LANDSCHAFTSMUSEUM ANGELN/UNEWATT
KULTURSTIFTUNG DES KREISES SCHLESWIG-FLENSBURG

LANDSCHAFTS-
MUSEUM
ANGELN / UNEWATT

Mit vielen interessanten Infos & Tipps!

KLIMAPRAXIS FÜR ZUHAUSE

Mitmachen. Mitdenken. Mitgestalten.















Inhaltsverzeichnis

Seegras – Der verborgene Klimaschützer der Flensburger Förde 03

Die Honigbiene – Kleine Bestäuberin mit großer Wirkung 10

Fermentieren – Lebensmittel haltbar machen wie früher 21

Wildkräuter – Schätze vor unserer Haustür entdecken 31

Naturnah gärtnern – Den Garten fit für den Klimawandel machen 39

Vegetarisch genießen – Gut für Klima, Gesundheit und Region 47



Seegras – Der verborgene Klimaschützer der Flensburger Förde



Foto mit KI-Unterstützung

Kurz erklärt

Wer an die Ostsee denkt, hat oft Sandstrände, Möwen oder Segelboote vor Augen. Doch unter der Wasseroberfläche verbirgt sich ein Lebensraum, der für das Klima, die Artenvielfalt und die Küsten von großer Bedeutung ist: das Seegras.

Obwohl es häufig mit Algen verwechselt wird, gehört Seegras zu den Blütenpflanzen. Es besitzt Wurzeln, Stängel und Blätter, bildet Blüten und Samen und ist damit eng mit den Pflanzen verwandt, die wir an Land kennen.

Vor etwa 100 Millionen Jahren kehrten die Vorfahren des heutigen Seegrases vom Land zurück ins Meer und entwickelten erstaunliche Anpassungen an das Leben im Salzwasser. Heute wachsen in der Ostsee vor allem Bestände des Gewöhnlichen Seegrases *(Zostera marina).* Diese dichten Unterwasserwiesen gehören zu den wertvollsten Ökosystemen unserer Küsten.

Warum ist Seegras so wichtig?

Seegras erfüllt gleich mehrere wichtige Aufgaben. Besonders bekannt ist seine Fähigkeit, Kohlenstoff zu speichern. Während der Photosynthese nimmt es Kohlendioxid (CO_2) aus dem Wasser auf. Ein großer Teil dieses Kohlenstoffs wird im Boden unter den Seegraswiesen eingelagert und kann dort über Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende gespeichert bleiben. Fachleute sprechen hierbei von **Blue Carbon** – dem Kohlenstoff, der in Küsten- und Meeresökosystemen gebunden wird.

Obwohl Seegraswiesen weltweit nur einen kleinen Teil der Meeresfläche bedecken, speichern sie enorme Mengen Kohlenstoff. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz.

Darüber hinaus verbessern Seegraswiesen die Wasserqualität. Die langen Blätter bremsen Wellen und Strömungen, wodurch sich Schwebstoffe am Meeresboden absetzen. Das Wasser wird klarer und mehr Sonnenlicht erreicht den Boden – eine wichtige Voraussetzung für das Wachstum neuer Seegräser.

Auch der Küstenschutz profitiert. Die Wurzeln stabilisieren den Meeresboden und helfen dabei, Sand und Sedimente festzuhalten. Dadurch können Küsten besser vor Erosion geschützt werden.

Ein einzigartiger Lebensraum

Seegraswiesen gehören zu den artenreichsten Lebensräumen der Ostsee. Zwischen den Blättern finden zahlreiche Tiere Nahrung und Schutz.

Zu den Bewohnern gehören unter anderem:

- junge Dorsche und Heringe
- Seenadeln
- Garnelen
- Strandkrabben
- Muscheln
- Schnecken
- Borstenwürmer

Viele Fischarten verbringen ihre ersten Lebenswochen in den geschützten Seegraswiesen. Deshalb werden sie häufig als Kinderstube der Ostsee bezeichnet.

Auch Wasservögel profitieren von diesen Lebensräumen. Viele Arten finden dort Nahrung oder nutzen die flachen Küstenbereiche als Rastplatz während ihres Vogelzuges.

Seegras in der Flensburger Förde.

Auch in der Flensburger Förde wachsen Seegraswiesen. Besonders in flachen, lichtdurchfluteten Bereichen bilden sie dichte Bestände. Doch diese Lebensräume stehen unter Druck.

Zu den größten Herausforderungen gehören:

- *hohe Nährstoffeinträge aus Landwirtschaft und Siedlungen*
- *Algenblüten, die das Wasser trüben*
- *steigende Wassertemperaturen durch den Klimawandel*
- *Bootsverkehr und Anker*
- *Küstenbaumaßnahmen*

Wenn weniger Sonnenlicht den Meeresboden erreicht, kann das Seegras nicht ausreichend wachsen. Dadurch verschwinden ganze Seegraswiesen – und mit ihnen viele Tierarten.

