

# Sachbericht

*Projekt:* „Amaranth: ein starkes Korn für starke Kinder“, Juni-Oktober 2011

*Ort:* Berlin (im FEZ-Berlin)

*Projektnummer:* ERN 35/2011

*Ansprechpartnerin:* Madeleine Porr, Geschäftsführerin des Projektträgervereins En Buenas Manos e.V.

*Telefonnummer:* 030 – 600 50 213

*E-Mail:* kontakt@el-pan-alegre.org

*Homepage:* www.el-pan-alegre.org

## 1. Kurzbeschreibung des Projektes \*

Angeleitet und betreut von En Buenas Manos e.V. lernen die beteiligten Kinder die hoch nährstoffhaltige Kulturpflanze Amaranth und ihren Wert für die menschliche Ernährung kennen sowie ihren Wachstumskreislauf vom winzigen Korn zu einer Pflanze, die bis zu drei Meter hoch werden und wiederum bis zu 50.000 neue Körner produzieren kann. Die Kinder pflanzen den Amaranth selbst in einem Schaubet, betreuen ihn während des Sommers, ernten ihn im Herbst und verarbeiten die neuen Körner zu frischem Saatgut für das nächste Jahr bzw. zu Mehl und Poppkorn, woraus sie dann selbst Brot und andere Backwaren sowie gesunde Süßigkeiten herstellen. Sie reflektieren ihre Ernährungsgewohnheiten und deren Auswirkungen auf den eigenen Körper ebenso wie auf die Umwelt.

## 2. Ziele des Projektes \*

Mit dem Projekt will der Verein zum einen einen Beitrag dazu leisten, dass Kinder wieder einen persönlichen Bezug zu ihrer Nahrung entwickeln und in die Lage versetzt werden, gesunde Lebensmittel zu identifizieren und selbst herzustellen. Das Projekt soll ihnen das Wissen um die zur Bekämpfung des Welthungers empfohlene alte Kulturpflanze Amaranth vermitteln sowie die Grundlagen für ihren Anbau und die Verwertung ihrer Körner und Blätter. Anhand des Beispiels der Amaranth-Pflanze sollen die Kinder gemeinschaftliches nachhaltiges Kreislaufdenken als unabdingbare Voraussetzung für die eigene und die weltweite Ernährungssicherheit verstehen lernen.

Zum anderen soll das Projekt dazu beitragen, dass Kinder vom massenmedien-gesteuerten Konsumieren weg auch wieder zu einem wertschätzenden emotionalen Bezug zu ihrer Nahrung kommen: Über die im winzigen Korn verborgene „Riesen“-Kraft, die sich in der beeindruckenden Größe der ausgewachsenen Pflanze widerspiegelt und sich über den Konsum von Blättern, Mehl und Poppkorn auf die Kinder überträgt, soll für sie gesunde Ernährung bildhaft an Wichtigkeit gewinnen.

## 3. Rahmenbedingungen \*

Zielgruppe sind Mädchen und Jungen im Alter von 4 bis 16 Jahren.

Die zehn Projektveranstaltungen wurden gezielt ausgesucht, um einen möglichst breiten Altersquerschnitt zu erreichen. So kamen die Kinder zu den Projektveranstaltungen im Rahmen des FEZ-Familienwochenendes zum Internationalen Kindertag, am „Langen Tag der Stadtnatur“ und zur „Flora-Fauna-Tour“ sowie an den beiden Tagen des „7. Jugendverbraucherschutztags“ für Grund- und Oberschulen, im Rahmen der Grundschulprojektwoche „Mit den Klimaklempnern unterwegs“ und zu zwei Amaranth-Workshops im Rahmen des Angebots „Lernen im FEZ“ für Grundschulen.

