

# Die Reise in die Weihnachtsduftwelt

Globales Lernen für Kinder von 3 bis 10  
Abenteuer Geschichten rund um Gewürze







## Liebe Pädagog\*innen, Eltern und Kinder,

die „Reise in die Weihnachtsduftwelt“ ist ein liebevoll gestaltetes Bildungsmaterial, das Kinder und Erwachsene gleichermaßen auf eine sinnliche und inspirierende Entdeckungsreise mitnimmt.

In der Weihnachtszeit begleiten die Kinder das Christkind und die Kräuterfee auf ihrer abenteuerlichen Reise um die Welt. Dabei lernen sie die Ursprünge der Weihnachtsgewürze, wie zum Beispiel Vanille, Zimt, Orange und Kakao, kennen. Sie begegnen fantastischen Gewürzduftwesen wie Orangendrachen, Vanilleelfen und Sternaniszwergen. Und sie erkunden, wie fairer Handel und nachhaltiger Konsum das Leben vieler Menschen beeinflussen. Diese spannende Reise bringt die festlichen Düfte, Farben und Geschmäcker direkt in den Kita- und Grundschulalltag und lässt die Kinder die Vorweihnachtszeit ganz intensiv erleben.

Das Material ist darauf ausgelegt, Kinder ganzheitlich anzusprechen und das Lernen mit allen Sinnen zu fördern: Durch fantasievolle Geschichten, praktische Rezepte und spielerische Sinneserfahrungen bekommen die Kinder eine Verbindung zur Welt der Gewürze, die ihnen auf kognitive, emotionale und physische Weise nahegebracht wird. Sie lernen, ihre Sinne gezielt einzusetzen und entwickeln ein Bewusstsein für die Herkunft und den Wert unserer Lebensmittel. Neben dem sinnlichen Lernen unterstützt das Material die Wertebildung: Es sensibilisiert die Kinder für globale Zusammenhänge und die Bedeutung von fairen Arbeitsbedingungen, was ein verantwortungsbewusstes und achtsames Konsumverhalten fördert.

Für Pädagog\*innen und Eltern bietet das Material zahlreiche Möglichkeiten, eine ganzheitliche, ästhetische Bildung und das Globale Lernen kreativ zu integrieren. Es unterstützt dabei, die Kinder mit Themen wie sozialer Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und kultureller Vielfalt vertraut zu machen und dies auf eine fantasievolle, kindgerechte Weise. Die praktische Ausgestaltung – von Rezepten bis hin zu Bewegungsreisen und Bastelaktionen – schafft Raum für Kreativität und fördert die motorische, sprachliche und soziale Entwicklung der Kinder. Außerdem inspiriert das Material zu einer vorurteilsbewussten, diskriminierungssensiblen und machtkritischen Perspektive auf unsere global vernetzte Welt, was die kulturelle Sensibilität und kritische Auseinandersetzung mit gängigen Denkmustern stärkt.

Unser herzlicher Dank gilt der Baden-Württemberg Stiftung, die es uns ermöglicht hat, das Projekt „Reise in die Weihnachtsduftwelt“ im Rahmen des Förderprogramms „Nachhaltigkeit lernen – Kinder gestalten Zukunft“ zu realisieren.

Wir hoffen, dass die „Reise in die Weihnachtsduftwelt“ Erwachsene und Kinder bereichert und wertvolle, nachhaltige und sinnliche Lernerfahrungen ermöglicht, die noch lange in Erinnerung bleiben. Lasst uns gemeinsam den Zauber der Weihnacht Düfte entdecken, Verbundenheit spüren und unsere Eine Welt bewusst und enkeltauglich mitgestalten!

Euer kikuna-Team

### Hinweis

In diesem Bildungsmaterial zählen wir auch Orangen und Kakao zu den Gewürzen, denn Orangenschalen und Kakao werden ebenfalls zum Aromatisieren und Würzen von Gerichten verwendet. Es gibt noch viele andere Gewürze und Düfte, die in der Weihnachtszeit unsere Nase kitzeln, wie Kardamom, Muskat, Bienenwachs, Honig, der Duft von Nadelbäumen oder Bratäpfeln. Gemeinsam mit den Kindern kannst du auch den Ursprung dieser Aromen erforschen und ihre Geschichten entdecken.

Dieses Material soll nicht nur weihnachtliche Düfte erfahrbar machen, sondern auch dazu anregen, im Verlauf des ganzen Jahres gemeinsam mit den Kindern die Herkunft weiterer Gewürze, Lebensmittel und Alltagsdinge zu erkunden. Es gibt so viel Spannendes zu entdecken - dankbar und wertschätzend!



# Inhalts- verzeichnis

## Hinweis für Pädagog\*innen und Eltern

Für deine pädagogische Arbeit empfehlen wir dir, das Bildungsmaterial „Reise in die Weihnachtsduftwelt“ zuerst vollständig durchzulesen. So kannst du entscheiden, wie du es nutzen möchtest: Willst du mit den Kindern die ganze Weltreise unternehmen oder nur einzelne Stationen erkunden? Wo soll eure Reise beginnen und wie soll sie enden? Möchtest du den Raum für die jeweiligen Stationen passend vorbereiten, z. B. mit einer Duftlampe und dem passenden Duftöl, Gewürzen, Früchten, Fotos, einer Weltkarte oder ähnlichem.

Überlege dabei: Welche Aktivitäten willst du mit den Kindern umsetzen? Die Sinnesübungen, etwas Kreatives, Kekse backen oder eine der Aktionen? Was brauchst du dafür? Welche Inhalte möchtest du mit Blick auf Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Globales Lernen aufgreifen oder vertiefen? Themen wie Fairer Handel, vorurteilsbewusste Bildung oder Wertarbeit bieten sich hier an. Wenn du die Geschichten frei erzählst, kannst du sie an das Alter und die sprachliche Entwicklung der Kinder anpassen. Du kannst bestimmte Inhalte kürzen oder auch zusätzliche Inhalte mit aufnehmen.

Wir laden dich ein, deine Erfahrungen mit uns und anderen zu teilen: schicke bitte gerne eine Mail an: [karin.wirnsberger@kikuna-welt.de](mailto:karin.wirnsberger@kikuna-welt.de)

## Teil 1 – Die Geschichte Die Reise in die Weihnachtsduftwelt

Wie alles begann	9
Im Land der Orangendrach	11
Im Reich der Vanilleelfe	13
In der Welt der Kakaognome	15
Auf der Insel der Zimtfee	17
Im Reich der Gewürznelkenkoblde	19
Im Wald der Sternaniszwerg	21
Wieder zuhause!	23

## Teil 2 – Zum Mitmachen Das wunderbare Duftreise Tagebuch

Orangen: Mit Orangenschalen Feuer spucken |  
Die Orangenmassage | Orangenplätzchen | Aktion: Faire Orangen 26-27

Vanille: Vanillekipferl backen | Vanilleelfe basteln | Vanillezucker 30-31

Kakao: Aktion: Was ist fair? | Kakao selbst machen | Schoko-Meditation 34-35

Zimt: Zimtsterne backen |  
Zimt-Zauberstab | Zimtfee basteln | Aktion: Freude verschenken 38-39

Gewürznelken:  
Gespickte Orangen | Zahnpasta machen | Lecker Kinderpunsch 42-43

Sternanis: Weihnachtsduftkarten | Gewürz-Girlande | Gewürzsalz 46-47

## Teil 3 – An die Erwachsenen Der Reader für Pädagog\*innen

Weihnachtsgewürze mit allen Sinnen 52

Mit Kindern fantasievoll verreisen 53

Gewürze aus postkolonialem Blickwinkel 54

Geschichte des Gewürzhandels 55

Was heißt: Globaler Süden? Globaler Norden? 55

Fairer Handel: Was ist das? 56

Kinderrechte sichern! 58

Lernräume für eine gerechte Welt 60

Indigen, wer ist das? 61

Vielfalt leben: Das Christkind auf dem Prüfstand 62

Weihnachtsfiguren weltweit 63

Religiöse Feste weltweit 63

Unser Bild von der Welt. Mit der Weltkarte arbeiten 64

Das Nachhaltigkeitsviereck 66

Die 17 Globalen Nachhaltigkeitsziele 68

Fazit: Wir alle müssen umdenken 70

Mach Werte erlebbar! 71

Quellen, Bildnachweise und Impressum 72-74





Auf dieser Weltkarte findest du die Orte, die das Christkind und die Kräuterfee auf den Spuren der Gewürze um die Welt, besuchen.



Teil 1 - Die Geschichte

Die Reise in die  
Weihnachtsduftwelt



Wie alles begann ...







Zu Weihnachten hat das Christkind immer viel zu tun. Daher macht es unterm Jahr gerne Urlaub, so wie auch viele seiner Kolleg\*innen: der Weihnachtsmann, der Nikolaus, die Weihnachtsengel, -elfen und -wichtel, die Hexe La Bufana, das Väterchen Frost und sogar die Rentiere.

Dieses Jahr besuchte das Christkind seine Freunde am Südpol: die Pinguine Prima und Klima. Die beiden hatte es schon so lange nicht mehr gesehen!

Die drei hatten auch riesig viel Spaß miteinander. Sie tollten über Schneehügel, machten Ausflüge ans Meer, hüpfen über Eisschollen und rutschten über kleine Eisberge. Doch dann war das Christkind zu übermütig: Es hüpfte so wild über die Eisschollen, dass es dabei ins Wasser plumpste! Die Pinguine fischten das Christkind zwar schnell wieder heraus, doch trotzdem erkältete es sich so stark, dass es einige Tage bei der Familie Pinguin das Bett hüten musste! Mama Pinguin kochte dem Christkind einen leckeren Erkältungstee (mit viel Thymian und Honig!) und eine gute warme Suppe. So ging es dem Christkind nach einigen Tagen auch schon wieder besser. Aber durch den schrecklichen Schnup-

fen war seine Nase so angeschlagen, dass es gar nichts mehr riechen konnte.

Als das Christkind in die Weihnachtswerkstatt zu den Elfen und Engeln zurückkam, war es ganz enttäuscht: all die Düfte, die es sonst so gerne roch, weil sie in ihm das schöne Gefühl von Weihnachten aufkommen ließen – all diese wunderbaren Gerüche konnte das Christkind nun nicht mehr riechen! Und was noch viel schlimmer war: weil es nichts mehr roch, konnte es auch nichts mehr schmecken! Vanillekipferl und Sauerkraut, Zimtsterne und Bratkartoffeln – alles schmeckte gleich ... Kennst du das auch? Dass alles irgendwie gleich schmeckt, wenn du Schnupfen hast und nichts mehr riechen kannst?

Die Weihnachtselfen versuchten alles, um beim Christkind wieder das Geruchsempfinden zu wecken: Sie backten die besten Zimtsterne und Bratäpfel. Sie kochten den leckersten Orangenpunsch und den würzigsten Tee. Sie machten die süßesten Kräuterbonbons und die ausgefallensten Gewürzmischungen. Aber nichts half! Das Christkind konnte einfach nichts mehr riechen!

Die letzte Hoffnung für das Christkind war die Kräuterfee – ihr würde bestimmt etwas einfallen! Also machte es sich auf den Weg zu zur Kräuterfee. Diese wohnte weit oben am Berg, an der oberen Baumgrenze, wo es die besten Kräuter gab. Die Kräuterfee war sehr erstaunt über den Besuch des Christkinds so kurz bevor die Adventszeit begann. Genauer gesagt, hatte sie erst am 24. Dezember mit seinem Besuch gerechnet. Doch als sie das Christkind anschaute und seine rote Nase entdeckte, ahnte sie schon etwas.

Das Christkind erzählte der Kräuterfee, was passiert war. Diese hörte aufmerksam zu. Als das Christkind so erzählte, kullerte ihm eine dicke Träne über die Wange – so traurig war es, dass es die ganzen Weihnachtsdüfte nicht riechen konnte. Da fing die Kräuterfee die Träne auf und brachte sie nach draußen in den Schnee. Als

die Träne gefroren war, holte sie sie wieder in die Hütte, legte sie vorsichtig auf ein schwarzes Tuch und schaute konzentriert in die kleine, glitzernde Eiskugel.

Anscheinend sah sie etwas, denn sie nickte und sagte zum Christkind: „Ich weiß jetzt, wie du deinen Geruchssinn wieder zurückbekommst. Ich sehe in der Kugel, dass du eine Reise um die Welt machen musst, um herauszufinden, woher die Weihnachtsgewürze und -düfte ursprünglich kommen – dann wirst du wieder alle Weihnachtsdüfte riechen können“, erklärte es.

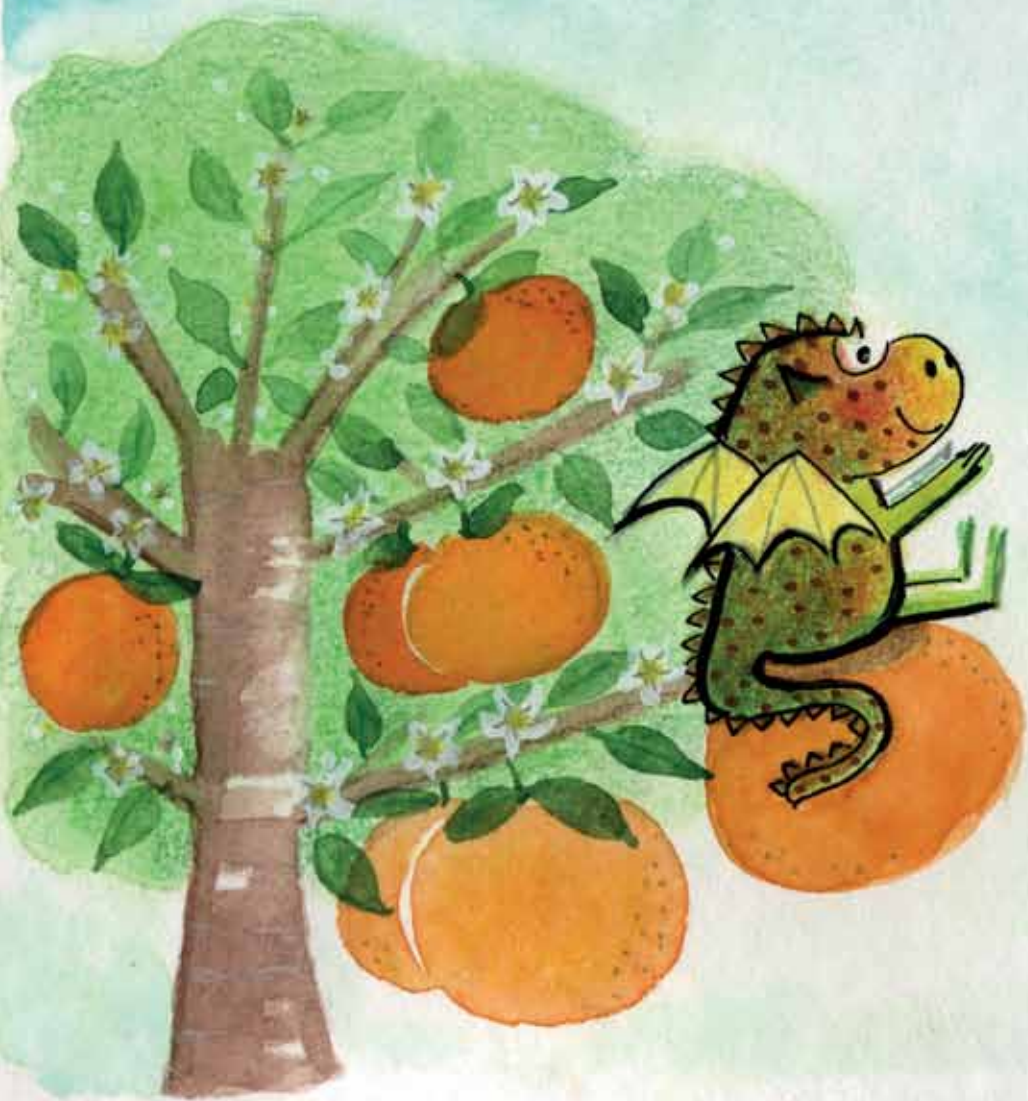
Da erschrak das Christkind aber! „Ich weiß ja gar nicht, was mich dort erwartet ... und ... ich bin doch so ungern alleine auf Reisen! Und dann diese Wärme ...“. Da hatte die Kräuterfee eine Idee: Sie selbst würde das Christkind begleiten. Sie konnte die Wärme nämlich ganz gut leiden. Und sie wollte sehr gerne wissen, ob es diese geheimnisvollen Gewürzduftwesen, von denen sie schon so viel gehört hatte, wirklich gab. Da freute sich das Christkind sehr! Erstens schöpfte es nun Hoffnung, doch bald wieder die herrlichen Weihnachtsdüfte riechen zu können. Zweitens freute es sich, weil es mit einer so lieben Reisebegleitung unterwegs sein würde!

### Hast du Lust mitzureisen?

Setze dich ganz bequem hin und schließe die Augen. Du legst die Hände auf deinen Bauch, atmest tief ein und aus. Gleich geht es los! Du machst langsam kleine Kreise mit dem Oberkörper, du wirst ganz leicht und schwebst durch die Luft. Immer weiter und weiter, bis dir ein ganz besonderer Duft in die Nase steigt ...

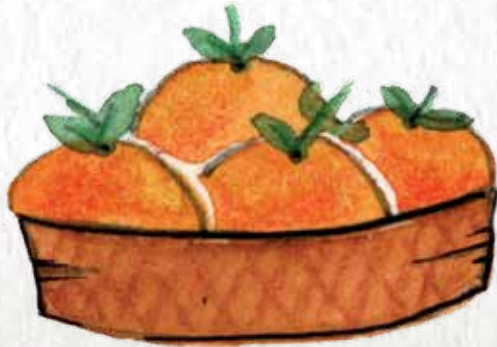
Unser Tipp: Erfinde gerne dein eigenes Ritual für die Reise mit dem „Zauberteppich...“





Im Land der  
Orangendrachchen





Das Christkind und die Kräuterfee waren mitten in einer Orangenplantage in Brasilien gelandet. Warm und feucht war es hier. Dem Christkind wurde ganz heiß und es wollte sich gerade in den kühlen Schatten eines Orangenbaumes setzen, als es zwischen den Zweigen etwas Merkwürdiges, Schillerndes, irgendwie ... Auffälliges entdeckte: „Was ist denn das?“, fragte es. „Ein Orangendrache“, sagte die Kräuterfee und stupste den schillernden, schuppigen Schwanz an, der da zwischen den Ästen herunterhing.

Ein Grunzen und Brummen drang aus dem Baum hervor. Die Blätter raschelten. Und dann schaute da ein Orangendrache mit riesigen, braunen, sehr freundlichen Augen hervor: „He, ihr zwei. Was macht ihr hier?“, wollte der Orangendrache wissen. Das Christkind erklärte ihm, dass es seinen Geruchssinn verloren hatte. Und dass es ihn nur wieder bekommen konnte, wenn es herausfand, woher die einzelnen Weihnachtsgewürze und -düfte kommen. Und dass es und die Kräuterfee hier waren, um mehr über die Orangen zu erfahren.

„Da hast du ja Glück“ brummte der Drache und schüttelte sein glänzendes, orangefarbenes Schuppenkleid. „Ich bin der mächtige Beschützer der Orangen. Ich wache über die zarten Blüten und die süßen Früchte“, erklärte er und stieg vom Baum herab, um ihnen zu zeigen, woher die Orangen kommen. Als erstes erfuhr das Christkind, dass Orangenbäume tatsächlich gleichzeitig Blüten und Früchte tragen können und dass sie von Bienen bestäubt werden. Mehrere schöne, weiße

Blüten hingen direkt neben den dicken, orangenen Früchten zwischen den grünen Blättern. Das fand das Christkind wunderschön! Zu dritt streiften sie weiter die Baumreihen entlang. Sie stiegen einen Hügel hinab und sahen in der Ferne, wie einige Menschen Orangen ernteten.

Die drei versteckten sich, denn sie wollten von den Menschen natürlich nicht gesehen werden. Aber sie wollten beobachten, was die Menschen dort taten. Sie sahen, wie die Menschen auf sehr hohe Leitern stiegen und jede Orange einzeln per Hand pflückten. Sie sammelten sie in großen Säcken, die sie sich umgehängt hatten. Wenn diese voll waren, schütteten sie die gepflückten Orangen in große Kisten, die am Rand der Plantage standen.

„Orangen zu ernten ist furchtbar anstrengend – und gefährlich“, erklärte der Orangendrache. „Die Menschen fangen meist schon ganz früh morgens damit an, damit sie nicht in der Mittagshitze arbeiten müssen. Außerdem sind die Orangensäcke ziemlich schwer. Die Menschen müssen deshalb aufpassen, dass sie das Gleichgewicht nicht verlieren und von den hohen Leitern purzeln. Auf den Plantagen gibt es außerdem Schlangen und Skorpione.“ Die Menschen trugen zum Schutz Stiefelstulpen und Handschuhe und waren sehr vorsichtig, damit sie nicht gebissen wurden.

„Früher haben auch Kinder mit auf dieser Plantage gearbeitet“, erzählte der Orangendrache. Der Grund dafür war, dass die Menschen nur sehr wenig Geld für ihre schwere Arbeit bekamen. Deshalb konnten es sich die Eltern früher nicht leisten, ihre Kinder in die Schule oder zum Spielen zu schicken. Sie mussten mithelfen und auch Geld verdienen. „Doch heute gibt es die Kooperativen im Fairen Handel“, sagte der Drache stolz. „Was ist denn eine Kooperative?“, fragte das Christkind. Und der Orangendrache erklärte es ihm. „Eine Kooperative ist, wenn sich die Menschen mehrerer Orangenplantagen zusammenschließen und ihre Früchte gemeinsam

verkaufen. Die Menschen dieser Plantagen arbeiten zum Beispiel mit einer Firma zusammen, die fairen Orangensaft herstellt. Fair bedeutet, dass die Firma den Menschen in der Kooperative so viel zahlt, dass sie davon gut leben können. Dadurch kostet der Saft zwar etwas mehr. Aber sie drucken ein kleines Symbol auf die Flasche, das den Menschen im Supermarkt zeigt: wenn sie diesen Orangensaft kaufen, dann verdienen die Erwachsenen genug und die Kinder können in die Schule gehen und spielen“, erklärte der Drache und fuhr fort: „Das finden alle gerecht und deshalb zahlen Menschen auch gerne ein bisschen mehr für den fair gehandelten Orangensaft – auch wenn sie die Kinder der Plantage gar nicht kennen.“

Das gefiel dem Christkind richtig gut. Das war ein bisschen so wie Weihnachten: Wenn es den Menschen wichtig ist, dass es allen gut geht, dann breitet sich so ein wunderbar warmes Weihnachtswohlgefühl aus.

Überglücklich hüpfte das Christkind zwischen den Bäumen umher, bis es ganz außer Atem war. Und wie es so schnaufte und keuchte, da merkte es, dass ihm ein bittersüßer Duft in die Nase stieg: Es konnte die Orangenblüten und die Orangenfrüchte wieder riechen. Da lachte das Christkind. Und die Kräuterfee und der Orangendrache auch. Vor Freude und Begeisterung spuckte der Orangendrache sein zauberhaftes Orangenfeuer.

## Hasst du Lust mitzureisen?

Setze dich ganz bequem hin und schließe die Augen. Du legst die Hände auf deinen Bauch, atmest tief ein und aus. Gleich geht es los! Du machst langsam kleine Kreise mit dem Oberkörper, du wirst ganz leicht und schwebst durch die Luft. Immer weiter und weiter, bis dir ein ganz besonderer Duft in die Nase steigt ...





Im Reich der  
Vanilleelfe





Das Christkind und die Kräuterfee schauten sich neugierig um. Überall um sie herum standen Bäume. An ihren Stämmen rankten sich merkwürdige grüne Schlingpflanzen hoch, die lange, dicke, dunkelgrüne, ovale Blätter trugen. „Wo sind wir denn hier gelandet?“, wollte das Christkind wissen. „Die Menschen würden sagen, wir sind in Madagaskar. Aber in Wahrheit sind wir im Reich der Vanilleelfen“, sagte die Kräuterfee.