Aus diesem Grund beschäftigen sich Forschungseinrichtungen wie das GEOMAR sowie zahlreiche Naturschutzprojekte mit dem Schutz und der Wiederherstellung von Seegraswiesen.

Spannende Besonderheiten.

Seegras besitzt einige erstaunliche Eigenschaften:

Es ist eine Blütenpflanze und keine Alge.

Die Bestäubung erfolgt unter Wasser – eine Seltenheit im Pflanzenreich.

Seegraswiesen dienen als Kinderstube vieler Fischarten.

Seegras speichert langfristig große Mengen CO_2 im Meeresboden.

Gesunde Seegraswiesen sorgen für klareres Wasser.

Manche Seegrasbestände können viele Jahrzehnte alt werden.

Was können wir selbst tun?

Auch wenn Seegras unter Wasser wächst, kann jede und jeder etwas zu seinem Schutz beitragen.

- *phosphatfreie Reinigungsmittel verwenden*
- *Müll an Stränden vermeiden*
- *beim Wassersport Rücksicht auf Seegrasflächen nehmen*
- *Naturschutzprojekte unterstützen*
- *Seegras am Strand möglichst liegen lassen – es schützt Dünen und bietet Lebensraum für viele Kleintiere*

Schon kleine Veränderungen helfen dabei, die Ostsee langfristig zu schützen.

Schon gewusst?



Seegras ist einer der effektivsten natürlichen Kohlenstoffspeicher der Erde. Pro Fläche kann es teilweise ähnlich viel oder sogar mehr Kohlenstoff im Boden speichern als viele Wälder an Land. Gleichzeitig schafft es einen Lebensraum für unzählige Tierarten und trägt dazu bei, unsere Küsten zu stabilisieren.

Die Honigbiene – Kleine Bestäuberin mit großer Wirkung



Foto mit KI-Unterstützung

Kurz erklärt

An einem warmen Frühlingstag summt und brummt es überall: Zwischen Obstblüten, Löwenzahn und Wildblumen fliegen Bienen unermüdlich von Blüte zu Blüte. Auf der Suche nach Nektar und Pollen leisten sie dabei eine der wichtigsten Aufgaben in unseren Ökosystemen – die Bestäubung.

Die Honigbiene lebt in großen Völkern mit bis zu 50.000 Tieren. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass viele Pflanzen Früchte und Samen bilden können. Damit ist die Honigbiene nicht nur für unsere Ernährung von großer Bedeutung, sondern auch für die Artenvielfalt und stabile Ökosysteme.

Dabei ist sie allerdings nicht allein: **Neben der Honigbiene gibt es in Deutschland über 560 Wildbienenarten, die ebenfalls einen wichtigen Beitrag zur Bestäubung leisten.** Viele von ihnen sind sogar auf bestimmte Pflanzen spezialisiert und können diese besonders effektiv bestäuben.

Ein perfekt organisiertes Bienenvolk

Ein Bienenvolk funktioniert wie ein gut eingespieltes Team. Jedes Tier übernimmt bestimmte Aufgaben.

Die Königin
Im Volk gibt es nur eine Königin. Ihre wichtigste Aufgabe besteht darin, Eier zu legen – in der Hochsaison bis zu 2.000 Stück pro Tag. Sie kann mehrere Jahre alt werden und sorgt durch Duftstoffe dafür, dass das Volk zusammenhält.

Die Arbeiterinnen
Fast alle Bienen im Stock sind Arbeiterinnen. Sie übernehmen im Laufe ihres Lebens verschiedene Aufgaben:
Zellen reinigen I Larven versorgen I Waben bauen I Honig herstellen I den Eingang bewachen I Wasser sammeln I Blüten besuchen
Eine Arbeiterin lebt im Sommer meist nur vier bis sechs Wochen. In dieser Zeit legt sie mehrere hundert Kilometer Flugstrecke zurück.

Die Drohnen
Drohnen sind die männlichen Bienen. Ihre Hauptaufgabe besteht darin, junge Königinnen zu begatten. Danach sterben sie oder werden vor dem Winter aus dem Stock vertrieben, da sie keine Vorräte sammeln.

Wie verständigen sich Bienen?

Bienen besitzen eine erstaunliche Form der Kommunikation. Hat eine Sammlerin eine besonders ergiebige Blütenquelle entdeckt, informiert sie ihre Artgenossinnen mit dem berühmten Schwänzeltanz.

Durch die Richtung und Dauer ihres Tanzes zeigt sie:

in welche Richtung geflogen werden muss,
wie weit die Futterquelle entfernt ist,
und wie ergiebig sie ist.

Dieses Verhalten gehört zu den faszinierendsten Kommunikationsformen im Tierreich.

Warum sind Bienen so wichtig?

Beim Sammeln von Nektar bleiben Pollenkörner an den feinen Haaren der Biene hängen. Fliegt sie zur nächsten Blüte, werden diese Pollen übertragen. Erst dadurch können viele Pflanzen Samen und Früchte bilden.

Etwa drei Viertel unserer wichtigsten Nutzpflanzen profitieren zumindest teilweise von der Bestäubung durch Insekten.

> **Dazu gehören beispielsweise:**
> ***Äpfel I Kirschen I Erdbeeren I Himbeeren I Gurken Kürbisse I Raps***

Auch zahlreiche Wildpflanzen sind auf Insekten angewiesen. Ohne sie gäbe es weniger Blüten, weniger Samen und damit auch weniger Nahrung für viele andere Tiere.

Bienen und das Klima

Bienen schützen das Klima nicht direkt, indem sie CO_2 aufnehmen. Ihr Beitrag liegt vielmehr darin, gesunde und vielfältige Ökosysteme zu erhalten.

Bestäubte Pflanzen wachsen besser, bilden mehr Samen und s orgen dafür, dass Wiesen, Wälder und Hecken artenreich bleiben.

Diese Lebensräume speichern wiederum Kohlenstoff, kühlen ihre Umgebung und bieten vielen Tierarten Nahrung und Schutz.

Kurz gesagt: Ohne Bestäuber wäre unsere Natur deutlich ärmer und weniger widerstandsfähig gegenüber den Folgen des Klimawandels.

Die Honigbiene an der Flensburger Förde

Die Region rund um die Flensburger Förde bietet vielen Bienen gute Lebensbedingungen. Knicks, Obstgärten, Blühflächen, Salzwiesen und naturnahe Gärten liefern vom Frühjahr bis in den Herbst Nahrung.

Besonders wertvoll sind heimische Wildpflanzen wie:
Weißdorn I Schlehe I Kornblume I Wiesensalbei
Glockenblumen I Klee I Löwenzahn

Auch zahlreiche Imkerinnen und Imker tragen dazu bei, dass Honigbienen gesund gehalten werden und gleichzeitig das Bewusstsein für ihre Bedeutung wächst.

Honigbienen und Wildbienen – ein wichtiger Unterschied

Obwohl die Honigbiene sehr bekannt ist, darf man die Wildbienen nicht vergessen.

Honigbiene	**Wildbienen**
lebt im großen Volk	lebt meist allein
wird von Imkern gehalten	lebt frei in der Natur
produziert Honig	produziert keinen Honig
fliegt viele Pflanzen an	oft auf wenige Pflanzen spezialisiert

Viele Wildbienen sind heute stärker bedroht als Honigbienen. Deshalb ist es wichtig, Lebensräume für alle Bestäuber zu schaffen.

Was können wir selbst tun?

Schon kleine Maßnahmen helfen Bienen:
- heimische Blumen und Wildstauden pflanzen
- möglichst vom Frühjahr bis in den Herbst Blüten anbieten
- auf chemische Pestizide verzichten
- eine flache Wasserstelle bereitstellen
- Totholz, offene Bodenstellen oder ein Wildbienenhotel anbieten
- regionale und nachhaltig erzeugte Lebensmittel kaufen

Jeder naturnahe Balkon und jeder Garten kann zu einem kleinen Bienenparadies werden.

Schon gewusst?

Eine Honigbiene muss etwa **vier Millionen Blüten besuchen**, um ungefähr **ein Kilogramm Honig** herzustellen. Für einen einzigen Teelöffel Honig legen Bienen gemeinsam mehrere tausend Flugkilometer zurück – eine beeindruckende Gemeinschaftsleistung!

Natur erleben

Beobachte im Frühling und Sommer einmal eine blühende Wiese oder einen Obstbaum. Mit etwas Geduld kannst du entdecken, wie unterschiedlich die Bestäuber aussehen: Honigbienen, Hummeln, Schwebfliegen und Wildbienen haben jeweils ihre eigene Rolle im Ökosystem. Je vielfältiger die Insektenwelt ist, desto stabiler und widerstandsfähiger ist auch die Natur.



Fermentieren – Lebensmittel haltbar machen wie früher



Foto mit KI-Unterstützung

Kurz erklärt

Schon lange bevor es Kühlschränke oder Gefriertruhen gab, suchten Menschen nach Möglichkeiten, Lebensmittel haltbar zu machen. Eine der ältesten und zugleich einfachsten Methoden ist das Fermentieren. Dabei verwandeln natürliche Milchsäurebakterien den Zucker in Gemüse in Milchsäure. Diese sorgt dafür, dass das Gemüse lange haltbar bleibt – ganz ohne künstliche Zusatzstoffe oder Energie.

Ob Sauerkraut, Kimchi oder Salzgurken – fermentierte Lebensmittel gibt es auf der ganzen Welt. Auch in Schleswig-Holstein gehörte das Fermentieren früher selbstverständlich zum Alltag. Die Ernte aus Garten und Feld wurde so für die Wintermonate konserviert und blieb gleichzeitig reich an wertvollen Inhaltsstoffen.

Heute erlebt das Fermentieren eine Renaissance. Es verbindet traditionelles Wissen mit einer modernen, nachhaltigen Ernährung und macht Spaß – denn jedes Glas entwickelt seinen ganz eigenen Geschmack.