## 4. Inhalt und Ablauf \*

An **Familienwochenenden** gestaltet der Verein eine Präsentationsfläche möglichst auf der FEZ-Ökoinsel und dort möglichst nahe dem Schaubet und dem Lehmofen, wobei der zentrale Mittelpunkt des Vereinsstands die Arbeitsfläche für die Herstellung der Amaranth-Produkte ist. Ergänzend dazu gibt es einen Bereich für die Informationen (zum Zeigen,

Erzählen und Mitnehmen) sowie einen Extraplatz für die kleine hölzerne Handmühle, mit der die Kinder Amaranth-Körner zu Mehl mahlen können. Angelockt vom Duft des frischen selbstgemachten Poppkorns oder Brotkonfekts, der ersten Waffeln, Kekse oder anderer Backwaren füllt sich der Stand schnell mit Kindern aller Altersklassen und ihren Familienangehörigen und spätestens nach dem ersten Probieren sprechen die Workshopmitarbeiterinnen die kleinen (und auch großen) BesucherInnen auf die Besonderheit des Gegessenen an. Die Kinder werden eingeladen, unter der Aufsicht der Workshopmitarbeiterinnen gemeinschaftlich nach einfachen Rezepten auf Schautafeln selbst tätig zu werden. Im Frühjahr können die Kinder sich zudem ein vorgezogenes Pflänzchen aussuchen und es gemeinsam mit den Workshopmitarbeiterinnen ins Schaubet setzen, sich für ihre Pflanze einen Namen ausdenken und ihr diesen Namen auf einem Schild umhängen.

Bei **Workshops im Rahmen von Schulprojekttagen oder -wochen** ist der Standaufbau derselbe. Zusätzlich zu den oben beschriebenen Arbeitsabläufen ist hier aber der – einleitende – Informationsteil intensiver: Nach der Begrüßung erzählen und schreiben die Kinder zunächst auf einen großen vorbereiteten Bogen an ihrem Tisch, ob und was sie gefrühstückt bzw. zuletzt gegessen haben, und erarbeiten sich dann mit den Workshop-Leiterinnen den Nährwert des Genannten; die für Kinder bzw. den Menschen wichtigsten Nährstoffe werden für alle sichtbar notiert. Dann erst kommt die Sprache auf den „Schatz“ aus der Natur, in dem alle genannten Nährstoffe in großen Mengen enthalten sind: der Amaranth. Die Kinder bekommen alle ein kleines Amaranth-Korn in die Hand, raten und erfahren dann, wie groß die Pflanze aus ihm mal wird, und begreifen so instinktiv die innewohnende Kraft, die beim Essen der aufbereiteten Körner in den kindlichen bzw. menschlichen Körper übergeht. Gemeinsam werden anschließend die Techniken besprochen, wie man es für den menschlichen Konsum weiterverarbeiten kann, z.B. zu Mehl oder Poppkorn. Die Kinder bekommen an dieser Stelle auch fertiges Poppkorn zum Probieren angeboten.

Dann wird die Gruppe in kleinere Arbeitseinheiten eingeteilt, die nacheinander in der Regel drei Stationen durchlaufen: a) Arbeit am Amaranth-Schaubet (pflanzen, jäten/gießen oder ernten), b) Herstellen einer Amaranth-Süßigkeit und c) künstlerische Verarbeitung des Gelernten zur abschließenden Präsentation im Plenum oder als Unterstützung für die Workshop-Leiterinnen für andere Amaranth-Veranstaltungen. Die TeilnehmerInnen der vier September-Veranstaltungen hatten als eine Arbeitsstation einen großen Tisch, an dem sie frisch geerntete Amaranth-Pflanzen aus dem Schaubet ohne maschinelle Hilfe „entkörnen“ lernten.

Beim abschließenden gemeinsamen Verkosten der Süßigkeit wird mithilfe von Schautafeln noch gezeigt, dass gesunde Ernährung nicht nur wichtig für den Menschen, sondern auch für die Erde insgesamt ist; farbige Graphiken verdeutlichen den Wasserverbrauch und die benötigte Fläche für die Produktion von 1 kg verschiedener Lebensmittel. Auch wird kurz auf die Geschichte des Amaranths in Lateinamerika eingegangen, der dort gerade u.a. auch wegen seiner kraftspendenden Eigenschaften von den spanischen Kolonialherren verboten wurde.

Den Kindern mitgegeben werden zum Abschied je ein Anstecker (Button) mit dem Projektlogo und der Aufschrift „Amaranth macht stark und schlau“ sowie ein Kinder-Flyer zum Amaranth, auf dem die wichtigsten Informationen, inklusive dem einfachen Rezept für die Süßigkeit „Alegria“ stehen. Die LehrerInnen erhalten für die Weiterarbeit zum Thema in ihren Schulen neben einem Amaranth-Erwachsenen-Flyer auch Arbeitsblätter mit den o.g. Graphiken zum Wasser- und Landflächenverbrauch bei der Produktion von Nahrungsmitteln.