Vanilleelfen? Von ihnen hatte das Christkind noch nie gehört. Es wollte mehr über sie erfahren. Also erzählte die Kräuterfee, dass die Vanilleelfen winzige Wesen mit schillernden Flügeln waren, die alle Geheimnisse der Vanille und auch die Geschichte ihrer Herkunft kannten. Nun wurde das Christkind aber so richtig neugierig. „Wo sind sie? Ich kann nirgendwo welche sehen?“ Das war kein Wunder. Die Vanilleelfen waren nämlich ständig unterwegs auf der Suche nach Vanilleblüten. Das Christkind und die Kräuterfee suchten zwischen den dicken Blättern der Vanille und siehe da: Da war eine kleine, wunderschöne Vanilleelfe.

„Hallo, kannst du uns helfen? Wir wollen wissen, wie die Vanille wächst, mit der wir die leckeren Vanillekipferl zu Weihnachten backen“, sagte das Christkind. Die Vanilleelfe war zunächst überrascht. So jemanden wie die Kräuterfee und das Christkind hatte sie noch nie gesehen. Doch nachdem sie erfahren hatte, dass das Christkind unterwegs war, um seinen Geruchssinn wiederzufinden, half sie den beiden gerne.

So erfuhr das Christkind, dass die Vanillepflanze eine Kletterorchidee ist und die schwarzen Vanilleschoten, die sie kannte, deren Früchte sind, die nach der Ernte in heißes Wasser getaucht und dann getrocknet werden. Und dass das Mark darin aus den vielen, winzig kleinen Samen der Vanille besteht.

„So sehen die Vanilleschoten eigentlich aus“, sagte die Vanilleelfe und zeigte auf ein dickes Bündel grüner Stangen, die so ähnlich wie grüne Bohnen aussahen. Damit die Schoten wuchsen, mussten die Blüten der Vanillepflanze bestäubt werden. Das war gar nicht so einfach: „Die Blütezeit der Vanillepflanzen ist kurz und jede Vanilleblüte öffnet sich nur einmal für einen einzigen Tag. Dann muss sie von Hand bestäubt werden“, sagte die Vanilleelfe. Und richtig, nun fielen dem Christkind ein paar Menschen auf, die in einiger Entfernung vorsichtig mit kleinen Stäbchen die Vanilleblüten bestäubten.

„Wieso bestäuben denn die Menschen die Vanilleblüten? Das ist doch normalerweise die Aufgabe der Bienen“, wunderte sich das Christkind. Nun erzählte die Vanilleelfe die ganze Geschichte: Vor vielen Jahren wuchs die Vanillepflanze nur in Mexiko. Dort bestäubten die Melipona-Bienen und Kolibris die Blüten. Dann kamen die spanischen Eroberer, die die Pflanze raubten und mit ihren Schiffen auf eine weit entfernte Insel brachten. Allerdings vergaßen sie dabei die Bienen und Kolibris. Ohne sie bestäubte niemand die Blüten, also gab es auch keine Früchte. Das ärgerte die Plantagenbesitzenden ganz fürchterlich. Doch was sollten sie tun? Da entdeckte ein zwölfjähriger Junge namens Edmond Albius, dass Menschen die Blüten auch von Hand bestäuben können.

„Kommt mit, ich zeige euch, wie die Vanilleschoten verarbeitet werden“, rief die Vanilleelfe und das Christkind und die Kräuterfee folgten ihr. Sie gelangten zu einem Platz, auf dem viele Tische standen. Auf ihnen lagen ganz viele Vanillestangen, die in der Sonne trockneten und bereits so dunkel waren, wie wir sie kennen. Die Vanilleelfe öffnete eine der Schoten. Ein wunderbarer Duft breitete sich aus und erreichte auch die Nase des Christkinds. Und als das Christkind schnupperte, roch es tatsächlich den intensiven, warmen und vertrauten Duft der Vanille. Es lächelt. Es roch weich und beruhigend, fast wie eine Umarmung. Das Christkind, die Kräuterfee und die Vanilleelfe sahen sich kurz an – und dann umarmten sie sich vor lauter Freude und Glück, dass das Christkind nun auch wieder den Duft der Vanille riechen konnte.

## Hast du Lust mitzureisen?

Setze dich ganz bequem hin und schließe die Augen. Du legst die Hände auf deinen Bauch, atmest tief ein und aus. Gleich geht es los! Du machst langsam kleine Kreise mit dem Oberkörper, du wirst ganz leicht und schwebst durch die Luft. Immer weiter und weiter, bis dir ein ganz besonderer Duft in die Nase steigt ...





In der  
Welt der  
Kakaognome



Jemand zupfte da ziemlich ungeduldig von hinten an Christkinds Kleid. Als es sich umdrehte, sah es eine kleine Gestalt mit zerzausten Haaren, einer dicken, gelb-roten Knubbelnase und zwei dunklen Knopfaugen. „He“, brummte der kleine Gnom, „wir haben dich schon erwartet.“ „Wie das?“, fragte das Christkind verdutzt. „Na, die Winde haben es uns erzählt. Wir sind doch die Kakaognome und können euch alles über den Kakao erzählen“, lachte der Gnom. Er wusste bereits, weswegen die Kräuterfee und das Christkind hierher auf die Kakaopflanzung in Ghana gekommen waren. Nirgendwo auf der ganzen Welt gab es so viel Kakao, wie an der Westküste Afrikas. Wenn es also einen Ort gab, an dem das Christkind seinen Kakao-Weihnachtsgeruch wiederfinden konnte, dann hier. Und wie das gehen sollte, dazu hatten sich die Kakaognome auch schon etwas überlegt.

So zog der Gnom das Christkind an seinem Kleidchen quer durch die Plantage. Die Kräuterfee sauste gut gelaunt hinterher und kicherte. Sie hasteten an vielen Bäumen mit knorrigen Ästen vorbei. An den Stämmen und auch an den Ästen hingen winzig kleine Blüten. Daneben sah das Christkind kleine und auch große Früchte hängen. „Wachsen die Kakaofrüchte denn nicht an den Zweigen?“, wollte das Christkind wissen. „Nein, sie wachsen direkt an den Ästen und Stämmen“, meinte der Gnom unwirsch. „Das siehst du doch!“ „Anschließend können die Kakaobäume wie die Orangenbäume zur gleichen Zeit blühen und Früchte tragen“, dachte sich das Christkind. Aber es hatte keine Zeit, sich noch weitere Gedanken zu machen, da es der Kakaognom weiterzog.

Da kamen die drei an einen richtig großen Kakaobaum. Zwischen seinen dicken Wurzeln sah das Christkind den Eingang zu einer Höhle. Es musste sich ganz schön klein machen, um da hinein zu passen. Aber die Höhle selbst war ziemlich geräumig. Eine Gruppe von Kakaognomen saß hier im Kreis. „Kommt hier herüber“, winkte ein grauhaariger Gnom die beiden zu sich. Sobald das

Christkind und die Kräuterfee im Kreis Platz genommen hatten, erzählten sie die Geschichte des Kakaos:

Ursprünglich wuchs der Kakao nur im Amazonas-Regenwald in Südamerika. Seit damals wachten die Kakaognome über die Kakaobäume, ihre Blüten und Früchte. Vor ganz, ganz langer Zeit fingen Völker wie die Olmeken, später die Mayas und auch die Azteken an, Kakao anzupflanzen und zu trinken. „Die ersten Spuren von Kakaoanbau sind über 3.000 Jahre alt“, meinte der alte Kakaognom. Das Christkind staunte. „Für die Menschen damals war der Kakao so kostbar und heilig, dass sie ihn in Zeremonien verehrten und als Zahlungsmittel nutzten“, fuhr der alte Gnom fort. Und dann erklärte er, dass das Wort „Kakao“ von „kakwa“ aus der Sprache der Maya kommt. Dafür gab es sogar ein eigenes Schriftzeichen. Das Wort „Schokolade“ stammt von den Azteken. Sie stellten aus geriebenen Kakaobohnen, Wasser und scharfen Gewürzen ein Getränk her, das sie „cacahuatl“ nannten. Das bedeutet „bitteres Wasser“, so der Gnom. „Und so schmeckt Kakao auch, wenn man ihn nicht mit Honig oder Zucker süßt“, erklärte er. Erst vor rund 500 Jahren brachten die Spanier den Kakao mit nach Europa.

Nun wollte das Christkind wissen, wie denn der Kakao wächst. Der Gnom, der sie abgeholt hatte, berichtete, dass der Kakao-Anbau richtig harte Arbeit ist: „Meistens sind es Bauern und Bäuerinnen mit einem kleinen Stück Land, die den Kakao anbauen. Die Pflanzen sind unheimlich empfindlich und es ist gar nicht so leicht, alle Krankheiten und Schädlinge von ihnen fernzuhalten. Wenn das gelingt, tragen die Kakaobäume dicke Schoten. Wenn die Kakaoschoten reif sind, werden sie mit einem großen Messer geerntet, einer Machete. Innen stecken die Samen in einer weißen Masse. Das sind die Kakaobohnen. Nach der Ernte ruhen die frischen Kakaobohnen einige Tage in großen Kisten oder in Haufen, die mit Bananenblättern zugedeckt sind. In der warmen und feuchten Umgebung bekommen die Bohnen ihren schokoladigen Geschmack. Dieser Prozess

heißt ‚Fermentieren‘“, erklärte der alte Gnom und fuhr fort: „Danach werden die Bohnen getrocknet, verpackt und an Händler verkauft, die sie über die Meere in alle Länder der Welt bringen.“

„Das ist ja eine richtig spannende Geschichte“, meinte das Christkind tief beeindruckt. Es konnte sich kaum vorstellen, wie uralt die Geschichte des Kakaos war: „3.000 Jahre! Weihnachten feiern wir vermutlich erst seit rund 1.600 Jahren“, staunte es. Dann war Kakao ja gar nicht nur ein Weihnachtsduftgewürz – es war noch ganz viel mehr!

Eine neue Ehrfurcht packte es vor diesen außergewöhnlichen, bitteren, aber wunderbar würzigen Bohnen. Die Gnome merkten dies und fanden, dass es nun genau die richtige Zeit wäre, um gemeinsam einen schönen heißen Kakao zu trinken. Als die Schale mit dem süßen, duftenden Kakao herumgereicht wurde, da stieg dem Christkind doch tatsächlich der Kakaogeruch in die Nase. „Ich kann den Kakao wieder riechen und schmecken!“, rief es glücklich in die Runde. Und alle Gnome grinsten und brummen zufrieden, dass ihnen ihre Aufgabe gelungen war.

### Hast du Lust mitzureisen?

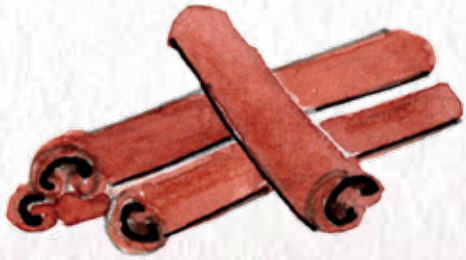
Setze dich ganz bequem hin und schließe die Augen. Du legst die Hände auf deinen Bauch, atmest tief ein und aus. Gleich geht es los! Du machst langsam kleine Kreise mit dem Oberkörper, du wirst ganz leicht und schwebst durch die Luft. Immer weiter und weiter, bis dir ein ganz besonderer Duft in die Nase steigt ...





Auf der Insel  
der Zimtfee





Obwohl ihm die Kräuterfee mit ihren zarten Flügelchen frische Luft zufächelte, schwitzte das Christkind fürchterlich. Sie waren auf Sri Lanka auf einer Zimtplantage, ganz in der Nähe der tropischen Regenwälder, gelandet. Hier wollte das Christkind lernen, wie der berühmte Ceylon-Zimt geerntet wurde. Dieser nannte sich so, weil die Insel Sri Lanka früher Ceylon hieß.

Das Christkind kannte den Zimt vor allem aus der Weihnachtsbäckerei. Ihm fiel sofort der Zimstern ein. Hmm, lecker! Doch Weihnachtsstimmung kam bei ihm nicht auf. Puh, es war so heiß! Die Kräuterfee schaute sich ungeduldig um. Wo blieb denn nur die Zimtfee? „Sie wollte uns doch abholen“, ärgerte sich die Kräuterfee. Doch dann endlich hörten sie ein „Kling“ und ein „Bing“ und mit einem Surren und Flirren und Klirren landete die Zimtfee direkt vor dem Christkind.

Ein Hauch von Zimt umwehte sie, aber das roch das Christkind natürlich nicht. „Hallo ihr beiden! Ich habe gehört, dass ihr vom Ursprung des Zimts erfahren möchtet“, summte sie. „Ja, bitte“, entgegnete das Christkind. „Ich möchte den Zimt endlich wieder riechen können und das geht nur, wenn ich weiß, wo die kleinen, braunen Zimtstangen herkommen“.

„Dann kommt mit“, sagte die Zimtfee und führte die beiden zu einer Gruppe von Arbeitern. Hinter einem Zimtbusch versteckt beobachteten sie sie. „Diese Büsche sind die jungen Ceylon-Zimtbäume“, erklärte die Zimtfee. Mit scharfen Messern schnitten die Männer die Triebe ab, die in etwa so groß waren wie sie selbst. „Der Baum wird nicht verletzt und kann weiterwachsen“, beruhigte die Zimtfee die beiden.

Als die Menschen fertig waren, luden sie die Äste auf einen Lastwagen. Die Zimtfee, die Kräuterfee und das Christkind schlichen sich unbemerkt zum Lastwagen und schlüpfen auf die Ladefläche. Dort versteckten sie sich. Gerade noch rechtzeitig, denn genau in dem Moment fuhr der Lastwagen los. Zunächst ging es über holprige Pfade, dann wurden die Wege glatter und sie wurden nicht mehr ganz so heftig durchgerüttelt.

Die Zimtfee nutzte die Zeit, um den beiden zu erklären, dass es verschiedene Zimtsorten gibt: „Was ihr hier seht ist Ceylon-Zimt. Es gibt auch noch den Cassia-Zimt. Der wird aus der Rinde großer Bäume gewonnen, die vor allem in China und Indonesien wachsen. Ihre Rinde ist dicker und der Zimt ist günstiger“, sagte die Zimtfee. „Wenn du in Zukunft Zimt kaufst, kannst du ja mal schauen, ob du den Unterschied erkennst“, meinte die Zimtfee. „Die Cassia-Zimtstangen bestehen aus nur einer dicken Schicht Rinde. Die Ceylon-Zimtstangen haben mehrere feine Rindenschichten. Du wirst gleich sehen warum.“

Und so war es. Als sie mit dem Lastwagen ankamen und sich in die Halle der Zimtfabrik schlichen, sah das Christkind, wie die Menschen mit Messern erst die äußere Rinde von den Schösslingen schnitten – und dann eine zweite innere, dünnere, goldbraune Rinde loslösten. „Für den Zimt wird nur die innere Rinde verwendet“, sagte die Zimtfee, „die äußere Schicht ist zu hart und enthält nicht den feinen, aromatischen Geschmack, den wir brauchen.“

Neugierig schlich sich das Christkind in den nächsten Raum der Fabrik. „Hier erfährst du, was den Ceylon-Zimt so besonders macht“, flüsterte die Zimtfee. Das Christkind beobachtete, wie die Menschen die dünnen Rindenstreifen nahmen und sie mehrfach ineinander

steckten. Sie rollten immer so viele Rindenstücke zusammen, dass alle Stangen ungefähr gleich dick waren. „Nun können die Stangen trocknen“, flüsterte die Zimtfee und wies nach oben.

Über ihnen lagen unzählige Zimtstangen zum Trocknen. „Hier in der tropischen Hitze Sri Lankas trocknen sie mehrere Tage lang“, meinte die Zimtfee. „Während sie trocknen, rollen sich die Rindenstücke fest zusammen. Und schließlich sind sie die Zimtstangen, die wir kennen.“ In der letzten Halle sahen die drei, wie die Zimtstangen nach dem Trocknen sortiert, gereinigt und auf eine Länge geschnitten wurden. Und dann kamen sie in große Kisten, um sie in die ganze Welt zu verschicken.

„Hui, hier riecht es ja überall ganz gewaltig nach Zimt“, meinte das Christkind. Und richtig: über der gesamten Fabrik breitete sich in der Hitze eine riesige Zimtduftwolke aus. Die Zimtfee und die Kräuterfee lächelten sich zufrieden an. Ja, tatsächlich: das Christkind konnte auch den Zimt wieder riechen. Wunderbar! „Danke, liebe Zimtfee, dass du mir geholfen hast“, sagte das Christkind und drückte sie so doll wie möglich und so vorsichtig wie nötig an sich.

## Hast du Lust mitzureisen?

Setze dich ganz bequem hin und schließe die Augen. Du legst die Hände auf deinen Bauch, atmest tief ein und aus. Gleich geht es los! Du machst langsam kleine Kreise mit dem Oberkörper, du wirst ganz leicht und schwebst durch die Luft. Immer weiter und weiter, bis dir ein ganz besonderer Duft in die Nase steigt ...



Im Reich der  
Gewürznelken-  
Kobolde





Der Anblick war einfach wunder-schön, fand das Christkind. Zusammen mit der Kräuterfee stand es vor einem Baum, der über und über mit kleinen rot-gelben Knospen übersät war. Unten waren sie leuchtend rot. Und weiter oben, wo sie breit und rund wurden, waren sie zitronengelb. Das Christkind war ganz angetan und überlegte gerade, ob es zum nächsten Weihnachten Socken in genau dieser Farbkombination stricken sollte, da zwickte ihm jemand in die Wade. „Au!“, rief das Christkind und schaute, was das gewesen war.

Da stand ein kleiner ... ja, was eigentlich ... vor ihnen. Er sah ein bisschen aus, wie ein Mensch. Aber er war nur 20 Zentimeter groß. „Nein, ein Kind ist das nicht“, grübelte das Christkind und besah sich das kleine Wesen mit dem frechen Grinsen und den roten Schuhen. „Wer bist du denn?“, fragte das Christkind nun endlich. „Ich bin ein Gewürznelkenkobold! Die Frage ist aber ja wohl eher: wer seid ihr?? Und vor allem: was macht ihr in meinem Gewürznelkenwald auf den Molukken??“, wollte der Kobold wissen. „Ja, richtig. Wir sind hier ja zu Gast“, das Christkind erklärte schnell, wer sie waren und warum sie hier waren. „Und um die Gewürznelken wieder riechen und Weihnachten feiern zu können, muss ich herausfinden, wo sie herkommen“, endete das Christkind seine Geschichte.

Da musste der Gewürznelkenkobold ganz fürchterlich kichern und gackern. Er hielt sich seinen kleinen, runden Bauch und gluckste und grunzte. Irgendetwas fand er anscheinend ganz besonders lustig. „Was ist denn los?“, wollte das Christkind wissen. Da prustete der Kobold noch einmal los und platzte dann heraus: „Na, du stehst doch genau davor“, kicherte er. Und dann zeigte er dem Christkind, dass das, was es als braunes, getrocknetes Gewürz kennt, eigentlich die wunderschönen rot-gelben Knospen des Gewürznelkenbaumes sind.

„Wenn die Knospen ihre Farbe von grün zu feuerrot ändern, so wie hier an diesem Baum, dann ist es Zeit sie zu ernten“, erklärte er den beiden. Der Gewürznelkenkobold sammelte einige abgebrochene Zweige vom Gewürznelkenbaum und steckte sie in die Erde. So konnten das Christkind und die Kräuterfee die Knospen und Blätter genauer betrachten, und mussten dafür nicht auf den hohen Baum klettern. Als er sah, dass sich die beiden wirklich für die Gewürznelken interessierten, führte er sie durch den Wald.

Die beiden erfuhren, dass ein Gewürznelkenbaum rund sechs Jahre wachsen muss, bevor er das erste Mal blüht. Dann wachsen an ihm zwei bis vier Kilogramm Nelken pro Jahr. Die Menschen tauchten die Knospen nach der Ernte kurz in heißes Wasser und trockneten sie dann auf Matten ausgebreitet mit Luft und Sonne. „Aber die Gewürznelke kann noch viel, viel mehr, als an Weihnachten ihren schönen Duft zu verbreiten“, meinte der Gewürznelkenkobold. „Ach ja?“, staunte das Christkind. „Ja, es ist auch eine ganz wichtige Heilpflanze“, sagte der Kobold voller Stolz.

Dann erklärte er, dass die Gewürznelken einen Stoff enthalten, der sich „Eugenol“ nennt. Er betäubt Schmerzen und wirkt wie ein natürlicher Helfer ge-

gen Krankmacher-Bakterien. „Deshalb kannst du dir auch eine Gewürznelke in den Mund stecken, wenn du Zahnschmerzen hast, das hilft“, riet der kleine Kobold. Außerdem sollen Gewürznelken gegen Mundgeruch helfen. Die Menschen in China nutzten die Gewürznelken schon lange, lange vor den Menschen in Europa zum Heilen von Krankheiten, wusste der Kobold.

Da staunte das Christkind, denn das ein Gewürz auch noch Heilkraft besitzt, das war ihm neu (die Kräuterfee wusste das natürlich schon lange, aber sie schwieg, denn sie wollte dem Gewürznelkenkobold nicht seine Show stehlen). „Na, dann probiere ich das doch gleich mal aus“, rief das Christkind. „Hast du denn zufällig eine getrocknete Gewürznelke dabei?“, fragte es den Kobold. Hatte er. Natürlich. Und so steckte sich das Christkind gleich einmal eine der Nelken in den Mund. Kurz darauf spürte es, wie sich die Zunge tatsächlich ein bisschen pelzig wurde. Zugleich stieg ihm ein altbekannter Duft in die Nase: es konnte nun auch die Gewürznelken wieder riechen!

## Hast du Lust mitzureisen?

Setze dich ganz bequem hin und schließe die Augen. Du legst die Hände auf deinen Bauch, atmest tief ein und aus. Gleich geht es los! Du machst langsam kleine Kreise mit dem Oberkörper, du wirst ganz leicht und schwebst durch die Luft. Immer weiter und weiter, bis dir ein ganz besonderer Duft in die Nase steigt ...





Im Wald der  
Sternaniszwerg





Der Sternanis gehörte mit zu den Lieblingsweihnachtsduftgewürzen des Christkinds. Es fand, dass der Sternanis das schönste Gewürz war, das es kannte. Mit seinen kleinen, süßen Spitzen. Und in jeder Sternspitze saß ein kleines Kügelchen – der Samen! Deshalb bastelte das Christkind auch furchtbar gerne mit dem Sternanis. Außerdem aß es Lebkuchen für sein Leben gerne. Und damit Lebkuchen nach Lebkuchen schmecken, braucht man einfach Sternanis.

Daher war das Christkind nun auch besonders froh, als es mit der Kräuterfee in einen Wald in Vietnam kam, in dem die Menschen ganz viele Sternanisbäume angepflanzt hatten. „Hallo, da seid ihr ja“, hörte das Christkind eine freundliche Stimme rufen. Es hatte voller Staunen die ganze Zeit nach oben, in die Baumkronen der Sternanisbäume geschaut. Nun blickte es nach unten und sah den Sternaniszwerg, der sie für eine Führung durch den Sternaniswald abholen wollte. „Hallo, ja endlich – und wir freuen uns schon sehr, mehr über den Sternanis zu erfahren. Das ist mein Lieblingsgewürz“, antwortete das Christkind. Und so zogen das Christkind, die Kräuterfee und der Sternaniszwerg los, um die Herkunft des Sternanis zu entdecken.

An diesem Tag erfuhr das Christkind, dass Sternanis als grün-gelbe, bereits sternförmige Frucht an den Sternanisbäumen wächst. Sternanisbäume sind rund um das Jahr grün. Sie verlieren niemals ihre Blätter. Und sie können bis zu 20 Meter hoch werden – also riesig. Die drei waren nun an der Stelle angekommen, an der sie den Menschen bei der Ernte zuschauen konnten.

