

## 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: 18  
Titel: Herbstgemüse --- Vom Maiskorn zum Popcorn (32 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](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: Das Ende des Sommers	51
Mais – das Allzweckgetreide	52
Die Pastinake – ein echtes Power-Paket!	53



### Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Mais am Stiel	54
Pastinakenchips	57
Holunderbeersaft und Holunderbeersuppe	61
Heidelbeer-Zwieback-Tarte	66



### Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Detektivschule: Fühlen lernen	70
Popcorn	73



### Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Vom Maiskorn zum Popcorn (Bewegungsspiel)	76
-------------------------------------------	----






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

Nachhaltige Ernährung ist Welternährung	79
-----------------------------------------	----



## Saisonkalender: Das Ende des Sommers

Der September läutet das Ende des Sommers mit heißen Tagen, aber auch schon recht kühlen Nächten ein. Die Saison für viele Gemüse- und Obstsorten aus regionalem Anbau ist bereits vorbei und bei vielen Herbstfrüchten beginnen die Erntearbeiten. Durch züchterische Arbeit und technische Entwicklungen in der Lagerhaltung ist es mittlerweile möglich, Obst und Gemüse noch einige Wochen länger zu lagern, ohne dass sie an Inhaltsstoffen und Qualität verlieren. Dieses geschieht immer unter optimalen Lagerbedingungen. So sind z.B. späte Kulturblaubeeren bis in den Oktober hinein verfügbar.

Obst und Gemüse		September	Oktober	November
Holunderbeeren				
Kulturblaubeeren/ -heidelbeeren				
Pastinaken				
Zuckermais				
Kohlrabi				



## Mais – das Allzweckgetreide

Historische Funde von Mais (auch Kukuruz, Zucker-, Speise- oder Körnermais, bot. *Zea mays*, engl. *sweet corn*, franz. *le maïs*) können auf das Jahr 4900 v.Chr. datiert werden. Der Ursprung des Maiskorns liegt in Zentralmexiko. Von dort brachten es die Spanier mit nach Europa. 1525 soll der erste Mais in Spanien angebaut worden sein und im 16./17. Jahrhundert kam er nach Deutschland. Als wärmeliebende, einjährige Pflanze baute man ihn im Rheintal und im badischen Raum an. Erst um 1805/06 begann man, den Mais züchterisch zu bearbeiten, damit er auch in kälteren Zonen wachsen konnte. Bis 1970 galt er als eine eher ungewöhnliche Feldfrucht: So lag die Anbaufläche um 1902 bundesweit bei unter 1 %. Heute sind 63 % der globalen Maisernte Futtermais. Nur 11 % werden als Lebensmittel verwendet.



Bei uns wird Mais als ganze Pflanze verarbeitet – als Futtermittel (Maissilage) oder zur Energiegewinnung in Biogasanlagen. Nicht jeder Mais ist ein Genuss. So sind frisch vom Feld geerntete Maiskolben meist eine große Enttäuschung, denn die Pflanze ist zu stärkehaltig. Heute gibt es folgende Arten:

- **Hartmais** besitzt runde Körner mit einem stärkereichen Gewebe; außen herum ist eine feste Hornschicht. In den USA ist Hartmais die wichtigste Maisform.
- **Zahnmais** ist in der Mitte etwas eingesunken, da die Eiweißschicht rund um das Korn verläuft. Die wichtigsten Getreidesorten in Europa sind Zahn- und/oder Hartmais-Mischtypen.
- **Puffmais** (Popcorn) hat ein sehr hartes bis hornartiges Nährgewebe. Daher platzen die Körner beim Erhitzen.
- **Zuckermais** ist eine genetische Maisvariante, die den Zucker beim Reifen nicht in Stärke umwandelt. Die Körner schrumpfen beim Reifen. Deshalb wird Zuckermais bereits vorher geerntet und frisch als essbare Maiskolben verarbeitet.
- **Stärkemais** enthält keine Eiweißschicht und das weiche, stärkereiche Nährgewebe lässt sich gut zu Mehl vermahlen. Diese alte Maisform wurde bei Ausgrabungen der Inkas und Azteken gefunden.
- **Wachs- und Spelzmais** haben keine landwirtschaftliche Bedeutung mehr.

