

Basteltipp: Mit dem Saisonkalender heimisches Obst und Gemüse besser kennenlernen

23. Februar 2021



© Sarah Wiener Stiftung

Wann wird Rhabarber reif? In welchen Monaten kann ich Tomaten ernten? Und in welcher Jahreszeit können wir Erdbeeren vom Feld naschen? Die Antworten weiß der Saisonkalender: Er gibt an, welches heimische Obst und Gemüse in welchen Monaten bei uns reif wird. Ein solcher Kalender ist ein tolles Bastelprojekt sowohl für ErzieherInnen als auch für Eltern zu Hause – wir können damit Kindern selbst in Zeiten strenger Hygienevorschriften und geschlossener Lernküchen spielerisch praktische Ernährungsbildung nahebringen. Die Kinder erfahren, dass Obst und Gemüse nicht zu jeder Jahreszeit bei uns wachsen können oder welche Arten an ihrem Geburtstag Saison haben.

Die [Bastelanleitung für den Saisonkalender der Sarah Wiener Stiftung](#) zeigt, wie es geht und stellt die nötigen Vorlagen bereit: Die Kinder schneiden Jahreszeiten- und Monatskärtchen aus, in die sie ihre

Geburtstage oder die ihrer Familie und Freunde eintragen, und hängen diese an die Wand. Dann kommt der gemeinsame Blick auf einen großen Saisonkalender, zum Beispiel den der Verbraucherzentrale, der sich [hier herunterladen](#) lässt. Jedes Kind sucht sich einige Obst- und Gemüsesorten aus, die es auf kleine Papierbögen malt und unter die passenden Monatskärtchen hängt.

 [Download: Bastelanleitung für den Saisonkalender \(PDF\) \(373,1 KiB\)](#)

Dabei kommen wir mit den Kindern ins Gespräch: Welches Obst und Gemüse hat wann Saison? Wer hat in diesem Monat Geburtstag? Und warum ist es überhaupt gut, darauf zu achten, saisonal zu konsumieren? Obst und Gemüse gelten als saisonal, wenn sie bei uns im Freiland wachsen und ausreifen. Ein Argument für eine saisonale Ernährung ist zum Beispiel Klimafreundlichkeit: Heimischer Anbau unter freiem Himmel schont die Umwelt und verbraucht weniger Energie als der Anbau außerhalb der Saison in einem beheizten Gewächshaus. Saisonales Obst und Gemüse schmeckt intensiver, weil es erst geerntet wird, wenn es reif ist – anders als Importware von weit her. Und: Wer sich vorwiegend nach der Saison richtet, der ernährt sich automatisch abwechslungsreich.

Weitere Argumente sowie mehr Informationen zum Thema Saisonalität finden sich im Modul „Saisonal denken“ des Projekts [„Nachhaltig handeln in Supermarkt und Küche“](#) der Sarah Wiener Stiftung.

Übrigens: Der Saisonkalender ist ein Dauerbrenner – zu jeder Jahreszeit können Sie erneut mit den Kindern draufschauen und immer wieder neue Obst- und Gemüsearten ergänzen. Wir wünschen viel Spaß beim Basteln!

Kinderzeit-Podcast: Warum sollten wir mit Kindern kochen? Zu Gast: Lisa-Maria Kadow, Genussbotschafterin bei "Ich kann kochen"

Über die Sarah Wiener Stiftung

Seit 2007 engagiert sich die Sarah Wiener Stiftung „für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“: In [erlebnisorientierten Bildungsprogrammen](#) lernen Kinder und Jugendliche, welche Wege unser Essen nimmt, wie wir in Supermarkt und Küche selbstbestimmt und nachhaltig handeln und wie man mit frischen Zutaten ausgewogen und genussvoll kocht – bundesweit und kostenfrei.

www.sarah-wiener-stiftung.de

- [Mail](#)

- [Basteln](#)
- [Ernährung](#)
- [Ich kann kochen](#)
- [Saisonkalender](#)