



Das schmeckt
nach

SÜD
SCHWARZ
WALD



Rezepte & viel
Wunderbares
von daheim

Naturpark-Kochschule



Naturpark
Südschwarzwald

Inhalt

Vorwort.....	4
Los geht's!.....	6
Was ist Nachhaltigkeit?.....	8
Checkliste: Nachhaltige Ernährung.....	10
Frühling	13
Anleitung: Bohnen-Tipi.....	14
Anleitung: Tischgarten.....	16
Rezept: Kräuter-Pesto.....	18
Sommer	20
Geschichte: Unser kleiner Paul.....	22
Rätsel: Vom Acker bis zum Teller.....	24
Rezept: Tomaten-Frucht-Ketchup.....	26
Herbst	28
Rätsel: Von wegen, altes Gemüse!.....	30
Rezept: Eingelegtes Gemüse.....	34
Winter	36
Anleitung: Husten-Honig.....	38
Rezept: Warmer Apfel-Crumble.....	42
Dein Saisonkalender.....	44
Jetzt bist du dran!.....	46
Hier gibt's mehr zu entdecken.....	48
Vielen Dank!.....	49
Impressum.....	50





... bevor es losgeht, möchte ich mich kurz vorstellen, mein Name ist Roland Schöttle. Gemeinsam mit meinem Team beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit einem wunderbaren Thema: unserem Naturpark Südschwarzwald.

Ein Naturpark ist eine große Kulturlandschaft, die aus vielen Natur- und Landschaftsschutzgebieten besteht und sich besonders gut zur Erholung eignet. Es gibt sieben dieser Naturparke in Baden-Württemberg und über hundert in ganz Deutschland. Jeder einzelne davon ist auf seine Weise einzigartig, deshalb ist das Hauptziel eines jeden Naturparks immer der Schutz und die Weiterentwicklung seiner Region.

Unsere Arbeit in der Naturpark-Geschäftsstelle am Feldberg ist so vielfältig wie der Südschwarzwald selbst. Wenn du genau hinsiehst, findest du unser blaugrünes Naturpark-Logo an Wandertafeln, auf Flyern oder sogar an Schulen! In unseren Projekten geht es um Tourismus, Sport und Naturschutz, aber auch um Tradition, Nachhaltigkeit und Bildung. Uns ist dabei wichtig, dass sich besonders junge Menschen für die wunderbare Region begeistern, die wir unsere Heimat nennen. Wenn du dabei bist, können wir gemeinsam eine Zukunft gestalten, in der Natur und Mensch Hand in Hand gehen. Packen wir's an!

Auf den folgenden Seiten dieses Büchleins wirst du so einiges über Ernährung, Regionalität und Nachhaltigkeit lernen, deshalb möchte ich jetzt noch nicht zu viel verraten. Wenn du aber mehr über den Naturpark Südschwarzwald erfahren möchtest, dann besuche uns gerne mit deiner Familie an unseren Naturpark-Märkten oder im Haus der Natur am Feldberg!

Alle Termine und weitere Informationen zu unseren Projekten findest du unter www.naturpark-suedschwarzwald.de.

Herzlich grüßt

Roland Schöttle

Roland Schöttle | Geschäftsführer
Naturpark Südschwarzwald e. V.



...und
LOS
geht's!



Mein Name ist **Radi Radiesle** und ich freue mich, dass dieses kleine Büchlein zu dir gefunden hat. Ich möchte dir etwas ganz Erstaunliches zeigen – und zwar, dass deine täglichen Entscheidungen nicht nur wichtig für dich, sondern auch sehr wichtig für die ganze Welt sind. Die ganze Welt! Kannst du dir das vorstellen? Aber beginnen wir von vorne:

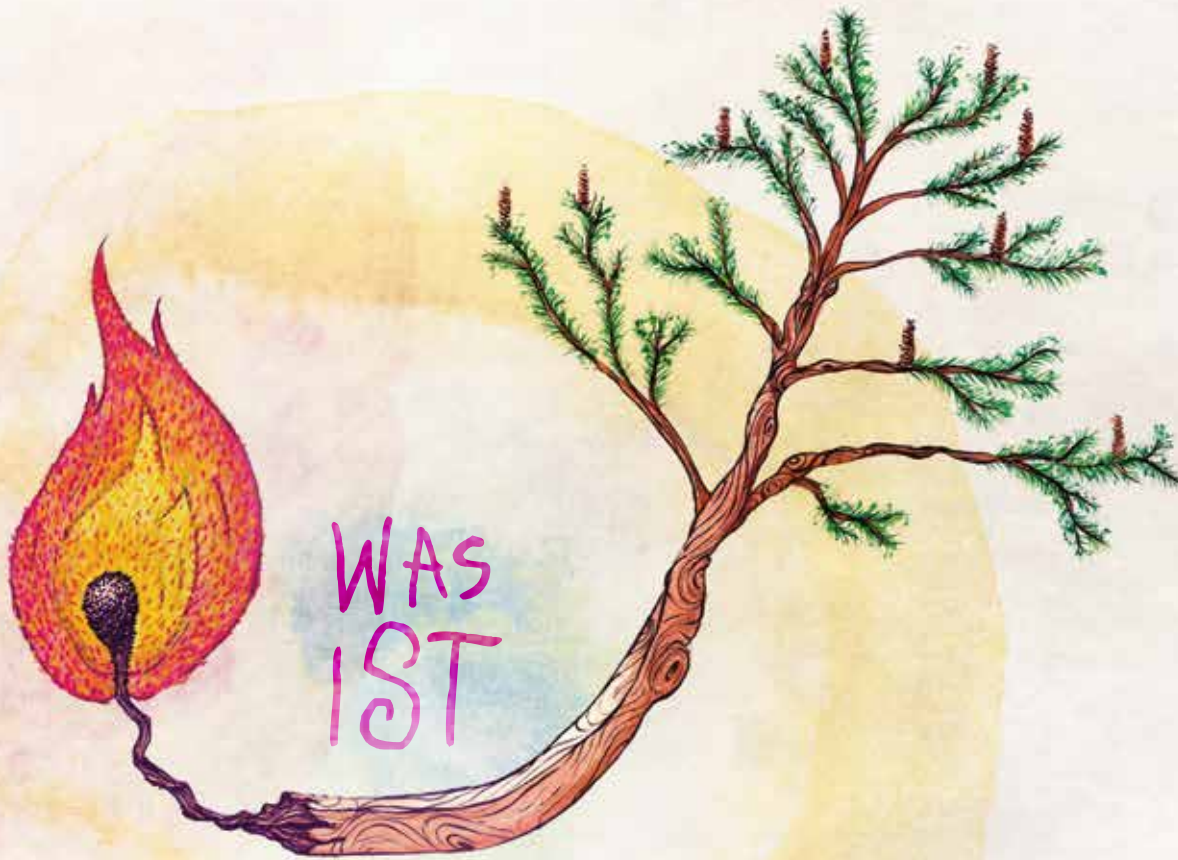
Ich bin das Maskottchen der Naturpark-Kochschule. Gemeinsam mit meinem Team düse ich in unserem Kochmobil durch den Südschwarzwald und besuche die Naturpark-Schulen, Naturpark-Kindergärten und Naturpark-Märkte, um zu zeigen, dass Kochen in vielerlei Hinsicht eine ganz feine Sache ist. In diesem kleinen Buch dreht sich deshalb alles um Ernährung und Lebensmittel. Was das mit deinen Entscheidungen und der ganzen Welt zu tun hat, erfährst du später.

