

## 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: 16

Titel: Holunder und Bärlauch - lecker und gesund! --- Andere Länder, andere (Tisch-)Sitten (32 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: „Frühling lässt sein grünes Band ...“	52
Holunder – sagenumwoben und gesund	53
Bärlauch – ein Heilkraut nicht nur für Bären!	55



### Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Holunderblütensirup – leckere Abwechslung im Glas!	57
Hollerzucker – ein Geschenk zum Essen!	61
Bärlauchquark – Wachmacher für Winterkinder	64



### Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Barry und seine neugierige Schnüffelnase	67
--	----



### Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Der Holunder – Baumaterial für Blasrohr, Pfeife und Flöte	72
---	----








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

Andere Länder, andere (Tisch-)Sitten	75
„Selamat makan“ – Mit der Hand essen	77
„Itadakimasu“ – Mit Stäbchen essen lernen	80



## Saisonkalender: „Frühling lässt sein grünes Band ...“

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns: Durch die höheren Temperaturen und das Licht beginnen die Pflanzen nach der Winterpause zu wachsen und wir können schon bald das erste frische Grün ernten. Das brauchen wir auch, denn die Wintermonate haben unsere Reserven an Mineralstoffen und Vitaminen reduziert und unseren Stoffwechsel auch etwas träge gemacht. Die frischen grünen Frühlingspflanzen haben häufig ausschwemmende, entgiftende und anregende Wirkungen auf unseren Organismus.

Obst und Gemüse		März	April	Mai
Spinat				
Bärlauch				
Spargel				
Waldmeister				
Holunderblüten				

(EG)



## Holunder – sagenumwoben und gesund

„Ringel, ringel, Reihe, wir sind der Kinder dreie,  
wir sitzen unterm **Hollerbusch** und machen alle husch, husch, husch.“  
(Alter Kindervers)

Der Schwarze Holunder (*Sambucus nigra*, englisch: *elder*, französisch: *sureau*), auch Fliederbeere, Holder, Alhorn, Elder, Ellhorn, Eller, Flieder, Hölder, Holderbaum, Holderbusch, Holler oder Kelkenbusch genannt, ist in ganz Europa, West- und Mittelasien sowie in Nordafrika eine der häufigsten Straucharten und kann bis zu elf Meter hoch werden. Er ist sehr robust und frosthart. Schon seit Jahrtausenden wird er als treuer Begleiter des Menschen beschrieben.



Um den Baum, dem auch große **Zauberkräfte** nachgesagt wurden, ranken sich viele **Sagen**. So wohnte im „Holderbusch“ die Göttin Holder oder Holla (im Märchen: Frau Holle!). Da sie das Leben der Pflanzen und Tiere beschützte, legten unsere Vorfahren Opfergaben unter den Holunder. Nach einer Legende hat Mutter Maria unter einem Holunder gerastet – dementsprechend wurde früher vor jedem Holunder der Hut abgenommen und begrüßt. Er galt unseren Vorfahren als Schutzbaum gegen böse Geister und Blitzeinschlag und stand somit vor jedem Haus. In der nordischen Sagenwelt war der Holunder der Wohnsitz der Liebesgöttin Freya, und auch die Kelten verehrten den Holunder: Er war der „Baum der Königin“.



Der **Saft** aus den Beeren, der Rinde und den Blättern des Holunders färbt hervorragend! Das nutzen schon die Damen der römischen Aristokratie und färbten damit ihre Haare. Holunderzweige mit Blättern, im Zimmer aufgehängt, sorgen für ein fliegenfreies Zuhause, und aus den weichen Stielen konnten Kinder einfache Flöten, Pfeifen und Blasrohre herstellen. In der **Küche** lassen sich Holunderblüten zu Hollerküchlein, „Hugo“-Getränken und Holunderblütentee verarbeiten; die ganz frischen jungen Blätter eignen sich als Salat und aus den Früchten entsteht ein leckerer Saft, der zu „Fliederbeersuppe“ oder Holundergelee verkocht

unseren Gaumen erfreut. **Aber Achtung:** Holunder muss erhitzt bzw. gekocht werden, da er roh Giftstoffe enthält, die Brechreiz und Durchfälle auslösen!

Abgesehen vom guten Geschmack profitieren wir aber auch von den hervorragenden „**inneren Werten**“ des **Holunders**: Blüten und Beeren helfen gegen Erkältungen und stärken das Immunsystem. Holunderblütentee soll schweißtreibend, schleimlösend und entzündungshemmend wirken. Bei Darmbeschwerden hat er eine krampflösende Wirkung und kann auch zum Entgiften verwendet werden. Holunder ist reich an den Vitaminen C, B1 und B2 sowie an dem Mineralstoff Kalium. Er ist eine wunderbare Pflanze, die für Kinder, aber auch Erwachsene viel zu bieten hat!

(EG)

53



### Zauber im Holunderstrauch oder Ein Besuch bei Frau Holle

Mia und Max sitzen bei Uroma Marie auf der Bank unter dem Holunderstrauch. Die Sonne scheint, und viele Bienen summen geschäftig um die süß duftenden Holunderblüten herum.