Genauer gesagt waren es hier gerade lauter Frauen, die da zwischen den Ästen der Bäume hin- und herkletterten und mit der Hand jede einzelne Sternanisfrucht pflückten. Bei einem der indigenen Völker Vietnams sind nämlich vor allem die Frauen für die Ernte von Sternanis zuständig. „Uff, das sieht ja anstrengend aus“, meinte die Kräuterfee, die genau wusste, wie aufwendig es war, Pflanzen zu sammeln und zu trocknen. Immerhin tat sie das auch in ihrem Kräuterwald zuhause.

„Das stimmt. Vor allem, wenn man bedenkt, dass die Menschen in Vietnam insgesamt rund 20.000 Tonnen Sternanis jedes Jahr ernten und verkaufen“, sagte der Sternaniszwerg stolz. „Das ist ja ein riesiger Berg Sternanis. Der ist ja so groß wie, wie ...“, das Christkind überlegte, womit es eine so große Menge an Sternanis vergleichen konnte. Aber 20.000 Tonnen Sternanis auf einem Haufen, das war ja so ein großer Berg, da fiel dem Christkind einfach kein Vergleich ein.

„Ja, die Menschen in China nutzen den Sternanis viel häufiger zum Würzen, als die Menschen in Europa“, erklärte der Sternaniszwerg. Zusammen mit Fenchel, Zimt, Gewürznelken und Pfeffer wird der Sternanis in der chinesischen Küche nämlich als das so genannte Fünf-Gewürze-Pulver verwendet. „Das hat bestimmt auch damit zu tun, dass der Sternanis nicht nur gut schmeckt. Er hat auch eine heilsame Wirkung“, bemerkte die Kräuterfee. „Wie die Gewürznelke!“, ergänzte das Christkind.

„Das stimmt“, entgegnete der Sternaniszwerg und fügte hinzu: „Sternanis hilft bei Husten und bei Bauchweh.“ „Ein tolles Gewürz“, fand das Christkind. „Der Sternanis sieht also nicht nur gut aus und schmeckt gut – er tut auch gut.“ „Ja, und er riecht auch noch gut“, lachte der Sternaniszwerg und holte einen kleinen Beutel mit getrocknetem Sternanis aus seiner Hosentasche.

Er hielt ihn dem Christkind unter die Nase. „Schau mal, normalerweise hat Sternanis acht Zacken. Aber dieser hier, der hat zwölf Spitzen. Das ist ganz selten. Deshalb ist das ein echter Glücksbringer. Und den möchte ich dir schenken“, erklärte der Sternaniszwerg. Voller Freude und vorsichtig nahm das Christkind den zwölfzackigen Sternanis an. „Oh, vielen Dank!“, sagte es. „Nun riech mal dran“, forderte der Sternaniszwerg das Christkind auf. Das hielt sich den kleinen Stern unter die Nase und schnupperte – und tatsächlich stieg im so ein Duft in die Nase, der es an Lebkuchen erinnerte. Es konnte nun auch den Sternanis wieder riechen. Was für eine Freude!

## Hast du Lust mitzureisen?

Setze dich ganz bequem hin und schließe die Augen. Du legst die Hände auf deinen Bauch, atmest tief ein und aus. Gleich geht es los! Du machst langsam kleine Kreise mit dem Oberkörper, du wirst ganz leicht und schwebst durch die Luft. Immer weiter und weiter, bis dir ein ganz besonderer Duft in die Nase steigt ...



Wieder  
zuhause!





Das Christkind sog genüsslich eine ganze Nase voll von „Zuhausegeruch“ ein. „Ach, wie schön, wieder daheim zu sein!“, rief es und ließ sich auf seinen Lieblingssessel plumpsen. Reisen war ja ganz wunderbar. Aber nach Hause zu kommen, war auch schön – vor allem, weil es ihm und der Kräuterfee gelungen war, ihre Aufgabe zu lösen: Das Christkind konnte alle Weihnachtsdüfte wieder riechen.

Nun konnte das Weihnachtsfest kommen! Die Weihnachtselfen waren ganz aufgeregt und hatten den wiedergewonnenen Geruchssinn mit einem ausgiebigen Festessen in der großen Halle gefeiert. Jetzt hockten sie um den Sessel des Christkinds herum und wollten alles ganz genau wissen:

Wo waren die Kräuterfee und das Christkind überall gewesen? Wen hatten sie getroffen? Was hatten sie gesehen? Was hatten sie gelernt? Und was hatten sie dabei gefühlt und gedacht?

Es waren so viele Fragen, dass das Christkind gar nicht wusste, wo es anfangen sollte. „Nun, am besten mit dem Orangendrach“, meinte die Kräuterfee. Ja, richtig! Und dann erzählte das Christkind die ganze, lange Geschichte ...

---

## Was denkst du?

Ist dir auch schon einmal aufgefallen, dass dein Zuhause einen ganz besonderen Duft hat? Meistens fällt uns das gar nicht auf. Aber wenn man lange weg war – so wie das Christkind und die Kräuterfee – kann man diesen Duft auf einmal ganz deutlich riechen.

Vielleicht erinnerst du dich auch an eine Situation, in der du nach einer langen Reise nach Hause gekommen bist. Dieser spezielle „Zuhausegeruch“ gibt uns ein wohliges Gefühl von Geborgenheit. Genau dieses Gefühl hat das Christkind gespürt, als es zurück in seinen Lieblingssessel gesunken ist.

Das Christkind ließ sich in seinen Lieblingssessel fallen, atmete den Duft von Zuhause ein und dachte an die aufregende Reise zurück. Vielleicht magst du dich ja auch an die gemeinsame Reise erinnern:

Was ist dir besonders in Erinnerung geblieben?  
Was hat dir richtig viel Spaß gemacht?  
Gibt es etwas, das du neu gelernt oder gespürt hast?  
Was möchtest du noch wissen?  
Was möchtest du jetzt gerne machen?

---






## Hinweis

Im folgenden Praxisteil findest du das wunderbare Duftreisetagebuch des Christkinds. Hier hat es viele Informationen, Rezepte und Ideen zum Mitmachen für dich und alle Kinder gesammelt. Dabei geht es um Fairen Handel und darum, wie wir mit Dankbarkeit und Wertschätzung den kleinen und großen Dingen in unserem Alltag begegnen können.

Diese Reise lädt euch ein, die Welt mit anderen Augen zu sehen und mit allen Sinnen zu erleben. Gemeinsam entdecken wir, was es bedeutet, weltbewusst und nachhaltig zu handeln – durch tiefgehende Erfahrungen, Offenheit für andere Perspektiven und den Mut, Neues auszuprobieren. Ergänzende Materialien wie Fotos, Illustrationen, sowie Link- und Literaturtipps findest du auf der kikuna-Website:

[www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt](http://www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt)

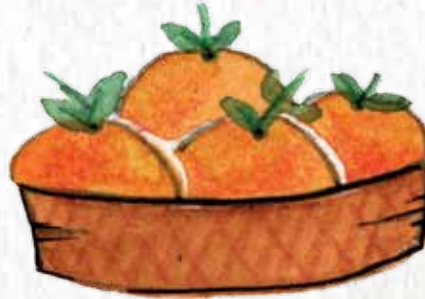






Teil 2 - Zum Mitmachen  
Das wunderbare  
Aufreise Tagebuch

# Orangen



Im Land der Orangendracen hat das Christkind viel Neues erlebt und gesehen. Inspiriert und begeistert schrieb es in sein wunderbares Duftreisetagebuch:

Orangen gehören zur Familie der Zitruspflanzen (Citrus), wie auch die Zitronen, Mandarinen oder die Grapefruit. Es gibt ungefähr 400 verschiedene Sorten! Orangen wachsen an immergrünen Bäumen, die bis zu acht Meter groß werden können und manchmal auch Dornen an den Ästen haben. Vor allem junge Orangenbäume schützen sich so vor Fressfeinden. In der Regel dauert es drei bis fünf Jahre, bis ein junger Orangenbaum seine ersten Früchte bekommt. Für die Bewässerung der Plantagen wird viel Wasser gebraucht. Orangenbäume können gleichzeitig Blüten und Früchte tragen. Daher ist es wichtig, dass Erntehelferinnen und -helfer die Orangen ganz behutsam und Stück für Stück von Hand pflücken.

Ursprünglich stammen Orangen aus Südostasien, insbesondere aus China, Indien, Vietnam und Malaysia. Daher kommt auch der Name »Apfelsine«, der so viel bedeutet wie »Apfel aus China«. Das Wort »Orange« stammt aus alten Sprachen – wahrscheinlich aus dem Französischen: »narang« heißt bitter, und die ersten Orangen, die nach Europa kamen, waren Bitterorangen.

Orangen wurden schon früh in der Menschheitsgeschichte angebaut und verbreiteten sich von Südostasien aus über den Mittleren Osten nach Nordafrika und Europa. Heute wachsen Orangenbäume in vielen Ländern der Welt. Unsere „Winterorangen“ kommen aus Italien, Spanien, Marokko und Israel. Unsere „Sommerorangen“ kommen aus den USA, Südafrika, Brasilien

und Mexiko. Mehr als die Hälfte vom weltweit getrunkenen Orangensaft kommt aus Brasilien. Auf riesengroßen Plantagen werden dort die Orangen geerntet, zu Saft verarbeitet und dann als Konzentrat exportiert.

Je nachdem, woher eine Orange kommt, ist sie nicht immer orange. Orangen können auch grün oder gelb sein. Das typische Orange ihrer Schale entwickelt sich nämlich erst nach mehreren Nächten, in denen die Temperatur um die 5 Grad Celsius liegt. Solche kühlen Nächte kommen in den Anbaugebieten in Europa, Nordamerika und Südafrika vor. In Ländern mit wärmerem Klima, wie Indien oder Brasilien, jedoch nicht. Hier bleiben die Orangen häufig grün oder gelb – auch wenn sie bereits reif und süß genug zum Essen oder Auspressen sind.

Deshalb sagt die Farbe der Schale nicht immer etwas darüber aus, wie reif eine Orange ist. Wichtiger sind der Geschmack, der Duft und das Gewicht der Frucht. Anders als Bananen reifen Orangen nicht mehr nach, wenn sie gepflückt sind. Ihre Schale enthält ein Öl, das die Frucht vor Bakterien, Insekten und Pilzen schützt. Das Öl – das nicht nur aus der Schale, sondern auch aus den Blättern und Blüten gewonnen wird – verwenden Menschen für Lebens- und Arzneimitteln oder Kosmetik.

Orangen sind Früchte – jedoch wird vor allem die Schale auch zum Würzen oder Aromatisieren von Speisen verwendet, um Gerichten eine frische, fruchtige Note zu verleihen.

## Mit Orangenschalen Feuer spucken

Orangendracen können Feuer spucken. Das hat das Christkind eindrucksvoll erlebt. Mit Hilfe von Orangenschalen kannst du den Kindern ein kleines Experiment zeigen. Dafür brauchst du:

- eine Kerze
- Streichhölzer oder ein Feuerzeug
- frische Orangen
- ein Schälmesser

Schäle eine Orange mit den Kindern. Fällt euch beim Schälen schon etwas auf? Was riecht und seht ihr? Schneidet die Schalen auf zirka 1 x 4 cm große Stücke. Die Kinder halten einen sicheren Abstand zur Kerze. Drücke ein frisches Stück Orangenschale zwischen Daumen und Zeigefinger mit der orangenen Seite nach Außen so zusammen, dass es zusammenknickt. Halte die Schale dabei direkt vor die Kerzenflamme. Könnt ihr sehen, wie eine kleine Stichflamme auf der anderen Seite der Flamme heraus zischt?

**Vielleicht fragst du dich nun, wie das geht?** Die Schale der Orange enthält ein Öl, weswegen sie auch so gut duften. Es versteckt sich in den Poren der Schale, die du sehen kannst, wenn du genau hinschaust. Wenn du die Schale zusammendrückst, zerplatzen die Poren und das Öl spritzt heraus. Wenn das Öl dabei auf Feuer trifft – etwa die Flamme einer Kerze –, dann brennt es lichterloh.

**Achtung:** Jedes Feuerexperiment muss unbedingt von einem Erwachsenen begleitet werden!



## Die Orangenmassage

Jedes Kind nimmt eine kleine, heiß gespülte Bio-Orange in die Hand. Du leitest mit ruhiger Stimme an:

**1** Sieh dir die Orange in deiner Hand genau an. Befühle sie. Rieche an ihr. Woran erinnert sie dich? Welchen Dingen ähnelt sie? Was kannst du mit der Orange machen? Hast du eine Idee? Wie wäre es mit einer Orangenmassage? Probieren wir es aus!

**2** Beginne mit der Orangenmassage. Rolle die Frucht langsam und sanft über deinen linken Arm und die linke Hand bis zu den Fingerspitzen. Probiere dann die andere Seite aus. Massiere danach deinen Nacken, deine Schultern, deine Brust, deine Beine und Füße – erst links, dann rechts. Wie fühlt es sich an, wenn die Orange auf deinem Körper entlang rollt? Wenn du möchtest, kannst du mit der Orange auch mal ganz sanft dein Gesicht massieren. Hmm, wie riecht das?

**3** Willst du jemand anderen mit deiner Orange massieren? Dann frage, ob die Person das auch möchte. Wenn die Antwort „ja!“ lautet, massierst du alle Körperteile vorsichtig und sanft. Dazu kann die Person stehen, sitzen oder auch liegen. Pass auf, dass du nicht zu fest drückst und nicht zu schnell bist. Frag nach, ob es so für die massierte Person angenehm ist.

**4** Wechselt die Rollen, wenn ihr möchtet. Genieße die tolle Orangenmassage. Wenn du möchtest, schließe dabei die Augen und verfolge genau: wie fühlt es sich an, wenn dich jemand mit der Orange massiert?

**5** Tauscht euch zum Schluss aus: wie war die Orangenmassage? Überlegt euch, was ihr mit der Orange jetzt noch machen möchtet: Sie essen? Sie auspressen und als Saft trinken? Mit Plätzchenausstechern aus der Schale Figuren ausstechen und trocknen lassen?

## Orangenplätzchen!

Wenn deine Vorfreude auf Weihnachten so steigt, wie beim Christkind, dann müssen langsam Plätzchen her, findest du nicht auch? Das Christkind hat in seinem Duftreisetagebuch auf jeden Fall einige seiner Lieblingsrezepte aufgeschrieben. Hier das für Orangenplätzchen:

- 200 g Zucker
- 3 Eier/Ei-Ersatz
- 25 ml Orangensaft
- 50 ml Milch/Haferdrink
- 300 g Mehl
- ½ Pck. Backpulver
- 100 g geschmolzene Butter/Margarine

Verrühre den Zucker, den Orangensaft, die Hälfte der Milch und die Eier mit einem Schneebesen. Schlage die Masse so lange, bis sie schaumig ist. Rühre dann das Mehl und das Backpulver unter. Zum Schluss gibst du die restliche Milch und die geschmolzene Butter dazu.

Hole dir ein oder mehrere Backbleche und belege sie mit Backpapier. Nimm einen Esslöffel und verteile den Teig löffelweise auf dem Blech. Du brauchst den Teig nicht flach drücken – er zerläuft von selbst. Dadurch werden die Plätzchen während des Backens recht dünn und zart. Daher musst du die Teighäuflein aber auch mit genug Abstand voneinander auf das Backblech tun. Backe die Orangenkekse bei 200 bis 220°C für zirka 8–12 Minuten. Die Ränder sollten leicht braun sein. Lass die Kekse dann auf einem Gitter auskühlen.



## Aktion: Faire Orangen

Damit wir frische Orangen zu einem günstigen Preis in unseren Supermärkten haben, arbeiten auf den Plantagen in Italien oft afrikanische Migrant\*innen unter menschenunwürdigen Bedingungen als Erntehelfer\*innen. Sie erhalten nur geringe Löhne für ihre harte Arbeit, weil auch die Kleinbauern und -bäuerinnen, für die sie arbeiten, selbst so wenig bekommen. Der Verein „SOS Rosarno“ in Süditalien will es besser machen! Er verkauft nicht nur fair gehandelte Orangen, sondern bietet unter anderem auch Bildungsmaterialien an. So zum Beispiel das Heft „Familie Sommer und die Fairen Orangen“. Es schildert die Situation der Erntehelfer\*innen auf den Orangenplantagen – und welchen Unterschied der Faire Handel macht! Das Heft lässt sich als PDF herunterladen oder in gedruckter Version bestellen. Auf folgenden Websites findet man Informationen dazu, wie man zum Beispiel mit einer Orangenaktion Projekte zum Fairen Handel mit Orangen unterstützen kann.

<https://faire-orangen.de>

[https://www.ejwue.de/ejw\\_angebot/orangenaktion](https://www.ejwue.de/ejw_angebot/orangenaktion)







Diese und weitere Bilder gibt es  
zum Herunterladen unter:

[www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/  
reise-in-die-weihnachtsduftwelt](http://www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt)





# Vanille

Im Reich der Vanilleelfen hat das Christkind viel Neues erlebt und gesehen. Inspiriert und begeistert schrieb es in sein wunderbares Duftreisetagebuch:

Vanille wird auch die „Königin der Gewürze“ genannt, denn sie hat einen warmen, süßen Duft und ein intensives Aroma. Die schwarzbraunen Vanilleschoten sind die fermentierten Kapsel Früchte der Vanillepflanze, einer zartgelb blühenden Kletterorchidee. Es gibt zwar rund 110 verschiedene Vanille-Arten, aber nur 15 von ihnen haben aromatische Kapseln.

Ihren Ursprung hat die Vanillepflanze in Mexiko. Dort nannten die Menschen die Vanille „cacixanat“, das bedeutet in der Sprache der Azteken „tiefgründige Blume“. Vanille galt als Kostbarkeit, sie wurde sogar als Zahlungsmittel genutzt. Als die Spanier Mexiko eroberten, nannten sie die Pflanze dann „Vanille“, in Anlehnung an das spanische Wort „vaina“ (Schötchen). Und sie nahmen die Vanilleschoten mit nach Spanien und in andere Länder Europas.

Später pflanzten die Niederländer die Vanille in ihren Kolonien auf Java an und die Franzosen auf La Réunion (die damals noch Île Bourbon hieß und der Bourbonvanille ihren Namen gab). Da die mexikanischen Bestäuber, wie die Melopona-Biene oder der Kolibri fehlten, musste in den neuen Anbaugebieten künstlich bestäubt werden. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wird Vanille hauptsächlich auf Madagaskar angebaut.

Um eine Vanilleschote zu bekommen, braucht man Geduld. Die Vanillepflanze trägt erst nach rund vier Jahren zum ersten Mal Früchte. Als Kletterorchidee wächst sie



an Bäumen oder Pfählen und ihre Ranken müssen regelmäßig beschnitten werden, damit die Vanillepflanze nicht zu stark wuchert. Einige Wochen lang ist Blütezeit – aber jede einzelne Blüte der Orchidee blüht nur einen Tag lang. In dieser kurzen Zeitspanne muss sie von den Menschen per Hand mit einem Stäbchen künstlich bestäubt werden. Ungefähr ein halbes Jahr später ernten die Menschen die fast noch grünen Schoten kurz bevor sie reif sind.

Dann haben sie allerdings noch nicht dieses typische Aroma und den Geschmack, den du kennst. Dazu braucht es die sogenannte Schwarzbräunung, die bis zu vier Wochen dauern kann und den Hauptaromastoff – das Vanillin – erzeugt. Das ist ein zeit- und arbeitsintensives Verfahren, bei dem die grüne Schoten mit heißem Wasser und Wasserdampf behandelt und danach fermentiert, also vergoren werden. Die Schwarzbräunung kann bis zu vier Wochen dauern.

Die Vanille ist ein sehr wertvolles Gewürz und die Vanille-Produzent\*innen müssen sehr aufpassen, dass ihre Pflanzen oder ihre Ernte nicht gestohlen wird.

## Vanillekipferl backen

Vanillekipferl sind ein Klassiker unter den Weihnachtsplätzchen. Sie zu backen ist gar nicht so schwer. Hier ist ein Rezept für rund 50 Vanillekipferl:

- 250 g Mehl
- 70 g Puderzucker
- 1 Pkg Vanillezucker
- 200 g kalte Butter/Margarine
- 100 g gemahlene Mandeln oder Walnüsse
- 10 g Vanillezucker
- 5 EL Puderzucker

Vermische das Mehl, den Puderzucker und die gemahlene Mandeln. Schneide die kalte Butter oder Margarine in Stückchen und knete sie mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig. Das geht am besten mit den Händen. Rolle den Teig dann zu einer rund 4–5 Zentimeter dicken Rolle, wickle sie in Frischhaltefolie und lege sie für eine Stunde in den Kühlschrank. Stelle dir Backbleche bereit und lege jeweils ein Backpapier darauf. Nach einer Stunde stellst du den Backofen auf 175°C (bei Umluft) und nimmst den Teig aus dem Kühlschrank. Schneide ihn in kleine Stücke rolle sie zu Stangen, die rund 1 Zentimeter dick und 6 Zentimeter lang sind und forme diese zu Kipferl. Lege die Kipferl auf die Backbleche. Backe die Kipferl dann für rund 12–15 Minuten bis sie hellbraun sind. Wende die noch warmen Kipferl in einer Mischung aus 10 g Vanillezucker und 5 Esslöffel Puderzucker. Lege sie auf ein Rost und lasse sie komplett abkühlen. Wenn du sie in einer Blechdose aufbewahrst, halten sie bis zu vier Wochen.

**Tipp:** Wenn die Vanillekipferl doch mal hart werden, lege über Nacht einen Apfelschnitzen mit in die Dose.



## Vanilleelfe basteln

Material für eine Vanilleelfe:

- Eierkarton
- Hellgelbe Farbe
- Holz-/Papierperle für den Kopf (ca. 2 cm Durchmesser)
- Material für Haare (Moos, Engelshaar, Wolle, etc.) und/oder für Kopfbedeckung (Blatt, Blüte, Krone ...)
- Papier für die Flügel (Papierstreifen ca. 20 cm x 5 cm)
- Schere und Kleber oder Heißkleber
- Golddraht oder Schnur zum Aufhängen

**1** Schneide einen der Zapfen aus dem Eierkarton aus – das ist der Körper deiner Vanilleelfe. Achte darauf, dass der untere Rand des Zapfens gerade geschnitten ist, damit er stabil steht. Bemale nun den Zapfen mit hellgelber Farbe und lass die Farbe gut trocknen.

**2** Befestige die Holz- oder Papierperle als Kopf der Elfe mit Kleber auf der Spitze des bemalten Eierkarton-Zapfens. Achte darauf, dass die Perle gut fixiert ist und der Kopf stabil sitzt. Nimm das Material für die Haare und für die Kopfbedeckung – z.B. Moos, Engelshaar oder Wolle und gestalte daraus eine hübsche Frisur oder Kopfbedeckung für die Elfe.

**3** Jetzt fehlen nur noch die Flügel: Falte das Papier in der Mitte und zeichne von der Faltkante weg einen halben Flügel. Du kannst die Form frei wählen, kleine oder große Flügel – wie es dir für deine Elfe gefällt. Schneide die Flügel aus und klappe sie auf. Wenn du möchtest, kannst du die Flügel auch noch verzieren. Befestige die Flügel mit Kleber auf der Rückseite des Eierkarton-Zapfens, direkt unter dem Kopf. Halte die Flügel ein paar Sekunden fest, bis der Kleber ausgehärtet ist und die Flügel stabil befestigt sind. Wenn du möchtest, befestige ein Stück Golddraht oder Schnur am Kopf oder an der Rückseite des Körpers der Vanilleelfe, damit sie später aufgehängt werden kann.