Erstmal sind wir uns bestimmt einig, dass Nahrung etwas ganz Wunderbares ist. Etwas, das alle Lebewesen auf der ganzen Welt brauchen.

Aber wieso kommt es darauf an, was man genau isst und woher die Lebensmittel kommen, wenn es doch im Einkaufsladen um die Ecke alles zu kaufen gibt?

Auf den folgenden Seiten wollen wir uns gemeinsam mit diesen Fragen beschäftigen. Zusammen mit einigen Initiativen aus der Region haben wir lustige Ideen zum Nachmachen rund um das Thema Ernährung gesammelt. Die Kapitel sind nach Jahreszeiten sortiert, also gibt es immer etwas zu entdecken, egal, ob es schneit oder die Sonne scheint. Und das Beste: Du kannst alles mit deiner Familie, deinem Freundeskreis oder deiner Klasse ausprobieren.

Aber bevor wir starten, lernen wir gemeinsam was zum Thema Nachhaltigkeit. **Bereit? Los geht's!**



Nachhaltigkeit?

Das Wort „Nachhaltigkeit“ hast du bestimmt schon gehört, vielleicht sogar in Zusammenhang mit unserer Ernährung. Erwachsene verwenden dieses Wort sehr oft, vor allem, wenn sie darüber sprechen, wie man sich verhalten soll. Nachhaltigkeit scheint also etwas Wichtiges zu sein. Doch was bedeutet es denn nun genau, sich nachhaltig zu ernähren?

Vorab: Das Wort Nachhaltigkeit ist sehr alt. Es entstand vor hunderten von Jahren, als die Menschen fast alles aus Holz bauten und ihre Häuser auch nur mit Hilfe des Brennstoffes Holz heizen konnten. Also wurden sehr, sehr viele Bäume gefällt. Leider dachte aber niemand daran, auch neue Bäume zu pflanzen. Du ahnst es: Irgendwann war der Wald fast ganz verschwunden. Ein Mann namens Carlowitz machte daraufhin keine Witze, sondern stellte in seinem Buch über Forstwirtschaft eine wichtige Forderung: Die Menschen sollten **nachhaltig** mit ihrem Wald umgehen, indem sie nur so viele Bäume fällten, wie auch wieder nachwachsen konnten. Logisch! So wurde der Wald gerettet und der Gedanke der Nachhaltigkeit geboren.

Heute ist Nachhaltigkeit in beinahe allen Bereichen des Lebens wichtig. Doch egal in welchem Zusammenhang: **Wenn ein Mensch nachhaltig lebt, dann denkt er nicht nur an sich selbst und den heutigen Tag, sondern versucht mit seinem Handeln auch Gutes für das zukünftige Zusammenleben aller Lebewesen auf unserer Erde zu tun.**

✓ Checkliste:

Wie kann ich mich nachhaltig ernähren?

Lass uns zusammen zu **Nachhaltigkeits-Profis** werden! Ich habe eine Checkliste für dich vorbereitet, damit du auf einen Blick siehst, wie man sich nachhaltiger ernähren kann. Wenn du einen Punkt verstanden hast, kannst du ihn abhaken. Check!



1. Dein Handeln zählt!

Erkenne, dass du mit deinen täglichen Entscheidungen sehr viel bewirken kannst. Ernährst du dich gesund und umweltfreundlich, sorgst du damit nicht nur für deine Gesundheit, sondern kannst auch der Umwelt, der Wirtschaft und den Tieren helfen!



2. Lebensmittel bewusst auswählen.

Nachhaltige Ernährung beginnt beim Einkauf. Als Nachhaltigkeits-Profi bist du dafür zuständig, dass folgende Punkte beachtet werden:

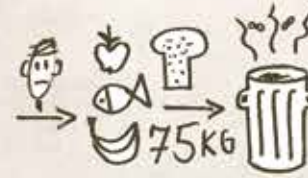


Mehr pflanzliche Produkte, weniger Fleisch und Wurst:

Obst, Gemüse und Getreide sollten täglicher Bestandteil deines Speiseplans sein, da sie dir nicht nur Power geben, sondern auch in ihrer Produktion sparsam und umweltschonend sind. Gemüseanzucht verbraucht sehr viel weniger Wasser als Fleischproduktion. Fleisch und Wurst sollten deshalb selten gegessen werden und aus der Region stammen.

Regionale und saisonale Produkte:

Wenn du Lebensmittel kaufst, die aus deiner Nähe kommen, unterstützt du damit Landwirtschaftsfamilien aus deiner Nachbarschaft. Es ist außerdem besser, Obst und Gemüse zu kaufen, das gerade Saison hat. So erhältst du besonders frische Lebensmittel und vermeidest lange Transportwege.



Verschwendung vermeiden:

Eine Studie hat gezeigt, dass in Deutschland pro Kopf und Jahr bis zu 75 kg Lebensmittel weggeworfen werden¹, obwohl man einiges davon noch essen könnte. Das ist das Gewicht von 750 Tafeln Schokolade in einem Jahr! Überlege deshalb vor dem Einkauf genau, welche Lebensmittel du brauchst, versuche Reste kreativ zu verwenden und verlasse dich nicht nur auf das Mindesthaltbarkeitsdatum, sondern vor allem auf deine Nase und deinen Geschmackssinn.

¹Thünen-Institut: Lebensmittelabfälle in Deutschland – Baseline 2015, 2019.



Tipp Ein großes Angebot regionaler Lebensmittel gibt es auf Wochenmärkten, in Hofläden oder bei unseren Naturpark-Märkten.



Weniger Plastik:

Versuche, Plastikverpackungen zu vermeiden. Es gibt viele Verpackungs-Alternativen, die wiederverwendet werden können. So kannst du Müll einsparen, der sonst unsere Erde verschmutzen und Mensch und Tier krankmachen würde.



3. Selbst kochen und anpflanzen, statt fertig kaufen.

Kaufe möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel, also Fertiggerichte. Diese enthalten meist viel mehr Zucker, Salz und Fett als nötig – und das macht uns krank. Sei dein eigener Chef und koche selbst oder versuche mal, deine eigenen Lebensmittel anzupflanzen!



FRÜHLING

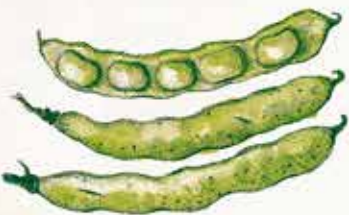
Ach, ich mag den Frühling! Auch wenn es in schattigen Ecken noch kleine, kühle Schneeeinseln gibt, spriest doch schon viel neues Leben im Südschwarzwald. In diesen frühen Wochen des Jahres beginnt das Leben vieler Nahrungsmittel, die im Laufe der kommenden Monate geerntet und gegessen werden.

Auf der vorigen Seite hast du gelernt, dass es sehr nachhaltig ist, etwas selbst anzupflanzen. In diesem Kapitel findest du einige Tipps, wie du aktiv werden und dabei auch noch Spaß haben kannst!



