

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 02

Titel: Rund um Kürbis und Apfel (30 S.)

### Produktthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Kindergarten“ des OLZOG Verlags. Den Verweis auf die Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 10 Jahren entwickelt der OLZOG Verlag zusammen mit erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Materialien und Vorlagen.

▶ Die Print-Ausgaben der Ideensammlungen für den Kindergarten können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im [Jahresabo](#) beziehen.

### Hörbeispiele

Für Beiträge aus dem Themenbereich „Sprachförderung“ bieten wir ab Ausgabe 11 die im Text mit  ausgewiesenen Hörbeispiele kostenlos zum Download an.

▶ [http://www.edidact.de/Hilfe/Hoerbeispiele\\_Sprachfoerderung\\_/index.htm](http://www.edidact.de/Hilfe/Hoerbeispiele_Sprachfoerderung_/index.htm)

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

▶ Die Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) |  Mail: [service@olzog.de](mailto:service@olzog.de)

 Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG  
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg

 Tel.: +49 (0)8191/97 000 220 |  Fax: +49 (0)8191/97 000 198

[www.olzog.de](http://www.olzog.de) | [www.edidact.de](http://www.edidact.de)



## Ernte-Zeiten

Auch wenn im Sommer bereits viele Früchte geerntet werden, gilt der Herbst als die Zeit der Früchte, des Pflückens und des Erntens. Der Erntedank gehört, in vielen verschiedenen Formen, mit zu den ältesten Festen der Menschen.

In der Natur bereiten sich die Pflanzen auf den Winter vor: Wichtige Stoffe werden aus den Blättern in andere Pflanzenteile transportiert und dort gelagert. Typisches Beispiel dafür ist der Blattabwurf der meisten Bäume, die sich so vor Frostschäden schützen. Manche Pflanzen sterben, aber ihre Samen überwintern und können verbreitet werden.

### Rundliche Vertreter der Jahreszeit

Für die vorliegende Herbstausgabe haben wir uns auf die beiden Leitfrüchte **Apfel und Kürbis** konzentriert, da sie für Kinder als Nahrung und/oder Bastelmaterial von großer Bedeutung sind und sicherlich schnell ihr Interesse wecken werden.



Beide Früchte sind klassische Vertreter für Obst und Gemüse in der Herbstzeit. Weitere typische Früchte wie Birne, Quitte, Pflaumen und Trauben werden als fröhliche Begleiter von Apfel und Kürbis erwähnt und können im einen oder anderen Angebot für die Kinder mit herangezogen werden.

Der **Apfel** wird von Kindern in der Regel gern gegessen – ob roh, als Mus, gebacken oder in Kombination mit anderen Früchten, wie z.B. gerieben mit Möhren. Auch in Liedern (z.B. „In einem kleinen Apfel“) sowie in Reimen, Spielen und Büchern hat der Apfel als Kulturgut in vielen Varianten Einzug gehalten.

Der **Kürbis** übt auf Kinder eine große Faszination aus. Das liegt zum einen an seinen vielen verschiedenen Formen und seiner teilweise beeindruckenden Größe, zum anderen natürlich auch an Halloween, einem alten englischen Brauch, der mittlerweile auch bei uns zum Jahreslauf gehört.

Gerade im Herbst hat der Mensch schon immer **Nahrung haltbar gemacht**, um sie später zur Verfügung zu haben. Daraus sind Verfahren wie Salzen, Trocknen, Räuchern, Einwecken usw. entstanden. Auch heute verarbeiten wir viele Herbstprodukte für den Winter: Säfte, Marmeladen, Mus, Trockenobst, Weine, Öle, Essig und Kompott werden hergestellt. Geruch und Geschmack der frischen Früchte werden im Wesentlichen erhalten. So ist z.B. der Bratapfel in der Winterzeit auch heute noch beliebt, und Trockenfrüchte geben unserem Müsli eine natürliche Süße.



(HSH)



## Saisonkalender Herbstfrüchte

In unseren Regionen bietet der Herbst immer noch eine Vielzahl an frischen Obst- und Gemüsesorten. Ernährungsphysiologisch und -ökologisch wertvoll sind Früchte aus dem **Freilandanbau**, da diese eine sehr **geringe Klimabelastung** verursachen. Früchte, die gelagert werden, in Gewächshäusern oder unter Folie wachsen, belasten die Umwelt stärker. Erhöhen Sie daher den Verbrauch von frischen, regionalen und saisonalen Obst- und Gemüsesorten in Ihrer Einrichtung. Dies ist ein aktiver Beitrag zur gesunden Ernährung und zum Umweltschutz.