## Vanillezucker

Vanillezucker kannst du ganz leicht selbst herstellen. Du kannst ihn zum Süßen von Tee, Joghurt, Müsli oder zum Backen und für Desserts verwenden. Hier ist ein einfaches Rezept:

- 200 g Zucker
- 1 Vanilleschote

Für den Vanillezucker kannst du weißen Kristallzucker oder braunen Zucker nehmen. Oder du mischst weißen und braunen Zucker – das gibt eine besondere Geschmacksnote. Gib den Zucker in ein sauberes, trockenes Glas oder in einen anderen luftdichten Behälter. Schneide die Vanilleschote der Länge nach auf und schabe mit einem Messer das Mark heraus.

Das Mark hat den intensivsten Vanillegeschmack. Füge das Vanillemark zum Zucker hinzu und mische alles gut, damit sich das Mark gleichmäßig im Zucker verteilt. Schneide die ausgekratzte Vanilleschote in ca. 5 kleinere Stücke und gib sie ebenfalls in das Glas. Diese Stücke verstärken das Aroma noch mehr.

Verschließe das Glas oder den Behälter gut. Lass den Vanillezucker mindestens eine Woche ziehen, damit der Zucker das Vanillearoma gut aufnehmen kann. Schüttele das Glases gelegentlich, damit sich das Aroma gleichmäßig verteilt.

**Tipp:** Achte darauf, dass die Vanilleschotenstückchen im Glas bleiben, wenn du den Vanillezucker zum Süßen verwendest. Wenn du den Vanillezucker aufgebraucht hast, kannst du einfach neuen Zucker ins Glas geben, solange die Vanilleschotenstücke noch Aroma abgeben. Auch wenn beim Backen der Rest einer ausgekratzten Vanilleschote übrig bleibt, kannst du sie für das Herstellen von Vanillezucker verwenden und ins Zuckerglas geben.



## Aktion: Dankbarkeit

Die Geschichte der Vanille zeigt, wie wichtig Unterstützende – wie etwa die Bienen – sind, um beispielweise so etwas Leckeres wie Vanillekipferl zu machen. In unserem Alltag gibt es viele, oft unsichtbare Helfer\*innen, die sich über ein ehrliches „Danke!“ freuen würden. Zum Beispiel Menschen, die bei der Müllabfuhr arbeiten, Kindern etwas vorlesen, die Post bringen und vieles mehr. Überlege gemeinsam mit den Kindern, bei wem ihr euch bedanken wollt und wie. Vielleicht mit etwas Selbstgemachtem aus Vanille?



Diese und weitere Bilder gibt es zum Herunterladen unter:

[www.kikuna-welt.de/  
wegweiser-zukunft/reise-in-  
die-weihnachtsduftwelt](http://www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt)









# Kakao



Bei den Kakao-Gnomen hat das Christkind viel Neues erlebt und gesehen. Inspiriert und begeistert schrieb es in sein wunderbares Duftreisetagebuch:

Der Kakaobaum gehört zur Familie der Malvengewächse. Der immergrüne Baum wird auf Plantagen rund 4 Meter groß und hat ovale, lanzenartige, zugespitzten Blätter, die bis zu 35 Zentimeter lang werden. Der Kakaobaum ist ein sogenanntes Schattengewächs. Das bedeutet, dass er keine direkte Sonneneinstrahlung verträgt und im Schatten stehen muss. Deshalb pflanzen die Menschen auf Kakaofeldern zum Beispiel Bananenstauden oder Palmen zwischen den Kakao. Sie sind größer und spenden dem Kakao Schatten.

Die hellen Blüten wachsen an Stielen und in Büscheln direkt aus dem Stamm und den Ästen des Baumes heraus. Ein Kakaobaum kann zwar tausende Blüten haben, aber nur bei 0,5 bis 5 Prozent – also ganz, ganz wenigen – der Blüten ist die Bestäubung z.B. durch Mücken, erfolgreich. Von den Früchten, die sich daraus entwickeln, verkümmern darüber hinaus bis zu 75 Prozent – also richtig viele. Nur wenige Früchte des Kakaobaums werden tatsächlich reif. Die Früchte des Kakaobaums werden Kakaoschoten genannt. Reife Kakaoschoten sind gelb bis rot, etwa 15–20 Zentimeter lang und bis zu einem halben Kilo schwer. In der Frucht gibt es ein weiches, süßes, gut schmeckendes Fruchtfleisch, welches Pulpa genannt wird. Doch das kriegen wir hier in Deutschland gar nicht. Was zu uns kommt, das sind die Kakaobohnen – also die Samen des Kakaobaums. Die befinden sich im Fruchtfleisch und sind 1,5 bis 2,5 Zentimeter groß.

Die Kakaobauern und -bäuerinnen schneiden direkt vor Ort die Kakaofrüchte auf und holen die Samen heraus. Sie füllen sie in Holzkisten oder zwischen Bananenblätter und lassen sie dort gären. Das nennt sich »Fermentation«. Dann waschen sie die Kakaobohnen, lassen sie trocknen und sortieren sie nach Qualität. Danach packen sie die Kakaobohnen in Säcke und verkaufen sie an die Händler\*innen, die sie auf großen Containerschiffen zum Beispiel zu uns schicken. Hier werden sie weiterverarbeitet – beispielsweise zu Kakaopulver und Kakaobutter. Die allermeisten Kakaobohnen kommen aus Westafrika, vor allem aus Ghana und der Elfenbeinküste. Aber auch in Südamerika und in Asien wird Kakao angepflanzt. Im Jahr werden knapp 6 Millionen Tonnen Kakaobohnen geerntet.<sup>1</sup> Das ist mehr als alle Menschen, die in Deutschland leben, zusammen wiegen.

Pro Person essen wir in Deutschland jährlich rund neun Kilo Schokolade. Das sind umgerechnet neunzig 100-Gramm-Tafeln Schokolade. Nur rund 16 Prozent davon sind fair gehandelt, also 15 Tafeln.

Die Mehrheit der weltweit rund 5,5 Millionen Kakao-Bäuer\*innen lebt in Armut. Denn der Preis, den sie für ihren Kakao bekommen, ist viel zu niedrig. Eine Folge der Armut ist ausbeuterische Kinderarbeit: Gut 1,5 Millionen Kinder arbeiten allein in Ghana und der Elfenbeinküste auf Kakaoplantagen, weil ihre Eltern sich keine bezahlten Arbeitskräfte leisten können.

## Aktion: Was ist fair?

Gestaltet in eurer Kita oder Grundschule einen ganzen Tag rund um das Thema „Schokolade“ und „Kakao“. Dabei könnt ihr nicht nur die Schoko-Meditation rechts durchführen, sondern eine Vielfalt an Aktivitäten. Das Entwicklungspolitische Informationszentrum (EPIZ) Reutlingen stellt auf der unten genannten Website viele Informationen zur Verfügung, wie die PDF-Broschüre „Wo wächst faire Schokolade“ mit Hintergrundinformationen, Rezepten und Tipps zum Mitmachen oder ein Domino-Spiel über Kakao und Schokolade. Außerdem können Kitas und Grundschulen im EPIZ auch eine Kiste zum Thema „Kakao“ ausleihen.

[www.fairekita-bw.de/de/praxisimpulse/kakao](http://www.fairekita-bw.de/de/praxisimpulse/kakao)

## Kakao selbst machen

- 1 Liter Milch/Haferdrink
- 3 Esslöffel reines Kakaopulver
- 3 Esslöffel Zucker/Honig/Agavendicksaft/Ahornsirup

Schütte die Milch oder den Haferdrink in einen großen Topf und setze ihn auf dem Herd auf. Wenn die Milch schon ein bisschen warm ist, entnimmst du ihr zirka eine halbe Tasse Milch oder Haferdrink. Darin verrührst du den Kakao und den Zucker oder ein anderes Süßungsmittel so lange, bis du keine Klümpchen mehr sehen kannst. Inzwischen ist die Milch im Topf bestimmt schon heiß. Gib das Kakao-Konzentrat in die Milch und rühre die Mischung, bis sie aufkocht. Pass auf, dass sie nicht überkocht – das geht bei Milch oder Haferdrink recht schnell! Und dann: Genieße den Kakao.



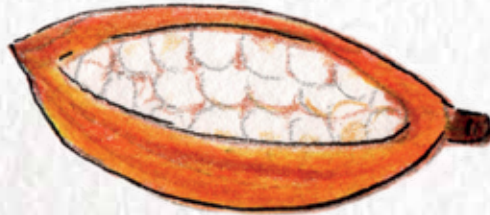
# Schoko-Meditation

Du hast bestimmt schon mal ein Stück Schokolade gegessen – und wahrscheinlich ging das ganz schnell, oder? Aber heute probieren wir mal aus, wie es ist, wenn man die Schokolade ganz langsam genießt. Dazu machen wir eine besondere Übung: die Schoko-Meditation! Mach mit und entdecke, wie spannend Schokolade sein kann! Du kannst diese Übung auch in einer Gruppe machen, dann könnt ihr euch hinterher über eure Erfahrungen austauschen. Diese Übung hilft dir, Schokolade auf eine ganz neue Art zu erleben. Viel Spaß beim Entdecken! Und so geht die Schokoladen-Meditation, die du an das Alter der Teilnehmer\*innen entsprechend anpassen kannst:

**1** Besorge eine extra leckere Schokolade, am besten eine fair gehandelte. Wähle einen ruhigen Ort für die Schoko-Meditation, an dem du fünf bis zehn Minuten ungestört bist. Die Schokolade liegt vor dir auf einem Teller – entweder verpackt oder offen.

**2** Setze dich bequem hin und entspanne dich. Wenn du magst, kannst du auch die Augen schließen. Konzentriere dich auf deinen Atem und zähle mal bewusst von eins bis vier während du einatmest – und von eins bis sechs während du ausatmest. Mach das dreimal hintereinander.

**3** Halte die Augen immer noch geschlossen und spüre in deinen Körper rein: wie fühlt sich dein Körper an? Deine Füße und Beine, deine Arme und Hände, dein Rücken, dein Bauch, dein Hals und dein Kopf? Dann nimm die Umgebung um dich wahr: Ist es warm oder kalt oder irgendetwas dazwischen? Was hörst du um dich herum? Wie fühlt sich der Untergrund an, auf dem du sitzt?



**4** Öffne die Augen und schau dir die Schokolade genau an. Wie sieht die Verpackung aus? Wie fühlt es sich an, die Schokolade auszupacken? Hörst du das Papier knistern? Wie sieht die Schokolade selbst aus? Wie fühlt es sich an, ein Stückchen abzubrechen? Tue dies alles ganz bewusst und langsam und versuche jeden kleinen Augenblick bewusst wahrzunehmen.

**5** Nimm nun ein Stück Schokolade in die Hand. Wie fühlt sich das an? Ist es schwer? Warm oder kalt? Welche Farbe hat es? Welche Form und Größe? Wie sieht die Oberfläche aus? Kannst du einzelne Zutaten erkennen? Sieh genau hin – so als ob du das erste Mal in deinem Leben ein Stück Schokolade sehen würdest und herausfinden möchtest, was das ist.

**6** Schließe wieder deine Augen und halte dir das Stück Schokolade unter die Nase. Was riechst du? Kakao? Vanille? Nuss? Eine Frucht? Oder etwas ganz anderes? Riecht die Schokolade stark? Riecht sie süß oder fruchtig? Woran erinnert dich der Geruch? Spüre noch mal in deinen Körper hinein: welche Gefühle weckt der Geruch in dir?

**7** Lass deine Augen geschlossen und führe das Schokoladenstückchen zu deinem Mund – stecke es dir aber noch nicht in den Mund, sondern betaste das Stück ganz vorsichtig mit deinen Lippen und deiner Zungenspitze. Wie fühlt es sich an? Was schmeckst du? Achte auch auf alle Eindrücke, die du empfängst. Möchtest du hineinbeißen? Was geht dir durch den Kopf? Was spürst du in deinem Körper? Spürst du, wie dir das Wasser im Mund zusammenläuft?

**8** Stecke dir die Schokolade dann langsam in den Mund, bis sie still auf deiner Zunge liegt. Bewege deine Zunge nicht. Lass die Schokolade dort einfach liegen und schmelzen. Was schmeckst du? Wie fühlt sich das an? Was spürst du in deinem Körper? Möchtest du zum Beispiel das Stück Schokolade zerkauen, lutschen oder herunterschlucken? Widerstehe diesem Drang. Lass die Schokolade ruhig auf deiner Zunge liegen und spüre und schmecke, was geschieht. Wusstest du, dass eine Schokolade über Hunderte verschiedener Aromen hat? Welche davon kannst du schmecken?

**9** Zerkaue oder lutsche das Stückchen Schoko dann ganz langsam und bewusst. Spürst du, wie sich die Schokolade langsam auflöst? Wie verändert sich ihre Beschaffenheit? Welche Spur hinterlässt sie in deinem Mund, deinem Rachen und deinem Hals? Verändert sich der Geschmack? Erkennst du neue Aromen? Riechst du etwas? Spüre der Schokolade hinterher, die nicht mehr da ist.

**10** Nimm dann noch ein paar tiefe Atemzüge. Spüre den Rest deines Körpers: den Kopf, den Hals, den Rücken, den Bauch, die Arme und Hände, die Beine und Füße. Wie geht es dir jetzt? Mach dich bereit, deine Augen wieder zu öffnen und in diesen Raum ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

**11** Überlege nun und tausche dich mit anderen aus: Wie war die Schoko-Meditation für dich? Was denkst du jetzt über ein Stück Schokolade? Hat sich da etwas verändert? Wie hat sich das davon unterschieden, wie du normalerweise Schokolade isst? Was nimmst du für dich und deinen Alltag mit?





Diese und weitere Bilder gibt es  
zum Herunterladen unter:

[www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/  
reise-in-die-weihnachtsduftwelt](http://www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt)







# Zimt

Auf der Insel der Zimtfee hat das Christkind viel Neues erlebt und gesehen. Inspiriert und begeistert schrieb es in sein wunderbares Duftreisetagebuch:

Zimt ist eines der ältesten Gewürze der Welt. Schon vor mehr als 4.000 Jahren soll es in China und Indien verwendet worden sein. Später war Zimt im alten Ägypten ein wertvolles Gut, das sogar mit Gold verglichen wurde. Zimt wurde in Ägypten, in Griechenland und im römischen Reich als Gewürz, Räucherwerk und als Medizin genutzt. Auch in Europa war Zimt schon im Mittelalter bekannt und besonders kostbar.

Zimtbäume gehören zur Familie der Lorbeergewächse. Sie sind immergrün und wachsen in tropischen Klimazonen. Der Zimtbaum hat unscheinbare, gelbgrüne, kleine Blüten. Aus ihnen entwickeln sich Steinfrüchte, die aussehen wie kleine Oliven.

Die Zimtstangen, die wir kennen, bestehen aus der getrockneten Rinde des Zimtbaumes. Man muss den Baum aber nicht fällen, um die Rinde zu ernten. Der Zimtbaum kann nach der Ernte neue Schösslinge bzw. eine neue Rinde bilden. So wird er nachhaltig genutzt.

Die Ernte von Zimt ist richtige Handarbeit. Die Zimtbauern und -bäuerinnen schälen die Rinde der Zimtbäume ganz vorsichtig ab. Dafür brauchen sie spezielle Werkzeuge und eine gute Technik, damit sie die Rinde nicht zerbrechen. Die Arbeit erfordert viel Übung, da die Rinde in gleichmäßigen, möglichst langen Stücken abgeschält werden muss, um später zu den typischen Zimtstangen gerollt zu werden.

Es gibt verschiedene Arten von Zimtbäumen – und somit auch verschiedene Arten von Zimt. Zwei wichtige Zimtarten sind der Ceylon-Zimt und der Cassia-Zimt: Der Ceylon-Zimtbaum wird im Allgemeinen etwa 8 bis 15 Meter hoch und ist somit ein mittelgroßer Baum. Er wird jedoch auf Plantagen oft kleiner gehalten, um die Rindenernte zu erleichtern. Diese Art hat zarte Rinden und relativ dünne Äste, was sie für die hochwertige Zimtrindenproduktion besonders geeignet macht.

Für den hochwertigeren Ceylon-Zimt wird die Rinde von sogenannten Schösslingen des Ceylon-Zimtbaumes verwendet. Das sind junge Triebe, die erst noch zu Bäumen heranwachsen. Ihre Rinde ist viel dünner – schmeckt aber auch intensiver. Und sie enthält wenig Cumarin. Das ist ein Pflanzenstoff, der in großen Mengen ungesund ist. Daher eignet sich der Ceylon-Zimt besonders für das Würzen von Speisen. Für die Ceylon-Zimtstangen stecken die Menschen in Sri Lanka (früher hieß die Insel Ceylon, daher kommt der Name) sechs bis zehn feine Rindenschichten ineinander. Dann trocknen sie als Stange.

Die Cassia-Zimtstangen kommen vor allem aus China. Sie stammen von sehr großen Bäumen, die eine dickere Rinde haben und mehr Cumarin enthalten. Deshalb bestehen die Cassia-Zimtstangen auch aus einer dickeren Rinde. Diese Zimtstangen sind günstiger und stabiler und werden daher auch gerne in der Industrie und zum Basteln verwendet. Schaut euch beim Einkaufen die Zimtstangen genau an – erkennt ihr den Unterschied?

Übrigens: Zimt hat eine durchblutungsfördernde Wirkung und kann unsere Körpertemperatur leicht anheben. Deshalb passt Zimt besonders gut in den Winter, wenn wir uns von innen wärmen wollen! Wenn wir Zimt essen, fühlen wir uns oft wohlig warm. Zimt hat außerdem eine antibakterielle Wirkung.

## Zimtsterne backen

Zutaten für den Teig:

- 250 g gesiebter Puderzucker
- 250 g gemahlene Mandeln
- 50 g fein geraspelt Marzipan
- 100 g Eiweiß (zirka drei Eier Größe M)
- 3 g Zimt
- 10 g Kakao

Zutaten für den Guss:

- 2 Eiweiß
- 180 g Puderzucker
- Prise Salz



Schlage für den Teig das Eiweiß halb steif. Dann siebe den Puderzucker darüber und schlage weiter, bis der Eischnee sehr steif ist. Hebe Mandeln, Marzipan, Zimt und Kakao darunter bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Packe den Teig in eine Folie/einen Gefrierbeutel und stelle ihn mindestens zwei Stunden kühl, am besten über Nacht.

Heize den Ofen auf 120–150 Grad Umluft vor. Bestreue eine Arbeitsfläche leicht mit geriebenen Mandeln und rolle den Teig knapp einen Zentimeter dick aus. Steche Sterne aus. Tauche die Formen zwischendurch in kaltes Wasser oder Puderzucker, damit der Teig nicht klebt. Lege die Sterne auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Knete die Teigreste zusammen, rolle sie erneut aus und steche so lange Sterne aus, bis der ganze Teig weg ist.

Schlage für den Guss das Eiweiß steif, gib eine Prise Salz und den Puderzucker nach und nach dazu. Bestreiche die Sterne vorsichtig mit dem Guss. Backe die Zimtsterne dann 12–15 Minuten im Ofen – eventuell musst du die Temperatur herunterdrehen. Die Zimtsterne sollten schön weiß bleiben und dürfen noch etwas weich sein. Lass die Zimtsterne nach dem Backen abkühlen und lagere sie in einer Keksdose.



## Zimt-Zauberstab

Dieser Zimstern-Zauberstab ist perfekt um die Geschichte von der Zimtfee vorzulesen.

Materialien:

- 1 Cassia-Zimtstange (ca. 10-15 cm lang)
- 10 Zimtstückchen (etwa 2-3 cm lang)
- Dickerer Basteldraht (ca. 60-70 cm)
- Modelliermasse oder Heißkleber zum Fixieren
- Schere oder Zange zum Schneiden des Drahts

**1** Schneide ein ausreichend langes Stück Basteldraht ab (ca. 60-70 cm). Dieser Draht wird für die gesamte Form des Sterns und die Befestigung am Zauberstab benötigt. Fädle die 10 kleinen Zimtstückchen nacheinander auf den Draht. Diese Zimtstückchen werden später die Zacken des Sterns bilden. Achte dabei darauf, dass am Anfang und Ende je 7-10 cm Draht frei bleiben.

**2** Forme den Draht mit den Zimtstückchen zu einem fünfzackigen Stern. Biege dazu den Draht zwischen zwei Zimtstückchen so, dass sie zu jeweils einer Ecke des Sterns werden. Wenn der Stern fertig ist, sollten die beiden Enden des Drahtes noch etwa 10 cm überstehen. Verdrehe diese fest miteinander, sodass die Zimtstückchen stabil in ihrer Sternform bleiben.

**3** Stecke die verdrehten Drahtenden in die lange Zimtstange. Fixiere den Zimstern mit etwas Heißkleber oder drücke ihn mit Modelliermasse fest in die Zimtstange, sodass der Stern stabil am Zauberstab befestigt ist. Lass den Kleber oder die Modelliermasse vollständig trocknen, bevor du den Zauberstab benutzt.

**4** Du kannst den Zauberstab mit Bändern, Perlen oder Naturmaterialien verzieren. Wickle Bänder um die Zimtstange oder füge kleine Perlen an den Draht an. Du kannst auch eine beliebige Form aus Karton ausschneiden, bemalen oder bekleben und mit einem Draht an der langen Zimtstange befestigen.

## Zimtfee basteln

Material pro Fee und Kind:

- 1 Cassia-Zimt-Stange (10-15 cm)
- Papier für die Flügel (Streifen ca. 20 cm x 5 cm – in der Mitte gefaltet)
- Modelliermasse/Ton für den Kopf oder alternativ eine Holzperle (zirka 2 cm)
- Nelken für die Augen
- Sternanis, Engelshaar, Wolle o.ä. für die Haare
- Goldband oder -faden zum Aufhängen
- Heißkleber, Bleistift und Schere

**1** Die Zimtstange ist der Körper der Zimtfee. Forme den Kopf aus Modelliermasse oder Ton (ca. 2 cm Durchmesser) und drücke ihn auf die Zimtstange. Gestalte Gesicht und Kopfschmuck aus Gewürznelken, Sternanis oder anderen Materialien. Klebe sie fest.

**2** Für die Flügel nimm das Papier (ca. 20 cm x 5 cm) und falte es in der Mitte, sodass die Fläche nun 10 cm x 5 cm beträgt. Zeichne an der Faltkante die Form eines halben Flügels auf. Achte darauf, dass der Flügel an der Faltkante mindestens 3 cm breit ist, damit die Flügel später stabil sind. Schneide entlang der aufgezeichneten Linie, sodass beim Aufklappen ein symmetrisches Flügelpaar entsteht. Klappe die Flügel nochmal zu und schneide eine Lasche in die Flügel: mache an der Faltkante 2 Einschnitte von jeweils 0,5 cm im Abstand von ca. 1,5 cm. Stecke nun die Zimtstange durch diese Lasche und fixiere die Flügel eventuell mit einem Tropfen Kleber.

**3** Ist deine Zimtfee fertig? Wie sieht sie aus? Brauchen ihre Flügel noch ein bisschen Pflege? Kann die kleine Fee noch etwas mehr Dekoration vertragen? Lass deiner Fantasie freien Lauf! Wenn du möchtest, befestige auch noch ein Goldband zum Aufhängen.



## Aktion: Freude verschenken

Woran denken Menschen, wenn sie Zimt riechen? Viele überkommt so ein wohliges Gefühl von Geborgenheit und Wärme. Deshalb laden wir an dieser Stelle dazu ein, mit einer Aktion dieses Zimt-Gefühl zu verbreiten. Zum Beispiel, indem ihr gemeinsam etwas Schönes aus Zimt herstellt und verschenkt – zum Beispiel Zimstern, Zimtfee oder etwas anderes. Vielleicht könnt ihr dann in ein nahegelegenes Pflege- oder Seniorenheim gehen und den Menschen dort eine Freude machen? Oder gibt es andere Orte, an denen ihr Menschen trifft, die einen Hauch Zimt-Wohlgefühl gut vertragen könnten?