DAS BOHNEN- TIPi

DER
Garten Paten 



Diese Anleitung der **Gartenpaten** ist die perfekte Idee für alle, die ihre eigene Welt gestalten möchten. Das Bohnen-Tipi ist nicht nur ein selbstgebautes Spielhaus, sondern ermöglicht zugleich den Anbau und die Ernte von eigenem Gemüse. Eine tolle Idee für leere Ecken ums Haus oder einen Schulgarten.

Das brauchst du

ca. 20 Weidenruten
mind. 2 cm dick und ca. 3 m lang

ca. 50 einjährige
Weidenruten zum Weben

Widerstandsfähige Schnur

Saatgut

Astschere

Spaten

Eisenstange

Tatkräftige Unterstützung, zum Beispiel von deinen Eltern oder einer Lehrkraft

So geht's Markiere einen runden Grundriss (ca. zwei Meter Durchmesser) in einem sonnigen Teil deines Gartens. Hebe entlang dieses Kreises einen 20 bis 30 cm tiefen Graben aus und bohre alle 30 cm ein Loch von einem halben Meter Tiefe (z. B. mit einer Eisenstange). Setze je eine Weidenrute in ein Loch, biege sie zur Mitte und binde sie mit der gegenüberliegenden zusammen. Nun steht das Grundgerüst.

Um das Ganze noch stabiler zu machen, arbeite die einjährigen Ruten quer, wie in einen Webrahmen, auf ca. einem Meter Höhe ein.

Wenn die Frostgefahr vorüber ist, können Gurken, Erbsen oder Stangenbohnen zwischen den Weidenstangen gesät oder gepflanzt werden. All diese Pflanzenarten nutzen die Weidenruten als Rankhilfe – so entstehen in kürzester Zeit grüne Höhlen für Abenteuerlustige.

Schon nach einigen Monaten kann das Gemüse geerntet und verarbeitet werden. Ist das Gerüst nach ungefähr zwei Jahren dann richtig eingewachsen, wird der Blattbestand zu dicht und das Gemüse kann nicht mehr ranken.

Weitere Informationen findest du unter: www.gartenpaten.org



Wenn es noch zu früh ist, draußen etwas auszusäen oder dir kein Garten zur Verfügung steht, kannst du dir einen ganz eigenen Mini-Garten in deinem

Zimmer anlegen und die verschiedensten Dinge pflanzen. Die **Ökostation** in Freiburg zeigt dir am Beispiel von Kräutern, wie das ganz einfach geht:

Das brauchst du

Ein mehrere Zentimeter
tiefes Gefäß, später
einen Blumentopf

Torffreie Blumenerde

Saatgut

Einen sonnigen Fensterplatz

Tatkräftige Unterstützung, zum Beispiel von deinen Eltern oder einer Lehrkraft

So geht's

Für den Boden deines Mini-Gartens eignen sich ein tiefes Backblech oder ein wasserdichtes Tablett mit hohem Rand. Verteile die torffreie Blumenerde darauf. Wenn du magst, kannst du deinen Garten auch dekorieren und einen kleinen Weg mit Steinchen anlegen. Dann wird gesät. Kresse eignet sich besonders gut, aber auch Petersilie wächst schon früh im Jahr auf der Fensterbank.

ca. einem Zentimeter Erde bedeckt werden. Wenn du die Informationen auf den Samentütchen beachtest, wird nichts schiefgehen. Jetzt kannst du Schildchen zur Benennung der einzelnen Pflanzen basteln. Benutzte Eis-am-Stil-Hölzler oder auch Zahnstocher mit Papierschildchen eignen sich wunderbar dafür.

Nun musst du nur noch dafür sorgen, dass die Erde feucht bleibt, zum Beispiel mit einer Wasserspritzpistole. Schon nach wenigen Wochen, je nach Saatgut, werden die Samen keimen. Wenn sie einige Zentimeter gewachsen sind, kannst du deine Setzlinge vorsichtig in einen größeren Topf umpflanzen und später ernten. Lecker!

Wenn du die einzelnen Samen in Reihen säst, sieht das gleich aus wie ein Mini-Schrebergarten. Kresse ist ein Lichtkeimer, also das Saatgut nicht mit Erde bedecken, sondern nur sachte an den Boden drücken. Petersiliensamen sollten vor der Aussaat eingeweicht und dann mit

Weitere Informationen findest du unter: www.oekostation.de

LECKER IM FRÜHLING: Kräuterpesto



oregano



Kapuzinerkresse



Thymian



Rosmarin



Majoran

Kräuter – egal ob selbstgezogen, auf der Wiese gesammelt oder gekauft – sind nicht nur köstlich in Salaten, sondern können auch anders verarbeitet werden.

Die Naturpark-Kochschule hat da eine leckere Idee für dich:

Das brauchst du für 2 Gläser à 250 ml

200 ml Rapsöl/Sonnenblumenöl	50 g Haselnüsse
75 g Tomatenpüree selbst eingekocht o. aus der Dose	Eine Knoblauchzehe
100 g weiße Bohnen vorgekocht aus der Dose o. getrocknet	Salz und eine Prise Pfeffer
50 g Käse aus der Region	50 g Kräuter deiner Wahl z. B. Kresse, Petersilie, Schnittlauch usw.
	Einen Mixer

Tatkräftige Unterstützung, zum Beispiel von deinen Eltern oder einer Lehrkraft

So geht's Die Kräuter waschen und zupfen, den Käse reiben. Die Bohnen (wenn nötig) kochen und schälen. Alle Zutaten nach und nach in ein hohes Gefäß geben und gründlich mixen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die sauberen Gläser füllen. Dein Pesto schmeckt besonders lecker als Brotaufstrich oder mit Nudelgerichten. Wenn du die Gläschen schön verzierst, ist das Pesto auch ein tolles Geschenk für Familie und den Freundeskreis!

Wenn du besonders guten Käse verwenden möchtest, solltest du dich in Hofläden oder an Wochenmärkten der Region umsehen! Oder schau bei den Höfen der **Naturpark-Käseroute** vorbei. Deren Produkte gibt es auch auf unseren Naturpark-Märkten!



Tipp Kleine Marmeladengläser sind prima geeignet! Reinige sie zuvor am besten im Geschirrspüler.

Mit Sommerkräutern wie Rosmarin oder Thymian schmeckt das Pesto auch lecker!



SOMMER



Die Tage werden immer länger – der Sommer kommt! Endlich stehen die Sommerferien vor der Tür und du kannst die warmen Sonnentage für spannende Aktivitäten nutzen. Um einen schönen Urlaub zu verbringen, musst du nicht mal in ein Flugzeug steigen:

Im Naturpark Südschwarzwald gibt es viele großartige Orte zu entdecken, die ganz in deiner Nähe liegen. Neben geheimnisvollen Wäldern, abenteuerlichen Schluchten und aussichtsreichen Bergen, gibt es auch spannende Ausstel-

lungen zu Tieren, Natur und Geschichte zu entdecken. Der Schwarzwald ist ein uralter Schatz, der für seine Schönheit auf der ganzen Welt bekannt ist. Doch ohne die Hilfe von ganz besonderen Landschaftspflegerinnen und -pflegern würden Bäume und Sträucher im Nu viele unserer artenreichen Bergwiesen verschlucken. Aber wer könnte wohl an so steilen Hängen arbeiten?