Die Nährwerte von Mais können sich sehen lassen: Vitamin A und  $\beta$ -Carotin sind reichlich vorhanden, ebenso wie die Vitamine B1, B2 und B6. Außerdem enthält Mais die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Phosphor sowie die Spurenelemente Kupfer und Mangan. Heute werden aus Mais nicht nur Mehl und Grieß hergestellt, sondern auch Verpackungsflocken und der sogenannte „Playmais“, eine Verarbeitung von Maismehl und Wasser im Extruder.

(EG)



## Die Pastinake – ein echtes Power-Paket!

Die Pastinake (*Pastinaca sativa*, auch Balsternak, Dickmöhre, Germanenwurzel, Hammelmöhre, Hirschhornröhre, Hirschfraß, Moorwurzel, Pasterna, Pastinak, Pastornak, Spindelwurz oder Welsche Persilie; engl. *parsnips*, frz. *le panais*) ist als Wildpflanze in ganz Europa und Nordasien verbreitet. Haarwild, Schafe und Menschen schätzten über Jahrtausende ihren Geschmack. Bei den Römern gehörte die Pastinake zu den beliebtesten Wurzelgemüsen, und schon in dieser Zeit erfolgte eine züchterische Bearbeitung auf eine größere Wurzel. Karl der Große (747–814 n.Chr.) schrieb den Anbau von Pastinaken in seiner Landgüterverordnung vor. Im Mittelalter wurde die stärkehaltige Pastinake ähnlich der Kartoffel heute eingesetzt. Während der großen Pest-Epidemie im 14. Jahrhundert hatte sie den Status einer Heilpflanze und wurde als „Pestnacke“ bezeichnet. In Deutschland und Europa war sie bis ins 18. Jahrhundert das am häufigsten angebaute Wurzelgemüse. Später wurde sie hierzulande von Kartoffel und Karotte verdrängt. In England, Frankreich, den Niederlanden, Skandinavien und auch in den USA ist sie bis heute ein beliebtes Wurzelgemüse und gehört z.B. in Großbritannien zu jedem „Sunday roast“ als Gemüse dazu.



In Deutschland wurde die Pastinake, die ein ausgezeichnetes Lagergemüse ist, über Jahrzehnte im ökologischen Landbau angebaut und erhalten. Da sie mittlerweile immer beliebter geworden ist, hat sie nun auch in der konventionellen Landwirtschaft ihren Platz. Die Pastinake wird sehr gern für den ersten Babybrei verwendet, weil sie einen milden, karottenähnlichen Geschmack besitzt.

Pastinaken haben ganz unterschiedliche Formen. Sie können, ähnlich der Möhre, schlank, aber auch dicker, kompakter geformt sein. Der Geschmack ist bei den schlanken Pastinaken feiner. Meistens ähneln sie in ihrer Form den Karotten und sind äußerlich leicht mit der Petersilienwurzel zu verwechseln. Der Unterschied ist am Krautansatz sichtbar: Das Kraut der Pastinake setzt unter einer dicken Wulst an, während bei der Petersilienwurzel das Kraut direkt auf der Oberfläche sitzt. Außerdem entwickelt sich bei der Pastinake ein möhrenähnlicher Geruch, wenn man leicht an der Oberfläche kratzt; die Petersilienwurzel riecht dann eindeutig nach Petersilie.

Pastinaken enthalten viele Kohlenhydrate (Zucker, Stärke und Pektin) und sättigen langanhaltend. Mit ca. 18 mg/100 g Vitamin C, ordentlich Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Phosphor, Kupfer und Zink sowie dem ätherischen Öl (leicht antibakterielle Wirkung) sind Pastinaken ein echtes Power-Paket!

(EG)