

GRÜNER

DAUMEN

GAUMEN



WIE UNSERE GARTEN-AG DEN PLANETEN EIN WENIG GESÜNDER MACHT...

Einen Garten zu pflanzen bedeutet
an die Zukunft zu glauben.

Audrey Hepburn





Den Schulgarten gibt es an der Rheingrafen-Schule bereits seit über 30 Jahren. Angelehnt an das Schulgebäude begleitet er stets das Schulleben und dient uns als Unterrichts- und Entdeckungsort, Kräuterlieferant für die Schulküche, willkommener Schattenspender an heißen Sommertagen und schöner Anblick aus einigen Klassenzimmern. Er bietet uns Abwechslung zum Unterrichtsalltag und zahlreichen Insekten und Vogelarten einen Nist- und Futterplatz.

Und immer gab es ein engagiertes Team, das sich um das kleine Biotop gekümmert hat. Mittlerweile pflanzen wir eigenes Gemüse an. Daraus kochen wir gemeinsam (wenn nicht gerade Corona dazwischen funkt) leckere Gerichte, bereiten Kräutertees vor und machen Obst und Gemüse haltbar. Immer saisonal, frisch, aromatisch und nur mit natürlichen Zutaten.

Im Unterricht lernen wir, dass Pflanzen aus der Region und am besten aus dem eigenen Garten gut für die Umwelt sind und das Klima retten können.

BEDEUTET DAS, DASS UNSERE GARTEN-AG NICHT NUR UNS, SONDERN AUCH DIE ERDE EIN WENIG GESÜNDER MACHEN KANN?

Wir haben uns informiert und unsere Antwort lautet: JA!

Lasst euch selbst auf den nachfolgenden Seiten davon überzeugen, denn in jedem unserer Rezepte, Projekte und Produkte steckt ein wenig Umweltschutz drin.

KRÄUTERTEE AUS DEM EIGENEN GARTEN

GUT FÜR UNS,
WEIL...

- DER GARTEN HERRLICH
DUFTET.

- KRÄUTERTEES SEHR
GESUND SIND UND GUT
SCHMECKEN.

- WIR GANZ GENAU
WISSEN, DASS IN UNSEREN
TEEBEUTELN NUR DIE
BESTEN BIO-KRÄUTER
SIND.



Minze, Melisse und
Schafgarbe wachsen
in unserem
Schulgarten überall.
Diese Kräuter sind
pflegeleicht,
anspruchlos und
duften herrlich. Wir
ernten sie mehrmals
in der Saison und
trocknen sie im
Schulhaus. Danach
werden sie
zerkleinert und in
Papierteebeutel
abgefüllt. So ein
Teebeutel reicht für
eine große Teekanne
aus.

GUT FÜR DEN
PLANETEN, WEIL ...

- VERSCHIEDENE KRÄUTER
IM GARTEN FÜR
ARTENVIELFALT SORGEN.

- AUCH TIERE UND
INSEKTEN SICH AN
UNSEREN
GARTENKRÄUTERN
BEDIENEN KÖNNEN.

- VERBRAUCHTE TEEBEUTEL
KOMPOSTIERBAR SIND.

SAMENBOMBEN

GUT FÜR UNS, WEIL...

- UNSER GARTEN HERRLICH
DUFTET.

- DER GARTEN
WUNDERSCHÖN BUNT WIRD.

- INSEKTEN ANGELOCKT
WERDEN, DIE AUCH UNSER
GEMÜSE BESTÄUBEN.

- VIELE BLÜTEN ESSBAR
SIND UND SOGAR
HEILKRÄFTE BESITZEN.

- SAMENHERZEN UND
SAMENBOMBEN IMMER EINE
TOLLE GESCHENKIDEE SIND.

Du benötigst:

- buntes Papier (wir stehen auf Recycling und Upcycling und haben einfach alte Plakate verwendet)
 - Blumensamen
 - Pürierstab
 - Wasser
 - Ausstechförmchen
- Backofen (max 40 C) oder Heizung (dann dauert das Trocknen etwas länger)



GUT FÜR DEN
PLANETEN, WEIL...

- BLUMEN INSEKTEN IN
DEN GARTEN LOCKEN UND
IHNEN NAHRUNG BIETEN.

- SIE DIE SAMEN
VERSCHIEDENSTER
BLUMEN ENTHALTEN UND
SOMIT FÜR
ARTENVIELFALT SORGEN.

- ALTE SCHULPLAKATE
NICHT IM MÜLL LANDEN,
SONDERN VON UNS
RECYCLET WERDEN.

SAMENBOMBEN: DAS ERGEBNIS IN UNSEREM SCHULGARTEN



ERDBEERSMOOTHIE

GUT FÜR UNS, WEIL...

- ER KEINE KÜNSTLICHEN INHALTSSTOFFE ENTHÄLT.
- ER AUCH OHNE ZUCKER SEHR LECKER IST.
- FRISCHE ERDBEEREN UNS VIELE VITAMINE UND MINERALSTOFFE BIETEN.
- SICH RESTE AUCH WUNDERBAR ZU EIS VERARBEITEN LASSEN.

Zutaten:
500 g Erdbeeren
2 EL Honig
2 zweige frischer Minze
300 ml Mineralwasser



GUT FÜR DEN PLANETEN, WEIL...

- DURCH ERDBEEREN AUS EIGENEM ANBAU CO₂ EIGESPART WIRD, DAS SONST BEIM TRANSPORT IN SUPERMÄRKTE ENTSTEHT.
- WENIGER MÜLL ENTSTEHT (KEINE VERPACKUNG, BEERENRESTE LANDEN AUF DEM KOMPOST UND SOMIT IM KREISLAUF DER NATUR).
- SIE AUCH TIEREN ALS NAHRUNG DIENEN.

ERDBEERSMOOTHIE



VOGELFUTTER

Du benötigst:

Verschiedene Körner, Kokosfett, Kürbissamen (bei uns werden sie nicht weggeworfen, sondern getrocknet), Rosinen, Erdnüsse, Silikonförmchen

GUT FÜR UNS,
WEIL...

- WIR VÖGEL IM WINTER BEIM NASCHEN BEOBACHTEN KÖNNEN.
- UNS BASTELN UND ANDEREN LEBEWESEN HELFEN SPAß MACHT.
- WIR AUCH IM WINTER IN DER GARTEN-AG EINE SINNVOLLE BESCHÄFTIGUNG HABEN.



GUT FÜR DEN
PLANETEN, WEIL...

- DIE FUTTERSUCHE IN DEN KALTEN WINTERMONATEN FÜR DIE VÖGEL SO ERLEICHTERT WIRD.
- WERTVOLLE LEBENSMITTELABFÄLLE (WIE Z. B. KÜRBISSAMEN) NICHT WEGGEWORFEN WERDEN SONDERN IN DEN KREISLAUF DER NATUR ZURÜCKKEHREN.

SAUERAMPFERKUCHEN

Du benötigst:

ca. 250 g Sauerampfer
70 ml Ahornsirup (oder jede beliebige Marmelade, gerne auch mehr davon,
wenn der Belag sehr süß werden soll)
1 EL Chiasamen (optional)
2 EL Mehl
Mürbeteig blind in der Form vorgebacken
Backofen: 180C und 25 - 30 Min.

GUT FÜR UNS, WEIL...

- WIR SO EINE EXTRAPORTION GRÜNZEUG IN UNSEREN NACHTISCH SCHMUGGELN.
- ES SEHR LEICHT UND MIT WENIGEN ZUTATEN ZUBEREITET WERDEN KANN.
- SAUERAMPFER ANSPRUCHSLOS IST UND SOGAR BEI GÄRTNERN OHNE GRÜNEN DAUMEN WÄCHST.



GUT FÜR DEN PLANETEN, WEIL ...

- SELBSTGEBACKENER KUCHEN DEN EIGENEN KONSUM REDUZIERT UND DIE UMWELT SCHONT (KEIN VERPACKUNGSMÜLL).

INSEKTENHOTEL

So baust du es:

1. Unterteile die Kiste mit den Hölzern in 4 Teile



2. Baue eine Holzform für den Lehm zusammen. Presse den Lehm fest in die Form. Mit Wasser ist er streichfähig. Lasse den Lehm anschließend gut trocknen. Dann kannst du mit einem Stab schon einige Löcher für die Insekten vorbohren.



3. Verkleide die Holzboxe von den Seiten und der Rückwand mit Hasendraht.



4. Nun kannst du alle Fächer mit den Materialien befüllen und auch die Vorderseite mit Hasendraht verschließen. So können sich andere Tiere das Material nicht so einfach rausholen.



DU BENÖTIGST:

- EINE HOLZKISTE
- VERSCHIEDENE HÖLZER
(ZUM UNTERTEILEN UND ALS FORM FÜR DEN LEHM)
- LEHM
- BAMBUSSTÄBE ODER SCHILF
- HOLZBLOCK MIT BOHRLÖCHERN
- HEU ODER STROH
- HASENDRAHT

GUT FÜR UNS, WEIL...



- DIE KLEINEN TIERCHEN UNSERE GEMÜSEPFLANZEN BESTÄUBEN UND UNS SOMIT EINE GUTE ERNTE BESCHEREN.