Hast du eine Idee, wer die Landschaftspflege übernimmt?





Unser kleiner PAUL

von der Erzeugergemeinschaft
**SCHWARZWALD
BIO-WEIDERIND**

In unserer Checkliste hast du gelernt, dass man mehr pflanzliche Lebensmittel als Fleisch und Wurst essen sollte. Das ist sehr wichtig, heißt aber nicht, dass man nie wieder Fleisch essen darf! Es bedeutet vor allem, dass man sich zu besonderen Anlässen für Fleisch entscheiden sollte, das von respektvoll gehaltenen Tieren aus der Region stammt. **Denn vielleicht hast du es bereits erraten – die besonderen Landschaftspflegerinnen und -pfleger sind Weiderinder!** Auch dort, wo das Gelände schwer zugänglich ist, sorgen sie durch ihren Speiseplan und ihr Getrampel für die Offenhaltung des Schwarz-

waldes und schaffen so Lebensräume für viele andere Tiere, Insekten und Pflanzen. Ihre Haltung ist also ein Gewinn – aber nur, wenn auch respektvoll mit ihnen umgegangen wird.

Komm mit auf den Bauernhof, wir schauen uns das mal an! An einem sonnigen Tag wird dort ein Kälbchen geboren, sein Name ist Paul. Paul darf den ganzen Sommer gemeinsam mit seiner Mutter und ihrer Herde auf einer saftigen Weide verbringen. Wenn du im Südschwarzwald unterwegs bist, kannst du ihn vielleicht sogar sehen! Er spielt und tobt mit den anderen Kälbern, ganz so wie du es bestimmt auch gern mit deinen Freundinnen und Freunden tust.

Durch ihren großen Hunger und das viele Getrampel sorgen die Weiderinder dafür, dass Büsche und Bäume die Wiese nicht zuwachsen können. So ist, dank Paul und seiner tierischen Familie, die Erhaltung unserer besonderen Kulturlandschaft gesichert. Und das ist wichtig, denn diese sogenannte Offenlandschaft ist der Lebensraum vieler seltener Pflanzen, außerdem sind dort unzählige kleine Tiere und Insekten zu Hause.

Es gibt viele tolle Höfe, die sich für artgerechte Tierhaltung und Schlachtung einsetzen und so einen wichtigen Teil zur Pflege des Schwarzwaldes beitragen.



Weidbuche

Einige dieser Landwirtinnen und Landwirte haben sich zur Erzeugergemeinschaft **Schwarzwald Bio-Weiderind** zusammengeschlossen. Wenn du mehr über Kälber wie Paul und die Offenhaltung unserer Kulturlandschaft erfahren möchtest, besuche doch mit deiner Klasse einen bäuerlichen Familienbetrieb!

Weitere Informationen findest du hier: www.schwarzwald-bio-weiderind.de oder bei Lernort Bauernhof unter www.lob-bw.de



Tipp Wenn du mal an einer Weide vorbeikommst, dann halte bitte Abstand zu den Rindern! Die Tiere brauchen Ruhe und können bei Störungen sehr gefährlich werden. Weitere Tipps findest du unter: www.naturpark-bewusst-erleben.de

VOM ACKER ^{BIS} ZUM TELLER

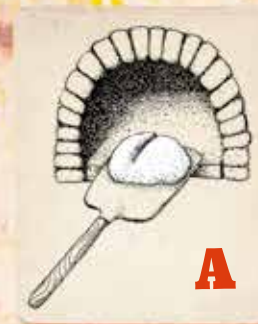
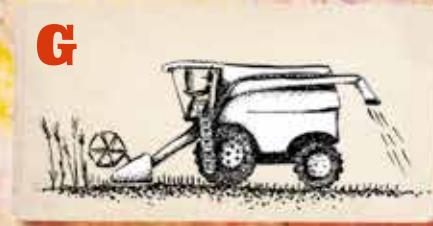
 **Forum** · ernähren
bewegen · bilden
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD



Sommerzeit ist Grillzeit! Laue Abende mit der Familie und dem Freundeskreis verbringt man doch am besten mit einem leckeren Grillfest. Auf dem Speiseplan stehen frische Salate, Grillgemüse und vielleicht ein regionales Stück Fleisch. Aber was fehlt denn noch? Genau: ein knuspriges Stück Bauernbrot! Die Getreideverarbeitung gehört zum Südschwarzwald wie das Eis am Stiel zum Sommer.

Um dir zu zeigen, wie unser Bauernbrot entsteht, hat das **Forum ernähren, bewegen, bilden** ein tolles Schaubild für dich zusammengestellt. Leider ist es aber ganz durcheinandergeraten!

Kannst du alle acht Bilder in die richtige Reihenfolge bringen? Am Ende ergibt sich ein Lösungswort!



Wenn du ganz genau hingesehen hast, konntest du das Rätsel bestimmt lösen! Weitere Informationen gib'ts unter www.forum-ebb.de.

Die Auflösung findest du auf Seite 47

Lösungswort: _____





Lecker IM SOMMER



Selbstgemachtes
**TOMATEN-
FRUCHT-
KETCHUP**



P

assend zum Thema Grillfest möchte ich dir nun zeigen, wie du dein eigenes, super leckeres Ketchup herstellen kannst. **Hier gilt:** weniger Zucker, keine Zusatzstoffe, aber mehr Geschmack und Spaß beim Kochen.

Das brauchst du für 2 Gläser à 250 ml

1 EL	Rapsöl	120 g	süßes Obst, regional/saisonal
80 g	Zwiebeln		z. B. Erdbeeren, Himbeeren
500 g	passierte Tomaten selbstgemacht oder in der Flasche vom Bauernhof in deiner Nähe	20 g	Rübenzucker
		Zwei	Salbeiblätter
4 EL	Essig		Steinsalz, Pfeffer

Tatkräftige Unterstützung, zum Beispiel von deinen Eltern oder einer Lehrkraft

So geht's Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl andünsten. Nun mit dem Essig ablöschen und diesen verkochen lassen. Danach die restlichen Zutaten zugeben und die Sauce noch weiter köcheln lassen. Die Salbeiblätter entfernen, alles vorsichtig mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Pass gut auf: Tomatensaft kann diese Flecken auf deiner Kleidung hinterlassen! Die Sauce nochmals aufkochen, in saubere Gläser oder Flaschen füllen und verschließen.

Alternativ zum Grillfest können du und deine Familie auch in einem der vielen Wirtshäuser im Südschwarzwald essen! Bei unseren **Naturpark-Wirten** gibt es leckere, regionale Gerichte zu genießen und du betreibst zugleich aktiv „Landschaftspflege mit Messer und Gabel“! Weitere Informationen findest du unter www.naturpark-essenundtrinken.de.



Tipp Falls du keine passenden Fläschchen hast, kannst du auch ein dicht schließendes Schraubglas nehmen. Die Behältnisse müssen aber sehr sauber sein!