Herbstfrüchte		September	Oktober	November
Apfel				Lagerware
Birne			Lagerware	Lagerware
Kürbis				
Pflaume				
Quitte				
Tafeltraube				

(in Anlehnung an: Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was? Verbraucherzentralen Nordrhein-Westfalen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein 2010, [www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de))

(HSH)



## Rund um Kürbis und Apfel

### Der Kürbis – was ist das eigentlich für eine Frucht?

Der Kürbis ist eine extrem vielseitige Frucht. Wir können ihn essen, aus ihm Gegenstände basteln oder schnitzen, seine Kerne zum Spielen oder zur Verfeinerung von Speisen verwenden. Durch seine vielfältigen Erscheinungsformen und Oberflächenbeschaffenheiten regt er zum Forschen und Entdecken an. Er bietet einen guten Einstieg in das Thema und aktiviert die Sinne, die Fantasie und die Kreativität der Kinder.



### Wie wächst der Kürbis?



Die anfangs noch kleine Kürbispflanze wächst und gedeiht am besten auf einem nährstoffreichen und bodenwarmen Komposthaufen. Die ursprünglich aus dem tropischen Amerika stammende Pflanze bildet mit fortschreitendem Wachstum Ranktriebe aus, mit denen sie sich am Boden haftend entlang schlängelt. Sie kann sich aber auch an Zäunen oder Rankhilfen festhalten und „klettern“.

Auf nährstoffreichen Böden breitet sich die Kürbispflanze mit ihrem stacheligen, mehrere Meter langen Stängel und den großen, grünen und gezackten Blättern schnell aus. Sehr anziehend wirken ihre großen gelben Trichterblüten, die sich übrigens auch als Spezialität verspeisen lassen. Aus ihnen entsteht durch Befruchtung die je nach Sorte kleine bis riesengroße Beerenfrucht: der Kürbis mit seinen Kernen bzw. Kürbissamen im Inneren. Zu den essbaren Kürbisfrüchten gehören z.B. der Hokkaido oder der Butternut.

Die Pflanze blüht von Juni bis September und entwickelt reife Früchte, die ungefähr von Juli bis in den Herbst hinein geerntet werden. Bestimmte Sorten können bis zu 50 kg auf die Waage bringen! Wenn man die Kürbisfrüchte richtig lagert, sind sie bis ins nächste Frühjahr hinein haltbar.



#### Tipp:

Kürbispflanzen lassen sich aus Samen oder aus Setzlingen ziehen, die es in Gartencentern und Gärtnereien zu kaufen gibt. Man kann sie auch selbst in Mini-Gewächshäusern vorziehen. Wichtig ist, dass die Pflanzen ausreichend feucht gehalten werden. Die Samen sollten nicht zu früh ausgesät bzw. die Setzlinge nicht zu früh ausgepflanzt werden, da sie kalteempfindlich sind. Manche Sorten, die eher kleinere und leichtere Kürbisfrüchte entwickeln (z.B. Patisson), gedeihen auch in Töpfen.

(SH)



### Der Apfel – was ist das eigentlich für eine Frucht?



Der Apfel gehört klimatisch und geografisch zu unserem Lebensraum und daher zu unserem Ernährungsfächer. Auch kulturgeschichtlich ist er seit Tausenden von Jahren unser Begleiter: In Märchen, Sagen, Legenden, Gedichten und Liedern wird er immer wieder gerühmt. Dem Apfel werden viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Er hat eine hohe symbolische Bedeutung in der abendländischen Kultur.

Der Apfel zählt – wie auch Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Birnen – zu den Rosengewächsen. Mit Birne, Quitte, Mispel und einigen anderen Arten wird er zur Unterfamilie der Kernobstgewächse zusammengefasst. Es gibt ungefähr 35 Wildapfelarten und Tausende von Kultursorten weltweit.

In den Lebensmittelgeschäften können wir diese Vielfalt allerdings kaum erkennen, denn unsere Ansprüche an Transport- und Lagerfähigkeit, Haltbarkeit, Frische und makelloses Aussehen können viele Apfelsorten nicht erfüllen. So wird die eigentlich recht variantenreiche Obstsorte immer artenärmer wahrgenommen.

Der Apfel gehört zu den Klassikern der gesunden Ernährung: „**Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern**“, heißt es in einem sehr bekannten Sprichwort aus England („An apple a day keeps the doctor away.“). Äpfel sind kalorienarm, enthalten je nach Sorte viel Vitamin C, Frucht- und Traubenzucker, Pektin, Mineralstoffe wie Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem unterstützt das Kauen eines Apfels pro Tag auch die Mundhygiene.

Die verschiedenen Apfelsorten lassen sich grob nach ihrem Reifezeitpunkt kategorisieren:

- Sommeräpfel: z.B. Klarapfel, Gravensteiner
- Herbstäpfel: z.B. Golden Delicious, Cox Orange, Elstar
- Winteräpfel: z.B. Boskop, Gloster, Jonathan



#### Tipp:

In den reifen und frischen Sorten ist der Vitamingehalt am höchsten, in Lagerware nimmt der Vitamingehalt ab.

(HSH)