Diese und weitere Bilder gibt es  
zum Herunterladen unter:

[www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/  
reise-in-die-weihnachtsduftwelt](http://www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt)







# Gewürz- nelken

Im Reich der Gewürznelkenkoblade hat das Christkind viel Neues erlebt und gesehen. Inspiriert und begeistert schrieb es in sein wunderbares Duftreisetagebuch:

Der Gewürznelkenbaum gehört zur Familie der Myrtengewächse und wuchs ursprünglich nur auf den Molukken (Gewürzinseln), einer Inselgruppe von Indonesien, zwischen Sulawesi und Neuguinea. Der Gewürznelkenbaum wächst also am besten in tropischem Seeklima. Er ist ein immergrüner Baum, der über 10 Meter groß werden kann. Wenn er angebaut wird, ist er aber meist kleiner.

Die Insel Pemba und Sansibar waren bis Anfang des 20. Jahrhunderts die größten Produzenten der Gewürznelken. Heute steht Indonesien an erster Stelle der weltweiten Nelkenproduzenten. 80 Prozent aller Gewürznelken kommen von hier. Indien, Sri Lanka, Guyana, Brasilien, die Antillen und Malaysia sind ebenfalls Quellen von Gewürznelken.

In der Regel tragen Gewürznelkenbäume erst nach sechs Jahren ihre ersten Blütenknospen, aus denen die stark duftenden und ziemlich scharfen, getrockneten Gewürznelken gemacht werden, die manchmal auch einfach nur „Nelken“ heißen. Diese Bezeichnung verdankt das Gewürz der an Nägel erinnernden Form der Knospen. Im Mittelniederdeutsch hieß „Nägelchen“ nämlich negelekin und im mittelhochdeutsch negelein/negelein. Daraus hat sich das Wort „Nelke“ entwickelt.

Ein Gewürznelkenbaum liefert zwischen zwei bis vier Kilogramm Nelken pro Jahr. Die 1–2 Zentimeter langen Knospen müssen die Nelkenbauern und -bäuerinnen vor dem Erblühen von Hand pflücken – und zwar, wenn sich die Knospen von grün nach rosa färben und noch bevor die kugelig zusammenstehenden Blütenblätter abfallen. Wenn die geernteten Nelkenknospen trocknen, werden sie braun und hart wie Nägel. Dann haben sie ungefähr drei Viertel ihres Gewichts verloren.

Gewürznelken verwenden wir in Glühwein, Punsch und Weihnachtsgebäck. Aber auch in anderen Gerichten, wie Rotkohl oder Sauerkraut, in Saucen, Fleischgerichten, Suppen und Fischgerichten. Manchmal werden sie am Stück mit gekocht. Manchmal als gemahlenes Pulver genutzt. Wenn die Gewürznelken mit gekocht werden, solltest du sie vor dem Essen herausfischen. Man kann sie zwar essen – aber sie schmecken dann sehr bitter.

Gewürznelken haben einen besonders hohen Gehalt an ätherischen Ölen (vor allem Eugenol), die antiseptisch (desinfizierend), krampflösend und örtlich betäubend wirken. Außerdem töten diese Viren (antiviral), Pilze (antifungal) und Bakterien (antibakteriell) ab. Daher werden Gewürznelken auch als Heilmittel verwendet. Zum Beispiel, um Entzündungen in den Rachen- und Mundschleimhäuten zu bekämpfen oder Schmerzen zu stillen.

Gute und frische Gewürznelken fühlen sich leicht fettig an und sehen prall aus. Nicht so gute Gewürznelken sehen trocken aus, oft fehlt ihnen auch das Köpfchen und sie enthalten nur wenig Öl. Um die Qualität von Gewürznelken zu testen, kannst du auch den Wassertest machen. Dazu nimmst du einen Topf mit Wasser, gibst ein paar Gewürznelken hinein und beobachtest, was passiert: Hochwertige Gewürznelken sinken oder stehen zumindest senkrecht mit dem Kopf nach oben im Wasser. Nelken von schlechterer Qualität schwimmen waagrecht auf der Wasseroberfläche.



## Gespickte Orangen

Dieser Brauch kommt aus Schweden: Hier werden Orangen Anfang Dezember mit 24 Nelken gespickt. Jeden Tag wird dann eine Nelke entfernt – bis an Weihnachten keine Nelken mehr in der Orange stecken. Der tolle Nebeneffekt: Es riecht einfach total gut! Alles, was du dafür brauchst, sind eine Bio-Orange und 24 Gewürznelken! Und so geht es:

- 1 Überlege dir, in welchem Muster du die Gewürznelken in die Orange stecken möchtest. Du kannst zum Beispiel eine Spirale von oben nach unten stecken. Oder du steckst ein Herz hinein. Oder verteilst die Nelken einfach gleichmäßig. Wie auch immer: schau dir die Orange an und plane, wie viele Nelken du für welche Fläche und in welchem Muster verwenden möchtest. Du kannst dein Muster mit einem Holzspieß vorstechen.
- 2 Stecke die Gewürznelken etwa zur Hälfte in die Orange. Vielleicht willst du nur eine Seite der Orange mit Nelken bestücken – vielleicht die ganze.
- 3 Wenn du die Orange aufhängen willst, zieh mit einer langen Nadel einen Faden hindurch. Wenn du sie über eine Heizung hängst, verbreitet sich ihr Duft durch die warme Luft noch besser. Du kannst die mit Nelken gespickte Orange aber auch in eine Schale mit Walnüssen oder Tannenzweigen legen.
- 4 Ziehe jeden Tag vom 1. bis 24. Dezember eine Gewürznelke aus der Orange.



# Zahnpasta machen

Schluss mit Plastikmüll. Zahnpasta kannst du ganz leicht selber machen und somit die Plastiktuben sparen. Gewürznelken sorgen dafür, dass deine Zahnpasta auch noch vor Bakterien schützt. Das brauchst du dafür:

- 2 EL Kokosöl (antibakteriell)
- 1 EL Natron (sanftes Scheuermittel)
- 1 EL Xylitol (für einen angenehmen Geschmack und gute Zähne)
- 1 TL gemahlene Gewürznelken (wirken antibakteriell und entzündungshemmend)
- Evtl. 10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (für Frische)

Und so geht es: Schmelze das Kokosöl in einem Wasserbad. Mische dann die trockenen Zutaten – also das Natron, Xylitol und die gemahlene Gewürznelken – in einer Schüssel. Übrigens: Falls du keine gemahlene Gewürznelken hast, kannst du sie in einem Mörser zermahlen. Das macht Kindern meistens sehr viel Spaß!

Füge anschließend die flüssigen Zutaten hinzu, wie das geschmolzene Kokosöl und die ätherischen Öle. Mische alles gründlich zu einer glatten Paste. Falls die Mischung zu flüssig ist, kannst du mehr Natron hinzufügen. Ist sie zu fest, rühre einfach noch etwas mehr Kokosöl unter. Fülle die fertige Zahnpasta in ein sauberes, luftdichtes Glasgefäß und lagere es bei Raumtemperatur. Das ist wichtig, weil das Kokosöl bei kühleren Temperaturen zu fest wird. Je nachdem, wie warm es im Raum ist, kann deine selbst gemachte Zahnpasta also mal fester und mal weicher sein.

Um deine Zähne damit zu putzen, nimmst du mit einem sauberen Löffelchen oder direkt mit deiner Zahnbürste einfach ein kleines Bisschen von der Zahnpasta auf und schrubbst dir wie gewohnt deine Zähne. Spüle deinen Mund hinterher gründlich aus.

Unsere Tipps:

- 1 Verwende immer saubere Utensilien, um die Zahnpasta aus dem Behälter zu entnehmen. Dadurch verlängerst du die Haltbarkeit.
- 2 Diese Zahnpasta hält nicht so lange, wie gekaufte, weil keine Konservierungsstoffe darin stecken. Verbrauche die Zahnpasta deshalb innerhalb eines Monats. Wenn du eine komische Verfärbung siehst oder die Zahnpasta seltsam riecht, dann wirf sie lieber weg.
- 3 Du kannst ätherischen Öle nach deinem Geschmack auswählen, etwa Pfefferminze oder auch Teebaumöl für zusätzliche antibakterielle Eigenschaften.



# Lecker Kinderpunsch

- 0,4 Liter Apfelsaft
- 0,5 Liter Früchtetee
- 2 Orangen
- 3 Gewürznelken
- 1 TL Zimt
- 2 EL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

Nimm einen richtig großen Topf und gieße den Früchtetee hinein. Stelle ihn auf den Herd und koche ihn auf. Gib dann den Zimt und die Nelken dazu und lass dies ein paar Minuten ziehen. Presse die beiden Orangen aus und gib den Saft mit in den Topf. Danach mischst du den Apfelsaft und den Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup unter. Entferne die Nelken vor dem Servieren. Fertig ist der Punsch!





Diese und weitere Bilder gibt es  
zum Herunterladen unter:

[www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/  
reise-in-die-weihnachtsduftwelt](http://www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt)







# Sternanis

Im Wald der Sternaniszwerg hat das Christkind viel Neues erlebt und gesehen. Inspiriert und begeistert schrieb es in sein wunderbares Duftreisetagebuch:

In China ist Sternanis schon seit 3.000 Jahren als Heil- und Gewürzpflanze bekannt, Japaner halten ihn darüber hinaus für heilig und pflanzen ihn in der Nähe von Tempeln und Friedhöfen an. In Deutschland wird Sternanis erst seit Ende des 18. Jahrhunderts verwendet.

Der Sternanis ist die Frucht eines immergrünen Baumes, der in den subtropischen Regionen Asiens wächst. Es gibt zwei Hauptsorten von Sternanis. Der echte Sternanis wächst vor allem im Süden Chinas und im Norden von Vietnam. Er blüht zwischen März und Mai mit geblichen Blüten, die ähnlich aussehen wie Magnolienblüten. Bis zum Oktober wachsen daraus sternförmige Früchte. Diese bestehen in der Regel aus acht Spitzen, in der jeweils ein glänzendes Samenkorn steckt. Die Früchte werden noch grün geerntet und dann in einem Holzofen oder in der Sonne getrocknet.

Außerdem gibt es noch den japanischen Sternanis, der in Japan und in Korea wächst. Er sieht dem echten Sternanis zwar sehr ähnlich, er wird aber nur zum Dekorieren und in der Parfümerie verwendet, weil er giftig ist. Deshalb solltest du niemals einen Sternanis essen, der zum Basteln gedacht ist.

Die Verwendung von Sternanis ist sehr vielfältig. In der chinesischen Küche ist er Teil der Fünf-Gewürze-Mischung (aus Sternanis, Zimt, Nelke, Fenchel und Pfeffer) und verfeinert den Geschmack von vielen traditionellen Gerichten. Bei uns wird Sternanis meist in der Weihnachtszeit verwendet, etwa in Lebkuchen oder

Gewürzbroten. Aber auch im Apfelmus, im Pudding oder zum Einkochen kommt der Sternanis zum Einsatz. Das Gewürz gibt es als ganze getrocknete Frucht im Supermarkt oder auch als Pulver gemahlen. Dann verliert der Sternanis aber schnell seinen Geschmack. Daher ist es besser, wenn du dir die ganzen Sterne besorgst und selbst mahlst, wenn du Sternanispulver brauchst. Dann reicht meist schon ein einziger Zacken eines ganzen Sterns, denn der Geschmack des Sternanis ist wirklich sehr intensiv.

Übrigens: Anis und Sternanis sind zwei verschiedene Gewürze. Sie schmecken zwar beide süßlich-scharf und nach Lakritze – das kommt von dem Anethol, das zum Beispiel auch im Fenchel zu finden ist. Anis und Sternanis stammen aber von zwei unterschiedlichen Pflanzen. Anis ist die Frucht der Anispflanze, die im östlichen Mittelmeerraum und in Südwestasien wächst. Obwohl beide Gewürze ähnlich schmecken, kannst du sie nicht einfach austauschen, da ihre Geschmacksnoten unterschiedlich intensiv sind und sie sich in ihrer Würze doch unterscheiden. Wenn du Anis statt Sternanis verwendest, musst du in etwa die doppelte Menge nehmen.



## Weihnachtsduft- Karten

Weihnachtsduft in der ganzen Welt verbreiten – das kann nicht nur das Christkind. Mit dieser Weihnachtsduftkarte geht das besonders schön. Dazu brauchst du:

- Nelken, Sternanis, Kardamom, Zimt und andere dekorative Weihnachtsgewürze
- kleine Knöpfe oder andere Deko-Materialien
- kleine Ästchen
- ätherische Öle (etwa Zimt, Orange, Nelke oder ähnliches)
- Watte, Küchenkrepp oder ein Taschentuch
- Heißkleber und Schere
- ein schwarzer sowie bunte Stifte
- Klappkarten aus Karton
- ein luftdicht verschließbarer Beutel oder Dose

Lege dir die Karte bereit und überlege dir, mit welchen Gewürzen und Deko-Materialien du die Karte bekleben möchtest. Klebe die einzelnen Teile auf. Wenn du möchtest, kannst du mit dem schwarzen Stift danach noch Herzen, Schleifen, Linien und vieles mehr dazu malen.

Beträufele dann die Watte, den Küchenkrepp oder das Taschentuch mit dem ätherischen Öl. Vielleicht auch mit einer Mischung aus unterschiedlichen Duftnoten. Lege die Watte, das Küchenkrepp oder das Taschentuch zusammen mit der Karte in einen luftdicht verschließbaren Beutel. Lass diesen zwei bis drei Tage liegen, sodass die Karte den Duft annimmt. Auf diese Weise geraten keine Ölflecke auf den Karton!

Gestalte noch einen schönen Umschlag. Beschreibe oder bemale die Karte und schicke sie an einen Menschen, den du magst!





## Gewürz-Girlande

In einigen Traditionen ist Sternanis ein Glücksbringer. Daher ist eine Gewürz-Girlande ein wunderbares Geschenk – sie bringt Glück und verbreitet eine wohlriechende Vorfreude auf Weihnachten. Und sie ist ganz einfach zu basteln. Materialien:

- Golddraht
- Schere
- dicke Nadel oder ein kleiner Handbohrer
- getrocknete Orangenscheiben
- aus Orangenschalen ausgestochene Sterne
- Zimtstangen in 2-3 cm lange Stücke geschnitten
- Sternanis-Sterne
- andere Naturmaterialien wie kleine Tannenzweige, Äste oder getrocknete Beeren

**1** Die Vorbereitung: Falls du getrocknete Orangenscheiben verwenden möchtest, schneide eine Orange in ca. 0,5 cm dicke Scheiben. Trockne sie entweder im Backofen (ca. 3-4 Stunden bei 80 °C, gelegentlich wenden) oder lass sie einige Tage an einem warmen, gut belüfteten Ort trocknen. Für die Orangenschalen-Sterne kannst du aus Orangenschalen mit einem Keksausstecher Sterne ausstechen – oder auch andere Figuren.

**2** Lege alle Materialien bereit: getrocknete Orangenscheiben, Zimtstangen, Sternanis, Nelken, Gewürze oder anderes und überlege, in welcher Reihenfolge du sie anordnen möchtest. Schneide ein Stück Golddraht auf die gewünschte Länge. Denk daran, dass du am Ende etwas zusätzliche Länge für ein oder zwei Schlaufen zum Aufhängen lassen solltest.

**3** Fädle die einzelnen Elemente auf – entweder indem du sie mit dem Golddraht umwickelst oder indem du mit einer Nadel oder einem Bohrer ein Loch durch das Gewürz bohrst, durch das du den Golddraht ziehst. Fädle den Golddraht doppelt durch, um das Gewürz an der Stelle zu fixieren.

**4** Wenn du alle Materialien aufgefädelt hast, mach an einem oder an beiden Enden des Golddrahtes eine Schlaufe zum Aufhängen. Hänge die Gewürz-Girlande an einem Fenster, einer Tür oder über dem Kamin auf. Die Kombination aus Zimt, Orange, Sternanis und Tannenzweigen oder ähnlichem verbreitet einen wunderbar würzigen Duft, der perfekt zur Winter- und Weihnachtszeit passt.

## Gewürzsalz

Mit Sternanis kannst du ein wunderbares Gewürzsalz machen. Du brauchst dafür:

- 3 Sternanis
- 10 Nelken
- 12 Pimentkörner
- 1 EL bunter Pfeffer
- 2 EL getrockneter Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bio-Orange
- grobes Meersalz (so viel in das Glas passt)

Gib die Sternanis, Nelken, Pimentkörner, Pfefferkörner, den Thymian und die Lorbeerblätter in einen Mörser und zermahle sie fein. Gib die Gewürzmischung dann in eine Schüssel. Wasche die Orange heiß ab und reibe die Schale in die Schüssel zu der Gewürzmischung mit einer feinen Reibe. Gib nun noch so viel Meersalz dazu, wie in das Glas passt. Mische alles gut durch.

Fülle das Gewürzsalz in saubere, luftdicht verschließbare Gläser und versehe sie mit einem schönen Etikett. Das Gewürzsalz hält sich sehr lange. Es passt gut zu Gemüse oder Reis und ist ein geschmackvolles Geschenk!





Diese und weitere Bilder gibt es  
zum Herunterladen unter:

[www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/  
reise-in-die-weihnachtsduftwelt](http://www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt)









## Hinweis

Warum dieses Bildungsmaterial? Weil sich Gewürze besonders gut als Thema für Globales Lernen und BNE in Kita und Grundschule eignen, denn damit kannst du ...

**alle Sinne ansprechen:** Schmecken, riechen, sehen, fühlen und auch hören – Gewürze sind ideal für die ganzheitliche ästhetische Bildungsarbeit. Mehr dazu findest du auf Seite 52.


**im Alltag anknüpfen:** Gewürze verfeinern unsere Speisen, sie haben eine kulturelle Bedeutung und manche sind sogar heilsam. Das alles können wir mit Kindern erkunden.

**Geschichte erzählen:** Der Gewürzhandel ist oft mit kolonialer Ausbeutung verbunden. Er zeigt, wie Menschen Macht ausgeübt und andere ausgebeutet haben. Das ermöglicht Pädagog\*innen eine diversitätssensible, postkoloniale und machtkritische Bildungsarbeit.

**Zukunft gestalten:** Kinder können lernen, wie sich der Anbau, der Handel und die Verwendung von Gewürzen fair und gerecht gestalten lässt. Das macht Nachhaltigkeit und Globale Gerechtigkeit praktisch erfahrbar.

**Kultur erleben:** Menschen verbinden mit Gewürzen weltweit unterschiedliche Dinge. Durch Gewürze können Kinder respektvoll etwas über die Kultur, Geschichten und Traditionen anderer Länder und Völker lernen.

**Umwelt schützen:** Gewürze stammen von Pflanzen. Kinder lernen, welche Rolle eine ökologische Anbauweise oder eine ressourcenschonende Weiterverarbeitung, Verpackung und Transport für Arten-, Klima- und Umweltschutz insgesamt spielen.







Teil 3 - An die Erwachsenen

Der Reader für  
Pädagog\*innen



# Weihnachtsgewürze mit allen Sinnen

Zum Abschied gaben die Weihnachtsduftwesen dem Christkind und der Kräuterfee noch einen besonderen Tipp: Falls wieder jemand Schnupfen bekommt und den Geruchssinn verliert, können inspirierende und spielerische Sinnesübungen helfen, den Geruchssinn wiederzuerlangen. Probiert es selbst mit den Kindern aus und lasst die Übungen auf euch wirken. Wie erleben die Kinder diese Übungen? Wie beschreiben sie ihre Sinneseindrücke und ihre Erfahrungen?

Lernen mit allen Sinnen schafft eine inspirierende, ganzheitliche Lernumgebung. Diese weckt die Neugier der Kinder, unterstützt ihre natürlichen Lernfähigkeiten und Kreativität und fördert sie auf vielfältige Weise. Wer alle Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken) einbezieht, gestaltet Lernerfahrungen intensiver und bedeutsamer.

Das ist besonders wichtig, weil Lernen mit allen Sinnen die Wahrnehmung und das Verständnis auf mehreren Ebenen vertieft. Außerdem verbindet es die kognitiven, emotionalen und körperlichen Aspekte des Lernens miteinander. Emotionen spielen eine große Rolle beim Speichern von Informationen. Sinneserfahrungen sind oft mit Emotionen verknüpft: ein Geruch oder ein Klang können zum Beispiel Erinnerungen an schöne Erlebnisse wecken. Diese emotionalen Verbindungen machen das Lernen bedeutungsvoller. Und natürlich macht Lernen mit allen Sinnen auch mehr Spaß!

## Auf Riechexpedition

Eine Riechexpedition oder eine Duftmemory, Fühlboxen, Geschmacksstationen, Lausch- und Augenreisen oder ähnliche Impulse sind inspirierende und wirksame Achtsamkeitsübungen. Gezielte Fragen können die Kinder dazu anregen, ihre Sinneseindrücke bewusster zu erleben und zu reflektieren, ihre Emotionen und Erinnerungen zu teilen und ihre Vorstellungskraft zu nutzen:

**Riechen:** Was riechst du? Kannst du den Duft beschreiben? Woran erinnert dich dieser Duft? Vielleicht an ein bestimmtes Erlebnis oder an einen Ort? Fühlt sich der Duft warm, kühl, süß oder würzig an?

**Fühlen:** („blind“ und/oder „sehend“): Wie fühlt sich dieses „Objekt“ an? Ist es weich, rau, glatt oder stachelig? Welche Form erspürst du? Fühlt es sich angenehm oder unangenehm an? Warum? Kannst du dir vorstellen, was es sein könnte? Hast du es schon einmal angefasst? Wie verändert dein Gefühl, wenn du das gleiche Objekt noch einmal mit offenen Augen fühlst?

**Schmecken:** Wie schmeckt diese Kostprobe? Ist sie süß, salzig, sauer oder vielleicht bitter? Woran erinnert dich der Geschmack? Vielleicht an eine bestimmte Speise oder ein besonderes Erlebnis? Wie ist das Gefühl im Mund, wenn du gar nicht schmecken könntest? Möchtest du noch mehr von dieser Kostprobe essen? Warum (nicht)?

**Hören:** Kannst du dem „Objekt“ einen Klang/ein Geräusch entlocken? Was hörst du? Versuch einmal genau zu beschreiben, was es sein könnte. Wie fühlt sich der Klang/das Geräusch für dich an?

**Sehen:** Was fällt dir auf, wenn du das „Objekt“ anschaut? Welche Farben oder Formen siehst du? Welche Details siehst du, wenn du ganz genau hinsiehst? Hast du vielleicht etwas entdeckt, das dir zuerst nicht aufgefallen ist?

**Abschlussfragen für alle Übungen:** Was hat dir an der Übung besonders gefallen? Gab es etwas, das dich überrascht hat? Haben dich manche Sinne mehr begeistert als andere? Warum? Wie kannst du diese Sinne im Alltag noch besser einsetzen, um mehr von deiner Umgebung wahrzunehmen?



## Mit Kindern fantasievoll verreisen

Gemeinsam mit dem Christkind und der Kräuterfee begeben wir uns mit den Kindern auf eine spannende und abenteuerliche Reise, um mehr zu erfahren: über die Herkunft der Weihnachtsgewürze und über das Leben der Menschen, die sie herstellen.

Dabei können wir uns auf kreative und klimafreundliche Weise fortbewegen. Das geht zum Beispiel mit fantasievollen Bewegungsspielen, die die Reise der Produkte von der Pflanze bis zu uns nach Hause nachstellen. Auch Bewegungsgeschichten sind eine gute Möglichkeit. Hier laufen, radeln oder schwimmen wir gemeinsam durch imaginäre Landschaften.

Viele der Produkte aus unserem Alltag haben weite Strecken hinter sich – auch die Weihnachtsgewürze. Sie reisen per Schiff, Flugzeug, Zug oder LKW um die halbe Welt. Dies können Kinder spielerisch im Kita-Alltag nachahmen: Sie mimen einen Zug, der über das Land fährt, ein Schiff, das über das Meer fährt, oder gleiten wie Flugzeuge durch die Luft. Solche aktiven Bewegungsspiele fördern die Motorik, machen den Kindern Spaß und unterstützen das Verständnis für die Welt. Wenn sie dabei auch darüber nachdenken, welche Art der Mobilität oder des Transports klimafreundlicher ist, fördert dies auch ihr Bewusstsein für wichtige Themen wie Klimabewusstsein und Nachhaltigkeit.