Was passiert beim Fermentieren?

Auf der Oberfläche von Gemüse leben von Natur aus Milchsäurebakterien. Werden Gemüse und Salz zusammen in einem luftdicht verschlossenen Gefäß vergoren, beginnen diese Bakterien zu arbeiten.

Sie nutzen den enthaltenen Zucker als Nahrung und bilden dabei Milchsäure.

Diese hat gleich mehrere Vorteile:
Das Gemüse wird haltbar.
Unerwünschte Keime können sich kaum vermehren.
Geschmack und Aroma verändern sich.
Viele Vitamine bleiben erhalten.

So entsteht ganz ohne Kochen oder Einkochen ein Lebensmittel, das oft mehrere Monate haltbar ist.

Warum ist Fermentieren gut für Klima und Umwelt?

Fermentieren ist eine besonders nachhaltige Form der Lebensmittelkonservierung.

Im Vergleich zum Einfrieren wird dauerhaft keine Energie benötigt. Gleichzeitig können große Mengen saisonalen Gemüses verarbeitet werden, bevor sie verderben.

Fermentieren hilft dabei,
Lebensmittelverschwendung zu vermeiden,
regionale Ernten vollständig zu nutzen,
Verpackungsmüll zu reduzieren,
saisonales Gemüse auch im Winter zu genießen,
Transportwege zu verkürzen.

Wer Gemüse aus dem eigenen Garten, vom Wochenmarkt oder aus solidarischer Landwirtschaft fermentiert, verbindet Regionalität mit Klimaschutz.

Was eignet sich besonders in unserer Region?

Viele Gemüsearten aus Schleswig-Holstein eignen sich hervorragend.

Besonders beliebt sind:
Weißkohl I Rotkohl I Möhren I Zwiebeln I Gurken I Radieschen I Rote Bete I Paprika

Ebenso Wildkräuter wie:
Bärlauch I Brennnessel I Giersch I Knoblauchsrauke

lassen sich wunderbar fermentieren oder kleinen Mengen Gemüsemischungen hinzufügen.



Foto mit KI-Unterstützung

Fermentieren – Schritt für Schritt

So geht's:

1. Gemüse gründlich waschen.
2. Fein schneiden oder hobeln.
3. Mit etwa 2 % Salz vermischen.
4. Kräftig kneten, bis ausreichend Flüssigkeit austritt.
5. Alles fest ins Glas drücken.
6. Das Gemüse muss vollständig von Flüssigkeit bedeckt sein.
7. Glas verschließen.
8. Einige Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen.
9. Danach kühl lagern.

Du brauchst:
- ein sauberes Bügelglas oder Schraubglas
- frisches Gemüse
- Salz (ohne Jod und Rieselhilfen)
- eventuell ein Gewicht zum Beschweren

Je nach Gemüse verändert sich der Geschmack über mehrere Wochen.

Typische Fehler vermeiden

✓ Gemüse muss immer vollständig unter der Flüssigkeit liegen.
✓ Nur saubere Gläser verwenden.
✓ Nicht zu wenig Salz verwenden.
✓ Geduld haben – gute Fermentation braucht Zeit.

Ein leicht säuerlicher Geruch ist normal. Schimmel hingegen bedeutet, dass der Inhalt entsorgt werden sollte.

Rezeptideen aus Schleswig-Holstein

Klassisches Sauerkraut
Weißkohl fein hobeln, mit Salz verkneten und vier bis sechs Wochen fermentieren.

Fermentierte Möhren
Möhren in Stifte schneiden und mit Knoblauch, Dill und Senfkörnern fermentieren.

Rote-Bete-Ferment
Rote Bete mit Kümmel und etwas Apfel verfeinern – eine norddeutsche Kombination mit süßlich-würzigem Geschmack.

Salzgurken
Kleine Gurken mit Dill, Meerrettichblatt und Knoblauch fermentieren.

Wildkräuter-Mix
Junge Brennnesseln oder Knoblauchsrauke gemeinsam mit Kohl fermentieren und als würzige Beilage genießen.

Fermentieren verbindet Generationen

Viele Familien erinnern sich noch daran, wie früher große Steinguttöpfe mit Sauerkraut oder Salzgurken im Keller standen. Das Wissen über Haltbarmachung wurde über Generationen weitergegeben.

Heute entdecken viele Menschen diese Technik neu. Gemeinsam Gemüse einzulegen macht Spaß, verbindet Menschen und zeigt, wie einfach nachhaltiges Handeln sein kann.

Schon gewusst?

Milchsäurebakterien benötigen keinen Sauerstoff. Deshalb funktioniert Fermentation nur dann richtig gut, wenn das Gemüse vollständig unter der Lake liegt. Sauerstoff würde dagegen Schimmel begünstigen.