Herbst

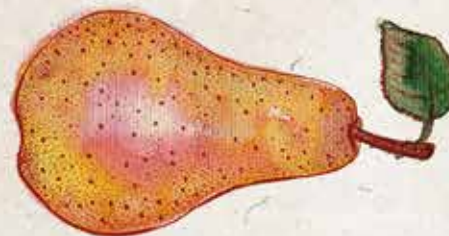
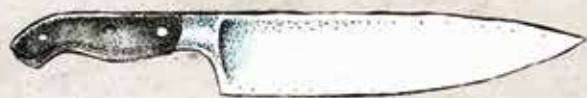
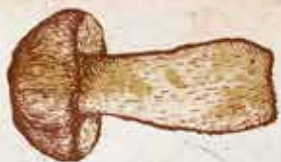


Bunte Blätter, tiefe Pfützen und geheimnisvolle Nebelwälder – juhu, der Herbst ist da! Eine sehr besondere Jahreszeit, in der sich der Südschwarzwald von seiner schönsten Seite zeigt. Aber nicht nur an den Bäumen wird's bunt, auch viele Gemüsesorten leuchten auf den Äckern um die Wette. In einigen Kulturen wird deshalb zu dieser Jahreszeit ein Fest zu Ehren einer guten Ernte veranstaltet.

Bei uns ist es vor allem als Erntedankfest bekannt, wie du vielleicht weißt.

Im Alltag vergisst man jedoch leicht, für eine gute Ernte dankbar zu sein. Es ist so einfach geworden, alle möglichen Lebensmittel jederzeit im Laden zu kaufen. Leider glauben viele Menschen, das sei selbstverständlich.

Hast du dich auch schon mal gefragt, wieso es so viele Obst- und Gemüsesorten gibt?



ProSpecieRara und
Vielfalt Schmeckt:



Von wegen, altes Gemüse!

Auf dieser Seite möchte ich dir zeigen, wieso es so wichtig ist, die Vielfalt unserer Obst- und Gemüsesorten zu erhalten. Paprikas, Zwiebeln, Radieschen und Co. leuchten uns Tag ein, Tag aus in satten Farben aus den Gemüseabteilungen der Einkaufsläden entgegen. Doch hast du gewusst, dass es zum Beispiel nicht nur rote Radieschen wie mich gibt, sondern noch ganz andere Sorten in verschiedenen Formen und Farben? Einer meiner Verwandten sieht doch tatsächlich aus wie ein Eiszapfen!

Die Gemüsesorten, die wir heute einkaufen, wurden über hunderte von Jahren gezüchtet, um möglichst groß und perfekt zu werden. Diese modernen Sorten sind dazu gemacht, in besonders hoher Anzahl zu wachsen, robust zu sein und somit auch besonders leicht verkauft zu werden – und das ist toll!

Trotzdem darf man nicht vergessen, dass wir diese Errungenschaften den alten Gemüsesorten verdanken, die es früher gegeben hat. Und die sind keineswegs von gestern!



Eiszapfenradieschen



Ochsenherztomate

Alte Gemüsesorten haben manchmal vielleicht eine etwas andere Form, als wir es gewohnt sind, dafür haben sie oft einen viel intensiveren Geschmack als ihre modernen Verwandten und sehen außerdem super cool aus. Geraten sie in Vergessenheit, so gehen auch die besonderen Eigenschaften



Radi Radiesle

vieler Obst- und Gemüsesorten verloren. Das wäre schlimm, denn genau diese Vielfalt ist die Grundlage unserer Ernährungssicherheit und sorgt dafür, dass uns immer genügend Obst und Gemüse zur Verfügung steht. Also ein sehr wichtiges Thema, über das man viel zu selten nachdenkt.

Stell dir vor, man würde zum Beispiel nur noch eine Sorte Paprika anbauen. Wenn dann etwas schiefgeht, also beispielsweise ein Schädling die kleinen Pflänzchen vollständig zerstört, dann wäre die ganze Ernte verloren und es gäbe plötzlich nicht mehr genügend Paprikas für alle. Baut man allerdings mehrere Sorten an, so bleibt ganz bestimmt eine Sorte übrig, die sich vom Schädling nicht unterkriegen lässt. Der Bestand ist gesichert!

BÖLN

Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft

Gefördert wird das Projekt **Vielfalt schmeckt** durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN).

Der beste Weg, um unsere alten Gemüsesorten vor dem Aussterben zu bewahren, ist – du ahnst es – sie anzubauen und zu essen!

Die leckeren Sorten gibt es in Biogeschäften oder auf Wochenmärkten. Um das Potential traditioneller, samenfester Sorten zu nutzen, werden im Projekt Vielfalt schmeckt Bio-Wertschöpfungsketten aufgebaut. Weitere Informationen findest du unter www.vielfaltschmeckt.de.

Auf der rechten Seite hat **Vielfalt schmeckt** ein lustiges Ratespiel für dich vorbereitet.

Schaffst du es, die moderne Sorte mit der alten Sorte zu verbinden?



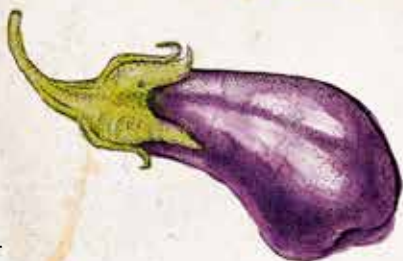
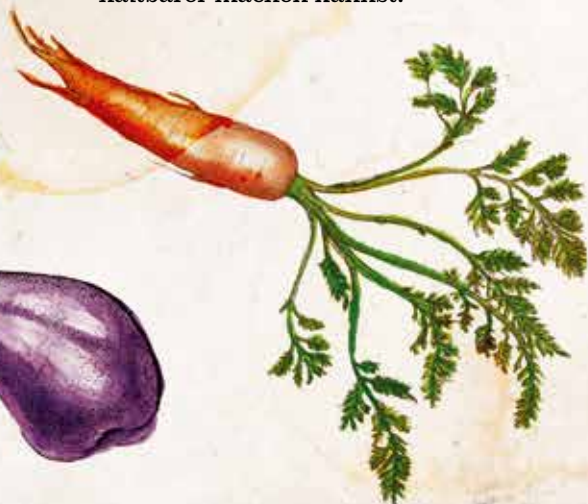
Die Auflösung findest du auf Seite 47

LECKER IM HERBST



Um sich gesund und nachhaltig ernähren zu können, ist es besonders wichtig zu verstehen, dass unsere heimischen Gemüsesorten eine Saison haben. Das bedeutet, dass man sie nur zu einer bestimmten Jahreszeit pflanzen und ernten kann.

Auch diese Tatsache vergisst man leicht, da die Einkaufsläden das ganze Jahr über mit Obst und Gemüse aus aller Welt gefüllt sind. Das ist zwar sehr bequem, aber überhaupt nicht gut für unsere Umwelt, da die langen Transportwege in vielen Fällen dem Klima schaden. Unsere Groß- und Urgroßeltern hatten da eine bessere Idee, um das ganze Jahr über ihr liebstes Gemüse essen zu können. Ich zeige dir, wie du Gemüse einlegen und somit haltbarer machen kannst!