## Reise mit dem Zauberteppich

Wenn wir in unserer Geschichte mal schneller von einem Ort zum anderen reisen wollen, hilft auch ein Fantasie-Zauberteppich. Die Kinder setzen sich dafür auf den Boden oder auf eine Unterlage. Dann kannst du zum Beispiel folgendes sagen:

„Du setzt dich im Yogasitz mit gekreuzten Beinen auf den Zauberteppich und bringst ihn zum Fliegen“. Dies lässt sich am besten mit einem vorbereiteten Spruch, einem Lied, einer Bewegung – etwa Kreisender Ober-

körper oder Schultern – und ähnlichem verbinden. Danach sagst du den Kindern: „Zum Ankommen schließe die Augen und atme dreimal tief in den Bauch ein und aus. Dann öffne die Augen und strecke dich.“

*Die Idee stammt aus der Übungsreihe „Mitmachreise an einen besonderen Ort“ vom Material-Set „Yoga für kleine Zukunftsgestalter\*innen“. Weitere Infos dazu findest du online unter: [www.fairekita-bw.de/de/praxisimpulse/bne-und-kinderyoga](http://www.fairekita-bw.de/de/praxisimpulse/bne-und-kinderyoga)*





## Gewürze aus post-kolonialem Blickwinkel

Der Gewürzhandel hat eine lange koloniale Geschichte. Eine Geschichte, die keineswegs Vergangenheit ist, sondern sich auch heute noch auf das Leben von Menschen auswirkt. Koloniale Machtstrukturen wirken bis in die Gegenwart - die wirtschaftlichen und kulturellen Auswirkungen des Kolonialismus belasten die Menschen im Globalen Süden noch immer. Das können wir ändern, indem wir uns selbst bilden und andere aufklären. Wenn sich pädagogische Fachkräfte mit einer vorurteilsbewussten, machtkritischen und diskriminierungssensiblen Bildungsarbeit auseinandersetzen, können sie Kinder schon früh für diese wichtigen Themen sensibilisieren und sie ermutigen, die Welt in ihrer Vielfalt zu verstehen, wertzuschätzen und mitzugestalten. Auf diese Weise lernen Erwachsene, gängige Muster, Stereotype und Vorurteile zu hinterfragen, ihr eigenes Denken und Verhalten zu verändern und gemeinsam mit den Kindern die Welt konstruktiv zu gestalten.



# Die Geschichte des Gewürzhandels

Die Geschichte des Gewürzhandels ist eine Geschichte voller Gewalt und Ausbeutung. Sie ist für Erwachsene wichtig, damit wir gesellschaftspolitische Entwicklungen besser einordnen können. Kinder sollten mit dieser Realität nicht belastet werden.

Schon ab dem 15. Jahrhundert suchten europäische Länder wie Portugal, die Niederlande, Spanien und Großbritannien nach den kürzesten Seewegen zu den wertvollsten Gewürzen, wie Kakao, Zimt, Muskat oder Nelken. Doch der Handel allein reichte ihnen nicht. Um möglichst viel Profit aus dem Gewürzhandel für sich zu sichern, errichteten sie Handelsmonopolen, eroberten Länder, kontrollierten Produktionsgebiete und zwangen die lokale Bevölkerung unter unmenschlichen Bedingungen zur Arbeit.

Die indigenen Gemeinschaften wurden versklavt, ihrer Lebensgrundlagen beraubt und oft grausam behandelt. Widerstand wurde brutal niedergeschlagen, und viele Menschen verloren ihre Freiheit oder ihr Leben. Kurz: die Eroberer zerstörten lokale Kulturen und beuteten die Länder aus, in denen die Gewürze angebaut wurden, um die wirtschaftliche Vormachtstellung Europas als Kolonialmacht aufzubauen und zu sichern – auf Kosten des unermesslichen Leids der kolonisierten Völker. Damit steht der Gewürzhandel exemplarisch für das gesamte System des Kolonialismus und seine Folgen, die zum Teil bis heute nachwirken:

**1. Ausbeutung und Ungleichheit:** Die Kolonialmächte profitierten immens vom Gewürzhandel, während die einheimische Bevölkerung oft unterdrückt und ausgebeutet wurde. Die Folgen sind bis heute spürbar: Teilweise werden großflächig Gewürze und andere landwirtschaftliche Produkte für den Export angebaut, während die eigene Bevölkerung nicht genug Grund-

nahrungsmittel hat. Zum Beispiel werden fruchtbare Böden als Plantagen für Exportprodukte genutzt. Dafür stehen nicht genug Anbauflächen für die Produktion lokal benötigter Lebensmittel zur Verfügung.

**2. Kulturelle Aneignung:** Viele Gewürze wurden in der europäischen Küche und Kultur berühmt, doch die ursprünglichen kulinarischen Traditionen und Praktiken der Herkunftsregionen wurden oft übersehen oder sogar abgewertet.

**3. Neokoloniale Strukturen:** Die ehemaligen Kolonien sind oft immer noch auf den Export von Rohstoffen wie Gewürzen angewiesen. Sie haben meist wenig Kontrolle über die Preisgestaltung auf dem globalen Markt und verdienen nur einen Bruchteil dessen, was ihre Produkte eigentlich wert sind. Meist profitieren die Großhändler, während die lokalen Kleinbauern und -bäuerinnen in prekären wirtschaftlichen Verhältnissen leben. Der Faire Handel bietet hier eine wirksame Alternative: er trägt dazu bei, die neokolonialen Strukturen abzulösen, die das Machtungleichgewicht zwischen den wohlhabenden Importländern und den ärmeren Exportländern aufrechterhalten, und bietet ein nachhaltigeres Modell, das die lokale Entwicklung unterstützt.

**4. Wissen und Macht:** Die Europäer\*innen stellten sich meist als die Entdeckenden dar. Das traditionelle Wissen der indigenen Bevölkerung ignorierten oder trivialisierten sie – oder sie übernahmen es und gaben es als ihre eigenen Forschungsergebnisse aus. Dieses Muster setzt sich heute fort, wenn Gewürze bei uns als exotisch gelten, während ihre Bedeutung und kulturelle Herkunft wenig Beachtung finden.

## Was heisst: Globaler Süden? Globaler Norden?

Ob ein Land zum Globalen Süden oder zum Globalen Norden gehört, hängt nicht davon ab, wo auf der Weltkarte es sich befindet. Es ist keine geographische Angabe, sondern beschreibt vielmehr die politische und sozialökonomische Bedeutung eines Landes. Die Unterschiede zwischen Ländern des Globalen Nordens und Globalen Südens haben historische, soziale und kulturelle Ursachen und sind oft das Ergebnis von Kolonialismus, Ausbeutung und Ungleichheit in der Weltwirtschaft.

Der Begriff „Globaler Norden“ bezieht sich dabei auf die reicheren Industrieländer in Nordamerika, Europa, Japan oder Australien. Diese Länder haben in der Regel eine höhere Lebensqualität, ein höheres Pro-Kopf-Einkommen, mehr politische Macht und sind oft auch politisch stabiler als Länder des Globalen Südens.

Zum Globalen Süden gehören die meist weniger industrialisierten, ärmeren Länder in Afrika, Südamerika, Asien und Ozeanien. Diese Länder haben oft niedrigere Lebensstandards, niedrigere Pro-Kopf-Einkommen und weniger politische Macht. Zudem können sie von politischer Instabilität, Armut und Umweltkrisen stärker betroffen sein.



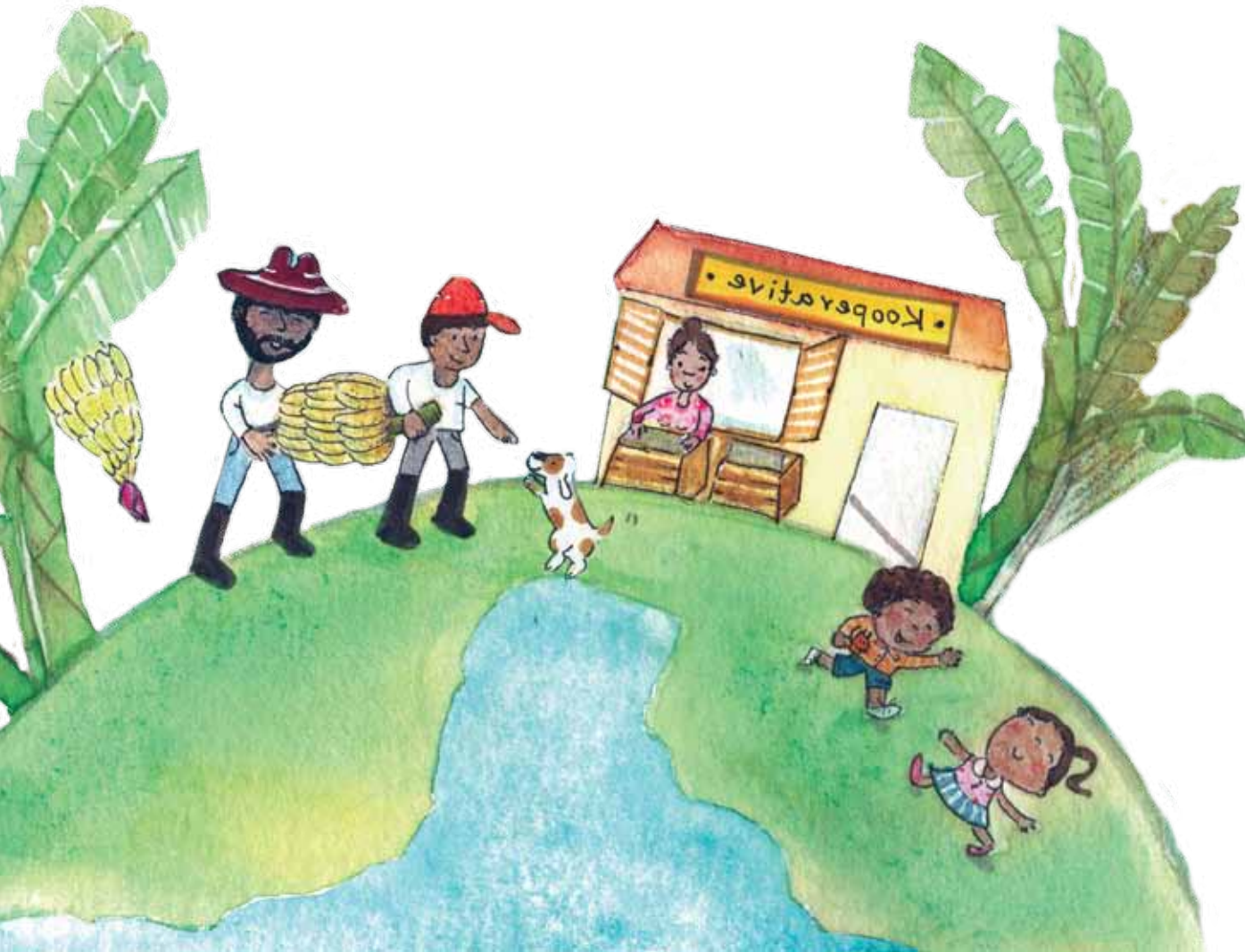
# Fairer Handel – was ist das?

Eine Schokolade für 79 Cent! Ein Kilo Orangen für 1,99 Euro! Auf den ersten Blick ein verlockendes Angebot, über das wir uns freuen. Doch der wahre Preis für diese Schnäppchen ist hoch und wird oft auf der anderen Seite der Welt gezahlt: Von Arbeiter\*innen, die unter extrem harten Bedingungen, ohne Schutz vor giftigen Chemikalien und Unfällen arbeiten und dabei so wenig verdienen, dass sie kaum ihre Familien ernähren können. Selbst Kinder müssen oft mithelfen, statt zur Schule zu gehen – nur, um das Nötigste zum Leben zu sichern.

Aber es geht auch anders: Der Faire Handel steht für eine andere, gerechtere Welt. Denn er setzt auf Handelspartnerschaft, auf Dialog, Transparenz und Respekt. Er strebt nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel. Er schafft bessere Handelsbedingungen und sichert soziale Rechte. Produzent\*innen erhalten faire Preise und Arbeiter\*innen faire Löhne. Ausbeuterische Kinderarbeit ist verboten, langfristige Partnerschaften bieten Stabilität.

Viele Produzent\*innen arbeiten in Kooperativen und setzen auf ökologische Standards, um Mensch und Natur gleichermaßen zu schützen. Fair gehandelte Produkte kosten am Ende etwas mehr – aber dieser Preis bedeutet eine Chance auf ein würdevolles Leben, Bildung und einen nachhaltigen Umgang mit der Umwelt. Das sind echte und wirksame Schritte in Richtung Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit.

Der Faire Handel bietet Kitas und Grundschulen eine wertvolle Chance, wichtige Werte wie Gerechtigkeit, Verantwortung und Solidarität zu vermitteln. Mit der bewussten Entscheidung für fair gehandelte Produkte leisten sie einen aktiven Beitrag zu einer gerechteren Welt. Und sie können Kinder so frühzeitig für globale





Zusammenhänge sensibilisieren. Gemeinsam können Kitas und Grundschulen eine Zukunft gestalten, in der alle Menschen gut und sicher leben können. Kinder erleben, dass jede Entscheidung, so klein sie auch sein mag, eine große Wirkung haben kann.

Dazu vielleicht noch ein Gedanke: Dass wir alle so oft nach dem billigsten Angebot suchen, hängt auch mit der Haltung zusammen, die sich in unserer Konsumgesellschaft verbreitet hat: wir kaufen möglichst günstig ein und werfen schnell weg, anstatt zu reparieren oder hochwertige, lang haltbare Sachen zu kaufen oder achtsam mit Lebensmitteln umzugehen. Das schadet dann nicht nur den Menschen, die ausgebeutet werden. Es schadet auch der Umwelt, denn wir verschwenden wertvolle Rohstoffe und sorgen für Müll. In jedem Lebensmittel und in jedem Ding stecken wertvolle Ressourcen und vor allem wertvolle Lebenszeit von Menschen. All das verdient unsere Wertschätzung und Dankbarkeit. Alle Menschen verdienen einen fairen Lohn.

Du möchtest mit deiner Kita oder Schule faire Einkaufsentscheidungen treffen und so einen positiven Kreislauf für mehr Gerechtigkeit in der Welt anstoßen? Fantastisch – dein Engagement macht einen echten Unterschied! Der Schritt hin zum fairen Einkauf bedeutet auch, gemeinsam neue Wege zu erkunden und dabei ein wichtiges Bewusstsein bei den Kindern zu fördern. Es braucht vielleicht ein wenig Zeit, um die gewohnten Einkaufsroutinen zu verändern, doch schon bald werden faire Produkte ein fester Bestandteil eures Kita-Alltags sein. Faire Gewürzen oder fairen Zucker beim Backen in der Vorweihnachtszeit zu verwenden oder einen fairen Schoko-Nikolaus zu verschenken, ist ein guter Anfang.

## Einstieg in den Fairen Handel

Um den Einstieg in den Fairen Handel zu erleichtern, gibt es verschiedene Siegel, die auf fair gehandelte Produkte hinweisen – zum Beispiel das Fairtrade-Siegel, Naturland Fair, das „Hand in Hand“-Siegel von Rapunzel oder das GEPA-Siegel sowie die Siegel von Weltpartner, El Puente und andere. Mit diesen Zeichen lässt sich im Handumdrehen erkennen, welche Produkte verantwortungsvoll hergestellt wurden. Ein kleiner Tipp: Schau dich doch mit den Kindern bei eurem nächsten Einkauf um und macht ein Spiel daraus, faire Siegel im Einkaufsladen zu entdecken! Auf diese Weise erleben die Kinder direkt, wie sie selbst durch ihre Kaufentscheidungen zu einer gerechteren Welt beitragen können – und sie lernen, worauf es bei fairen Produkten ankommt. Weitere Informationen: [www.forum-fairer-handel.de](http://www.forum-fairer-handel.de)



**Tipp:** Gibt es in deiner Nähe einen Weltladen? Weltläden sind Orte des Wandels. Dort könnt ihr nicht nur fair gehandelte Produkte kaufen, sondern ihr bekommt auch viele Informationen zum Fairen Handel und zu den Produkten. Weltläden bieten zudem auch Bildungsprojekte zum Thema „Fairer Handel“ für Kitas und Schulen an. Weitere Informationen:

[www.weltladen.de](http://www.weltladen.de)

## FaireKITA, Fairtrade-School

Macht mit bei den Programmen FaireKITA oder Fairtrade-School! Engagiert euch gemeinsam für den Fairen Handel. Infos dazu findest du unter

[www.fairekita-bw.de](http://www.fairekita-bw.de)

[www.fairtrade-schools.de](http://www.fairtrade-schools.de)



# Zwölf wichtige Kinderrechte: Dein Recht auf ...

- 1 ... Gleichbehandlung und Schutz vor Diskriminierung
- 2 ... einen Namen und eine Staatszugehörigkeit
- 3 ... Gesundheit
- 4 ... Bildung
- 5 ... Freizeit, Spiel und Erholung
- 6 ... Information, Mitsprache, Partizipation und ein Treffen mit anderen
- 7 ... Geheimnisse und ein Leben in Frieden und ohne Angst und Gewalt
- 8 ... Hilfe in Not und Schutz vor Gefahren und allem, was dir nicht gut tut
- 9 ... eine Familie, ein Zuhause und darauf, dass sich jemand um dich kümmert
- 10 ... Hilfe, wenn du eine Behinderung hast
- 11 ... Kunst und Kultur
- 12 ... eine saubere und gesunde Umwelt

**Tipp:** Die Kinderrechte-Materialien, die das kikuna-Team 2017 erstellt hat, sind immer noch aktuell! Du kannst die Broschüre „Weltfrieden und andere Kleinigkeiten“ und den Kinderrechtesong kostenlos herunterladen unter:

<https://www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/gute-welt-theaterkunst-kinderfest>



# Kinderrechte sichern!

Die Kinderrechte der UN-Kinderrechtskonvention schützen die grundlegenden Bedürfnisse und Wünsche jedes Kindes – das reicht vom Recht auf Schutz und Fürsorge über das auf Bildung und Partizipation bis hin zu dem auf Freizeit und Erholung. Links findest du die zwölf wichtigsten Kinderrechte.

Auf ihrer Reise in die Weihnachtsduftwelt entdecken das Christkind und die Kräuterfee, dass die Kinderrechte keine Selbstverständlichkeit sind. In Brasilien erfahren sie, dass fair gehandelte Orangen den Familien ein besseres Einkommen sichern, sodass Kinder zur Schule gehen können und Zeit zum Spielen haben. Ihre Kinderrechte sind gesichert. Leider ist das nicht überall so. Weltweit arbeiten rund 160 Millionen Kinder – viele unter ausbeuterischen und gefährlichen Bedingungen, besonders in der Landwirtschaft.

Nutze die Geschichten und Aktivitäten in diesem Bildungsmaterial, um Kinder für ihre eigenen und die Rechte anderer Kinder zu sensibilisieren. Wenn Kinder frühzeitig lernen, dass sie Rechte haben, können sie sich auch dafür einsetzen. Nicht nur für sich, sondern auch für andere. Indem sie auch für die Rechte anderer Kinder eintreten, entwickeln sie Verantwortungsbeusstsein und ein Gespür für soziale Gerechtigkeit.

So kannst du Kinder für ein gutes Leben stärken: Entwickle ausgehend vom Thema „Fairer Handel“ mit Kindern ein Bewusstsein dafür, was „gutes Leben“ bedeutet. Anstatt das Problem der Kinderarbeit hervorzuheben, könnt ihr gemeinsam darüber nachdenken, wie ein erfülltes, gesundes Leben aussieht: Zugang zu Bildung, Zeit zum Spielen, ein sicheres Zuhause und die Möglichkeit im Alltag mitzugestalten und mitzubestimmen. So lernen Kinder, dass sie Rechte haben und dass diese Rechte wichtig sind – egal, wo ein Kind lebt. Hier sind einige Beispiele als Anregung:

## Das Recht auf Bildung und Freizeit

In der Geschichte über die Orangenplantagen lernen die Kinder zum Beispiel, dass Fairer Handel Kinderarbeit verhindern kann. Das ist gut, denn alle Kinder haben ein Recht auf Bildung und auf Zeit für Freizeit und Spiel – egal wo sie leben. Überlege mit den Kindern, warum Schule und Freizeit wichtig sind. Welche Freizeitaktivitäten machen ihnen Freude? Was möchten sie noch gerne lernen?

## Das Recht auf Schutz vor wirtschaftlicher Ausbeutung

Auf den Kakaoplantagen in Ghana und Westafrika gibt es besonders viel ausbeuterische Kinderarbeit. Auch hier verbessert der Faire Handel den Schutz der Kinder und ihrer Rechte. Erkläre den Kindern kindgerecht (ohne Katastrophenbilder!), warum Kinder nicht arbeiten sollten und wie der Faire Handel die Situation verbessert. Sammelt gemeinsam Ideen, wie eure Kita oder eure Schule den Fairen Handel unterstützen könnt.

Ein bereits genanntes Beispiel: In Deutschland essen wir pro Person rund neun Kilogramm Schokolade im Jahr. Das sind 90 Schokoladetafeln zu je 100 Gramm. Der Marktanteil von Fairtrade-Kakao in Deutschland lag 2023 bei etwa 17 Prozent. Das sind umgerechnet nur rund 15 der 90 Tafeln gegessenen Schokoladetafeln. Diesen Anteil könntet ihr steigern!

## Das Recht auf eine gesunde Umwelt

Kinder haben auch das Recht auf eine sichere und gesunde Umwelt. Eine nachhaltige Landwirtschaft – wie sie etwa die Geschichte über die Vanille oder den Sternanis schildert – zeigt: die Natur zu bewahren ist wichtig. Frage dich gemeinsam mit den Kindern: Wie können wir gemeinsam für eine umweltfreundliche Zukunft sorgen? Welche Ideen haben die Kinder dazu? Was wollen sie konkret für den Schutz unseres Planeten tun?

## Das Recht auf Beteiligung

Kinder haben das Recht, bei Angelegenheiten, die sie betreffen, ihre Meinung zu sagen und gehört zu werden. Nutze die Geschichten, um mit den Kindern aktiv zu werden: Was hat ihnen gefallen? Was möchten sie noch erfahren? Was könnten sie selbst tun, um die Welt für alle Kinder besser zu machen? Unterstütze die Kinder dabei, ihre Ideen tatsächlich umzusetzen und Selbstwirksamkeit zu erleben. So erfahren die Kinder, dass ihre Meinungen und Gedanken wertvoll sind und berücksichtigt werden.



# Lernräume für eine gerechte Welt

Vorurteilsbewusst, diskriminierungssensibel und machtkritisch die Welt erforschen: Um eine offene Sichtweise auf die Welt zu fördern, ist es entscheidend, ein realistisches, vielschichtiges und respektvolles Weltbild zu vermitteln – eines, das die Vielfalt und Gleichwertigkeit aller Menschen betont. Zu oft begegnen uns heute noch eindimensionale und negative Darstellungen, insbesondere von Ländern des Globalen Südens. Sie tragen dazu bei, Vorurteile zu verfestigen und ein verzerrtes Bild der Welt zu vermitteln. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns als Pädagog\*innen bewusst fragen:

## Welches Bild von der Welt habe ich? Und welches Bild möchte ich Kindern vermitteln?

Unsere eigenen Vorstellungen sind häufig geprägt von den Medien – sei es durch Bücher, Fernsehen oder andere Quellen. Doch sie verbreiten leider häufig noch stereotype, postkoloniale und wenig machtkritische Weltbilder.

Vorurteilsbewusste Bildung bedeutet, dass wir diese einseitigen Darstellungen hinterfragen und Kindern stattdessen die Vielfalt der Welt präsentieren. Wir zeigen den Kindern also die unterschiedlichen Lebensweisen eines Landes. Die modernen und traditionellen Aspekte, den Reichtum und die Armut, die Kompetenzen und Lernfelder. Kinder sollen die vielen Facetten der Welt und neue Perspektiven entdecken können.

