

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und -betreuer

Fertig aufbereitete Konzepte und Übungen, Materialien und Kopier-  
vorlagen für ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit Senioren

Thema: Medienpaket - Musik, Bewegung & Sinnesarbeit, Ausgabe: 27  
Titel: Sauerkraut (Beitrag zum Lied: Sauerkraut-Polka) (43 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ des OLZOG Verlags. Ein Hinweis auf die Originalquelle befindet sich in der Fußzeile jedes Dokuments.

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

Die motivierenden, sofort einsetzbaren Übungen und Kurzaktivierungen mit Biografie- und Jahreszeitenbezug sorgen für Abwechslung im Pflegealltag, steigern Selbstwertgefühl und Lebensqualität Ihrer Senioren und bedeuten gleichzeitig Zeitersparnis und Arbeitserleichterung für Sie.

▶ Die Print-Ausgaben aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im [Jahresabo](#) beziehen.

Hinweis zu den Beiträgen aus der Reihe »**Musik, Bewegung & Sinnesarbeit**«: die Links zu den **Liedern** (Musikdateien im mp3-Format) sowie zu einer **kostenlosen Einführung** finden Sie jeweils direkt in der **Detailansicht des Artikels**.

### 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. Ausdrücke 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)

**Sauerkraut / „Sauerkraut-Polka“****Überblick zu den Kurzaktivierungen**

Rubrik	Kurzaktivierung	Bereitstellen	Seite
 Thema & Einführung	<b>Sauerkraut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 1</li> </ul>	3
 Plaudern & Erzählen	<b>Was fällt Ihnen zu Sauerkraut ein?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 2</li> <li>• Lied </li> <li>• evtl. Liedtext</li> <li>• Einführungstext</li> <li>• biografieorientierte Fragen</li> </ul>	4
 Singen & Bewegen	<b>Lied: „Sauerkraut-Polka“</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 3</li> <li>• Lied </li> <li>• Liedtext</li> <li>• Bewegungsidee</li> <li>• evtl. Noten und Akkorde</li> <li>• evtl. biografieorientierte Fragen</li> </ul>	6
 Hören & Lauschen	<b>Hengstenberg-Historie &amp; Kühnes Köstlichkeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 4</li> <li>• Lied </li> <li>• Textvorlage</li> <li>• Hengstenberg- und/oder Kühne-Produkt(e)</li> </ul>	12
 Sehen & Betrachten	<b>Sauerkraut-Kochshow</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 5</li> <li>• Lied </li> <li>• Bildkarten</li> <li>• Wortkarten</li> <li>• evtl. Utensilien</li> </ul>	14
 Tasten & Fühlen	<b>Kohlmarkt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 6</li> <li>• Lied </li> <li>• evtl. biografieorientierte Fragen</li> <li>• evtl. Vorlage</li> <li>• verschiedenes Kohlgemüse</li> </ul>	16
 Riechen & Schnuppern	<b>Wacholder</b> (Mini-Aktivierung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 7</li> <li>• Wacholderbeeren</li> <li>• kleines Schraubglas</li> </ul>	18
 Schmecken & Genießen	<b>Sauerkraut selbst gemacht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 8</li> <li>• Lied </li> <li>• biografieorientierte Fragen</li> <li>• Rezeptvorlage</li> <li>• Zutaten</li> </ul>	19

Rubrik	Kurzaktivierung	Bereitstellen	Seite
 <p>Rätseln &amp; Knobeln</p>	<b>Rund um Gärtopf &amp; Sauergemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 9</li> <li>• Lied </li> <li>• Vorlagen</li> <li>• Stift</li> <li>oder</li> <li>• Fragekarten</li> <li>• Bildkarten</li> <li>• Vorlage</li> </ul>	21
 <p>Spiel &amp; Spaß</p>	<b>Im Keller von Witwe Bolte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karte 10</li> <li>• Lied </li> <li>• Vorlagen</li> <li>• Flipchart-Papier</li> <li>• Stifte, Wachsmalkreiden etc.</li> <li>• 6 kleine Sauerkrautdosen</li> </ul>	25

**Bildnachweis:****Thema „Sauerkraut“**

S. 3: Bdubay/Wikipedia

S. 4: Bill Tarpenning/Wikipedia

S. 6: Ralf Glück

S. 14 und Farbkarten: Ralf Glück

S. 16: Forrest &amp; Kim Star/Wikipedia

S. 17: Weißkohl: Forrest &amp; Kim Star/Wikipedia; Spitzkohl: Wikipedia; Blumenkohl und Rosenkohl:

Coyau/Wikipedia; Kohlrabi: Kaushik Das/Wikipedia; Rotkohl: Ariel Palmon/Wikipedia

S. 18-20: Ralf Glück

S. 30: Wikipedia

Alle übrigen Fotos und Grafiken: Jana Glück

Piktogramme zu den Rubriken: Mariona Zeich

# 1 Thema & Einführung: Sauerkraut

**Deutsches Nationalgericht:** Bei Sauerkraut bzw. Sauerkohl handelt es sich um durch Milchsäuregärung haltbar gemachten Weißkohl oder auch Spitzkohl. Es wird gerne in gekochter Form als Beilage serviert. Sauerkraut gilt als eines der bekanntesten deutschen Nationalgerichte.

