

## 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: 15  
Titel: Steckrüben, Birnen und Co, Brotsorten aus aller Welt (41 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](http://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](mailto: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: Mit Lagerobst und -gemüse fit durch den Winter	53
Die Steckrübe – altes Gemüse neu entdeckt	54
„Junge, wiste 'ne Beer?“	55



### Stundenbilder zur Ernährungserziehung

„Ene mene Dirn, mach was Leckeres aus der Birn'!“ – Frischkäse-Birnen-Aufstrich 	56
Steckrübenpommes mit Ketchup	59



### Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Das etwas andere Memory	64
-------------------------	----




### Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Tannenbaumschmuck aus Walnusschalen	69
-------------------------------------	----



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






Die Entstehungsgeschichte unseres Brotes	72
Brot für alle	73
Blitzbrot für kreative Kinder 	75



## Saisonkalender: Mit Lagerobst und -gemüse fit durch den Winter

Einige Gemüse- oder Obstsorten sind in geeigneten Lagern über Monate lagerungsfähig und versorgen uns außerhalb der Vegetationszeit mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Voraussetzung dafür ist, dass Gemüse und Obst unversehrt eingelagert wurden. Krankheits- oder Schädlingsbefall, Gewebeschäden oder auch Verschmutzungen können zu Fäulnis im Lager führen. In den Speziallagern werden Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe sehr gut erhalten. Somit bietet Lagerware eine gute Versorgung im Winter.

Lagerobst und -gemüse		Dezember	Januar	Februar
Wirsingkohl		Lagerware		
Rote Bete		Lagerware		
Steckrübe		Lagerware		
Birne		Lagerware		
Granatapfel (nicht heimisch)		Ernte	Lagerware	

(EG)



## Die Steckrübe – altes Gemüse neu entdeckt

Die Steckrübe (*Brassica napus subsp. Rapifera*, englische Bezeichnung: *swede*, französische Bezeichnung: *rutabaga*) ist in Deutschland noch unter zahlreichen anderen Namen bekannt: Wruke, Kohlrübe, Butterrübe, Erdkohlrabi, Unterkohlrabi, Untererdkohlrabi, Bodenkohlrabi und schwedische Rübe. In Österreich bezeichnet man sie als Dotsche und in der Schweiz als Knutsche.

Die Steckrüben kamen im 17. Jahrhundert aus Skandinavien zu uns; daher stammt der Name „schwedische Rübe“. Der tatsächliche Ursprung der Steckrübe ist unbekannt. Steckrüben waren in Notjahren häufig die letzte verfügbare Nahrungsreserve. Bekannt wurde der „deutsche Steckrübenwinter“ 1916/17 im Ersten Weltkrieg. Damals war die Kartoffelernte so katastrophal ausgefallen, dass man Steckrüben aus einer sehr guten Ernte als Ersatz verzehrte. So gab es schon zum Frühstück eine Steckrübensuppe, mittags gebratene Steckrübenscheiben und abends Steckrübenmus. Der Name „Oldenburger Ananas“, der noch heute in Gebrauch ist, sollte die Steckrübe damals attraktiver machen. Zum Ende des Zweiten Weltkrieges wurden Steckrüben bewusst in großen Mengen angebaut, um die Ernährung der Bevölkerung im Winter zu sichern. Somit hat die Steckrübe über viele Jahrzehnte den Ruf des „Notessens“ gehabt. Heute steht sie wieder ganz oben auf der Speisekarte, da sie durch ihre Inhaltsstoffe, den niedrigen Preis und ihre Nachhaltigkeit überzeugt.



Farblich variiert das Fruchtfleisch der Steckrübe von weißlich bis kräftig gelb. Ihr Geschmack ist leicht süßlich. Steckrüben können roh, gedünstet, gebacken oder gebraten genossen werden.

Durch ihren hohen Wassergehalt sind Steckrüben sehr kalorienarm, liefern aufgrund ihres hohen Traubenzuckergehalts jedoch viel Energie. Sie enthalten Kalzium, Kalium, Vitamin C und Senföle, die entzündungshemmend auf den Magen- und Darmbereich wirken. Hinzu kommt außerdem eine gute Portion Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Es sorgt für eine gesunde Haut, unterstützt unsere Sehkraft sowie das Wachstum von Schleimhäuten und hilft bei Stoffwechselfvorgängen.



### Hinweis:

Übrigens: Das Märchen „Der Hase und der Igel“ spielt auf einem Steckrübenfeld! Den Text finden Sie im Internet unter <http://maerchen.woxikon.de/27/der-hase-und-der-igel>.

(EG)



## „Junge, wiste 'ne Beer?“

Birnen (lateinisch: *pyrus*, englische Bezeichnung: *pear*, französische Bezeichnung: *poire*) gehören zu den Kernobstgewächsen. Weltweit sind ca. 5000 Sorten bekannt. Im Handel werden davon nur ganz wenige, sehr robuste Sorten angeboten, da Birnen durch ihren hohen Wassergehalt ausgesprochen empfindlich sind. Ihr hoher ernährungsphysiologischer Wert wie auch ihr Nährwert ähnelt dem von Äpfeln. Dank des geringen Anteils an Fruchtsäuren sind sie in reifem Zustand sehr schmackhaft und für Kleinkinder gut verträglich.