Wichtig: Wir verzichten dabei auf jegliche Katastrophenpädagogik!

Weltoffenheit bedeutet, den eigenen Horizont zu erweitern und Kinder zu ermutigen, neugierig auf die Welt zu sein. Weltoffenheit bedeutet, die Welt in ihrer Vielfalt als Bereicherung zu sehen und den Kindern durch Bücher, Geschichten und interkulturelle Projekte zu zeigen, dass es viele verschiedene Lebensweisen und Perspektiven gibt. So schaffen wir in der Kita einen Erfahrungsraum, der Kinder neugierig macht und sie auf eine tolerante, gerechte und friedliche Welt vorbereitet.

Werfen wir gemeinsam mit den Kindern, Familien und im Team einen Blick in die Welt, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu entdecken. Lernen wir verschiedene Lebenswirklichkeiten kennen und nehmen wir neue Perspektiven ein. Denn nur wenn wir globale Zusammenhänge verstehen, können wir unsere *Eine Welt* gemeinsam gerecht, nachhaltig und zukunftsfähig gestalten. Dazu gehört, die eigene Rolle in der Weltgesellschaft zu erkennen, kritisch zu hinterfragen und immer wieder die Vielfalt und Gleichwertigkeit aller Menschen in den Vordergrund zu stellen.

## Bildungsressourcen sind für Kinder Fenster, Schiebetüren und Spiegel zur Welt

Die Pädagogin und Literaturwissenschaftlerin Dr. Rudine Sims Bishop beschreibt, wie Bildungsressourcen – etwa Bücher und Spielmaterialien – für Kinder als

„Fenster, Spiegel und Schiebetüren“ fungieren können: „Fenster“ öffnen den Blick auf neue Welten und Erfahrungen. „Spiegel“ ermöglichen es den Kindern, sich selbst in den Inhalten wiederzufinden. Und „Schiebetüren“ können Kinder ermutigen, aktiv in neue Realitäten einzutreten und Veränderungen mitzugestalten.

In der Kita und in der Grundschule lassen sich diese Konzepte durch interkulturelle Projekte oder globale Themen umsetzen. Dazu gehören zum Beispiel die Spurensuche nach der Herkunft der Lebensmittel und andere Dinge, die uns umgeben. Am besten in Verbindung mit Aktivitäten rund um einen öko-fairen und ressourcenbewussten Konsum. Kinder lernen so, dass sie nicht nur Teil der Welt sind, sondern dass sie auch selbstwirksam Veränderungen mitgestalten können.

## Durch die Spurensuche nach der Herkunft von Gewürzen lernen die Kinder die Welt kennen

In der Kita und in der Grundschule geht es darum, den Kindern nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern sie als Akteure des Wandels zu stärken. Sie lernen, dass ihre Handlungen bedeutsam sind und sie zu einer gerechten und nachhaltigen Zukunft beitragen können.

Und: Wir Erwachsene lernen selbst viel Neues und Inspirierendes dazu, wenn wir die Kinder weltoffen, vorurteilsbewusst, diskriminierungssensibel, achtsam und mutig auf ihrem Weg begleiten!



## Indigen, wer ist das?

Indigene sind Bevölkerungsgruppen, die sich als Nachkommen der ersten Bewohner\*innen eines bestimmten geografischen Gebiets verstehen. Ihre Vorfahren lebten bereits vor der Eroberung, Kolonisierung oder Staatsgründung durch fremde Mächte dort. Ihre Bindung an ihr Land ist häufig stark – emotional, wirtschaftlich oder spirituell. Indigene Völker haben eine eigene kulturelle Identität und bewahren ihre Gemeinschaft durch soziopolitische und kulturelle Traditionen.

Umgangssprachlich werden Angehörige indigener Völker oft als „Ureinwohner\*innen“ oder „Eingeborene“ bezeichnet. Diese Begriffe stammen jedoch aus der Kolonialzeit und sind deshalb negativ behaftet. In dieser Zeit wurden indigene Gemeinschaften von westlichen Staaten oft gewaltsam unterworfen, versklavt oder sogar vernichtet. Auch das Wort „Naturvölker“ ist nicht mehr zeitgemäß, da es indigene Gruppen als „ursprünglich“ und „weniger entwickelt“ darstellt – eine veraltete und abwertende Vorstellung. Stattdessen werden auch Begriffe verwendet wie „autochthone Völker“ (vom Griechischen für „ursprünglich“).

Im Rahmen einer diskriminierungssensiblen Bildungsarbeit orientieren wir uns an den Bezeichnungen, die die indigenen Gemeinschaften selbst bevorzugen, und vermeiden die oben genannten Begriffe, die abwertende Konnotationen haben.

## Von Indigenen lernen

Indigene Gemeinschaften gibt es auf allen Kontinenten, und ihre Kulturen und Traditionen sind so vielfältig wie die Umgebungen, in denen sie leben. Bekannte Beispiele sind die Aboriginal Peoples in Australien, die Inuit in Kanada und Grönland oder die Native Americans in den USA. Zu letzteren gehören Stämme wie die Navajo, Osage und Seminolen. In Japan gibt es das Volk der Ainu, in Indien die Adivasi und in Neuseeland die Māori. In der Sahara sind die Tuareg ansässig und in den nördlichen Regionen Europas die Sámi.

Auch im Amazonasgebiet leben viele unterschiedliche indigene Völker, wie die Kichwa oder die Shipibo-Conibo. Sie betrachten den Regenwald als ihre Heimat und besitzen ein tiefes Wissen über die Pflanzen- und Tierwelt. Ein einzigartiges Beispiel sind die Sentinelesen auf der North Sentinel Island im Indischen Ozean, denn sie verweigern den Kontakt zur Außenwelt konsequent. Die indische Regierung schützt ihre Lebensweise, indem sie den Zugang zu ihrer Insel verbietet.

Für Kinder kann es besonders wertvoll sein, indigene Kulturen kennenzulernen, da sie oft eine enge Beziehung zur Natur und ein tiefes Bewusstsein für die Verantwortung gegenüber ihrem Lebensraum haben. In der Bildungsarbeit können indigene Geschichten, Lieder und Traditionen dazu beitragen, ein respektvolles Verständnis für andere Kulturen zu entwickeln. Diese Beispiele zeigen, wie wir mit unserer Umwelt nachhaltig umgehen können und wie wichtig es ist, die Vielfalt der Menschen zu schätzen.

In der Bildungsarbeit ist es wichtig, indigene Völker und ihre Traditionen immer respektvoll und ohne Stereotype vorzustellen. Dabei gilt es, Klischees – wie die Vorstellung von „unberührten Naturvölkern“ – zu vermeiden und stattdessen die lebendige Vielfalt und Kompetenzen dieser Kulturen hervorzuheben.







## Vielfalt leben: Das Christkind auf dem Prüfstand

Stichwort „Postkolonialismus“: uns ist bewusst, dass das Christkind in dieser Geschichte aus einer europäischen Tradition stammt. Es könnte daher die Frage aufkommen, ob das Christkind hier selbst eine postkoloniale Note hat – quasi als eine Figur des „kolonialen Entdeckers“, die in andere Kulturen eindringt, um Wissen, Ressourcen oder Erkenntnisse zu erlangen, ähnlich wie es im Zeitalter des Kolonialismus der Fall war.

Dieser Gedanke ist uns beim Schreiben bewusst gewesen. Doch anders als die historischen Eroberer und Kolonisatoren, die in fremde Länder zogen, um sie zu erobern oder auszubeuten, soll das Christkind in unserer Geschichte respektvoll und neugierig handeln. Es geht nicht darum, sich fremde Kulturen, ihre Güter oder ihr Wissen anzueignen, sondern vielmehr um das Verständnis und die Wertschätzung der globalen Vielfalt.

Weihnachten ist in unserer Tradition ein Fest der Liebe, des Miteinanders und der Verbundenheit. Besonders in der Adventszeit erfüllen uns typische Düfte und Gewürze wie Zimt, Nelken und Vanille mit einer warmen, festlichen Stimmung. Ob beim Plätzchenbacken, im Kinderpunsch oder als Dekoration: Die weihnachtlichen Düfte sind uns vertraut. Doch wissen wir, woher diese Weihnachtsgewürze kommen? Wie und wo sie wachsen? Wer sie erntet und wie sie weiterverarbeitet werden? Wenn wir uns auf die Reise in die Weihnachtsduftwelt einlassen, entsteht eine Verbindung zu den Menschen und Kulturen weltweit, die uns das alljährliche Weihnachtserlebnis ermöglichen.

In den erzählten Geschichten begleiten das Christkind und die Kräuterfee die Kinder durch die Welt der weih-



## Weihnachtsfiguren weltweit

nachtlichen Gewürze und Traditionen. Sie helfen den Kindern, die Ursprünge unserer Weihnachtsbräuche zu entdecken und vermitteln dabei die Bedeutung von Nachhaltigkeit und fairen Handelspraktiken. Das Christkind und die Kräuterfee sind die Botschafter\*innen des Globalen Lernens, die sich offen und respektvoll mit den Kulturen auseinandersetzen, die sie besuchen. Aus diesen Überlegungen heraus ist bei uns auch der Wunsch entstanden, den Blick zu weiten und die Vielfalt an Figuren rund um Weihnachten weltweit und anderen bedeutsamen religiösen Festen auf der ganzen Welt zu betonen. Ein paar Ideen dazu findest du rechts.

Die Vorstellungen vom Christkind sind so vielfältig wie die Menschen, die es feiern. In unserer Illustration haben wir versucht, diese Vielfalt einzufangen – mit Elementen, die vorurteilsbewusst und weltoffen gestaltet sind. Das Christkind steht hier für mehr als nur eine Figur der Weihnachtszeit; es ist ein Symbol für Liebe, Frieden und das Verbindende zwischen Kulturen und Traditionen.

Unsere Gestaltung greift verschiedene Einflüsse auf und spiegelt so die Offenheit wider, mit der wir Weihnachten und seine vielen Facetten betrachten möchten. In jeder Illustration steckt die Idee, das Christkind als Botschafter\*in für eine respektvolle, weltumspannende Gemeinschaft zu zeigen. Es gibt viele Wege, Weihnachten und auch andere Feste zu feiern – und jede Tradition ist auf ihre Weise besonders. Wie stellen sich die Kinder das Christkind vor: Als ein Christkind, das für alle da ist und jede Tradition liebevoll umarmt?

Für Weihnachten gibt es in verschiedenen Ländern besondere Kunstfiguren. Sie vermitteln Freude und Glück sowie die Botschaft von Zusammenhalt, Solidarität und Herzenswärme und bringen meist auch Geschenke.

**Das Christkind** wird vielerorts als Engelsfigur oder Kind mit goldenen Locken und Heiligenschein dargestellt und ist vor allem in Süddeutschland, Österreich und der Schweiz bekannt.

**Der Weihnachtsmann (Santa Claus)**, ist ein fröhlicher Mann mit weißem Bart, der im Rentierschlitten durch die Luft fährt. In seiner heutigen Gestalt wurde er stark von Coca-Cola geprägt, was zeigt, wie kommerzielle Einflüsse traditionelle Figuren verändern können. Er ist in Nord-, Mittel- und Ostdeutschland, Frankreich, der französischen Westschweiz (Père Noël), den Niederlanden, Skandinavien, Estland, Lettland, dem Vereinigten Königreich, Australien, Kanada und in den USA bekannt.

**Die Hexe Befana** bringt in Italien in der Nacht vom 5. auf den 6. Januar braven Kindern Geschenke und den unartigen Kohle. Ihr Name leitet sich von Epiphania, dem christlichen Fest am 6. Januar, ab.

**Väterchen Frost**, in Russland und slawischen Ländern als Ded Moroz bekannt, erscheint häufig mit seiner Enkelin Snegurotschka (Schneemädchen). Mit langem, blauem Mantel und Stab repräsentiert er den Winter.

**Olentzero**, ist eine traditionelle Köhler-Figur im Baskenland (Spanien). Er steht für ländliche Traditionen und Naturverbundenheit, ist herzlich und setzt sich für die Gemeinschaft ein.

**Jultomten**, eine schwedische Mischung aus Weihnachtsmann und Hausgeist (Tomte), wird oft als kleine, bärtige Figur mit rotem Hut beschrieben. Er ist ein Symbol für Schutz und für die Verbindung zu alten Bräuchen.

## Religiöse Feste weltweit

Nicht überall auf der Welt wird Weihnachten gefeiert. Andere bedeutsame religiöse Feste sind zum Beispiel:

**Hanukkah (Judentum):** Ein achttägiges Fest, das an das Wunder des Öls im Tempel von Jerusalem erinnert. Es wird mit dem Entzünden der Menora, Gesang und Speisen wie Latkes (Kartoffelpuffer) gefeiert.

**Diwali (Hinduismus, Sikhismus, Jainismus):** Das Lichterfest symbolisiert den Sieg des Lichts über die Dunkelheit, des Guten über das Böse. Dazu werden Öllampen und Feuerwerk angezündet und Festmahle veranstaltet.

**Eid al-Fitr (Islam):** Das Fest des Fastenbrechens markiert das Ende des Ramadan, des islamischen Fastenmonats. Es ist ein Tag des Gebets, der Gemeinschaft und der Nächstenliebe mit Festessen und Geschenken.

**Ramazan Bayramı (Türkei):** Ramazan Bayramı ist das türkische Pendant zu Eid al-Fitr, dem Fest des Fastenbrechens. Auch hier feiern die Menschen das Ende des Fastenmonats Ramadan mit Familienbesuchen, Süßigkeiten und besonderen Speisen.

**Chinesisches Neujahr (China und ostasiatische Länder):** Ein großes Fest, das den Beginn des neuen Mondjahres markiert. Traditionell gehören dazu Feuerwerke, Drachentänze, festliche Mahlzeiten und der Austausch von Glücksbringern.

**Tipp:** Welche Feste kennen die Kinder in deiner Kita oder Schule? Welche Feste feiern sie in ihren Familien? Wie kann man diese Feste gemeinsam in der Kita oder Schule feiern? Beziehe dazu die Eltern ein und bringe so in Erfahrung, welche Traditionen, Rezepte, Geschichten, Mythen oder Figuren es sonst noch gibt.







# Unser Bild von der Welt

Weltkarten helfen uns, uns auf unserem Planeten Erde zu orientieren. Auch du kannst mit deinen Kindern auf der Weltkarte nachschauen, wo das Christkind und die Kräuterfee waren.

Dabei scheint es vielen Menschen heute selbstverständlich, das Europa oben und Afrika unten liegen. Doch das ist es keineswegs. Schau dir zum Beispiel mal die Weltkarte auf der nächsten Seite an. Vielleicht erscheint sie dir ungewohnt. Das liegt daran, dass sie anders aussieht, als die Karten, die wir aus der Schule kennen.

Der Grund dafür ist die Art, wie die dreidimensionale Erdkugel in eine glatte, zweidimensionale Oberfläche der Karte umgewandelt wurde. Dies nennt sich auch Kartenprojektion. Die uns bekannte Mercator-Projektion wurde 1569 für die Navigation entwickelt. Da sie gerade Linien für Kursrouten darstellt, war sie für Seefahrer ideal. Allerdings verzerrt sie die Flächengrößen stark: Länder in höheren Breitengraden erscheinen viel größer, Regionen nahe dem Äquator viel kleiner. Diese Verzerrung fördert bis heute ein eurozentrisches und koloniales Weltbild, da die Länder des globalen Nordens überproportional groß und mächtig dargestellt werden.

Anders ist das bei der Gall-Peters-Projektion, die die Grundlage für die Karte auf der nächsten Seite ist. Arno Peters hat sie 1973 bekannt gemacht. Eine ähnliche Projektion gab es bereits im 19. Jahrhundert vom Kartografen James Gall. Sie stellt die tatsächlichen Flächengrößen der Kontinente korrekt dar und bietet somit ein ausgewogenes, unvoreingenommenes und realistisches Weltbild.

## Mit der Weltkarte arbeiten

Um den Einstieg in die Arbeit mit der Weltkarte kindgerecht zu gestalten, empfiehlt es sich, persönliche Bezugspunkte der Kinder zu finden:

**Start mit Vertrautem:** Wo leben wir? Wo liegt Deutschland auf der Karte? Zu welchem Kontinent gehört Deutschland? So bekommen die Kinder eine direkte Verbindung zur Karte.

**Bekannte Orte entdecken:** Welche Länder kennen die Kinder noch? Haben sie Familienangehörige oder Freunde, die aus anderen Teilen der Welt kommen? Vielleicht haben sie auch schon Urlaube in anderen Ländern erlebt? Wohin sind sie gereist? Wie sind sie dorthin gekommen? Und wie lange hat die Reise gedauert?

**Räumliche Dimensionen erfassen:** Um Entfernungen auf der Karte zu verdeutlichen, kann man mit einer Schnur arbeiten oder auch mit Fußlängen. Misst die Strecken von Deutschland zu anderen Orten ab und vergleicht sie miteinander. Das hilft den Kindern, ein Gefühl für Entfernungen zu entwickeln.

**Zeitliche Dimensionen diskutieren:** Vergleicht die Reisezeiten zu verschiedenen Orten. Wie lange würde eine Reise ohne Flugzeug dauern? Wie lange wäre man per Zug oder Schiff unterwegs? So bekommen die Kinder ein besseres Verständnis für die zeitliche Dimension von Entfernungen.

**Gemeinsam die Weihnachtsduftwelt entdecken:** Welche Kontinente und Länder bereisen das Christkind und die Kräuterfee? Reichen uns die Informationen aus diesem Bildungsmaterial oder wollen wir noch mehr erfahren? Was wollen wir wissen? Woher bekommen wir weitere Informationen über dieses Land? Haben wir Bücher oder Bilder dazu?

Unsere Welt ist einzigartig und bunt. Achtet bitte darauf, den Kindern die Vielfalt der Traditionen und Lebensweisen in den einzelnen Ländern zu zeigen.

# Das Nachhaltigkeitsviereck

In jedem Gewürz sind verschiedene Aspekte der Nachhaltigkeit zu entdecken. Um diese umfassend zu erkunden, empfehlen wir das Nachhaltigkeitsviereck. Dieses Modell – von Prof. Dr. Ute Stoltenberg im Rahmen ihrer Forschung zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) entwickelt – beschreibt vier Dimensionen der Nachhaltigkeit: Ökologie, Ökonomie, Soziales und Kultur.

Nutze das Nachhaltigkeitsviereck dazu, gemeinsam im Team die Themen ganzheitlich und aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Das öffnet den Blick und hilft neue Sichtweisen zu entwickeln. Das Modell eignet sich sowohl für komplexere Themen wie „Ernährung“ als auch für kleinere Themen wie zum Beispiel „Orange“. Gehe dazu wie folgt vor:

1. Schreibe die vier Felder des Nachhaltigkeitsvierecks in jeweils eine Ecke eines Flipchartpapiers. Wenn du in einem kleineren Team arbeitest, reicht dafür auch ein großes Blatt in der Mitte des Tisches.
2. Trage in der Mitte das Thema ein, um das es geht. Im hier abgebildeten Beispiel ist das „Ernährung“.
3. Überlegt nun gemeinsam, was euch zu den einzelnen Aspekten einfällt. Notiert dies in den jeweiligen Quadranten, sodass ein Nachhaltigkeitsviereck entsteht, wie es die Abbildung zeigt.

## Ökonomische Dimensionen

Beteiligte Berufe und Personen; Herkunft von Lebensmitteln; Transport, Herstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln; Art der Landwirtschaft (Solidarische Landwirtschaft, Kooperativen des Fairen Handels etc.); Bezug (Markt und Preisgestaltung); Nutztierhaltung; Gentechnik; Saatgut; Fairer Handel; Kosten: wer verdient wie viel?; Was sind Lebensmittel wert?; Werbung und Vermarktung; Haltbarkeit und Menge der Lebensmittel; Umgang mit Lebensmittel - Lebensmittelverschwendung

## Ökologische Dimension

Wachstumsbedingungen von Tieren und Pflanzen; Herkunft und Transportwege; Saisonalität und Regionalität; Ressourcenverbrauch durch Dünger und Anbaumethoden; Anbaumethoden (konventionelle/ökologische Landwirtschaft); Anbau eigener Lebensmittel; Tierhaltung; Bodenbeschaffenheit und Umgang mit Böden; Problematik von Verpackungen; Ressourcenverbrauch bei Herstellungsketten; Resteverwertung versus Lebensmittelverschwendung; Biodiversität

## Ernährung

## Soziale Dimensionen

Gerechtigkeitsaspekte: Haben alle genug (global und lokal)?; Sind die Bedingungen bei der Herstellung fair?; Verhältnis zwischen Produzenten und Konsumenten (z.B. Direktvermarktung); Was ist gesund?; Verteilung von und Zugang zu Lebensmitteln; Ausgewogene Ernährung (lokal und global); Bedeutung von gemeinsam eingenommenen Speisen und Getränken; Teilen von Lebensmitteln

## Kulturelle Dimensionen

Was und wie wurde früher gegessen?; Wie wurde Essen früher hergestellt?; Wie und was wird in anderen Ländern und Kulturen angebaut und gegessen?; Historische Veränderungen bei Essgewohnheiten, Traditionen, Feste; Religiöse Tabus; Lebensmittelvielfalt global; Bedeutung bestimmter Lebensmittel (etwa von Fleisch); Stellenwert von Lebensmitteln (Wertschätzung, Wegwerfmentalität, Verschwendung); Konservieren und Haltbarmachen von Lebensmitteln (alte und neue Techniken); Lebensmittel in Märchen und Geschichten





In der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) ist es entscheidend, dass Lernende die Zusammenhänge zwischen den vier Dimensionen verstehen, da nachhaltige Entwicklung stets ein Zusammenspiel verschiedener Aspekte ist. Das Nachhaltigkeitsviereck unterstützt dich dabei, solche Zusammenhänge greifbar zu machen. Es hilft dir, den Lernprozess so zu gestalten, dass Kinder die Auswirkungen ihres Handelns auf Mensch und Umwelt erkennen und verstehen, warum es wichtig ist, verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen.

*Die links gezeigten Nachhaltigkeitsvierecke stammen aus der Broschüre „Erfolgreich starten. Handreichungen für eine nachhaltige Entwicklung in Kindertageseinrichtungen“ des Ministeriums für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein. Ein kostenloser Download ist hier möglich: [https://www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/VIII/Service/Broschueren/Broschueren\\_VIII/Kita/Handreichung\\_Nachhaltige\\_Entwicklung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/VIII/Service/Broschueren/Broschueren_VIII/Kita/Handreichung_Nachhaltige_Entwicklung.pdf?__blob=publicationFile&v=1)*

# ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG





# Die 17 Globalen Nachhaltigkeitsziele

Gewürze haben weitreichende Auswirkungen auf unsere Welt – auf ökologischer, ökonomischer, sozialer und kultureller Ebene. Das regt zum Nachdenken darüber an, wie alles miteinander verknüpft ist und wie wichtig es ist, bewusste Entscheidungen zu treffen: Wo gibt es Herausforderungen? Was können wir verbessern? Und vor allem: Wie können wir selbst aktiv Teil der Lösung sein? Um diese Fragen zu erkunden und ins Handeln zu kommen, bieten die 17 Globalen Nachhaltigkeitsziele (auch Sustainable Development Goals oder SDGs genannt) einen idealen Rahmen. Wir nennen sie kurz „17 Ziele“.

Unter dem Titel „Transformation unserer Welt“ haben die Vereinten Nationen im September 2015 die Agenda 2030 mit den 17 Zielen verabschiedet. Dies ist ein ambitionierter globaler Aktionsplan, um gemeinsam eine nachhaltigere und gerechtere Welt zu schaffen. Er bietet eine Vision für die Zukunft, in der soziale, wirtschaftliche und ökologische Belange gleichermaßen berücksichtigt werden. Die Agenda 2030 betrifft alle Bereiche in Politik und Gesellschaft und fordert *alle* Menschen auf, aktiv zu werden.

