

## 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: 17  
Titel: Erbsen und Beeren --- Tischsitten und -rituale (33 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: Im Sommer geht's rund!	50
Erbsen – grüne Perlen aus dem Gemüsebeet	51
Sommerzeit ist Kirschenzeit!	52



### Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Erbsen palen/pulen	53
Früchte-RoBo (Rote Sommerbowle)	56
Stachelbeer-Schichtdessert	59



### Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Kann mein Rücken fühlen?	63
Barry und die Beeren – oder: Sauer macht lustig!	66



### Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Kirsch-Meisterschaft	71
----------------------	----



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

Tischsitten und -rituale	77
Unsere Regeln!	79



## Saisonkalender: Im Sommer gehts rund!

Obst und Gemüse		Juni	Juli	August
Fenchel		VORSCHAU		
Erbsen				
Melonen (wachsen auch in warmen Regionen Deutschlands)				
Kirschen				
Stachelbeeren				

(EG)



## Erbsen – grüne Perlen aus dem Gemüsebeet

Die kleine Erbse, auch Garten- oder Speiseerbse (*Pisum sativum*, engl. *pea*, frz. *petit pois*) genannt, gehört zu den Hülsenfrüchten und stammt höchstwahrscheinlich aus Kleinasien. Ihr Anbau ist seit 8000 v. Chr. durch archäologische Funde belegt. Damit gehört sie zu den ältesten genutzten Kulturpflanzen. Bis ins 16./17. Jahrhundert wurden Erbsen nur in getrockneter Form eingesetzt und meistens zu Mus verkocht. Für einen Erbseneintopf werden auch heute noch getrocknete Erbsen verwendet.



Später züchtete man Sorten, die unreif und grün genießbar waren – innerhalb der Familie der Hülsenfrüchte ist das eine Besonderheit! Da die Erbse kein giftiges Phasin enthält, ist sie die einzige Hülsenfrucht, die roh verzehrbar ist. Phasin, das z.B. in Bohnen, Linsen usw. zu finden ist, sorgt dafür, dass rohe Hülsenfrüchte ungenießbar sind. Es wird erst durch Erhitzen abgebaut.

Frische Erbsen in Schoten gibt es nur zur Erntezeit zu kaufen. Die Schoten sollten locker gefüllt sein, dann schmecken die Erbsen frisch und leicht süßlich. Je größer und praller die Schoten sind, desto stärkehaltiger werden die Erbsen, denn der Zucker wird in Stärke umgebaut. Die Hülsen/Schoten selbst kann man nicht essen, denn sie enthalten eine Pergamentschicht, die sie ungenießbar macht. Eine Ausnahme bilden Zucker- oder Kaiserschoten: Sie können mitgegessen werden, weil sie diese Pergamentschicht nicht besitzen.

Man unterscheidet drei Erbsensorten:

- **Palerbbsen:** Das sind die getrockneten Erbsen für Erbseneintopf oder Erbsenmus. Durch ihren hohen Stärkegehalt schmecken sie sehr mehlig und sollten vor Gebrauch über längere Zeit in Wasser eingeweicht werden.
- **Markerbsen:** Diese Erbsen werden jung geerntet und eignen sich zum rohen Verzehr. Markerbsen werden auch in Dosen verarbeitet oder tiefgefroren.
- **Zuckerschoten oder Kaiserschoten:** Durch die fehlende Pergamentschicht werden die Hülsen mitverzehrt.

Erbsen sind gesundheitsfördernd: Sie enthalten einen hohen Anteil an Ballaststoffen und sind als Mitglied der Familie „Hülsenfrüchte“ eiweißhaltig. Ihr Beitrag zum Vitaminhaushalt ist sehr gut (Vitamin A, B1, B2, C, E, Folsäure) und auch der Mineralstoffgehalt kann sich sehen lassen: Erbsen sind besonders reich an Calcium, Kalium, Magnesium, Jod und Zink. Nicht umsonst galten sie unseren Vorfahren als Fruchtbarkeitssymbol (bis zu acht Samen in der Schote), aber auch als Mittel gegen böse Geister!

(EG)



## Sommerzeit ist Kirschenzeit!

### Was ist das?

*Erst weiß wie Schnee,  
dann grün wie Klee,  
dann rot wie Blut –  
schmeckt allen Kindern gut!*

Die Kirsche (*Prunus avium*, engl. *cherry*, frz. *cerise*) ist ein Steinobst und gehört zur Familie der Rosengewächse. Allein in Deutschland sind über 400 Sorten bekannt. Sie teilen sich grob in Süß- und Sauerkirschen auf. Die festeren Knorpel- und die weichfleischigeren Herzkirschen sind die beliebtesten Züchtungen der Süßkirsche. Heute überwiegen dunkelroten Kirschen, aber es gibt auch gelbe, orange und rotwangige Exemplare. Die Erntezeit der Kirsche liegt bundesweit zwischen Mai und August.



Während **Süßkirschen** gern roh gegessen oder als Kompott eingekocht werden, sind **Sauerkirschen** ein beliebtes Obst für Marmelade, Saft oder einen leckeren Kuchen. Die sehr säuerliche Note wird durch den Zucker so gemildert, dass sich das Aroma gut entfalten kann.

**Wilde Kirschen** sind bereits seit 5000 bis 2000 v. Chr. bei uns heimisch. Der römische Feldherr Lucullus, der als Feinschmecker galt, brachte 64 v. Chr. eine gezüchtete Süßkirsche aus Kleinasien mit nach Rom. 50 n. Chr. kamen mit den römischen Legionen die Süßkirschen über die Alpen in den deutschen Sprachraum.

Die „Kirsche“ ist nach der Stadt Kerasos in Kleinasien benannt – der Stadt, aus der Lucullus die Kirschen mitbrachte. Die Römer nannten die Frucht „Cerasus“, im Althochdeutschen wurde sie als „Kirsa“ bezeichnet.

Kirschen enthalten Vitamin A, B1, B2, B6, C und E, aber auch viele sekundäre Pflanzenstoffe, die gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. Die Mineralstoffe Eisen, Zink und Phosphor unterstützen den Hormonhaushalt; Magnesium, Kalzium, Kalium, Natrium und Mineralsalze, aber auch Folsäure und Gerbstoffe fördern das Immunsystem. Außerdem enthalten Kirschen Pflanzenstoffe, die entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften haben. So kann verdünnter Kirschsaft dazu beitragen, Harnsäure zu lösen und auszuscheiden.

Kirschen bieten aber noch mehr: Man kann aus ihnen herrliche „Ohrringe“ für Kinder machen und ihre Kerne um die Wette spucken oder in Kirschkernkissen füllen. Und nicht zuletzt entstehen aus Kirschbaumholz sehr schöne Möbelstücke.

(EG)