



Wir bringen **Gemüse** *ins Spiel!*

Leitfaden für erfolgreiche Bildungs-
Kooperationen von Sportvereinen, Schulen
und regionalen BNE-Akteur*innen als Beitrag
zur Ernährungswende



Das Projekt »Wir bringen Gemüse ins Spiel«

Der gemeinnützige Educational Gardening e.V. (EdGar) leitet seit 2015 pädagogische Gartenprojekte und unterstützt Vereine und Schulen, einen Garten dauerhaft zu beleben und als Lernort zu nutzen. Dieser Leitfaden entstand im Rahmen des Kooperationsprojekts »Wir bringen Gemüse ins Spiel«. Das Projekt wurde von EdGar durchgeführt in Kooperation mit dem Fußballverein Fortuna Kassel 1961 e.V. sowie zwei nahegelegenen Schulen. Grundlegende Projektidee war die Bereiche Sport und gesunde Ernährung für Mensch und Planeten zusammenzubringen.

Über zwei Jahre leiteten Gartenpädagogen von EdGar interessierte Mitglieder des Fußballvereins und Kinder benachbarter Schulen bei der Aussaat, Pflege, Ernte und Verarbeitung von Gemüse an. In wöchentlichen Gartensessions standen wir den Vereinsmitgliedern mit Rat und Tat von der Aussaat bis zur Verarbeitung zur Seite und vermittelten Themen der nachhaltigen Entwicklung, wie Strategien klimaangepasster Anbauformen (z.B. Mulchen zur Minimierung von Wasserverlusten, Nutzpflanzenvielfalt zur Risikominimierung von Ertragsausfällen). Die Teilnehmenden leiteten wir zum Handeln an und um sich ihrer Rolle im Öko- bzw. Klimasystem bewusst zu werden.

Im Vereinssport und insbesondere im Fußball dominiert bei den viel besuchten Veranstaltungen in der Regel ein sehr fleischbetontes und ungesundes Lebensmittelangebot. Aufgrund der großen Beliebtheit des Sports ist hier ein großes Potential hin zu nachhaltigeren Strukturen vorhanden, die gleichzeitig menschliche wie auch planetare Gesundheit begünstigen. Ein besonderer Fokus im Projekt war die Wertschätzung der Teilnehmenden für eine stärker pflanzlich basierte Ernährungsweise zu fördern und diese im Vereinscatering herbeizuführen.

Was will dieser Leitfaden und an wen richtet er sich?

In diesem Leitfaden möchten wir gesammelte Erfahrungen aus dem Projekt »Wir bringen Gemüse ins Spiel« zur Verfügung stellen. Wir möchten dazu motivieren und inspirieren, ähnliche Bildungsprojekte in Kooperation mit lokalen Partner*innen zu initiieren und so einen Beitrag zur Ernährungswende zu leisten.

Wir fassen unsere wichtigsten Erfahrungswerte in drei Bereichen zusammen

- Bewährte Projektbausteine im Garten
- Tipps zur gelingenden Kooperation der verschiedenen Akteur*innen und
- Hinweise zur allgemeinen Organisation und Finanzierung

Darüber hinaus stellen wir für die schnelle Übersicht eine Checkliste zusammen sowie Links über die Sportvereine und Schulen ggf. unterstützende Kontakte zu regionalen Akteur*innen finden können.

Insbesondere richtet sich dieser Leitfaden an:

- Fußball- und Sportvereine mit gartentauglichem Außengelände,
- Schulgarten- und andere Garteninitiativen, die ihren Wirkungskreis erweitern wollen oder Kooperationen (etwa zur gemeinsamen Flächennutzung) suchen
- weitere Akteur*innen wie Umweltbildungs- oder BNE-Zentren, Garten-, Natur-, Bauernhof- und weitere Pädagog*innen.



»Wir bringen Gemüse ins Spiel« – Bewährte Projektbausteine im Garten

Das Projekt »Wir bringen Gemüse ins Spiel« bietet einen Weg, um Kinder und Jugendliche die Entstehung gesunder Lebensmittel miterleben und -gestalten zu lassen. Von der Aussaat bis zur Ernte, von der Verarbeitung bis zum Genuss, können die mitwirkenden Kinder Schlüsselerlebnisse sammeln, die ihr Verständnis und ihre Wertschätzung für gesunde Ernährung erweitern. Egal ob erste Erfahrungen im Umgang mit dem Küchenmesser beim Möhren schneiden oder bei der fieberhaften Schatzsuche nach goldenen Kartoffelknollen in der lehmigen Erde, die Möglichkeiten für Aha-Momente sind vielfältig.

Gemüsebeet als Lernort

Das Gemüsebeet könnt ihr während der Vegetationsperiode (März bis Oktober) als Lernort für Bildungsarbeit nutzen. Es hat sich gezeigt, dass gerade von Schulen ohne eigenes Gartengelände eine Beetfläche bei einem nahegelegenen Sportverein gerne als Lernort angenommen wird. So können Schulklassen beispielsweise mit einem Kartoffelprojekt am Lernort teilhaben. Bei einem Frühjahrsstermin legen die Schulkinder die Kartoffeln in die Erde und häufeln sie kräftig an. Im Herbst kann die Ernte dann mit einem Kartoffelfeuer gefeiert werden.

Was für den Gemüsegarten beim Sportverein spricht

- attraktives Image für den Verein
- die Gartenarbeit verteilt sich auf viele Schultern
- die Ernte kommt vielen zugute
- regelmäßige Trainingszeiten = regelmäßige Gartenpflege
- die Ressourcen können gemeinsam genutzt werden
- die Infrastruktur für den Lernort ist gegeben:
 - Einfriedung/Zaun
 - Gießwasseranschluss mit Schläuchen
 - Sitzgelegenheiten mit Witterungsschutz
 - eventuell Kochmöglichkeiten in der Imbissbude
 - Geräteschuppen
 - Sanitäre Anlagen

Wöchentliche Gartentage / Schul-AG / Offener Garten

Um einen Garten dauerhaft zu nutzen, muss er regelmäßig gepflegt werden. Wenn ihr jede Woche etwa einen halben Tag dort seid und mit einer Gruppe gärtner, reicht das für die Grundpflege aus. Gleichzeitig sind der Lerneffekt und der Bezug, den die Teilnehmenden zu dem Garten mit Boden, Pflanzen, Tieren und schließlich den leckeren Produkten aufbauen, viel intensiver. Wir haben mit einer Garten-AG für Kinder aus der Ganztagsbetreuung der unmittelbar benachbarten Schule erfolgreich gearbeitet. Die Kinder wählen sich meist für ein Halbjahr in die AG ein und kommen so kontinuierlich jede Woche. In der Regel könnt ihr mit der AG ca. 1–1,5 Stunden im Garten verbringen.

Ein Highlight für die Kinder ist dabei der kleine Snack, den sie aus der saisonal verfügbaren Ernte und ein paar Zutaten zubereiten dürfen. Ob knusprige Brennesselchips oder würziger Kräuterquark als Dipp für die ersten Möhren, die Geschmackserlebnisse bleiben den Kindern lange in Erinnerung und wecken die Neugier auf die nächste Gartensession.



Die bestellten Beete liefern nicht nur gesunde Lebensmittel, sondern sehen auch toll aus!

Im Anschluss an die Garten-AG haben wir einen offenen Gartennachmittag für große und kleine Mitglieder des Fußballvereins angeboten. Hier war die Beteiligung längst nicht so rege, wie wir es erhofft hatten und es ist jede Woche anders, wer mit dabei ist. Bei der Auswahl des Termins solltet ihr einen hochfrequentierten Trainingstag wählen, so dass möglichst viele, junge und ältere Vereinsmitglieder sowieso auf dem Gelände sind. So können sie nach Lust und Laune auch im Garten mithelfen. Die Gemüsebeete belohnen die aufmerksame Pflege mit reicher Ernte.

Projekttag: Gesunder Snack zum Fußballturnier

Bei Vereinsfesten mit sportlichem Angebot, wie einem Fußballturnier, könnt ihr die Kindermannschaften in die Vorbereitung eines gemeinsamen Essens, hier am Beispiel der Falafelrolle, einbinden. Bei einer ungeraden Anzahl an Turnierrmannschaften wird jeweils eine Mannschaft für eine Spielzeit die Snackbereitung voranbringen. Die jungen Spieler*innen schneiden unter Anleitung das Gemüse, rühren Saucen an und braten die Falafelbällchen. Nach dem Turnier können die



Schilder laden ein zum Naschen, Pflegen und Ernten.

