

Praxistipp Bildung für nachhaltige Entwicklung



nutzen statt wegwerfen Pesto mit Radieschen-Blättern

**Bildung für nachhaltige Entwicklung heißt Kindern zu zeigen, wie sich nachhaltig mit Ressourcen umgehen lässt.
Beim Picknick oder einfach so zur Brotzeit – Radieschen sind oft dabei.
Sie werden im Bund gekauft, gegessen werden meist nur die Radieschen, die Blätter landen im Bio-Müll. Das muss nicht sein!**



Die Radieschen-Blätter eignen sich zum Beispiel als Salatzutat, das mögen nicht alle.

ABER warum nicht ein Pesto daraus herstellen?

Als schnelle Sauce zu Nudeln, einfach so aufs Brot (zu den Radieschen) für die Kita-Brotzeit oder auch schön in einem Glas verpackt als Geschenk für Eltern und Großeltern.



Materialliste/ Zutaten:

Waage (nicht unbedingt nötig)
Messbecher
Zitronenpresse
Messer
hohe Schüssel
Pürierstab oder Mixer
Pfanne zum Rösten der Kerne
Käsereibe

1-2 Bund Radieschen-Blätter (ca. 100g)
50 g Sonnenblumenkerne*
1 Zitrone oder 2 Teelöffel Zitronensaft
30 - 50 g Parmesan **
100 ml Öl z.B. Olivenöl
1 kleine Knoblauchzehe
Etwas Salz und Pfeffer



*es können auch andere Kerne genommen werden. Am besten auf Regionalität und nachhaltige Herkunft achten (Walnüsse, Haselnüsse aus dem eigenen Garten).

** für eine vegane Variante weglassen.



1. Schritt



Radieschen-Blätter aussortieren (welke wegwerfen) und waschen. Radieschen waschen und zum späteren Essen in eine Schüssel geben.

Die Blätter etwas kleinschneiden (dann lassen sie sich besser pürieren).

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne (ohne Öl) leicht anrösten.

Zitrone auspressen.

Parmesan reiben.

Öl abmessen.

Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden.



2. Schritt



Alle Zutaten (inklusive Salz und Pfeffer) in eine hohe Schüssel geben – falls es am Anfang zu viel ist, erst die Hälfte der Radieschen-Blätter in die Schüssel geben (nach dem ersten Pürieren hat der Rest dann gut Platz).

Alles fein pürieren. **Fertig!**

Das Pesto hält ein paar Tage im Kühlschrank, kann aber auch eingefroren werden.



Nachhaltig hergestellt!

TIPP 1

Die Zubereitung dieses Pestos als Gesprächsanlass nehmen:

- **Welche essbaren Pflanzen wachsen regional und zu welchem Zeitpunkt (Ansaat, Blüte, Ernte)?**

www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/konsumressourcenmuell/200810-nabu-saisonkalender.pdf

(Auch unter dem Stichwort: „Nabu Saisonkalender“ im Internet zu finden.)

Bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung ist kostenlos ein Saisonkalender als Plakat bestellt werden (für die Kita und ggf. für zu Hause).

www.ble-medienervice.de/poster-der-saisonkalender-obst-und-gemuese.html

TIPP 2

Mit älteren Kindern die Thematik des fairen Handels ansprechen:

- **Welche Lebensmittel kommen aus anderen Ländern nach Deutschland** (zum Beispiel Olivenöl, Zitronen, Pfeffer)?
- **Wo wachsen Oliven, Zitronen und Pfeffer?**

Kindgerechte Informationen über fairen Handel zum Beispiel unter:

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“

[Unterrichtsmaterial Fairer Handel | Kindermissionswerk "Die Sternsinger"](#)

Als Einstieg eignet sich das Video (ca. 3 Minuten), in dem die Thematik erklärt wird.

ZDF logo!

[So erkennt ihr "faire" Produkte im Supermarkt - logo!](#)

Hier gibt es zwei Videos (je ca. 1,5 Minuten mit allgemeiner Erklärung zu fairem Handel und zum Thema Schokolade) sowie ein wenig Erklärung in Textform.

© Bilder Verband katholische Kindertageseinrichtungen Bayern e.V., Fotografin Bettina Bischoff

© BNETipp 24 - 6/2025 - Verband katholischer Kindertageseinrichtungen Bayern e.V.