Gerade in den dunklen, kalten Wintertagen unterstützen Birnen unsere Gesundheit: Sie sind reich an Kalium (hat eine entwässernde Wirkung), Folsäure (hilft bei Wachstum und Blutbildung), Eisen (unterstützt die Blutbildung) und Phosphor (stärkt das menschliche Nervensystem). Zudem enthalten sie eine große Portion Vitamin C.

Birnen gehören zu den Obstsorten, die vor der Vollreife geerntet werden können. Während der Lagerzeit reifen sie nach und entwickeln ihre Süße. Roh gegessen schmecken sie köstlich, aber auch gekocht, verbacken oder als Saft. Im norddeutschen Raum gibt es das Gericht „Birnen, Bohnen und Speck“. Es ist immer noch ein Klassiker, und im Sommer bekommt man auf den Wochenmärkten dafür spezielle Kochbirnen.

Da Birnen ein sehr altes Obst sind, finden wir sie in Märchen, Gedichten und Liedern wieder, z.B. im Liedtext „Spannenlanger Hansel, nudeldicke Dirn“ oder im Märchen „Das Mädchen, das mit den Birnen verkauft wurde“ (im Internet abrufbar unter [www.hekaya.de](http://www.hekaya.de)). Am bekanntesten ist aber sicher Theodor Fontanes Gedicht „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“:

Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland,  
Ein Birnbaum in seinem Garten stand,  
Und kam die goldene Herbsteszeit  
Und die Birnen leuchteten weit und breit,  
Da stopfte, wenn's Mittag vom Turme scholl,  
Der von Ribbeck sich beide Taschen voll,  
Und kam in Pantinen ein Junge daher,  
So rief er: „Junge, wiste 'ne Beer?“  
Und kam ein Mädchel, so rief er: „Lütt Dirn,  
Kumm man röwer, ick hebb 'ne Birn.“

So ging es viel Jahre, bis lobesam  
Der von Ribbeck auf Ribbeck zu sterben kam.  
Er fühlte sein Ende. 's war Herbsteszeit,  
Wieder lachten die Birnen weit und breit;  
Da sagte von Ribbeck: „Ich scheid' nun ab.  
Legt mir eine Birne mit ins Grab.“  
Und drei Tage drauf, aus dem Doppeldachhaus,  
Trugen von Ribbeck sie hinaus,  
Alle Bauern und Büdner mit Feiergesicht  
Sangen „Jesus meine Zuversicht“,  
Und die Kinder klagten, das Herze schwer:  
„He is dod nu. Wer giwt uns nu 'ne Beer?“

So klagten die Kinder. Das war nicht recht –  
Ach, sie kannten den alten Ribbeck schlecht;  
Der neue freilich, der knausert und spart,  
Hält Park und Birnbaum strenge verwahrt.  
Aber der alte, vorahnend schon  
Und voll Mißtraun gegen den eigenen Sohn,  
Der wußte genau, was damals er tat,  
Als um eine Birn' ins Grab er bat,  
Und im dritten Jahr aus dem stillen Haus  
Ein Birnbaumsprößling sproßt heraus.

Und die Jahre gingen wohl auf und ab,  
Längst wölbt sich ein Birnbaum über dem Grab,  
Und in der goldenen Herbsteszeit  
Leuchtet's wieder weit und breit.  
Und kommt ein Jung' übern Kirchhof her,  
So flüstert's im Baume: „Wiste 'ne Beer?“  
Und kommt ein Mädchel, so flüstert's: „Lütt Dirn,  
Kumm man röwer, ick gew' di 'ne Birn.“

So spendet Segen noch immer die Hand  
Des von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland.

(EG)

55



## „Ene mene Dirn, mach was Leckeres aus der Birn’!“ – Frischkäse-Birnen-Aufstrich

**Erfahrungsschwerpunkt:**

**Förderschwerpunkte:**

**Anspruch:**

**Alter der Kinder:**

**Anzahl der Kinder:**

**Räumliche Voraussetzungen:**

**Materialien:**

- Geschmacksschulung
- Kennenlernen von Lebensmitteln
- Geschicklichkeit
- Geschmacksentwicklung
- gering bis mittel
- 3 bis 6 Jahre
- 2 bis 4 Kinder
- Gruppenraum
- 1 Tisch
- 2 bis 4 Stühle
- 1 Pürierstab
- 1 Pürierbehälter (enge, hohe Rührschüssel)
- 1 Schüssel
- 1 Gummischaber
- 2 kleine Küchenmesser
- 2 Esslöffel
- 2 Brettchen
- 200 g Frischkäse
- 150 bis 180 g saftige Birnen
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1/2 TL Thymian, getrocknet
- 8 Walnushälften
- 1 Servierschälchen
- 7 kleine Löffel
- 1 bis 2 Euro
- 5 Minuten
- 15 bis 20 Minuten

**Kosten:**

**Vorbereitungszeit:**

**Durchführungszeit:**

### Vorbereitung:

Die pädagogische Fachkraft stellt die Materialien zusammen.