Das brauchst du

Mehrere dicht schließende Einmachgläser	Gemüsewürze
600 g Lieblingsgemüse z. B. Radieschen, Gurke usw.	600 ml heißes Wasser
2 Knoblauchzehen	120 ml Essig
Senfkörner	30 g Rübenzucker
	30 g Salz

Tatkräftige Unterstützung, zum Beispiel von deinen Eltern oder einer Lehrkraft



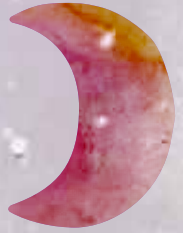
So geht's Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen oder garen, in kleine Stücke schneiden und auf die sauberen Einmachgläser aufteilen. Die Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe in die Gläser geben. Zusätzlich eine kleine Menge Senfkörner und Gemüsewürze hinzufügen. Dann das Wasser zum Kochen bringen und Essig, Salz und Zucker hinzugegeben. Gut mit dem Schneebesen verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Den heißen Sud vorsichtig in die Gläser schütten, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist. Den Deckel fest aufschrauben und kräftig schütteln. Dein eingelegtes Gemüse muss nun drei bis vier Tage im Kühlschrank ruhen, um seine volle Power zu entfalten. Probiere es mal aus, oft schmeckt das eingelegte Gemüse sogar waschechten Gemüsemuffeln!

Wichtig: Die Einmachgläser müssen wirklich super sauber sein! Bitte hier am besten einen Erwachsenen um Hilfe.



Tipp Wäre es nicht klasse, dein eigenes Gemüse einzulegen? Halte Ausschau nach passendem Saatgut und los geht's! Ein tolles Projekt für Nachhaltigkeit-Profis, zu Hause oder im Schulgarten.

WINTER



Brrrr, es ist Zeit, die dicken Mäntel aus dem Schrank zu holen – der Winter hält Einzug im Südschwarzwald. Feldberg, Belchen, Kandel und Co. tragen dicke weiße Kappen aus Schnee und es gibt viel zu erleben in unserer Region. All die Schneeballschlachten und

das gemeinsame Schlittens-fahren mit Freundinnen und Freunden könnten ja so schön sein, wenn es im Winter nicht noch etwas anderes gäbe: Erkältungen.

Durch eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft kannst du deinen Körper stark genug machen, um diesem Schnupfen vorzu-

beugen. Doch manchmal ist leider selbst das beste Immunsystem machtlos. Wenn dann die Nase läuft und der Hals schmerzt, möchte man am liebsten sofort in die Apotheke gehen und etwas kaufen, das die Beschwerden lindert. Doch das ist nicht die einzige Möglichkeit, die Natur bietet uns ihre ganz eigenen Heilmittel: →





SELBSTGEMACHTER

HUSTEN- HONIG



Schon im Frühlingskapitel hast du gelernt, dass unsere heimischen Kräuter sehr lecker schmecken. In den kleinen Blättchen steckt allerdings noch viel mehr Power: Salbei und Thymian wirken entzündungshemmend, lösen bösen Husten und kämpfen gegen Bakterien und Viren. Lavendel riecht nicht nur gut, sondern wirkt auch beruhigend. Die Liste von kleinen Helferlein aus dem Garten könnte noch ewig so weitergehen, deshalb zeigt dir eine Fachfrau für Heilpflanzenkunde

und Kräuterpädagogin vom **Bauerngarten- und Wildkräuterland Baden**, wie du dir die magische Kraft der Heilkräuter zunutze machen kannst:

Es gibt viele Möglichkeiten, unsere regionalen Heilkräuter zu verwenden. Du kannst einen Tee daraus kochen oder ein Kräuteröl zum Einreiben herstellen. Doch die leckerste Variante ist der süße Hustenhonig, denn er schmeckt nicht nur köstlich, sondern wirkt auch ganz ähnlich wie ein Hustensaft aus der Apotheke – bloß mit natürlichen und regionalen Zutaten.



Das brauchst du

Ein großes Schraubglas

Kleine Schraubgläser

Ein Sieb

Honig

von einer Imkerei in deiner Nähe

Frische Kräuter

geeignet sind Salbei, Thymian, Spitzwegerich, Majoran, Dost, Fenchelsamen, Gänseblümchen und Lavendelblüten

Einen gleichbleibend

kühlen, dunklen Ort

Viel Geduld

Tatkräftige Unterstützung, zum Beispiel von deinen Eltern oder einer Lehrkraft



Sammele die frischen Kräuter im Sommer, damit dein Hustenhonig bis zum Winter genug Zeit hat, seine Wirkung zu entfalten!

Tipp Als großes Schraubglas eignet sich auch ein sauberes Honigglas. Den fertigen Hustenhonig solltest du an einem dunklen Ort lagern, damit die gesunden Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Anleitung | Martina Zipperle



So geht's Die Kräuter gut waschen, gründlich abtrocknen und kleinschneiden. In das saubere Schraubglas abwechselnd Kräuter und Honig schichten, gut verschließen und für drei Monate an einen dunklen, gleichbleibend kühlen Ort stellen. Hierfür eignet sich ein Kellerraum, du kannst dein Schraubglas aber auch in einem 50 cm tiefen Erdloch im Garten vergraben und die Stelle mit einem Stock markieren. Die Auswahl des Ortes ist deshalb so wichtig, weil die Inhaltsstoffe nur unter besonderen Umständen in den Honig übergehen können. Es muss gleichbleibend kühl und dunkel

sein, man nennt diesen Prozess „ausziehen“.

Wenn du diese Schritte erledigt hast, heißt es abwarten und Kräutertee trinken, hihi. Wenn du im Spätsommer angefangen hast, ist dein Hustenhonig im Winter endlich voll mit geballter Kräuterkraft. Nun kann er abgeseibt und in die kleinen Schraubgläschen gefüllt werden. Sollte der Honig während des Ausziehens fest geworden sein, kannst du ihn vorsichtig in einem Wasserbad erwärmen, bevor du ihn absiebst.

Obwohl Kräuter so klein und harmlos erscheinen, sind sie sehr mächtig.



Seit Jahrhunderten befassen sich die Menschen überall auf der Welt mit ihrer Wirkung auf den Körper und nutzen ihre Kräfte.

Trotzdem ist Vorsicht geboten, denn es gibt auch Kräuter, die uns schaden können. Deshalb ist es sehr wichtig, genau zu wissen, welche Kräuter man wofür verwendet und welche Wirkung sie haben.

Wenn du das Thema interessant findest, kannst du dich auf unseren Naturpark-Märkten bei den Expertinnen vom Bauerngarten- und Wildkräuterland Baden erkundigen.

Weitere Informationen findest du unter: www.kraeuter-regio.de



Tipp Dein Hustenhonig kann so oft wie nötig eingenommen werden. Hier gilt: am besten häufig über den Tag verteilt anwenden und dafür jeweils nur ein kleines bisschen zu sich nehmen. Ein guter Trick: Fülle dir einen Teelöffel des Hustenhonigs in ein kleines Glas und nasche immer wieder eine Teelöffelspitze davon.



lecker
im Winter

WARMER APFEL-CRUMBLE

Nach einem langen Tag im Schnee gibt es doch nichts Besseres, als gemütlich eingekuschelt eine süße Leckerei zu verspeisen! Wie wäre es mit einem warmen Apfel-Crumble?