**Weiß- und Spitzkohl:** Weißkohl (auch Weißkraut genannt) ist eine Gemüsevariante des Kopfkohls. Auch der Spitzkohl gehört zu den Kohlarten. Dieses Gemüse hat vor allem im Herbst und Winter Saison. Es lässt sich bestens zu Sauerkraut oder Krautrouladen verarbeiten und kommt in herzhaften Suppengerichte und Eintöpfe.

**Ernährungshit:** Sauerkraut ist ein heimisches Gemüse. Es liefert viele Vitamine wie die Vitamine A, B, C, K und ist mineralstoffreich. Gerade im Winter ist das Sauerkraut ein hervorragender Vitamin-C-Lieferant. Darüber hinaus ist Sauerkraut sehr kalorienarm und praktisch fettlos. Deshalb darf es durchaus auch mit guten Ölen oder brauner Butter verfeinert werden.

**Weit verbreitet:** Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, ist eine sehr alte Technik. Man findet sie in fast allen Völkern: So aß man im antiken Griechenland und im Römischen Reich gesäuerten Weißkohl und auch in China ist vergorenes Kraut ein bekanntes Gericht. Wegen seines hohen Vitamin-C-Gehalts war Sauerkraut als Vorsorgemittel gegen die Vitaminmangelkrankheit Skorbut in der Seefahrt stets als Proviant dabei.



**Milchsäuregärung:** Diese natürliche Form der Haltbarmachung wird in Gang gesetzt, wenn man fein geschnittenen und gestampften Weißkohlstreifen Salz zufügt. Das Salz entzieht dem Weißkohl die Flüssigkeit und konserviert den Saft bis zur Gärung. Man spricht auch von Fermentierung. Früher wurde das Sauerkraut in Fässern konserviert, dann in tönernen Gefäßen und heutzutage auch in Einmachgläsern.

**Industrielle Herstellung:** Seit dem 19. Jahrhundert wird Sauerkraut auch industriell hergestellt. Bekannte Marken sind Hengstenbergs „Mildessa“ oder das „Spreewälder Sauerkraut“ sowie das Sauerkraut von „Gartenkrone“. In vielen Metzgereien wird Sauerkraut auch frisch angeboten und kann in der gewünschten Menge erworben werden.

(Quelle: Wikipedia)

Dem Thema „**Sauerkraut**“ haben wir das Lied „**Sauerkraut-Polka**“ zugeordnet. Auf den folgenden Seiten und den zugehörigen Aktivierungskarten finden Sie abwechslungsreiche Ideen zu dieser wertvollen und bestens bekannten Speise.

## Hinweis

Alle Kurzaktivierungen passen zum Thema und zum Lied. Es empfiehlt sich, als **Einleitung** zunächst das **Lied zu singen** und eine **Kurzaktivierung anzuschließen**.



## 2 Plaudern & Erzählen: Was fällt Ihnen zu Sauerkraut ein?

### Vorbereitungszeit:

keine bzw. einmalig 3 Minuten (siehe Tipps)

### Bereitstellen:

- Karte 2** – Sauerkraut/ „Sauerkraut-Polka“
- Lied** „Sauerkraut-Polka“  
(CD 27, Track 3 & 4)
- evtl. **Liedtext**  
(siehe Seite 8)
- Einführungstext** „Sauerkraut“  
(siehe Seite 3)
- biografieorientierte Fragen**  
(siehe Seite 5 und Tipps)



### Situation:

- gemeinsam mit mehreren Personen in gemütlicher Runde beisammensitzen
- Atmosphäre für ein Gespräch mit einer Einzelperson schaffen

### Tipps

- Verwenden Sie die Vorlage mit den biografieorientierten Fragen direkt oder schneiden Sie die Fragekärtchen aus. Diese können von Anwesenden gezogen bzw. aufgedeckt werden (**Interaktion**). Alternativ treffen Sie im Vorfeld – passend zu Ihrem Zeitbudget – eine Auswahl.
- Bringen Sie für eine haptische Runde eine große, leere und gut gereinigte Dose Sauerkraut oder einen sauberen Sauerkrautbeutel mit. Achten Sie darauf, dass eventuelle Schnittkanten der Dose z.B. mit Gewebepapier abgeklebt sind. In die Dose oder den Beutel geben Sie die Fragekärtchen, die dann gezogen werden.

## Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

**Einleitung:** Für einen passenden klangvollen Einstieg sorgen Sie mit dem Lied „Sauerkraut-Polka“, einer humorvollen Hymne auf das Sauerkraut.

**Hauptteil:** Lesen Sie den Einführungstext „Sauerkraut“ vor. Je nach Fähigkeiten der Teilnehmer können Sie den Text entweder wie vorgegeben vorlesen oder den Textinhalt bzw. einzelne Abschnitte mit eigenen Worten zusammenzufassen, z.B.: „Sauerkraut enthält viel Vitamin C und das macht es so gesund.“ Wählen Sie zwei bis drei biografieorientierte Fragen für eine Unterhaltung von ca. 10 Minuten aus. **Wichtig:** Bringen auch Sie Ihre Meinungen und Erfahrungen ein.

### Hinweis

Falls Menschen nicht mehr auf Fragen antworten bzw. damit überfordert sind, wechseln Sie **vom Fragen zum Erzählen**, z.B. **Frage:** „Wie haben Sie Sauerkraut gekocht?“ → **Erzählen:** „Ich schneide erst eine Zwiebel und schwitze diese in Fett an, dann ...“

**Ausklang:** Verabschieden Sie sich, indem Sie auf alle Fälle bekannt geben, wann das nächste Mal Sauerkraut auf dem Speiseplan steht.

**Biografieorientierte Fragen:**

<p><b>Woraus wird Sauerkraut gemacht?</b></p> <p>(z.B. Weißkohl, Spitzkohl)</p>	<p><b>War Sauerkraut in Ihrer Familie ein gängiges Gericht?</b></p> <p>(z.B. mehrmals in der Woche oder an Festtagen, in Form eines speziellen Gerichts, wenig oder gar nicht)</p>	<p><b>Wer kennt die zwei bekanntesten industriellen Hersteller von Sauerkraut?</b></p> <p>(Firma Hengstenberg und Firma Kühne)</p>
<p><b>Welche Zutaten werden bei der Sauerkrautzubereitung meist verwendet?</b></p> <p>(z.B. Sauerkraut, Zwiebel, Fett, Apfel, Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren, Kümmel, Weißwein, Brühe)</p>	<p><b>Wer kennt das Lied „Sauerkraut-Polka“ und weiß, welcher Sänger damit sehr bekannt wurde?</b></p> <p>(Gus Backus, 1961)</p>	<p><b>Durch welches Verfahren wird das Sauerkraut „sauer“?</b></p> <p>(z.B. natürliche Milchsäuregärung, industrielle Gärungsverfahren)</p>
<p><b>In welchen Verpackungen wird Sauerkraut angeboten?</b></p> <p>(z.B. in der Dose, im Beutel, lose)</p>	<p><b>Welche berühmte Witwe „geht mit einem Teller in den Keller, dass sie von dem Sauerkohle eine Portion sich hole“?</b></p> <p>(Witwe Bolte in „Max und Moritz“ von Wilhelm Busch)</p>	<p><b>Gegen welche auf Vitamin-C-Mangel beruhende Krankheit hilft Sauerkraut?</b></p> <p>(Skorbut)</p>
<p><b>In welchen Gefäßen kann Sauerkraut vergoren werden?</b></p> <p>(z.B. Fass, Gärtopf, Einmachgläser)</p>	<p><b>Zu welchen Speisen wird Sauerkraut gerne serviert?</b></p> <p>(z.B. Kassler, Bratwürste, Eisbein, Schlachtplatte, Schupfnudeln, Schweinebraten)</p>	<p><b>Was muss getan werden, um aus Weiß- oder Spitzkohl Sauerkraut zu machen?</b></p> <p>(Gemüse in feine Streifen schneiden, stampfen, Salz zugeben, gären lassen)</p>
<p><b>Wer kennt Gerichte mit Sauerkraut oder Weißkohl?</b></p> <p>(z.B. Szegedinger Gulasch, Kohlsuppe, Kohlrouladen, Krautsalat)</p>	<p><b>Welches Insekt ist bei Kohlbauern gefürchtet?</b></p> <p>(z.B. Kohlweißling, eine Schmetterlingsart, deren Raupen alles kahl fressen und somit die Ernte bedrohen)</p>	<p><b>Wer mag Sauerkraut überhaupt nicht und warum?</b></p> <p>(z.B. jemand mag Kohl nicht, es bekommt einem nicht, man musste es so häufig im Leben essen)</p>