

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: 14
Titel: Bunte Herbstgenüsse (38 S.)

Produktinweis

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: Zeit der großen Ernte 50

Brombeeren – süße Vitaminspender 51

Von Möhren, Karotten, Mohrrüben und Wurzeln 5



Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Brombeercrumble 53

Möhrenlutscher 58

Kann man Farben schmecken? 61



Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Ein Regenbogen zum Essen 64



Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Malen mit Pflanzenfarben 70



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

Frühstück – der gesunde Start in den Tag 74

Frühstücksbreie – eine Reise um die Welt 75

Von Porridge bis Congee: Ein warmes Frühstück für alle  77



Saisonkalender: Zeit der großen Ernte

Der Herbst beendet das Erntejahr und versetzt uns ins Schlaraffenland! Viele Obst- und Gemüsesorten können jetzt reif geerntet werden und bringen eine bunte Vielfalt auf den Tisch. Reife Früchte frisch verzehrt sind der höchste Genuss und bieten durch kurze Wege eine optimale Nährstoffversorgung. Es gibt in Deutschland einige Obst- und Gemüsesorten, die sehr lagerfähig sind und uns helfen, die Wintermonate gut versorgt zu überstehen.

Obst und Gemüse		September	Oktober	November
Brombeeren				
Haselnüsse				
Möhren				
Blumenkohl				
Zucchini				

(EG)



Brombeeren – süße Vitaminspender

Brombeeren (*Rubus sectio Rubus*, engl.: *blackberrys*, frz.: *mûres*) wachsen an stacheligen Ranken, die häufig an Waldrändern und Lichtungen anzutreffen sind. Aber auch in Gärten werden die leckeren, süßen Früchte gerne kultiviert.

Das Wort *Brombeere* leitet sich von althochdeutsch *brāmbēri* ab, was „Dorngebüschbeere“ oder „Beere des Dornstrauchs“ bedeutete. Für Gartenbesitzer sind bereits dornenlose Sorten erhältlich.



Wie auch der Apfel oder die Erdbeere gehört die Brombeere zu einer Untergattung der Rosengewächse (*Rosaceae*). Sie gedeiht weltweit in gemäßigtem Klima, allein für Europa werden 2000 Sorten beschrieben. Bei den Beeren handelt es sich botanisch betrachtet um **Sammelsteinfrüchte**: Jede kleine Einzelfrucht ist wie eine Kirsche aufgebaut, die ebenfalls zu den Steinfrüchten gehört. Die kleinen Früchte haften aber sehr fest am Fruchtboden und können nicht von ihm getrennt werden. So kommt die Bezeichnung „Sammelsteinfrucht“ zustande.



Die Früchte werden als Obst verwendet. Da die Beeren nicht nachreifen, müssen sie richtig **gut reif** sein, wenn sie geerntet werden. Ob eine Beere reif ist, spüren wir beim Pflücken: Lässt sie sich ganz leicht von der Pflanze lösen, ist sie reif.

Brombeeren enthalten viel **Vitamin C**, Mineralstoffe Kalium, Eisen, Calcium und reichlich Ballaststoffe. Sie können frisch gegessen oder durch Tiefkühlen konserviert werden. Häufig wird daraus auch Brombeersaft oder leckere Brombeermarmelade zubereitet.

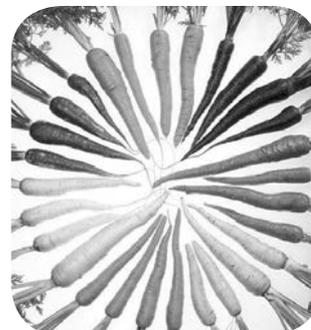
Doch nicht nur die Beeren sind gut zu verarbeiten: Auch die jungen **Brombeerblätter** sind im Frühling sehr schmackhaft. Sie werden getrocknet und diversen Teemischungen beigefügt.

(EG)



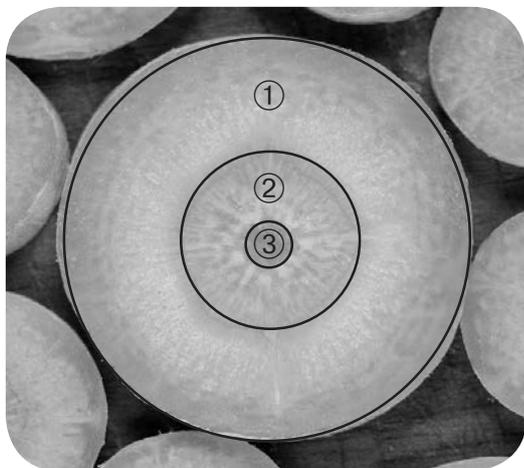
Von Möhren, Karotten, Mohrrüben und Wurzeln

Für die **Möhre** (engl. *carrot*, frz. *carotte*) gibt es je nach Region ganz unterschiedliche Bezeichnungen: Im nord- und ostdeutschen Raum wird sie **Möhre**, **Wurzel** oder **Mohrrübe** genannt. Im Süddeutschen bezeichnet man sie als **Karotte** oder **gelbe Rübe**, in der Schweiz auch als **Rübli**. Der Name Karotte ist bundesweit gängig für kleine, runde Möhren.



Nicht nur die Bezeichnungen für die Möhre sind vielfältig, auch ihre Formen und Farben können sehr unterschiedlich sein. Die **Formen** der Möhre variieren von sehr lang über kegelförmig bis klein und rund. Sie können auch richtig dick oder ganz dünn sein. Die **Farben** der Möhren reichen von Dunkellila über Dunkelrot, Orange und Gelb bis zu Weiß. Die Farbausprägungen sind sortenabhängig, aber auch der Boden mit seinen Nährstoffen sowie das Klima beeinflussen die Intensität der Farben.

Möhren wachsen nicht nur in Europa, wo 300 verschiedene Sorten verfügbar sind, sondern haben sich auf allen Kontinenten der Erde verbreitet. Hierzulande sind Möhren rund ums Jahr aus einheimischem Anbau verfügbar. Es gibt sehr frühe Möhrensorten, die im Frühling ausreifen, Sommersorten sowie späte Herbstsorten, die lagerfähig sind und uns auch in der dunklen Jahreszeit gut mit Nährstoffen versorgen.



Bekannt ist die Möhre aufgrund ihres hohen Gehaltes an **Betacarotin**. Aber auch Vitamin C, Kalium und Eisen sind in größeren Mengen vorhanden. Seit Jahrzehnten sind Möhren in unserem Kulturkreis meist das erste Gemüse, das Babys kennenlernen dürfen. Sie fördern die **Blut- und Zahnbildung** sowie die natürliche **Widerstandskraft** gegen Krankheiten. Möhrensaft wirkt regulierend auf die Magensaftproduktion und Kalium fördert die Ausscheidung über die Nieren. Die **leicht stopfende Wirkung** von Möhren ist auf den hohen Pektin-Gehalt zurückzuführen und hat sich bei Verdauungsstörungen bewährt. Ihre ätherischen Öle haben außerdem eine leicht wachstumshemmende Wirkung auf Bakterien.

Sehr Interessant ist auch der Aufbau der Möhren: Sie haben eine **sehr dicke Rinde** ①, die den überwiegenden Anteil der Inhaltstoffe enthält, eine sogenannte **Korksicht** ② und den im Inneren gelegenen kleinen **Holzteil** ③.

(EG)