Kinder die vorbereiteten Zutaten nach Belieben in Wraps einrollen und gemeinsam verzehren. Nebeneffekt: Gästemannschaften staunen nicht schlecht über das »Elfmeter-Beet«. Ein echter Hingucker, der viele Gesprächsanlässe bietet!

Flächenbuffet

Das Flächenbuffet ist eine Beetfläche, auf der die benötigten Kulturpflanzen mit ihrem spezifischen Flächenverbrauch für eine Mahlzeit, z.B. Burger mit Pommes, in Abhängigkeit von ihrer Ausführung (vegan / vegetarisch / mit Fleisch) dargestellt werden.

Vom Weizen für das Burgerbrötchen über Soja für die anteilige Tierernährung für Fleischpatty und Grillkäse bis zur Zuckerrübe für leckeres Ketchup, werden alle benötigten Zutaten mit ihrem Platzanspruch im Burger-Beet abgebildet. Mit einem Flächenbuffet sensibilisiert ihr die Teilnehmer*innen und interessierte Gäste für ihre Rolle im »Klimasystem« und zeigt zugleich das Spektrum der Entscheidungsmöglichkeiten auf, die wir Menschen jeden Tag aufs Neue fällen können.



Ein Flächenbuffet zeigt auf einfache Weise den unterschiedlich großen Flächenbedarf verschiedener Ernährungsweisen.



Gartenhacks

Das Gemüsebeet mit der Kompostbeetmethode

Ein Beet auf einer Brachfläche im Vereinsgelände oder am Spielfeldrand könnt ihr mit der Kompostbeetmethode erstellen. Dank des eingesetzten Komposts ist das Beet pflegeleicht und die Nährstoffversorgung in den ersten Jahren sichergestellt.

Dazu deckt ihr die vorhandene Grasnarbe mit einer Lage unbedrucktem Karton ab. Darauf schichtet ihr Grüngut-Komposterde als min. 15 cm starke Schicht und wässert sie einmal kräftig an. Die Pappe verhindert ein weiteres Wachstum der Grasnarbe und wird samt der Grasnarbe in kurzer Zeit von Regenwürmern in Humus umgewandelt. Der Kompost wirkt als Mulchschicht einer hohen Verdunstung entgegen und spart so Gießwasser.

Die Mulchschicht dient als lockeres Substrat, um Setzlinge und Samen mit den Händen in das Beet pflanzen und säen zu können. Das macht die Arbeiten kinderfreundlich. Zudem verdeckt ihr damit sämtliche Beikrautsamen (Unkrautsamen) und verhindert so, dass Lichtkeimer an die Oberfläche und somit zum Keimen kommen. Beikräuter, die trotzdem im Mulch wachsen, könnt ihr händisch aus dem lockeren Substrat ziehen.

Wichtig dabei ist, dass ihr den Boden mit der aufliegenden Mulchschicht nicht umgrabt, damit er in seiner Schichtung erhalten wird. Diese sogenannte No-dig-Methode vereinfacht die Arbeiten im Gemüsebeet und sorgt nebenbei für den Erhalt von Humus in den Bodenschichten. Da Humus als CO₂-Speicher relevant für das Klima ist, gärtner ihr auf diese Weise klimaschonend.



Auch Hochbeete können ein tolles Element für euren Garten sein. Sie schaffen einen gestalterischen Mehrwert auf gepflasterten/versiegelten Bereichen des Vereinsgeländes. Beachtet aber den erhöhten Gießaufwand im Sommer.

Beetgröße

Die Größe eures Beetes richtet sich nach den Gegebenheiten und vorhandenen Ressourcen wie Fläche, Gießwasser und Arbeitskraft. Eine Beetfläche von 10 bis 15m² kann ausreichend sein. Wir haben es geschafft mit 10 Kindern und einem Gartenpädagogen 30m² zu bewirtschaften.

Tipp: Lieber erstmal klein anfangen und es gut machen, statt sich zu übernehmen.

Wasser und Gießen

Gießwasser könnt ihr mit dem Einbau von Regensammlern an Fallrohren von Dachflächen gewinnen und in Fässern und Containern speichern. Wenn das Regenwasser aufgebraucht ist, stehen auf dem Vereinsgelände meist Schläuche und Gießwasseranschlüsse zur Verfügung.

Beispielkulturen

Für den Anbau in den Beeten eignen sich Gemüse, die roh verzehrt werden können: Tomaten, Salate, Gurken, Möhren, Physalis, Paprika, Zuckerschoten, Radieschen etc.

Für die Zubereitung von Snacks in der Imbissbude können aber auch Kartoffeln, Kürbis, Edamame, Stangenbohnen und Knoblauch aus dem Beet Verwendung finden.

Kräuter wie Basilikum lassen sich schnell zu leckerem Pesto verarbeiten.

Einkaufs- und Anzuchtliste



Pflanzgut:

6 Tomaten
2 Zucchini,
2 Kürbisse,
Steckzwiebeln,
Knoblauchzehen,
Pflanzkartoffeln,
Salate,
Paprikas,
Gurken,
Schnittlauch

Saatgut:

Möhren,
Radieschen,
Edamame,
Bohnen,
Zuckerschoten,
Mangold,
Basilikum,
Petersilie,
Dicke Bohnen

Tipps zur gelingenden Kooperation der verschiedenen Akteur*innen

Gemeinsame Ziele

Wenn ihr euch zu Beginn auf gemeinsame Ziele einigt, könnt ihr einen Fahrplan entwickeln, der euch zu euren Zielen führt. So können Verein, Schule und Projektleitung/Gartenpädagoge/pädagogin Hand in Hand arbeiten.

Kommunikation

Regelmäßiger Austausch hilft, Missverständnissen vorzubeugen, das Kooperationsprojekt zu evaluieren und gegebenenfalls nachzujustieren.

- Wer bezahlt was?
- Wer vertritt bei Krankheit/Ausfällen?
- Wie steht es um Motivation und Erwartungen?

Rollenklärung

Klärt gemeinsam, wer sich wie einbringen kann und möchte.

- Wer hat welche Verantwortung?
- Wer kümmert sich um Sponsoren?
- Wer baut das Hochbeet?
- Wer holt die Komposterde?
- Wer gießt?

Eine*r hat den Hut auf

Projekte sind erfolgreich, wenn sich eine Person findet, die den Gesamtüberblick behält und die Fäden zusammenführt. Sie dient als Bindeglied zwischen Verein und Schulen, übernimmt die Moderation und Kommunikation zwischen den Kooperationspartner*innen.

Hinweise zur allgemeinen Organisation und Finanzierung

Erfahrungswerte für eine Kostenplanung

Lohnkosten

Die Projektdurchführung kann auf ehrenamtlicher Basis geschehen, wenn hier zeitliche Ressourcen und Expertise vorhanden sind. Ansonsten bietet sich eine Kooperation mit Schulen, Umweltbildungs- oder BNE-Akteuren an. Die Lohnkosten einer gartenpädagogischen Fachkraft auf Minijobbasis belaufen sich auf ca. 30 € brutto bei einem Nettostundenlohn von 23 €. Bei 5 Wochenstunden inklusive Vor- und Nachbereitung können für eine Gartensaison von März bis Oktober Lohnkosten von ca. 5.000 € entstehen.

Materialkosten

- Grünschnitt-Kompost für ein Beet von 15m² Fläche: 40 € (2m³ Komposterde à 20 €/m³)
- Pflanzgut/ Saatgut: ca. 150 €
- Gartensnacks: ca. 8 € pro wöchentlicher Gartensession (z.B. Bratöl und Mayonnaise zur Zubereitung von Kürbisspalten mit Aioli)
- Kochevent mit 40 Kindern beim Turniertag (z.B. Falafelrolle): ca. 150 €

Finanzielle Förderung des Gartenprojekts

Die Akquise von Fördermitteln zur Realisierung eines Gartenprojekts auf dem Sportplatz kann beispielsweise über die örtliche Stiftung einer Hausbank erfolgen.