Hast du gewusst, dass Äpfel früher ganz untrennbar mit dem Winter verbunden waren? Sie versorgten die Menschen mit den notwendigen

Ballaststoffen und Vitaminen, auch wenn draußen kein frisches Obst zu finden war. Die Winterapfelsorten wurden meist im Spätherbst geerntet und dann für einige Zeit im Keller gelagert.

Heute sieht das Ganze wieder anders aus: Durch das Angebot von Äpfeln aus dem Ausland ist die Auswahl das ganze Jahr über riesig und die Menschen haben vergessen, welches

Geschenk ein saftiger Apfel früher war. Das letzte Rezept in diesem Büchlein ist deshalb den Naschkatzen und regionalen Apfelsfans gewidmet: ein winterlicher Apfel-Crumble!

Das brauchst du

Für die Apfel-Masse:

600 g Äpfel

40 g Butter

50 g Rübenzucker

Eine Prise Zimt

Eine ganz kleine Prise Salz

Für den Teig:

140 g Vollkornmehl

50 g Rübenzucker

80 g Haselnüsse, gemahlen

100 g Butter

Ein Eigelb

Tatkräftige Unterstützung, zum Beispiel von deinen Eltern oder einer Lehrkraft

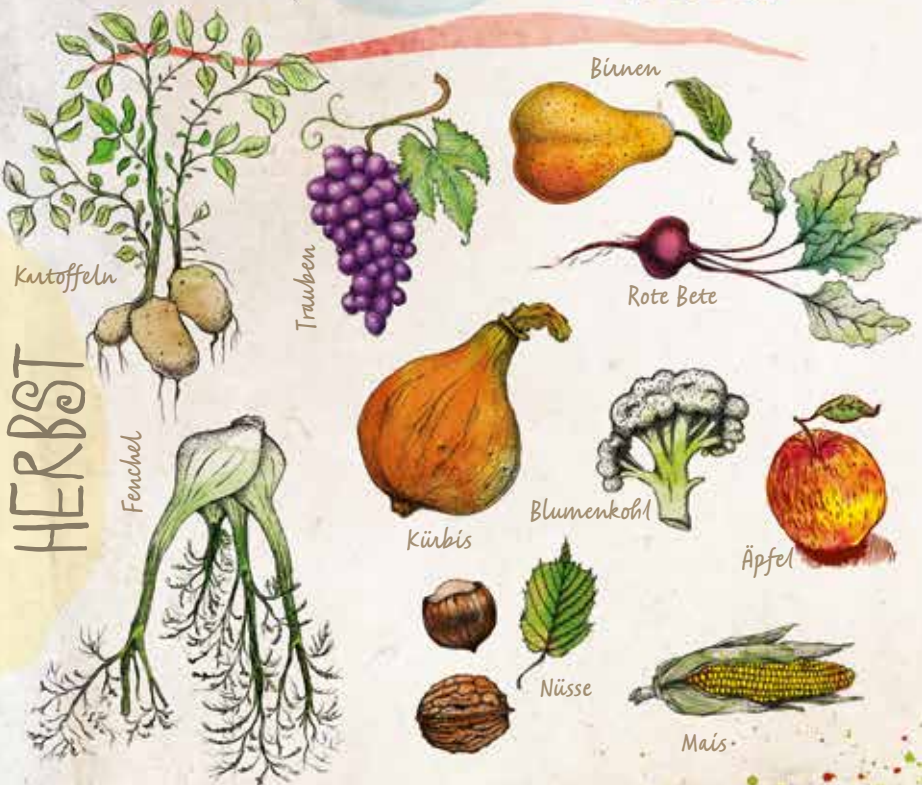
So geht's Die Äpfel gut waschen und ungeschält in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann die gewürfelten Äpfel in die Pfanne geben, mit Zimt und etwas Salz verfeinern und für ein paar Minuten brutzeln lassen. Zuletzt die Apfel-Zucker-Masse in eine flache, ofenfeste Form geben. Für den Teig einfach alle Zutaten vermengen und gut durchkneten. Jetzt kommt der spaßige Teil: Krümel den Teig locker über die Apfel-Masse. Schon fast geschafft! Nun muss euer Apfel-Crumble nur noch bei 170 °C Umluft auf mittlerer Schiene in den Backofen, bis er eine schöne, goldbraune Farbe hat und es im ganzen Raum herrlich nach warmen Äpfeln duftet.



Tipp Wusstest du, dass eine winzige Menge Salz beim Backen ein echtes Wundermittel ist? Das Salz sorgt dafür, dass die Süße mehr zum Vorschein kommt – es ist sozusagen ein natürlicher Geschmacksverstärker.

Dein Saison-Kalender

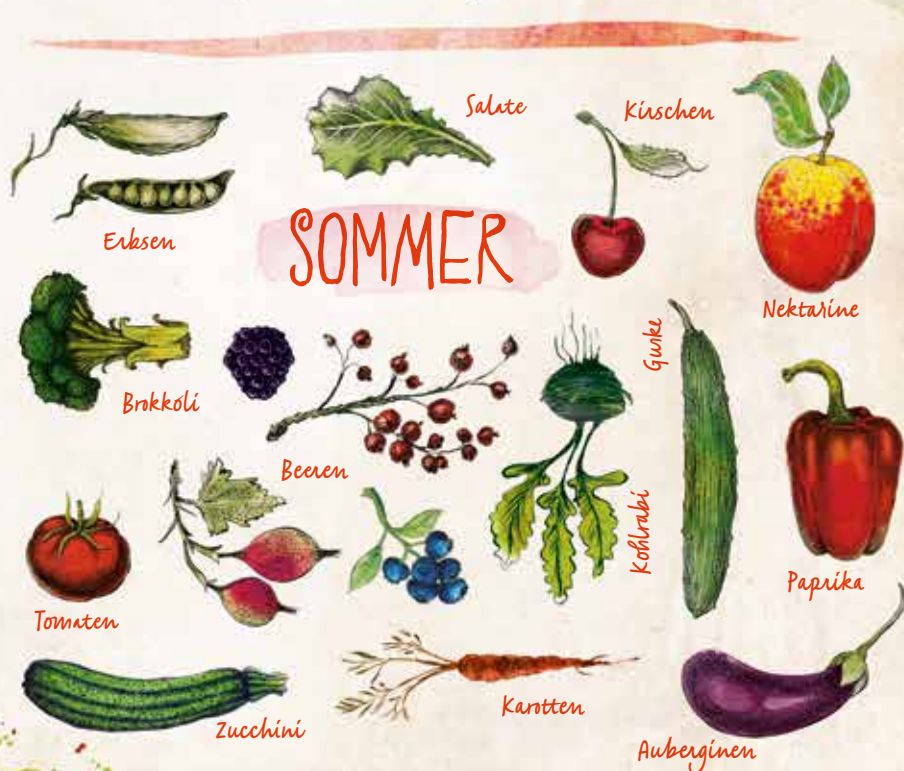
WINTER



HERBST



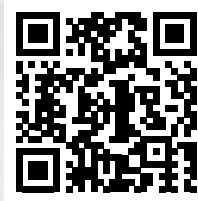
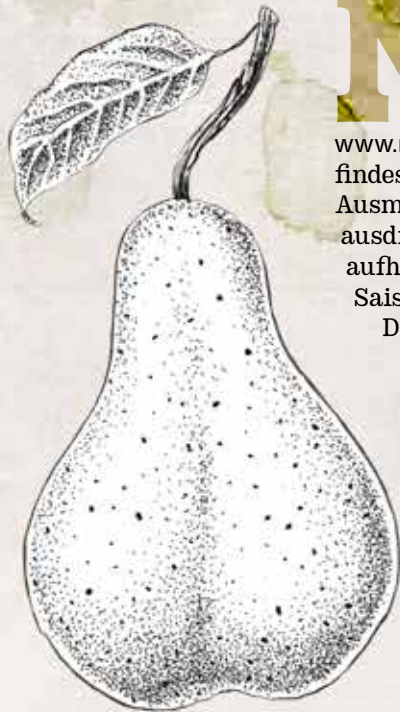
FRÜHLING



SOMMER

JETZT BIST DU DRAN!

Nun kannst du selbst kreativ werden! Auf unserer Webseite www.naturpark-kochschule.de findest du viele schöne Ausmalbilder, die du ausdrucken, gestalten und aufhängen kannst. Auch unser Saisonkalender ist dort zum Download bereitgestellt.



www.naturpark-kochschule.de

Hier findest du die Auflösung der Bilderrätsel:



S. 25 | Vom Acker bis zum Teller

Lösungswort: R E G I O N A L

S. 33 | Gemüse-Rätsel

- 1 + 8** = Aubergine und Aubergine ‚Rotonda bianca sfumata di rosa‘
- 2 + 9** = Rote Bete und Rote Bete ‚Tonda di Chioggia‘
- 3 + 10** = Radieschen und Radieschen ‚Eiszapfen‘
- 4 + 12** = Paprika und Paprika ‚Tomatenpaprika‘
- 5 + 11** = Zucchini und Zucchini ‚Tondo di Piacenza‘
- 6 + 7** = Kohlrabi und Kohlrabi ‚Blaro‘



Schmalblättriges
Weidenröschen

HIER GIBT'S MEHR ZU ENTDECKEN

- **Naturpark-Kochschule**
www.naturpark-kochschule.de



Dies ist die Seite der Naturpark-Kochschule. Hier findest du neben allen Veranstaltungen auch weitere Informationen zu nachhaltiger Ernährung, eine regionale Rezeptsammlung und den Link zu unserem YouTube-Kanal.

- **Naturpark Südschwarzwald:**
Einkaufen vor Ort



In dieser Rubrik dreht sich alles um regionale Lebensmittel. Auf der Website findest du zum Beispiel die Termine der Naturpark-Märkte oder eine Übersicht von Hofläden in deiner Nähe.

- **Naturpark Südschwarzwald: Essen und Trinken**
www.naturpark-essenundtrinken.de



Hier findest du weitere Informationen rund um das Thema Essen und Trinken im Südschwarzwald, zum Beispiel unsere Naturpark-Wirte oder die Termine der Naturpark-Vespertouren.

- **Naturpark Südschwarzwald:**
Alle Projekte und Informationen
www.naturpark-suedschwarzwald.de



Herzlich willkommen im Naturpark Südschwarzwald! Auf unserer Website findest du viele spannende Projekte und Wissenswertes zu unserer Region.

- **Natur bewusst erleben**
www.naturpark-bewusst-erleben.de



Auf dieser Seite findest du hilfreiche Hinweise zu respektvollem Verhalten in der Natur.



So, jetzt sind wir auch schon am Ende angekommen! Ich wünsche dir viel Spaß beim Kochen, Raten und Malen. Wenn du dich in deinem Alltag an die Dinge erinnerst, die du in diesem Büchlein gelernt hast, dann wirst du ganz bestimmt ein großartiger **Nachhaltigkeits-Profi!**

Ein großes Dankeschön an die Initiativen, die dieses Büchlein mit ihren Ideen und Anleitungen mitgestaltet haben. Ganz besonders danke ich dem Team von **Rausch-Die Familienwerkstatt** für die gute Zusammenarbeit und die leckeren Rezepte der Naturpark-Kochschule!

Alles Gute wünscht





Impressum

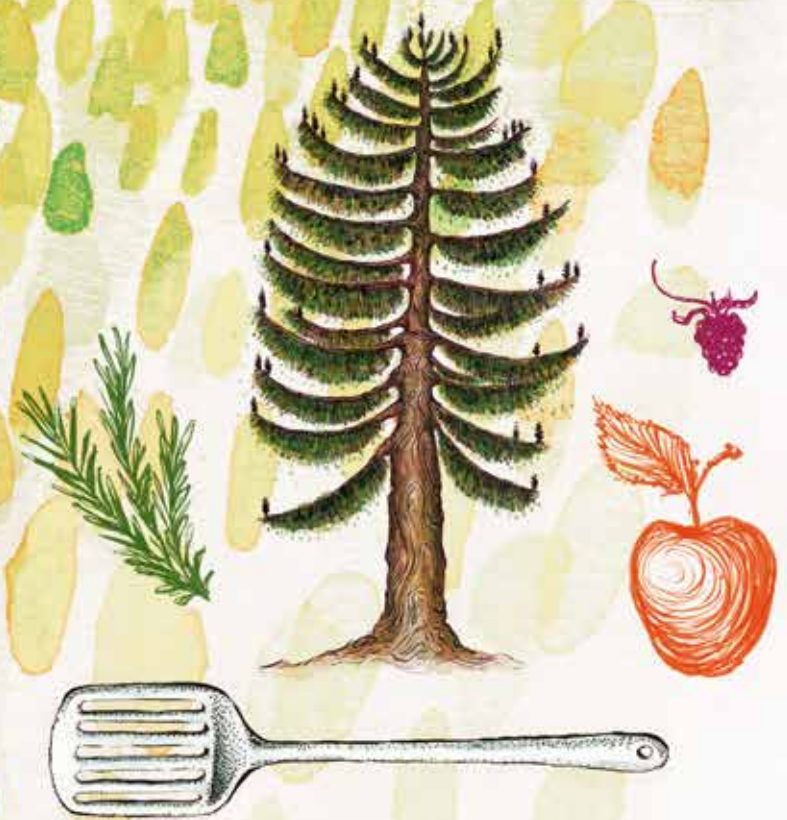
© 2021 Alle Rechte vorbehalten.
 Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Zustimmung
 des Herausgebers Naturpark Südschwarzwald.
Redaktion Chiara Schuler, Valerie Bässler
Gestaltung & Illustrationen www.matthiaswieber.de
Druck www.burger-druck.de

Naturpark Südschwarzwald
 Haus der Natur · Dr.-Pilet-Spur 4 · 79868 Feldberg
 Tel. 07676 / 93 36 - 10
 info@naturpark-suedschwarzwald.de
 www.naturpark-suedschwarzwald.de

Unsere Datenschutzerklärung und unser Transparenzdokument
 nach Art. 13 und 14 DS-GVO finden Sie auf unserer Webseite.

Bildnachweise S. 33

1, 3, 6, 9, 11, 12 ProSpecieRara
 # 2, 4, 5, 7, 8, 10 Matthias Wieber



Naturpark
Südschwarzwald





Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Das Projekt „Naturpark-Kochschule“ wird durch den Naturpark Südschwarzwald
mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg gefördert.