Die 17 Ziele umfassen eine Vielzahl von Themen, die unser Leben auf der Erde betreffen. Sie zielen darauf ab, Armut und Hunger zu beenden, hochwertige Bildung für alle zu gewährleisten, soziale Gerechtigkeit und Geschlechtergleichstellung zu fördern sowie nachhaltige Städte und Gemeinschaften zu schaffen. Darüber hinaus setzen sich die SDGs für den Klimaschutz, die Erhaltung gesunder Ökosysteme und den Zugang zu sauberem Wasser und bezahlbarer Energie ein. Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen, die den Rahmen für eine gerechtere Welt bieten, sind ebenfalls wesentliche Bestandteile der Agenda.

Mit großer Wahrscheinlichkeit werden wir die Ziele bis 2030 nicht erreichen. Sie geben uns dennoch eine wichtige Orientierung für weltbewusstes Handeln. Um ihnen so nahe wie möglich zu kommen, müssen alle zusammenarbeiten – von Regierungen und Unternehmen bis hin zu Zivilgesellschaft und Einzelpersonen.

Die Agenda 2030 fordert uns alle heraus, die großen Zukunftsfragen gemeinsam zu lösen. Pädagog\*innen in Kitas und Grundschulen spielen dabei eine zentrale Rolle, da sie bereits die Jüngsten auf ihrem Weg in eine verantwortungsvolle Zukunft begleiten. Mit kreativen, sinnesorientierten und alltagsnahen Ansätzen können sie die 17 Ziele als Werkzeug nutzen, um den Kindern wichtige Werte wie Gerechtigkeit, Frieden und Verantwortung zu vermitteln. Der Gedanke der „großen Transformation“ wird dabei lebendig, und das Verständnis für globale Nachhaltigkeit wächst – ein Schritt in Richtung einer friedlicheren, gerechteren Welt, die für alle eine Chance auf ein gutes Leben bietet.

Lasst uns gemeinsam diesen großen Traum verwirklichen und die Welt Schritt für Schritt zu einem besseren Ort machen! Mehr Informationen und inspirierende Aktionsideen zu den SDGs für die Bildungsarbeit gibt es unter: <https://kita-global.de/sdg-challenges/>

**Unser Tipp:** Nutzt die 17 Ziele im Team kreativ als Werkzeug für eure Bildungsarbeit. Beim genaueren Hinschauen werdet ihr erkennen, dass sich die 17 Ziele im Alltag und den Bildungsthemen der Kita und Grundschule widerspiegeln. Überlegt gemeinsam im Team und mit den Kindern: Welche Ziele sind uns wichtig? Was machen wir bereits? Für welche Ziele wollen wir uns mit den Kindern einsetzen?

Gut zu wissen: Die Themen „Ernährung“ und „Fairer Handel“ wirken positiv auf alle 17 Ziele.

# Fazit: Wir müssen alle umdenken!

Gewürze sind ein guter Anknüpfungspunkt für Globales Lernen und BNE in der KITA und Grundschule: sie sprechen die Sinne an. Sie eröffnen Einblicke in die Kolonialgeschichte und den Welthandel. Sie verbinden Umweltschutz, Kultur, Soziales und Naturwissenschaftliches. In all diesen Bereichen müssen wir umdenken, um eine zukunftstaugliche *Eine Welt* zu gestalten. Erwachsene und Kinder können hier gleichermaßen aktiv werden. Hier sind einige Ideen für die Praxis:

## Pädagog\*innen

**Selbstreflexion im Team fördern:** Pädagog\*innen müssen ihre Vorurteile und kulturellen Annahmen reflektieren – denn wir alle haben sie, ohne Ausnahme. Wenn du dich zusammen mit deinen Kolleg\*innen dafür öffnest, kannst du dir nach und nach über deine eigenen Privilegien, dem Einfluss traditioneller, zum Teil auch kolonialer Denkmuster oder umweltschädlicher Gewohnheiten bewusst werden und alternative, gerechtere Perspektiven entdecken und ausprobieren.

**Weiterbilden und Sensibilisieren:** Darüber hinaus gibt es Weiterbildungen zu postkolonialen Theorien, Neokolonialismus und kulturelle Vielfalt mit Themen wie „Machtkritik“, „Diskriminierung“ und „globale Gerechtigkeit“. Auch im Bereich BNE und Globales Lernen gibt es etliche Fortbildungen, etwa rund um eine vorurteilsbewusste und diskriminierungssensible Bildungsarbeit.

**Vielfalt wertschätzen:** Jede größer die Vielfalt, desto mehr Sichtweisen kommen zusammen. Gibt es im Team, in der Elternschaft oder im Sozialraum Menschen, die neue Blickwinkel eröffnen und ihre Erfahrungen und Kompetenzen einbringen können?

## Kinder

**Projekte zum Fairen Handel und globaler Gerechtigkeit** können Kinder an das Thema Globales Lernen heranzuführen. Etwa, indem Kinder den Weg von Gewürzen oder Lebensmitteln wie Kakao oder Orangen verfolgen und dabei faire Handelsbedingungen kennenlernen. Kinder können zum Beispiel bei Festen auch einen „Weltladen“ eröffnen, in dem sie mit Unterstützung fair gehandelte Produkte (ver)kaufen können.

**Bücher und Bilder:** Geschichten und Märchen aus verschiedenen Kulturen sind eine Brücke zu globaler Vielfalt. Achte darauf, dass die Geschichten nicht-europäische Kulturen nicht exotisieren, sondern auf Augenhöhe berichten. Erzähle auch Geschichten von Menschen, die sich heute für Gerechtigkeit einsetzen.

**Gemeinsam kochen und essen** bringt alle zusammen. Dabei können Kinder verschiedene Gewürze aus der ganzen Welt kennenlernen. Sprich mit den Kindern darüber, wo diese herkommen und unter welchen Bedingungen sie heute angebaut und gehandelt werden. Hier kannst du Themen wie Fairer Handel und Umweltschutz kindgerecht umsetzen.

**Vielfalt im Alltag leben** bedeutet, die Kulturen und Hintergründe der Kinder im Kita-Alltag zu integrieren. Feiere unterschiedliche Feste, Rituale, Musik und Sprachen, um Vorurteile abzubauen und einen wertschätzenden Umgang mit Vielfalt zu fördern. Wichtig: Stelle die Kulturen der Kinder nicht nur oberflächlich dar, sondern gehe respektvoll und wertschätzend mit den kulturellen Besonderheiten um.

**Globale Verantwortung für die Natur** kannst du zum Beispiel durch ein Beet mit Kräutern und Gewürzen fördern. Hier können Kinder die Herkunft von Lebensmitteln miterleben und bewusster mit natürlichen Ressourcen umgehen. Sprich auch Themen wie nachhaltiger Anbau und der Schutz von Lebensräumen an.

## Materialien und Spielideen

**Bildkarten zu fairen Lieferketten** (etwa vom Gewürzfeld bis zum Supermarkt) machen Kindern spielerisch die globalen Zusammenhänge deutlich. Wir stellen Bildkarten über die in den Geschichten genannten Gewürzen online zum Download und Ausdrucken bereit: [www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt](http://www.kikuna-welt.de/wegweiser-zukunft/reise-in-die-weihnachtsduftwelt)

**Rollenspiele** helfen Kindern, Situationen besser zu verstehen. Zum Beispiel können Kinder bei einem Rollenspiel zum Thema „Fairer Handel“ die Rolle von Kleinbauern und Bäuerinnen, Händler\*innen und Kund\*innen übernehmen. Dabei lernen sie spielerisch, warum faire Bezahlung und Zusammenarbeit wichtig sind und warum manche Produkte mehr kosten. So können sie auf kindgerechte Weise über Gerechtigkeit und Zusammenarbeit sprechen.

**Diversität in Puppen und Figuren** zeigen Kindern eine Vielfalt von Hautfarben, Kulturen und Lebensweisen. Dies zeigt, dass alle Menschen unabhängig von ihrer Herkunft wertvoll sind.

**Diversität in Lehrmaterialien** repräsentieren verschiedene Perspektiven und Kulturen: zum Beispiel Bücher, die aus Sicht der Länder des Globalen Südens geschrieben sind. Oder solche, die faire Handelspraktiken erklären. Oder Bücher, die zeigen, wie Menschen im Einklang mit ökologischen Kreisläufen handeln und leben.



## Mach Werte erlebbar!

Schon sehr früh in der Kindheit entwickeln wir Menschen grundlegende Fähigkeiten und Werte, die unser späteres Verhalten und Denken maßgeblich prägen. Sie beeinflussen, wie wir uns, andere Menschen und die Welt um uns herum wahrnehmen. Sie prägen unser späteres Verständnis von Gemeinschaft, Zusammenarbeit, Verantwortung und Gerechtigkeit. Deshalb ist es wichtig zu fragen: Wie können wir in unserer Bildungsarbeit bedeutsame Erfahrungsräume öffnen, in denen Kinder die Möglichkeit haben, ihre Kompetenzen zu entfalten, Werte zu entwickeln, sich auszuprobieren und Selbstwirksamkeit zu erfahren?

Wir laden dich ein mit den Kindern ganz bewusst einigen zentralen Werten für nachhaltiges und weltbewusstes Handeln nachzuspüren, die sich in den Geschichten zeigen. Welche Werte sind in deiner Bildungseinrichtung wichtig? Wo können die Kinder, das Team und die Eltern sie im Alltag spüren und wahrnehmen?

**Verbundenheit und Verantwortung:** Alle Gewürzduftwesen, die Kräuterfee und das Christkind zeigen eine enge Verbundenheit zur Natur und zur Gemeinschaft, in der sie leben. Sie fühlen sich für die Pflanzen und das traditionelle Wissen rund um sie verantwortlich. Sie schützen und pflegen sie. Wo und wie können Kinder diese Verbundenheit und Verantwortung spüren und erleben? Können wir beispielsweise Impulse setzen über Kinderyoga-Übungen, entwicklungsangemessene Aufgaben, Ziehen von Pflanzen und Partizipation?

**Vertrauen und Zusammenarbeit:** Die Gewürzduftwesen bringen den beiden Reisenden viel Vertrauen entgegen. Sie zeigen ihnen ihre Welt und teilen ihr Wissen. Das Christkind und die Kräuterfee lernen unterschiedliche Formen der Zusammenarbeit kennen (etwa die Kooperativen im Fairen Handel). Und alle helfen zusammen,

damit das Christkind seinen Geruchssinn wiedererlangt. Wo und wie können wir mit den Kindern Vertrauen wachsen lassen und Zusammenarbeit fördern? Sind Rituale (im Tagesablauf und rund ums Jahr), gemeinsame Projekte und kooperative Spiele möglich?

**Dankbarkeit und Wertschätzung:** Das Christkind drückt immer wieder Dankbarkeit für die Hilfe aus, die es erhält und begegnet den Gewürzduftwesen und ihren Geschichten mit viel Wertschätzung. Dankbarkeit und Wertschätzung wirken sich positiv auf uns und unsere Beziehungen aus. Wo und wie können wir Dankbarkeit und Wertschätzung mit den Kindern üben? Sind zum Beispiel Dankbarkeitsübungen, ein achtsamer Umgang mit Gütern oder die Reparatur von Dingen möglich?

**Neugier und Mut:** Das Christkind und die Kräuterfee sind neugierig und bereit, viel zu lernen. Sie sind offen für Neues, bereit Gewohnheiten aufzugeben und Schwierigkeiten zu überwinden. Dafür brauchen sie auch Mut. Wie können wir die Neugierde und Mut bei den Kindern stärken? Sind etwa Forschungsangebote und Aktivitäten in der Natur denkbar?

**Gerechtigkeit und Solidarität:** Fairer Handel, Gerechtigkeit und Solidarität tauchen in den Geschichten immer wieder auf. Der Faire Handel ist ein zentraler Baustein für eine globale Gerechtigkeit. Wie können wir gemeinsam mit den Kindern, im Team und mit den Familien faires Handeln und den Fairen Handel im Alltag fördern? Zum Beispiel durch die Beteiligung am Programm FaireKITA oder Fairtrade Schools? Oder eine internationale KITA- oder Schulpartnerschaft.

**Achtsamkeit und Geduld:** Das Christkind und die Kräuterfee erleben auf ihrer Reise, wie sich die Gewürzduftwesen und die Produzent\*innen der Gewürze mit viel Achtsamkeit und Geduld um die Pflanzen kümmern. Wo und wie können wir mit den Kindern Achtsamkeit und Geduld stärken? Wie ist es zum Beispiel mit Achtsamkeitsübungen, wie etwa Meditationen?



**Frieden und Freundschaft:** Die Freundschaft zwischen dem Christkind und der Kräuterfee wächst auf ihrer gemeinsamen Reise durch die vielen Erlebnisse. Und beide freuen sich über die vielen friedvollen und inspirierenden Begegnungen mit den Gewürzduftwesen, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit ihnen geteilt haben. Wo und wie können wir mit den Kindern die Erfahrung von Frieden und Freundschaft stärken? Lässt sich etwa eine wertschätzende, gewaltfreie Kommunikation lernen? Sind Impulse zum Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen sowie zur Konfliktlösung möglich?

**Kreativität:** Auf ihren Reisen entdecken das Christkind und die Kräuterfee viel Neues. Diese Erlebnisse regen ihre Kreativität an und inspirieren sie, Neues auszuprobieren. Wie können wir Kreativität bei den Kindern fördern? Zum Beispiel indem wir den Kindern Geschichten erzählen, mit ihnen Zukunftsgeschichten entwickeln oder der Geschichte der Dinge um uns herum aufspüren.

# Quellen

## Orangen

- <https://www.ci-romero.de/kritischer-konsum/produkte/orangensaft>
- <https://faire-orangen.de>
- <https://www.fairtrade-deutschland.de/produkte/orangensaft/hintergrund-fairtrade-orangensaft>

## Vanille

- [https://de.wikipedia.org/wiki/Vanille\\_\(Gew%C3%BCrz\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Vanille_(Gew%C3%BCrz))
- <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/warenkunde/warenkunde-vanille/>
- <https://www.vanille-kontor.de/vanille-wissen/>

## Kakao

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Kakao>
- [https://www.globaleslernen.de/sites/default/files/files/education-material/2019\\_unterrichtseinheit\\_fairtrade\\_kakao.pdf](https://www.globaleslernen.de/sites/default/files/files/education-material/2019_unterrichtseinheit_fairtrade_kakao.pdf)
- <https://www.fairekita-bw.de/files/epiz/inhalt/Projekte/Faire%20KITA/%23kakao-EPiZ-Faire-Kita-Schoko-Faltblatt-R-Web.pdf>

## Zimt

- <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/warenkunde/warenkunde-zimt/>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Zimt>

## Gewürznelken

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Gew%C3%BCrznelkenbaum>
- <https://www.gewuerzkarawane.de/nelken.html>
- <https://www.vitaes.de/gewuerznelken-heilpflanzen>

## Sternanis

- [https://de.wikipedia.org/wiki/Echter\\_Sternanis](https://de.wikipedia.org/wiki/Echter_Sternanis)
- [www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/sternanis.htm](http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/sternanis.htm)
- [www.zauberdergewuerze.de/magazin/gewuerzlexikon/was-ist-sternanis](http://www.zauberdergewuerze.de/magazin/gewuerzlexikon/was-ist-sternanis)
- <https://brotschafterin.com/sternanis/>

## BNE und Globales Lernen

- <https://www.bne-portal.de>
- <https://www.kita-global.de>
- <https://www.epiz.de>
- [www.kita-weltbewusst-2030.de](http://www.kita-weltbewusst-2030.de)

## Fairer Handel / FaireKITA

- <https://www.forum-fairer-handel.de>
- <https://www.fairekita-bw.de>
- <https://www.sternsinger.de/bildungsmaterial/>

## Kinderrechte und Kinderarbeit

- <https://www.kinderrechte.de/>
- <https://www.bmz.de/de/themen/kinderarbeit/zahlen-und-fakten-17970>
- <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/-/kinderarbeit-fragen-und-antworten/275272>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lbWkqRjsCoo> (Film zur Kinderarbeit von UNICEF)

## 17 Globale Nachhaltigkeitsziele (Agenda 2030)

- <https://www.bmz.de/de/agenda-2030>
- <https://www.17-ziele.de>

## Kolonialismus/Postkolonialismus

- [https://exile-ev.de/wp-content/uploads/2021/07/exile\\_ev\\_website\\_projekte\\_colonialtracks\\_essen\\_download\\_unterrichtsmaterial.pdf](https://exile-ev.de/wp-content/uploads/2021/07/exile_ev_website_projekte_colonialtracks_essen_download_unterrichtsmaterial.pdf)
- Geschichte der Gewürze und des Gewürzhandels • Periodics®
- <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/146971/kolonialismus-und-postkolonialismus-schlueselbegriffe-der-aktuellen-debatte/>

## Indigene Völker

- <https://www.regenwald-schuetzen.org/regenwald-wissen/regenwaldschutz/was-sind-indigene-voelker>

## Vorurteilsbewusste Bildung

- <https://www.readingrockets.org/people-and-organizations/rudine-sims-bishop>
- <https://situationsansatz.de/publikationen/vorurteilsbewusste-bildung-und-erziehung/>

## Weltkarte

- <https://www.das-weltspiel.com/de/>
- <https://www.das-weltspiel.com/de/links-detail/weltkarte-perspektiven-wechseln/>



# Bildnachweise

## Orangen

1. Orangenbäume auf einer Plantage | Bildquelle: iStockphoto.com, mgstudio
2. Orangenernte | Bildquelle: iStockphoto.com, CRBR
3. Blüten und Orange am Baum | Bildquelle: istockfoto.com, richterfoto
4. Orangenwaschstraße | Bildquelle: iStockphoto.com, siculdoc

## Vanille

1. Grüne Vanilleschoten an der Pflanze | Bildquelle: iStockphoto.com, Sandi Somantri
2. Prüfen und verpacken der braunen Vanilleschoten | Bildquelle: iStockphoto.com, pierivb
3. Händisches Bestäuben der Vanilleblüte | Bildquelle: iStockphoto.com, luamduan
4. Vanilleschoten beim Trocknen | Bildquelle: iStockphoto.com, vermontalm

## Kakao

1. Geöffnete Kakaoschote mit Pulpa und Bohnen | Bildquelle: fairtrade-pressefoto-kakao-8,
2. Kakaoschoten frisch geerntet | Bildquelle: iStockphoto.com, Media Lens King
3. Blüte vom Kakaobaum | Bildquelle: iStockphoto.com, Narong KHUEANKAEW
4. Kakaobohne innen | Bildquelle: iStockphoto.com, 3000RISK

## Zimt

1. Frisch geschnittene Zimtschösslinge | Bildquelle: iStockphoto.com, pidjoe
2. Zimtstangen beim Trocknen | Bildquelle: iStockphoto.com, Chalabala
3. Abschälen der Zimtrinde mit einem Messer | Bildquelle: iStockphoto.com, Chalabala
4. Ineinanderstecken der Zimtrinde für den Ceylonzimt | Bildquelle: iStockphoto.com, Chalabala

## Gewürznelken

1. Gewürznelkenknospen am Baum | Bildquelle: iStockphoto.com, Bicho\_raro
2. Gewürznelkenknospen frisch geerntet | Bildquelle: iStockphoto.com, MOCHAMAD ILHAM RAMADHANI
3. Abrebeln und Sortieren der Gewürznelken | Bildquelle: iStockphoto.com, Rizky Ade Jonathan
4. Trocknen der Gewürznelken | Bildquelle: iStockphoto.com, kartika nurdiyana

## Sternanis

1. Junge ungeöffnete Sternanisfrucht am Baum | Bildquelle: iStockphoto.com, Arsgera
2. Meschen sortieren getrockneten Sternanis | Bildquelle: fuzheado, CC BY-SA 2.0, via Wikimedia Commons
3. Leicht geöffnete Sternanisfrucht | Bildquelle: Alpsdake, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons
4. â-Getrockneter Sternanis | Bildquelle: Alpsdake, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

# Impressum

Diese Publikation bietet eine Fülle an Inspirationen und Anregungen für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und Globales Lernen in Kitas, Grundschulen, in der außerschulischen Bildungsarbeit sowie für Familien. Mit dieser Broschüre und den begleitenden Materialien, die im Rahmen des Projekts „Reise in die Weihnachtsduftwelt“ entwickelt und zusammengestellt wurden, möchten wir kreative und handlungsorientierte Ansätze fördern, die Globales Lernen und BNE erfolgreich in den Bildungsalltag integrieren. Unser herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden, die das Projekt „Reise in die Weihnachtsduftwelt“ unterstützt und zum Entstehen dieser Publikation beigetragen haben.

**Idee, Konzept & Text (V.i.S.d.P.):** Karin Wirnsberger

**Redaktion:** Ilona Koglin

**Illustrationen:** Rocío Rueda Ortiz

**Grafische Gestaltung:** [www.whoopee-connections.de](http://www.whoopee-connections.de)

**Fachliche Begleitung:** Gundula Büker, Eine-Welt-Fach-Promotorin für Globales Lernen;  
Francisca Gallegos, Bildungsreferentin für Globales Lernen und BNE



Erste Auflage Dornstadt, Dezember 2024

Das Projekt „Reise in die Weihnachtsduftwelt“ der Initiative kikuna e.V. – Zukunft Nachhaltig Gestalten wurde gefördert von der



Für die weitere Unterstützung danken wir



Für den Inhalt dieser Publikation ist allein die Initiative kikuna e.V. – Zukunft Nachhaltig Gestalten verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt der Baden-Württemberg Stiftung wieder.





Zwei kleine Meditationen zur Einstimmung auf die Reise in die Weihnachtsduftwelt:

## Duftmeditation für Kinder

Setze dich gemütlich hin, schließe die Augen und nimm dir eine kleine Pause. Stell dir vor, du befindest dich auf einer magischen Reise mit dem Christkind und der Kräuterfee, die dich nun an einen besonderen Ort bringen.

Atme ganz ruhig ein und aus. Spüre, wie dein Atem dich ganz leicht macht. Langsam steigst du in die Luft. Dein Atem trägt dich in die zauberhafte Welt der Weihnachtsdüfte. Atme tief ein und rieche den süßen Duft von Orangen, Vanille, Kakao, warmem Zimt und vielleicht auch eine kleine Prise Gewürznelken und Sternanis. Jeder Duft bringt dir ein Gefühl von Wärme, Freude und Geborgenheit. Spüre, wie sich dein Herz mit einer wunderbaren Weihnachtsfreude füllt. Jeder Duft zaubert ein Lächeln in dein Gesicht. Atme tief ein und aus, und wenn du bereit bist, öffne deine Augen. Bleib ruhig sitzen und lass die Düfte noch eine Weile bei dir sein.

## Duftmeditation für Erwachsene

Setze dich bequem hin und nimm dir Zeit für dich. Schließe deine Augen und lasse deinen Atem ganz natürlich fließen. Komm mit deinen Gedanken ganz bei dir an. Spüre dein Atmen. Atme ein und atme aus. Ganz sanft und ganz ruhig. Stell dir vor, wie du in einen Raum eintrittst, der dich irgendwie an Weihnachten erinnern – du riechst ein Hauch von Zimt, eine Spur Vanille, frische Orangenschalen, heißen Kakao, Gewürznelken und Sternanis. Jeder Duft weckt eine Erinnerung oder ein Gefühl von Geborgenheit, Wärme und Freude, und zaubert ein Lächeln in dein Gesicht. Lass die Düfte sanft deine Sinne umspielen. Spüre, wie sich dein Körper entspannt und sich ein friedliches und harmonisches Gefühl in dir ausbreitet. Mit jedem Atemzug fühlst du eine tiefe Verbindung zu dieser warmen Atmosphäre und Dankbarkeit für diesen Moment der Stille. Atmen tief ein, halte diesen Moment fest. Öffne die Augen, wenn du bereit bist. Bleib ruhig sitzen und lass die Düfte noch eine Weile bei dir sein.