## **5. Methoden der Beteiligung \***

Die Amaranth-Workshops sind wie unter 4. beschrieben partizipativ angelegt, d.h. im Mittelpunkt steht für die Kinder die Erfahrung, eine gesunde Ernährung buchstäblich mit eigenen Händen realisieren zu können – vom Aussäen bzw. Anpflanzen einer hoch nährstoffhaltigen Pflanze bis zur Herstellung eines Produkts aus ihr. Sie werden gebeten, mit Texten, Bildern oder Collagen zum Thema die gelernten Informationen auch an andere Kinder weiterzugeben. Die Ergebnisse dieser Arbeiten werden dann möglichst in darauffolgenden Veranstaltungen ausgestellt.

## 6. Kooperationspartner und Mitwirkende

Der Kooperationspartner von En Buenas Manos e.V. für dieses Projekt ist das FEZ-Berlin, in dessen Räumen die Workshops im Rahmen von Familienveranstaltungen, Schulprojektwochen und dem Angebot „Lernen im FEZ“ stattfinden. An der Durchführung wirkten jeweils 1–2 Referentinnen sowie zusätzlich ehrenamtlich 1–2 Vereinsmitglieder mit.

## 7. Was ist positiv gelaufen und warum?

Durch die Förderung des Deutschen Kinderhilfswerks konnte die Kontinuität dieses Workshopangebots vor allem für die Schulen aufrechterhalten werden, deren Nachfrage immer weiter steigt. Die vereinsspezifische ganzheitliche Herangehensweise an das Thema „Gesunde Ernährung“ am Beispiel des Amaranths hat alle teilnehmenden Kinder, ihre Schulen und Familien begeistert: Die ernährungsphysiologische Annäherung an das Thema im Verbund mit der wiederholten Erinnerung an das Recht der Kinder auf – Körper *und* Geist – stärkende Nahrung sowie die anschließende praktische Anleitung zum Selbermachen (Stationenarbeit vom Feld bis zum Kochtopf) bis hin zur künstlerischen Aufarbeitung des Gelernten hat den Wert gesunder Nahrung in den Köpfen und Herzen der Kinder nachdrücklich gestärkt.

## 8. Welche Grenzen und Probleme sind aufgetaucht?

Die gestiegene Nachfrage nach den Amaranth-Workshops von En Buenas Manos e.V. – übrigens nicht nur von Seiten der Schulen, sondern auch zunehmend von Seiten interessierter Kindergärten – macht es notwendig, diesen Arbeitsbereich des Vereins finanziell und organisatorisch stärker zu unterstützen: für eine gezieltere Ansprache und Information der Schulen und Kindergärten, für eine aufwands- und kostendeckende Bezahlung der ReferentInnen, für die Einarbeitung zusätzlicher ReferentInnen. Im September mussten wegen fehlender Kapazitäten bereits Buchungen abgelehnt werden.

## 9. Wie wurde das Projekt dokumentiert und in der Öffentlichkeit präsentiert?

Beiträge auf dem Vereins-Weblog; Flyer; Buttons; anderes Informationsmaterial

## 10. Wie wurde auf die Förderung durch das Deutsche Kinderhilfswerk hingewiesen?

Förderhinweis auf dem Vereins-Weblog sowie auf den Projekt-Flyern für die Erwachsenen; öffentliche Förderscheckübergabe inkl. Presseerklärung im Rahmen der Jahreskonferenz des Deutschen Rates für Nachhaltige Entwicklung am 20.06.11; Aushang der Plakette des Deutschen Kinderhilfswerks bei allen Veranstaltungen

## 11. Statistische Angaben

10 Angebotstage: 01.+02.06.11; 08.+10.06.11; 18.06.11; 27.08.11; 14.+15.09.11; 22.+27.09.11; Gesamtteilnehmerzahl: ca. 400, etwa jeweils 50% Mädchen und Jungen

-----

Wir sind damit einverstanden, dass die mit \* gekennzeichneten Informationen vom Deutschen Kinderhilfswerk redaktionell bearbeitet und zu Veröffentlichungszwecken genutzt werden können. Den Sachbericht haben wir neben dem Postweg auch per Mail an [dkhw@dkhw.de](mailto:dkhw@dkhw.de) gesandt, mit der Projektnummer in der Betreffzeile.