„Schön ist's hier!“, sagt Mia.

„Es riecht so toll“, meint Max.

„Jaja!“, antwortet Uroma Marie. „Bei Frau Holle fühlt sich jeder wohl!“

„Frau Holle?“ Erstaunt sehen Mia und Max die Uroma an.

„Es ist doch nicht Winter!“, sagt Max.

„Frau Holle gibt es nur im Märchen“, wundert sich Mia.

„Vielleicht auch hier!“, sagt Uroma Marie mit geheimnisvoller Stimme. „Man sagt, im Holunderstrauch wohne Frau Holle!“

„Ehrlich?“

„Das ist doch auch nur eines von diesen Märchen, oder?“

Uroma Marie lächelt. „Wer weiß es so genau?“, fragt sie. „Ich habe hier einmal ein Erlebnis gehabt, das mich wieder an Märchen glauben lässt.“

„Erzählst du uns davon?“, bittet Mia.

„Gerne!“ Uroma Marie lehnt sich bequem zurück, atmet tief den süßen Duft der Blüten ein und beginnt zu erzählen:

\*

„Vor vielen, vielen Jahren saß ich auch hier auf dieser Bank. Leise sirrten die Zweige, und mir war, als erzählten sie mir ihre Geschichte. Auf einmal kam eine Frau mit altmodisch langen Röcken und einer weißen Spitzenhaube. Sie kniete vor dem Strauch nieder und bat: ‚Frau Holle, Frau Holle, so helfe mir nun. Mein Kind, es hat Fieber. Was kann ich denn tun?‘

Erstaunt startete ich die fremde Frau an. Die ist verrückt, dachte ich, doch im gleichen Augenblick antwortete es aus dem Strauch mit freundlicher Stimme: ‚Pflücke vom Strauche die Blüten geschwind! Brau einen Tee draus und gib ihn dem Kind! Heiß muss er sein, und bald wirst du sehn, das Fieber, wie gekommen, so schnell wird's auch gehn.‘

Die Frau stand auf, pflückte ein paar Holunderblüten, verneigte sich vor dem Strauch und sagte: ‚Danke, Frau Holle.‘

‚Gut, gut‘, murmelte der Strauch. ‚Rinde, Beere, Blatt und Blüte. Jeder Teil ist Kraft und Güte. Jeder segensvoll ...‘

Ich wunderte mich. Wer hatte da gesprochen? Und warum nannte die Fremde den Strauch ‚Frau Holle‘? Ehe ich länger darüber nachdenken konnte, kam ein alter Mann in mühsamen, kraftlosen Schritten des Wegs. Auch er verbeugte sich, zog seinen Hut und sagte: ‚Frau Holle, Frau Holle, es geht mir nicht gut. Schenk mir deine Kraft und erfrische mein Blut!‘

Und schon antwortete es aus dem Strauch: ‚Aus Blättern der Saft schenkt Frische und Kraft.‘

‚Danke, gute Frau Holle‘, sagte der Mann und pflückte sich rasch ein paar Holunderblätter. Er verbeugte sich nochmals und sprang fröhlich davon.

‚O, wie er läuft!‘, kicherte es aus dem Strauch. ‚Ja, ja! Rinde, Beere, Blatt und Blüte. Jeder Teil ist Kraft und Güte. Jeder segensvoll ...‘

‚Und wie hilft die Beere, Frau Holle?‘, hörte ich mich da fragen. Einfach so herausgerutscht war mir diese Frage, und der Strauch wusste auch hier eine Antwort: ‚Schmerzen die Därme, gib ihnen Wärme und ein paar Beeren getrocknet dazu. Es dauert nicht lange, und Ruhe hast du.‘

‚D-danke, Frau Holle!‘, stammelte ich verduzt. Ich stand auf, verbeugte mich vor dem Strauch und fragte:

‚Wer bist du?‘

Der Strauch aber blieb stumm.

Verwundert rieb ich mir die Augen. Hatte ich diese Begegnung nur geträumt?“

\*

„Und?“, fragte Mia, „hast du das alles nur geträumt?“

Uroma Marie lächelte. „Das weiß ich bis heute nicht. Doch ich habe ein wenig nachgeforscht, und denkt, all das, was mir der Strauch erzählte, stimmt. Die Menschen benutzten seine Rinde, Beere, Blatt und Blüte früher, als es noch keine Apotheken gab, als Heilmittel und pflanzten in jedem Garten, an Häusern, Feld- und Wegrändern Holunderbüsche an.“

„Wie praktisch“, meinte Max. „Dann hatten sie ihre eigene Apotheke direkt vor dem Haus.“

„Und schön aussehen tut so ein Holunderstrauch auch“, meint Mia. „Man meint, er hänge voller Schnee! Ob er deshalb ‚Frau Holle‘ heißt?“

Ja, vielleicht ...!? Die Antwort wird wohl für immer ein Geheimnis der Frau Holle bleiben.

(© Elke Bräunling; [www.elkeskindergeschichten.de](http://www.elkeskindergeschichten.de); lizenziert durch Stephen Janetzko, [www.kinderliederhits.de](http://www.kinderliederhits.de))