Raum für Notizen



Wildkräuter –
Schätze vor unserer Haustür entdecken

Foto mit KI-Unterstützung



Kurz erklärt

Wer durch Wiesen, Wälder oder entlang der Knicks in Schleswig-Holstein spaziert, begegnet ihnen überall – oft ohne sie bewusst wahrzunehmen. Wildkräuter wachsen ganz ohne menschliche Hilfe und sind seit Jahrhunderten Bestandteil unserer Ernährung. Viele von ihnen enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und bereichern die Küche mit intensiven Aromen.

Früher gehörte das Sammeln von Wildkräutern ganz selbstverständlich zum Alltag. Heute entdecken immer mehr Menschen diese alte Tradition wieder. Wildkräuter verbinden Naturerlebnis, Nachhaltigkeit und regionalen Genuss.

Gleichzeitig laden sie dazu ein, die heimische Landschaft mit neuen Augen zu betrachten.

Warum Wildkräuter sammeln?

Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustür – ganz ohne lange Transportwege, Verpackungen oder energieintensive Produktion. Wer selbst sammelt, lernt die Natur besser kennen und entwickelt oft einen neuen Blick für die Vielfalt heimischer Pflanzen.

Das Sammeln fördert außerdem einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Statt immer neue Zutaten zu kaufen, lassen sich viele Kräuter kostenlos in der Natur finden und vielseitig verwenden.

Wildkräuter bieten viele Vorteile:
regional und saisonal I keine Verpackung I keine Transportwege I wichtige Nahrungsquelle für Insekten I intensiver Geschmack I Bewegung an der frischen Luft

Dabei gilt: Sammle immer nur so viel, wie du wirklich benötigst, und lasse genügend Pflanzen für Tiere und die natürliche Vermehrung stehen.

Essbare Wildkräuter unserer Region

Brennnessel (Urtica dioica)
Die Brennnessel zählt zu den nährstoffreichsten Wildpflanzen Europas. Sie enthält unter anderem Vitamin C, Eisen und Magnesium. **Sammelzeit:** März bis September
Verwendung: Suppe, Pesto , Spinat , Tee und Smoothies

Tipp: ***Die Brennhaare verlieren ihre Wirkung durch Erhitzen, Mixen oder kräftiges Rollen mit einem Nudelholz.***

Giersch (Aegopodium podagraria)
Viele Gärtner kennen Giersch als hartnäckiges Unkraut – dabei schmecken die jungen Blätter angenehm nach Petersilie und Möhre. **Sammelzeit:** Frühjahr bis Sommer
Verwendung: Salate , Kräuterbutter , Quark und Pesto

Löwenzahn (Taraxacum officinale)
Fast jeder kennt den Löwenzahn. Seine jungen Blätter schmecken leicht bitter und eignen sich hervorragend für Salate. Die Blüten können zu Sirup verarbeitet werden.
Verwendung: Salate, Sirup, Gelee und Pesto

Knoblauchsrauke (Alliaria petiolata)
Die Blätter schmecken leicht nach Knoblauch – allerdings ohne den typischen Geruch danach.
Verwendung: Kräuterbutter, Pesto, Salate und Kräuterquark

Vogelmiere (Stellaria media)
Die Vogelmiere wächst fast das ganze Jahr über und besitzt einen milden Geschmack.
Sie eignet sich besonders für: Salate, Smoothies, Brotbeläge und Kräuterquark

Spitzwegerich (Plantago lanceolata)
Neben seiner Verwendung als Heilpflanze können junge Blätter auch gegessen werden.
Sie passen gut in: Kräuterpfannen, Suppen und Wildkräuterchips

Sicher sammeln

Nicht jede Pflanze ist essbar. Deshalb gilt:

✓ Nur sammeln, was sicher bestimmt werden kann.
✓ Pflanzen nicht an Straßenrändern oder intensiv bewirtschafteten Feldern sammeln.
✓ Naturschutzgebiete beachten.
✓ Nur kleine Mengen entnehmen.
✓ Wurzeln möglichst nicht ausgraben.

Ein gutes Bestimmungsbuch oder eine geführte Wildkräuterwanderung helfen beim Einstieg.

Wildkräuter und Artenvielfalt

Wildkräuter sind nicht nur für uns Menschen wertvoll. Viele Schmetterlinge, Wildbienen und Käfer sind auf heimische Pflanzen angewiesen. Brennnesseln dienen beispielsweise zahlreichen Schmetterlingsraupen als Futterpflanze. Werden alle „Unkräuter“ entfernt, verschwinden häufig auch viele Insekten. Ein naturnaher Garten mit Wildkräutern kann deshalb einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt leisten.

Rezeptideen

Wildkräuterbutter
Butter mit fein gehackter Brennnessel, Giersch, Schnittlauch und Petersilie vermengen.Ideal zu frischem Brot oder Ofenkartoffeln.

Kräuterquark
Quark mit Vogelmiere, Knoblauchsrauke und Schnittlauch verrühren. Dazu passen Gemüsesticks oder Pellkartoffeln.

Wildkräuter-Pesto
Brennnessel, Giersch oder Knoblauchsrauke mit Sonnenblumenkernen, regionalem Rapsöl und Hartkäse pürieren. Lecker zu Nudeln oder als Brotaufstrich.

Löwenzahnblütensirup
Die gelben Blüten mit Wasser, Zucker und Zitrone zu einem aromatischen Sirup einkochen.
Ein besonderer Geschmack des Frühlings.

Schon gewusst?



Viele Wildkräuter enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als vergleichbares Kulturgemüse. Brennnesseln beispielsweise sind besonders reich an Vitamin C und Eisen und wurden früher als wichtiges Frühjahrsgemüse genutzt.

Foto mit KI-Unterstützung



Kurz erklärt

Gärten sind weit mehr als nur ein Ort zum Entspannen.
Sie können wertvolle Lebensräume für Tiere und Pflanzen sein, Regenwasser speichern, an heißen Sommertagen für Kühlung sorgen und sogar einen kleinen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Mit den Folgen des Klimawandels verändern sich jedoch auch unsere Gärten. Längere Trockenperioden, häufigere Starkregenereignisse und höhere Temperaturen stellen Pflanzen vor neue Herausforderungen. Ein naturnaher und klimaangepasster Garten hilft dabei, diesen Veränderungen zu begegnen – und bietet gleichzeitig Nahrung und Lebensraum für zahlreiche Tiere.

Das Beste daran: Oft bedeutet naturnahes Gärtnern sogar weniger Arbeit, weniger Gießen und weniger Kosten.

Warum sind naturnahe Gärten wichtig?

In Deutschland werden viele Gärten intensiv gepflegt:
Kurz gemähte Rasenflächen, versiegelte Wege und exotische Pflanzen prägen vielerorts das Bild. Für viele Tiere bieten solche Gärten jedoch nur wenig Nahrung oder Schutz.

Naturnahe Gärten dagegen fördern die biologische Vielfalt. Unterschiedliche Pflanzen, Sträucher, Bäume und kleine „wilde Ecken“ schaffen Lebensräume für Insekten, Vögel, Igel und viele andere Tiere.

Gleichzeitig helfen naturnahe Gärten dabei,
- CO_2 zu speichern,
- Hitzeinseln zu reduzieren,
- Regenwasser im Boden zu halten,
- Bestäuber zu fördern,
- den Boden gesund zu erhalten.

Was bedeutet „klimaangepasst“?

Ein klimaangepasster Garten ist so gestaltet, dass er besser mit Wetterextremen umgehen kann.

Dazu gehören beispielsweise:
- Pflanzen, die Trockenheit gut vertragen,
- ein gesunder Boden mit viel Humus,
- möglichst wenig versiegelte Flächen,
- Regenwassernutzung,
- Schatten durch Bäume und Sträucher,
- vielfältige Pflanzungen statt großer Rasenflächen.

So bleibt der Garten auch in heißen Sommern grün und lebendig.

Der Boden – die Grundlage jedes Gartens

Ein gesunder Boden funktioniert wie ein Schwamm. Er speichert Wasser, versorgt Pflanzen mit Nährstoffen und bietet unzähligen Bodenlebewesen ein Zuhause.

Deshalb gilt:
Laub möglichst liegen lassen.I Mulchen statt offenen Boden freilassen. I Kompost verwenden. I Boden möglichst wenig verdichten. I Torffreie Erde verwenden.

Ein lebendiger Boden benötigt deutlich weniger Bewässerung als ein trockener, verdichteter Boden.

Regenwasser nutzen

Regenwasser ist kostenlos und ideal zum Gießen.

Besonders sinnvoll sind:
- Regentonnen
- Zisternen
- Mulden, in denen Regen versickern kann
- wasserdurchlässige Wege

So gelangt das Wasser nicht direkt in die Kanalisation, sondern bleibt dort, wo Pflanzen es benötigen.

Heimische Pflanzen statt Exoten

Viele heimische Pflanzen sind perfekt an unser Klima angepasst und bieten gleichzeitig Nahrung für Insekten.

Besonders geeignet sind:
Margerite I Wiesensalbei I Glockenblumen I Schafgarbe I Wilde Möhre

Auch heimische Sträucher leisten einen wichtigen Beitrag:
Schlehe I Weißdorn I Holunder I Wildrosen

Sie bieten Blüten, Früchte und Nistmöglichkeiten für zahlreiche Tierarten.

Mehr Vielfalt wagen

Nicht jeder Bereich muss ordentlich aussehen.

Schon kleine Veränderungen helfen:
- Blühstreifen anlegen
- Wildblumen wachsen lassen
- Totholzhaufen liegen lassen
- Steinhaufen für Eidechsen schaffen
- Laubhaufen für Igel erhalten
- Nistkästen aufhängen
- Insektenhotels ergänzen

Je vielfältiger ein Garten gestaltet ist, desto stabiler wird sein ökologisches Gleichgewicht. Auch Wildkräuter dürfen gerne einen Platz im Garten finden.