Die Bildungsarbeit kann als grünes Aushängeschild bei öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen, wie einem Turniertag, den Sponsoren präsentiert werden. Oft sind Sponsoren bereit, sich an den Kosten für die »grüne« Weiterentwicklung des Vereins zu beteiligen.

Grundausstattung Werkzeug

3 Gartenscheren, 2 Grabegabeln, 1 Spaten, 1 Rechen, 2 Schaufeln,
4 Gießkannen (kleine 5 L Gießkannen für Grundschulkinder,
große 10 L Gießkannen für Jugendliche und Erwachsene)

Richtig versichert?

Stellt sicher, dass ihr bei der Betreuung von Kindern durch den Sportverein über eine Unfall- und Haftpflichtversicherung abgesichert seid. Im Zweifelsfall ist es gut, sich beraten zu lassen.

Checkliste

- ☐ Vereinsmitglieder begeistern und involvieren
- ☐ Strukturierte Planung (Projekt und Anbau)
- ☐ Finanzierung (Sponsoren)
- ☐ Einbindung externer Fachkraft schafft Verbindlichkeit im Projekt
- ☐ Kooperationspartner finden und einbinden (Erhöhung des Nutzens)
- ☐ Haftpflicht- und Unfallversicherung

Bezugsquellen und Links

Ökologisches Saatgut von samenfesten Sorten ist bspw. über die Onlineshops von Bingenheimer Saatgut, Dreschflegel oder Reinsaat erhältlich. Jungpflanzen wie Salatsetzlinge, Tomatenpflanzen etc. sind im Frühjahr auf Wochenmärkten bei Ständen von Gemüsegärtnereien erhältlich.

Bundesarbeitsgemeinschaft Lernort Bauernhof e.V.

www.baglob.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Schulgarten (BagS)

www.bag-schulgarten.de

Regionalbewegung

www.regionalbewegung.de

Ernährungsräte

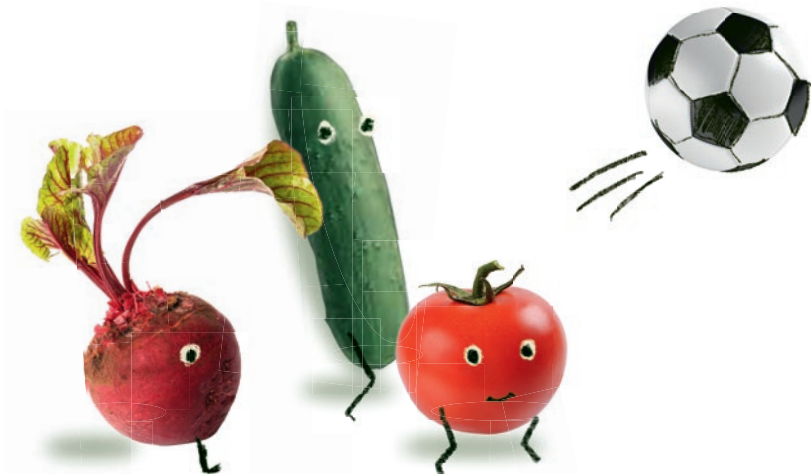
www.ernaehrungsraete.org

Das Flächenbuffet

www.2000m2.eu/de/das-flaechenbuffet

Umweltbildungszentren

Bei Umweltbildungszentren in eurer Nähe findet ihr inhaltliches Knowhow und Hilfe für das Fundraising.





EdGar – Educational Gardening e.V.

Südbahnhofstr. 30, 37213 Witzenhausen

Kontakt: info@EdGar-gartenmobil.de

Download unter: www.edgar-gartenmobil.de

Projektleitung Matthias Simon-Kutscher, Gartenpädagoge EdGar e.V. und Dr. Malte Bickel-Lachwitz, Vorstand EdGar e.V.

Autoren Matthias Simon-Kutscher und Dr. Malte Bickel-Lachwitz

Für den Inhalt des Leitfadens ist allein EdGar e.V. verantwortlich.

Stand: März 2024

Bildnachweis EdGar e.V.

Dieses Projekt wird gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages.



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

**Umwelt
Bundesamt**