GUT FÜR DEN PLANETEN,
WEIL...

- SICH DIE LEBENSBEDINGUNGEN FÜR INSEKTEN IN DEN LETZTEN JAHREN VERSCHLECHTERT HABEN. LEBENSÄUMLÄCHE WURDEN AUFGRUND VON FLURBEREINIGUNGEN, GRÜNLANDBRUCH, ÜBERDÜNGUNG U.S.W. ZERSTÖRT.

INSEKTENHOTELS KÖNNEN HELFEN DIE ARTENVIELFALT ZU ERHALTEN UND VOR ALLEM DAS BEWUSSTSEIN BEI UNSEREN MITMENSCHEN ZU PRÄGEN.

INSEKTENHOTEL

5. Zuletzt kannst du das Insektenhotel auf der Oberseite noch mit einer Holzplatte oder Ziegeln vor Feuchtigkeit schützen.



6. Das Insektenhotel sollte an einem sonnigen Platz aufgestellt werden, wo es zugleich vor Regen und Wind geschützt ist. Auch von unten soll keine Feuchtigkeit eindringen (nicht direkt auf den Boden stellen!). In der Nähe sollten die Insekten viele heimische Blüten- und Zierpflanzen finden. Je vielfältiger die Umgebung, desto vielfältiger die Hotelgäste☺.

Viel Spaß beim Nachbauen!

HIER FINDEST DU EINE PDF-ANLEITUNG ZUM AUSDRUCKEN.



[Bau_Insektenhotel.pdf](#)



FÜR DIESE TOLLE UND ANSCHAUICHE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG DANKEN WIR RECHT HERZLICH LEVIN UND SEINEM PAPA.

TOMATEN VORZIEHEN



1. DIE ERDE AUF DER HÄLFTE EINES AUFGESCHNITTENEN GEFRIERBEUTELS VERTEILEN, ANFEUCHTEN. TOMATENSAMEN AM OBEREN RAND DER ERDE IN 2 CM ABSTAND AUSLEGEN.



2. DEN BEUTEL UMKLAPPEN UND VORSICHTIG ZU EINER SCHNECKE ROLLEN, DIE RÄNDER DABEI EINKLAPPEN, DAMIT KEINE ERDE RAUSFÄLLT.



3. DIE SCHNECKE MIT EINEM HAUSHALTSGUMMI BEFESTIGEN UND AUF DIE PFLÄNZCHEN CA. EINE WOCHE WARTEN.



4. ZUM PFLÄNZEN UND UMTOPFEN EINFACH DIE TOMATENSCHNECKE WIEDER AUFMACHEN UND DIE PFLÄNZCHEN VORSICHTIG EINZELN ENTNEHMEN.



VIEL ERFOLG BEIM NACHMACHEN!



TOMATENERNTE

GUT FÜR UNS, WEIL...

- UNSERE TOMATEN DEUTLICH SCHMACKHAFTER UND GÜNSTIGER SIND ALS AUS DEM SUPERMARKT.
- UNSERE ERNTE 100% BIO IST.
- ES FREUDE MACHT, DIE FRÜCHTE EIGENER ARBEIT ZU ERNTEN.



GUT FÜR DEN PLANETEN, WEIL...

- FÜR DIE TOMATEN AUS DEM EIGENEN GARTEN WENIGER ENERGIE UND WASSER VERBRAUCHT WIRD, ALS FÜR GEMÜSE AUS DEM SUPERMARKT.
- KEIN TRANSPORTAUFWAND UND SOMIT WENIGER CO₂ ENTSTEHEN.
- WIR UMWELTFREUNDLICH GÄRTNERN: MIT KOMPOST UND NATÜRLICHEN DÜNGERN UND PFLANZENSCHUTZMITTELN (Z.B. MIT BRENNESSELJAUCHE).

TOMATENBROT



GUT FÜR UNS, WEIL...

- ES SEHR GESUND IST: TOMATEN, ZWIEBELN UND KRÄUTER SIND VOLLER VITAMINE UND WICHTIGER MINERALSTOFFE.
- ES HERVORRAGEND SCHMECKT.
- ES DANK DEM VOLLKORNBROT LANGE SATT MACHT.



Zutaten für eine Portion:

- 3 Brotscheiben (wir bevorzugen Vollkorn)
- 2 Tomaten
- 1/2 Zwiebel
- Rosmarin/Petersilie/Dill (was der Garten hergibt)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

GUT FÜR DEN PLANETEN, WEIL...