Gärtnern ohne Chemie

Viele Probleme lassen sich auf natürliche Weise lösen.

Statt Pestiziden helfen häufig:
Marienkäfer gegen Blattläuse I Mischkulturen I gesunder Boden I Nützlinge fördern I Mulch gegen Austrocknung

Je vielfältiger ein Garten ist, desto besser reguliert sich das ökologische Gleichgewicht von selbst.

Schon gewusst? 

Ein einziger ausgewachsener Laubbaum kann an heißen Sommertagen mehrere hundert Liter Wasser verdunsten. Dadurch kühlt sich die Umgebung spürbar ab – ähnlich wie eine natürliche Klimaanlage.

Zum Ausprobieren – Die 5-m²-Challenge

Suche dir eine kleine Fläche in deinem Garten oder auf einer Grünfläche aus und gestalte sie naturnah.

Zum Beispiel:

✓ Wildblumen aussäen.
✓ Heimische Stauden pflanzen.
✓ Einen kleinen Totholzhaufen anlegen.
✓ Eine Wasserschale für Insekten aufstellen.
✓ Das Laub im Herbst liegen lassen.

Vegetarisch genießen – Gut für Klima, Gesundheit und Region



Foto mit KI-Unterstützung

Kurz erklärt

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch das Klima. Von der Erzeugung über den Transport bis hin zur Verarbeitung entstehen bei der Herstellung von Lebensmitteln Treibhausgase. Besonders tierische Produkte wie Rindfleisch, Käse oder Butter verursachen im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln häufig deutlich höhere Emissionen.

Bereits wenige vegetarische Mahlzeiten pro Woche können dazu beitragen, den persönlichen CO_2-Fußabdruck zu verringern. Gleichzeitig bietet die Region rund um die Flensburger Förde eine große Vielfalt an saisonalem Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst, aus denen sich leckere Gerichte zubereiten lassen.

Vegetarisch zu kochen bedeutet dabei nicht auf Zwang, vollständig auf Fleisch zu verzichten. Vielmehr geht es darum, pflanzliche Lebensmittel häufiger in den Mittelpunkt zu stellen und regionale Produkte bewusst zu genießen.

Warum hat unsere Ernährung Einfluss auf das Klima?

Lebensmittel legen oft weite Wege zurück und benötigen Energie für Produktion, Verarbeitung, Kühlung und Transport. Besonders die Haltung von Nutztieren beansprucht große Flächen für Futteranbau, viel Wasser und verursacht zusätzliche Treibhausgase wie Methan.

Pflanzliche Lebensmittel benötigen im Durchschnitt deutlich weniger Ressourcen. Werden sie außerdem regional und saisonal eingekauft, können Transportwege verkürzt und heimische Betriebe unterstützt werden.

Dabei gilt: Nicht jedes vegetarische Produkt ist automatisch klimafreundlich. Auch stark verarbeitete Ersatzprodukte oder Lebensmittel, die um die halbe Welt transportiert werden, können eine ungünstige Klimabilanz haben. Deshalb lohnt sich ein Blick auf Herkunft und Saison.

Regional genießen – Die Vielfalt der Grenzregion

Die Landschaft zwischen Flensburger Förde und Ostsee bietet ideale Bedingungen für den Anbau vieler Gemüse- und Obstsorten.

Typisch für Schleswig-Holstein und Süddänemark sind unter anderem:
Kartoffeln I Weißkohl, Rotkohl und Grünkohl I Möhren I Zwiebeln und Lauch I Erbsen und Bohnen I Äpfel und Birnen I Erdbeeren und Johannisbeeren

Viele dieser Lebensmittel sind fast das ganze Jahr über erhältlich und bilden die Grundlage zahlreicher traditioneller Gerichte der Region.

Saisonale Küche – Gut für Klima und Geschmack

Gemüse schmeckt meist dann am besten, wenn es gerade Saison hat. Gleichzeitig entfallen lange Transportwege und energieintensive Gewächshäuser.

Frühling
Spargel I Spinat I Radieschen I Rhabarber

Sommer
Salate I Gurken I Tomaten I Zucchini I Bohnen I Beeren

Herbst
Kürbis I Kartoffeln I Möhren I Rote Bete I Kohl

Winter
Grünkohl I Weißkohl I Rosenkohl I Pastinaken I Lauch

Wer saisonal einkauft, entdeckt automatisch mehr Abwechslung auf dem Teller.

Klimafreundlich einkaufen – einfache Tipps

Schon kleine Veränderungen machen einen Unterschied:

- Gemüse der Saison bevorzugen.
- Lebensmittel möglichst regional einkaufen.
- Milchprodukte bewusst genießen und häufiger pflanzliche Alternativen ausprobieren.
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen oder Linsen häufiger verwenden – sie liefern viel Eiweiß und sättigen lange.
- Mahlzeiten planen und Lebensmittelreste verwerten.
- Auch krummes Gemüse schmeckt genauso gut.
- Kräuter selbst anbauen oder Wildkräuter sammeln.

