käses oder Joghurts überschritten ist, gilt die Regel: Nicht einfach wegwerfen, sondern den eigenen Sinnen vertrauen. Was noch gut aussieht, riecht und schmeckt, darf gegessen werden.

Das spart auch Müll. Zum Projekt „Bis auf den letzten Krümel“ gehört das Thema Abfallvermeidung. Was gut ist, kommt in den Mund. Außerdem lernen die Kinder, sich bewusst die Menge auf ihren Teller zu laden, auf die sie Hunger haben. So entstehen messbar weniger Essensreste, die im Mülleimer landen. „Unsere Kinder haben sehnsüchtig auf das Vesper gewartet, um dann abmessen zu können, ob sie weniger oder mehr Abfall als am Vortag gemacht haben“, schreibt eine Erzieherin aus Berlin-Neukölln auf der Homepage von „Restlos Glücklich“. „Große Freude breitete sich aus, als die kleine Küchenwaage weniger anzeigte.“ Im Handbuch zum Projekt wird zudem erklärt, worauf es bei der Kompostierung ankommt und wie sich eine Wurmkiste selbst basteln lässt, um eigenen Kita-Kompost herzustellen. Denn aus Bio-Müll machen Würmer, Bakterien, Asseln und Pilze Humus, der neuen Pflanzen wiederum zu gutem Wachstum verhilft. Kitas, die keinen Platz für eine Wurmkiste haben, empfiehlt Heuts, den Müll sorgfältig zu trennen: „Bananenschale, Kaffeesatz und andere Küchenabfälle gehören in die Bio-Tonne, so können sie zu Kompost und Biogas verarbeitet werden. Bei uns in Berlin wird über die Hälfte aller Müllfahrzeuge mit dem klimafreundlichen Gas betrieben. Und mit jeder Bio-Tonne, die abgeholt wird, kommt Nachschub – denn Lebensmittelabfälle produzieren wir jeden Tag.“

Aus Apfelschalen wird Früchtetee, Möhrenschalen werden zu Chips.

Selbstwirksamkeit statt schlechten Gewissens

Lebensmittelverschwendung, Wasserknappheit, Hunger in der Welt, CO_2-Emissionen, Klimawandel: Der verantwortungsbewusste Umgang mit Lebensmitteln hat viel mit den Krisen unserer Zeit zu tun. Dennoch bleibt der erhobene Zeigefinger bei „Bis auf den letzten Krümel“ aus. Heuts, die auch als Kinderbuchautorin aktiv ist, erläutert:

Material-Tipp

„Wissen, wie das Essen wächst“ – dazu bietet die Verbraucherzentrale Niedersachsen kostenloses Material für Kitas an: ***www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de***

FOTOS: Joris Felix Patzschke/RESTLOS GLÜCKLICH e. V., Berlin

„Wir können den Kindern nicht die Last der Welt auf die Schultern packen. Aussagen wie ‚Iss deinen Teller leer, andere Kinder haben nichts zu essen' erzeugen unnötig Schuldgefühle, folgen keiner Logik und sind einfach unangebracht." In ihrem Kinderbuch „Benja & Wuse" erzählt sie, wie der Junge Benja und das kleine Zauberwesen Wuse gemeinsam Lebensmittel retten. In der Kita Fleisch und Palmöl für verboten zu erklären, hält sie für zu dogmatisch. Der Ansatz des Projekts zielt genau in die andere Richtung: Es soll einerseits den Wert von Lebensmitteln erlebbar machen und andererseits die Selbstwirksamkeit der Kinder stärken. Heuts sagt: „Kinder können viel, wir sollten ihnen ruhig mehr zutrauen: Sie können ganz allein abschätzen, wie hungrig sie sind, und sich dementsprechend viel auf den Teller nehmen. Sie können selbst eine Möhre schälen. Sie probieren Nahrungsmittel aus, die sie noch nicht kennen."
Im digitalen Bildungsmaterial, das sich von der Homepage des Vereins herunterladen lässt, ist nicht von gesundem und ungesundem Essen die Rede. Vielmehr geht es um Lebensmittel, die Energie geben, und solche, die müde machen. „Wir feiern mit den Kindern die Lebensmittel, die gut für sie und gut für unsere Erde sind", meint Heuts. Wenn irgendetwas nicht weiterführt, dann ist es ein schlechtes Gewissen. ■

Bis auf den letzten Krümel

Das Berliner Projekt „Bis auf den letzten Krümel" umfasst ein ausgearbeitetes Bildungskonzept, mit dem Kitas Vorschulkinder an folgende Themen heranführen können:

- eine gesundheitsförderliche und klimaverträgliche Ernährung
- die Reduktion von Lebensmittelverschwendung
- eine ökologisch nachhaltige Abfallentsorgung

Die „digitale Krümelkiste" mit Materialien für die Kita gibt es zum kostenlosen Download. Weitere Tipps, Rezepte und Spielvorlagen finden sich ebenfalls auf der Vereinsseite:

www.restlos-gluecklich.berlin

kindergarten heute

Damit Sie haben, was Sie brauchen!

DAS FACHMAGAZIN

10 Ausgaben pro Jahr

Das Fachmagazin für Frühpädagogik bietet Ihnen:

- ✓ Beispielhafte und inspirierende Praxisbeiträge aus dem Kita-Alltag
- ✓ Fachliche Orientierung, Standpunkte und Meinungen zu Themen der Frühpädagogik
- ✓ Sicherung und Weiterentwicklung der pädagogischen Qualität in Ihrer Einrichtung

DAS LEITUNGSHEFT

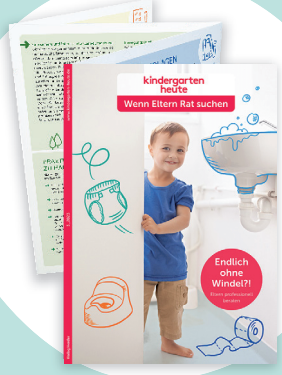
4 Ausgaben pro Jahr

- ✓ Fundiertes Wissen und Arbeitsmethoden in allen Leitungsaufgaben
- ✓ Unterstützung für die Zusammenarbeit mit Eltern, Team und Träger
- ✓ Themen für die Leitungspraxis

DIE SONDERHEFTE

- ✓ praxis kompakt:
  Handlungsimpulse und Fachwissen für den pädagogische Alltag
- ✓ leiten kompakt:
  Methoden, Recht und Organisation für Leitungstätigkeiten
- ✓ wissen kompakt:
  Grundlagenwissen aus Pädagogik und Psychologie

WENN ELTERN RAT SUCHEN



4 Ausgaben pro Jahr

- ✓ Wissen für die professionelle Elterberatung
- ✓ Erziehungsfragen - auf 8 Seiten kompetent beantwortet
- ✓ Ratschläge und Impulse im praktischen Format

Bestellen Sie einfach unter www.kindergarten-heute.de
Mail: kundenservice@herder.de, Telefon: 0761-2717-474