Berlin, den 14.12.11 \_\_\_\_\_ gez. Porr \_\_\_\_\_  
rechtsverbindliche Unterschrift: Madeleine Porr, Geschäftsführerin En Buenas Manos e.V.

Wir bestätigen, dass alle Angaben des Sachberichts sachlich richtig sind.

Berlin, den 14.12.11 \_\_\_\_\_ gez. Porr \_\_\_\_\_  
rechtsverbindliche Unterschrift: Madeleine Porr, Geschäftsführerin En Buenas Manos e.V.



Für die Wiederverwendung von Amaranth in der täglichen Ernährung zu werben, ist Teil des Projekts „El Pan Alegre / Das Fröhliche Brot“ unter dem Dach des Vereins En Buenas Manos e. V.

*„Amaranth ist für den Menschen das beste Nahrungsmittel pflanzlicher Herkunft, denn in ihm vereinigen sich alle wichtigen Nährstoffe auf eine Art und in solchen Mengen wie in keiner anderen Kulturpflanze. ... Wir empfehlen ihn ausdrücklich zur Bekämpfung des Hungers auf der Welt.“*  
(US-Akademie der Wissenschaften, 1975)

**„ALEGRÍA - FREUDE“, die man essen kann:**  
6 TL Honig + 1 EL Butter vermischen und bei mittlerer Hitze aufkochen (rühren!).  
Wenn die Masse goldbraun ist, wird eine Tasse ungesüßtes Amaranthpopcorn untergerührt und je nach Lust + Laune mit Sonnenblumenkernen, Kokosflocken oder Rosinen abgerundet.  
Die Mischung auf ein Backblech streichen, in Würfel schneiden und abkühlen lassen.

Impressum: En Buenas Manos e. V.  
Logo: Anja Möcker  
Foto: M. Pott  
Gestaltung: D.U.T. Wirtschaftsfachschule - Betreuung von gemeinnützigen Vereinen  
Satz: digiprintworker.de

Projekt gesponsert durch: **ATB** **GO!** **FRÖHLICHES KINDERBROT**

## AMARANTH

Ein Powerkorn geht um die Welt!

Projekt gefördert durch: **Deutsches Kinderhilfswerk**

Projekt ausgezeichnet mit: **WERT STATT N PROJEKT 2011**

**dieGesellschafter.de**  
IN WAK FÜR EINER GESellschaft WOLLEN WIR LEBEN!

**WERT STATT N PROJEKT 2011**  
Ausgewähltes Projekt des Wettbewerbs

## EL PAN ALEGRE

### Das Fröhliche Brot

unterstützt von / apoyado por: **FRÖHLICHES KINDERBROT** **GO!** **FNBB e.V.** **Berlin 21** **Geht neue Wege**

Mitglied von / miembro de: **FNBB e.V.** **Berlin 21**

18.06.2011

**Unsere Workshop-Saison 2011 geht zu Ende ...**

... und wieder wäre alles Engagement gar nicht möglich gewesen ohne die Unterstützung der vielen wunderbaren Freundinnen und KollegInnen aus unserem Verein und seinem Umfeld sowie dem FEZ-Berlin.

Ein riesiges herzliches Dankeschön an Anja, Claudia, Steffi, Valeria; Eva, Sylvia, Ruth; Sabine, Silvia & Martina; Kriemhild, Ira & Kolleginnen; Wieta, Tobias, Anja & Anne!!!

Und ebenso herzlichen Dank an alle anderen, die bereits für die Zukunft ihre handfeste Unterstützung zugesagt haben!

Ausgezeichnet vom Deutschen Nachhaltigkeitsrat und der Deutschen UNESCO-Kommission

**WERT STATT N PROJEKT 2011**  
Ausgewähltes Projekt des Wettbewerbs

Gefördert von dieGesellschafter.de und dem Deutschen Kinderhilfswerk

**dieGesellschafter.de**  
IN WAK FÜR EINER GESellschaft WOLLEN WIR LEBEN!

**Auf die Kinder kommt es an.**  
Deutsches Kinderhilfswerk