Rezeptideen aus der deutsch-dänischen Grenzregion

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark
Kartoffeln mit Schale backen und mit einem Quark aus regionalem Joghurt, Schnittlauch, Petersilie und Dill servieren. Dazu passt ein Salat aus Gurke und Radieschen.

Cremige Erbsensuppe
Frische oder getrocknete Erbsen mit Kartoffeln, Möhren und Lauch kochen und fein pürieren. Mit Petersilie garnieren und mit Vollkornbrot servieren.

Grünkohl einmal anders
Grünkohl kurz blanchieren und mit Zwiebeln, Äpfeln, Sonnenblumenkernen und einem Senf-Dressing als lauwarmen Salat servieren.

Ofengemüse aus der Region
Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Rote Bete und Zwiebeln mit etwas Rapsöl, Rosmarin und Thymian im Ofen rösten. Dazu passt ein Kräuterdip oder fermentiertes Gemüse.

Dänisches Sommerdessert
Frische Erdbeeren mit Skyr und gerösteten Haferflocken – einfach, regional und lecker.

Warum regionale Küche mehr ist als Klimaschutz

Wer regional einkauft, stärkt nicht nur das Klima, sondern auch die Menschen vor Ort. Landwirtschaftliche Betriebe, Hofläden und Wochenmärkte tragen dazu bei, dass Wertschöpfung in der Region bleibt. Gleichzeitig entstehen kürzere Lieferketten und oft ein direkter Kontakt zu den Erzeugerinnen und Erzeugern.

Gemeinsames Kochen und Essen verbindet Menschen. Neue Rezepte auszuprobieren oder alte Familiengerichte vegetarisch abzuwandeln, macht Spaß und zeigt, dass nachhaltige Ernährung alltagstauglich sein kann.

Schon gewusst?

Etwa ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel wird nicht gegessen. Wer Lebensmittel bewusst einkauft, richtig lagert und Reste kreativ verwertet, spart Geld und schont gleichzeitig wertvolle Ressourcen wie Wasser, Energie und Ackerfläche.

Quellennachweis

Wissenschaftliche Quellen
- Bundesamt für Naturschutz (BfN): Meeres- und Küstenschutz
- GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel – Forschung zu Seegras und Blue Carbon
- Landesamt für Umwelt Schleswig-Holstein (LfU SH)
- Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)

Weiterführende Literatur

Duarte, C. M. et al. (2013): The role of coastal plant communities for climate change mitigation and adaptation.
Fourqurean, J. W. et al. (2012): Seagrass ecosystems as a globally significant carbon stock. Nature Geoscience.

Honigbiene – Wissenschaftliche Quellen
- Deutscher Imkerbund e. V.
- Julius Kühn-Institut
- Bundesamt für Naturschutz
- NABU Deutschland
- Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung (UFZ)

Honigbiene – Literatur

Seeley, T. D. (2010): Honeybee Democracy.
Seeley, T. D. (1995): The Wisdom of the Hive.

Quellennachweis

Vegetarisch kochen – Wissenschaftliche Quellen
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
- Umweltbundesamt (UBA)
- WWF Deutschland
- Eat-Lancet Commission

Vegetarisch kochen – Literatur

Poore, J. & Nemecek, T. (2018): Reducing food‘s environmental impacts through producers and consumers. Science.
Willett, W. et al. (2019): Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission.

Fermentieren – Wissenschaftliche Quellen
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- Verbraucherzentrale
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

Fermentieren – Literatur

Shockey, K. & Shockey, C. (2014): Fermented Vegetables.
Katz, S. (2012): The Art of Fermentation.

Quellennachweis

Wildkräuter – Wissenschaftliche Quellen
- NABU Deutschland
- BUND
- Bundesamt für Naturschutz
- FloraWeb (BfN)

Wildkräuter – Literatur
Fleischhauer, S., Guthmann, J. & Spiegelberger, R.
Essbare Wildpflanzen.
Kosmos Naturführer: Essbare Wildkräuter.

Regionale Quellen (Schleswig-Holstein)
Diese würde ich unbedingt ergänzen, da deine Infosheets einen starken regionalen Bezug haben.

- GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel
- Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein
- Landesamt für Umwelt Schleswig-Holstein
- Schutzstation Wattenmeer (für Küstenökologie)
- Naturpark Schlei
- Naturerlebniszentrum Maasholm
- Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein
- AktivRegion Schlei-Ostsee
- Naturgarten e. V.
- NABU – Naturnah gärtnern

Projekt wurde ermöglicht durch die BINGO!-Projektförderung:

Impressum:
Landschaftsmuseum Angeln/Unewatt
Unewatter Straße 1a
24977 Langballig
Telefon 04636 - 1021
info@museum-unewatt.de
www.museum-unewatt.de

Foto: Bilder mit KI-Unterstützung,
Klimaschutzregion Nord e.V.
2026