- DIE ABFÄLLE AUF DEM KOMPOST LANDEN UND SO IN DEN KREISLAUF DER NATUR ZURÜCKKEHREN.
- ABFALL VERMIEDEN WIRD.
- WENIGER MEHR IST: DIESES EINFACHE GERICHT LÄSST SICH DIREKT IM SCHULGARTEN ZUBEREITEN. DADURCH SCHÄRFT ES DIE SINNE, SCHMECKT NOCH BESSER UND FÖRDERT DIE VERBUNDENHEIT MIT DER NATUR.

HIMBEEREN IN UNSEREM SCHULGARTEN

GUT FÜR UNS, WEIL...

- NASCHEN DIREKT VOM STRAUCH EIN BESONDERS LECKERER GENUSS IST.
- TEE AUS HIMBEERBLÄTTERN REICH AN VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN IST: ER ENTHÄLT VITAMIN C, EISEN UND KALZIUM.

GUT FÜR DEN PLANETEN, WEIL...

- AUCH VIELE INSEKTEN VON UNSEREN HIMBEEREN NASCHEN DÜRFEN.



HIMBEERESSIG

GUT FÜR UNS, WEIL...

- SOWOHL ESSIG ALS AUCH HIMBEEREN SEHR GESUND SIND.

ESSIG WIRKT ANTIOXIDATIV, ER WIRKT SICH POSITIV AUF BLUTZUCKERSPIEGEL UND AUF HERZGESUNDHEIT AUS. AUßERDEM ERHÖHT ER DIE AUFNAHME VON MINERALIEN AUS DER NAHRUNG.

HIMBEEREN SCHÜTZEN UNSERE KÖRPERZELLEN, STÄRKEN ABWEHRKRÄFTE, LIEFERN WERTVOLLE MINERALIEN.



Du benötigst:

100 g Himbeeren

500 ml weißen Balsamicoessig

eine leere Flasche

eine sonnige Fensterbank, an der dein Essig ca. 30 Tage ziehen kann

GUT FÜR DEN PLANETEN, WEIL...

- WIR WIEDER EINMAL TRANSPORTWEGE UND VERPACKUNGEN VERMEIDEN UND SOMIT RESSOURCEN SCHONEN, CO₂-AUSSTOß UND MÜLL REDUZIEREN.

- LEERE FLASCHEN AUSGESPÜLT UND ERNEUT BEFÜLLT WERDEN KÖNNEN.

ROSMARINKARTOFFELN

GUT FÜR UNS, WEIL...

- KARTOFFELN GESUND SIND: SIE ENTHALTEN STÄRKE, BALLASTSTOFFE, EIWEIF, VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE.
- ROSMARIN NICHT NUR AROMATISCH DUFTET, SONDERN AUCH ZU DEN HEILKRÄUTERN GEHÖRT. ER FÖRDERT DIE VERDAUUNG UND STÄRKT DIE PSYCHE UND DIE KONZENTRATION.



Zutaten für 3 - 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln (gerne auch mit Schale)**
- 2-3 TL Rosmarinnadeln (frisch oder getrocknet)**
- Olivenöl**
- Salz**
- im Ofen bei 180C 30 - 40 Min. garen**

GUT FÜR DEN PLANETEN, WEIL...

- KARTOFFELN IM EIGENEN GARTEN ANGEBAUT WERDEN KÖNNEN UND SOMIT KEIN TRANSPORTAUFWAND ENTSTEHT.
- WIR DIE ABFÄLLE KOMPOSTIEREN KÖNNEN.

KARTOFFELN IN UNSEREM GARTEN

GUT FÜR UNS, WEIL...

- ES EINEN RIESENSPAß MACHT, KARTOFFELN AUSZUGRABEN UND IN DER ERDE DANACH ZU SUCHEN.
- BEIM KARTOFFELANBAU IM EIGENEN GARTEN TEAMARBEIT GEFRAGT IST UND WIR SIE GERNE UNTER BEWEIS STELLEN.



GUT FÜR DEN PLANETEN, WEIL...

- KARTOFFELN BEI RICHTIGER LAGERUNG SEHR LANGE FRISCH BLEIBEN.
- WIR DIE ABFÄLLE KOMPOSTIEREN.

Übrigens nimmt die Garten-AG jährlich am Projekt der DKHV „Kids an die Knolle“ teil.





1. AUFLAGE APRIL 2021

VERÖFFENTLICHT VON MARIA MÜLLER

MITWIRKENDE:
NADINE NEIFELD
MEDINE GÖRGÜLÜ
LENA DUBINSKI
JULIA HONROTH
LEVIN HAMMEN
JULIUS KÄMMERER
FINN HASSINGER
THILO BERNDT

RHEINGRAFEN-REALSCHULE PLUS UND FACHOBERSCHULE WÖRRSTADT
PESTALOZZISTR. 16
55286 WÖRRSTADT