

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 10
Titel: Kartoffeln und Esskastanien - gesunde Power! (33 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

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

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine 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@edidact.de
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



„Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung



Saisonales und Regionales

Saisonkalender: Frisch im Herbst 51

Herbstfrucht Esskastanie – gesunde Power! 52



Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Maronenmuffins 53

Herbstmarmelade 58



Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Apfelhitparade 61

Was macht die Kartoffel in der Erde? 67



Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Kartoffellicht 71



„Tischlein, deck dich!“ – Esskultur in der Kita

Mit dem Kartoffelexpress durch die Geschichte 73







Bunte Knollen  74



Saisonkalender: Frisch im Herbst

Der Saisonkalender stellt ausgewählte Produkte vor, die in den Herbstmonaten reifen und nicht nur wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthalten, sondern auch für geschmackliche Abwechslung sorgen. In der nachfolgenden Liste sind vorwiegend Gemüse und Obst aufgeführt, die in der aktuellen Ausgabe verwendet werden.

Die farbig unterlegten Felder zeigen an, dass es in dieser Jahreszeit vorwiegend Freilandprodukte gibt. Mit der Bevorzugung von regionalen Produkten unterstützen Sie aktiv den Klimaschutz!

Frisch im Herbst		September	Oktober	November
Esskastanien				
Mirabellen				
Hokkaido-Kürbis				
Kartoffeln				
Äpfel				
Radieschen				

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

(HSH)



Herbstfrucht Esskastanie – gesunde Power!

Wer kennt ihn nicht: den Maroni-Mann, der auf keinem Weihnachtsmarkt fehlen darf! Die gerösteten Esskastanien verströmen einen köstlichen Duft und wärmen in der kalten Jahreszeit die Hände. Kein Wunder, dass auch Otfried Preußler den Maroni-Verkäufer in seiner Geschichte „Die kleine Hexe“ verewigt hat.

Die Esskastanie, auch Edelkastanie (*castanea sativa*) genannt, hat verschiedene Namen. Meist wird sie als Marone bezeichnet, ähnlich dem französischen *marron* oder dem italienischen *maroni* bzw. *marroni* (Schweiz). In der Pfalz ist sie unter der Bezeichnung „Keschde“ bekannt.



Die Kastanie gehört zur Familie der Buchengewächse. Man vermutet, dass sie vom Kaukasus über Kleinasien ihren Weg in den Mittelmeerraum gefunden hat. Besonders verbreitet ist sie in Südfrankreich, Italien, der Schweiz und Österreich. Nach Deutschland kam sie vermutlich durch die Römer im Zuge des Weinanbaus. Daher findet man sie bei uns bevorzugt in den Weinbaugebieten der Vorderpfalz, an der Mosel, der Saar und der Nahe.

Der Kastanienbaum ist ein bis zu 30 m hoher sommergrüner Laubbaum. Erst mit 20 bis 25 Jahren ist er blühfähig und trägt die ersten Früchte. Bei uns wird er bis zu 200 Jahre alt, südlich der Alpen bis zu 500 Jahre. Die Erntezeit der Maronen ist von September bis Oktober. Trotz ihrer Namensähnlichkeit sind die Esskastanie und die Rosskastanie (*aesculus hippocastanum*) nicht miteinander verwandt.

Die Esskastanie war vom Mittelalter bis zum Ende des 19. Jahrhunderts vor allem in den Mittelmeerländern, den Bergregionen und bei uns ein Grundnahrungsmittel der ärmeren Bevölkerung. Man nannte sie auch das „Brot des armen Mannes“. Mit ca. 40 % besitzt sie einen hohen Stärkeanteil – bereits ein bis zwei Kastanienbäume können einen Erwachsenen ernähren. Der Nährwert der Esskastanie ist dem der Kartoffel und des Getreides sehr ähnlich. Wie auch bei Kartoffeln und Mais handelt es sich bei der Kastanie um ein basenbildendes Stärkeprodukt, das der Übersäuerung des Körpers entgegenwirkt. Zudem ist die Edelkastanie glutenfrei, d.h. ihr fehlt das Klebereiweiß, das in einigen Getreidesorten (Weizen, Dinkel, Roggen) vorkommt. Obwohl die Esskastanie zu den Nussfrüchten zählt, hat sie mit nur 2 % einen sehr geringen Fettanteil.¹

Esskastanien kann man zwar roh essen, gegart schmecken sie jedoch deutlich besser. Ihr Geschmack ist süß, nussig und etwas mehlig. Kastanien sind vielseitig in der Küche einsetzbar. Frische Früchte kann man kochen oder rösten und zu Püree verarbeiten. Getrocknet lassen sie sich zu Kastanienmehl und Flocken mahlen.

(AW)

¹ Vgl. Bänziger, Erica/Buri, Fredy: Kastanien. Lenzburg 2003, S. 28



Maronenmuffins

Erfahrungsschwerpunkt:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

- Geschmackserlebnis
- Feinmotorik
- Wissensvermittlung
- hoch
- 4 bis 6 Jahre
- bis zu 6 Kinder
- Gruppenraum mit Tisch und Backofen/Herd
- Buch „Die kleine Hexe“ von Otfried Preußler
- Bildkarten Esskastanien (siehe S. 57)
- 500 g Esskastanien (+ einige zum sofortigen Verzehr)
- 6 Eier (davon 2 als Reserve)
- 175 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- 1 Kinderschere
- 1 unbehandelte Zitrone
- je 1 Prise Zimt, Gewürznelken und Salz
- Puderzucker und Teesieb zum Bestäuben
- 1 Muffinblech für 12 Muffins
- 12 Papierförmchen
- 6 Brettchen und 6 Küchenmesser
- 1 großer Topf
- 1 Mandelmühle (ersatzweise Mixer)
- 12 kleine Schüsseln
- 2 große Schüsseln
- 2 Schneebesen
- 1 kleiner Löffel
- 1 Zitrusreibe
- 1 Teller
- 1 Messbecher
- 7 Esslöffel
- bis 10 Euro
- 15 Minuten
- ca. 60 Minuten für die Teigherstellung
- 25 bis 30 Minuten Backzeit

Kosten:

Vorbereitungszeit:

Durchführungszeit: