

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: 19
Titel: Vielfältige Ernährung (34 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.

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: Mit Lagergemüse und -obst vital durch den Winter	51
Rapunzel, Nüsschen und Feldsalat + Märchen „Rapunzel“	52
Quitten, bitte!	55



Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Rapunzelsalat mit Sonnenblumenkernen und Apfel	56
Apfel-Polenta-Riegel ohne backen	60
Quitten, Äpfel und Birnen + FARBKARTEN	64



Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Schmecken alle Äpfel gleich?	70
Hörrätsel: Hörst du, wer ich bin?	74



Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Ziellauf der Nüsse – Wer ist schneller?	77
Lied: La bella Polenta + Notenvorlage & Bewegungsvorschläge	79



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

Servietten – die kleinen Dienerinnen	80
Servietten falten + Faltanleitungen	81



Saisonkalender: Mit Lagergemüse und -obst vital durch den Winter

Der Winter ist nur für wenige Gemüse Erntezeit. Grünkohl, Rosenkohl, Lauch und Feldsalat überstehen die eisige Zeit draußen und können den ganzen Winter durch geerntet werden. Auch viele Pilze, die als Kulturpilze wie z.B. Champignons in Containern bei optimalen Bedingungen wachsen, sind das ganze Jahr frisch verfügbar.

Gemüse und Obst		Dezember	Januar	Februar
Feldsalat/Rapunzel				
Champignons				
Rotkohl/Blaukraut		Lagerware	Lagerware	Lagerware
Apfel		Lagerware	Lagerware	Lagerware
Quitten		Lagerware	Lagerware	Lagerware

(EG)

51



Rapunzel, Nüsschen und Feldsalat

Der Feldsalat (*valerianella locusta*, engl. *lamb's lettuce*, frz. *la mâche*) gehört zur Familie der Baldriangewächse. Er ist in Deutschland noch unter zahlreichen anderen Namen bekannt, u.a. Rapunzel, Rawunze/Rawinzchen, Ackersalat, Mausohrsalat, Hasenöhrchen, Nüsschen, Schafsmäuler, Sonnenwirbel/Sonnewirbele, Wingertsalat, Schmalzkräut. In Österreich und der Schweiz sind noch viele weitere Bezeichnungen für den Feldsalat bekannt.



Der Feldsalat ist nicht nur in Mitteleuropa heimisch, sondern es gibt ca. 80 Arten in Europa, Asien, Nordafrika und Nordamerika. Er wird im Sommer gesät und kann im späten Herbst, an frostfreien Wintertagen und im frühen Frühjahr frisch geerntet werden. Seine Blätter bitte nicht im gefrorenen Zustand ernten: Sie fallen welk zusammen.

Der Feldsalat war eine Wildpflanze bis vor etwa 150 Jahren, als er in Kultur genommen, züchterisch bearbeitet und vermehrt wurde. Als Wildpflanze stand er bereits seit der Jungsteinzeit (vor ca. 12.000 Jahren) als Nahrung zur Verfügung.

Er enthält neben verschiedenen weiteren Mineralstoffen und Vitaminen nennenswerte Mengen an Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium sowie Folsäure, Provitamin A (Carotin) und Vitamin C. Die ätherischen Baldrianöle geben ihm nicht nur den nussigen Geschmack, sondern fördern den Schlaf und wirken beruhigend auf den Magen.

Der Feldsalat spielt auch eine wichtige Rolle im Märchen „Rapunzel“, denn das Mädchen erhält seinen Namen vom Salat!

Märchen „Rapunzel“

Es waren einmal ein Mann und eine Frau, die wünschten sich schon lange vergeblich ein Kind. Endlich machte sich die Frau Hoffnung, der liebe Gott werde ihren Wunsch erfüllen. Die Leute hatten in ihrem Hinterhaus ein kleines Fenster, daraus konnte man in einen prächtigen Garten sehen, der voll der schönsten Blumen und Kräuter stand; er war aber von einer hohen Mauer umgeben, und niemand wagte hineinzugehen, weil er einer Zauberin gehörte, die große Macht hatte und von aller Welt gefürchtet ward.

Eines Tages stand die Frau an diesem Fenster und sah in den Garten hinab, da erblickte sie ein Beet, das mit den schönsten Rapunzeln bepflanzt war; und sie sahen so frisch und grün aus, dass sie lüstern ward und das größte Verlangen empfand, von den Rapunzeln zu essen. Das Verlangen nahm jeden Tag zu, und da sie wusste, dass sie keine davon bekommen konnte, so fiel sie ganz ab, sah blass und elend aus. Da erschrak der Mann und fragte: „Was fehlt dir, liebe Frau?“ – „Ach“, antwortete sie, „wenn ich keine Rapunzeln aus dem Garten hinter unserm Hause zu essen kriege, so sterbe ich.“ Der Mann, der sie lieb hatte, dachte: „Eh du deine Frau sterben lässtest, holst du ihr von den Rapunzeln, es mag kosten, was es will.“

In der Abenddämmerung stieg er also über die Mauer in den Garten der Zauberin, stach in aller Eile eine Handvoll Rapunzeln und brachte sie seiner Frau. Sie machte sich sogleich Salat daraus und aß sie in voller Begierde auf. Sie hatten ihr aber so gut geschmeckt, dass sie den andern Tag noch dreimal soviel Lust bekam. Sollte sie Ruhe haben, so musste der



Mann noch einmal in den Garten steigen. Er machte sich also in der Abenddämmerung wieder hinab, als er aber die Mauer herabgeklettert war, erschrak er gewaltig, denn er sah die Zauberin vor sich stehen. „Wie kannst du es wagen“, sprach sie mit zornigem Blick, „in meinen Garten zu steigen und wie ein Dieb mir meine Rapunzeln zu stehlen? Das soll dir schlecht bekommen.“ – „Ach“, antwortete er, „lasst Gnade für Recht ergehen, ich habe mich nur aus Not dazu entschlossen: Meine Frau hat Eure Rapunzeln aus dem Fenster erblickt und empfindet ein so großes Gelüsten, dass sie sterben würde, wenn sie nicht davon zu essen bekäme.“ Da ließ die Zauberin in ihrem Zorne nach und sprach zu ihm: „Verhält es sich so, wie du sagst, so will ich dir gestatten, Rapunzeln mitzunehmen, soviel du willst, allein ich mache eine Bedingung: Du musst mir das Kind geben, das deine Frau zur Welt bringen wird. Es soll ihm gut gehen und ich will für es sorgen wie eine Mutter.“ Der Mann sagte in der Angst alles zu und als die Frau in Wochen kam, so erschien sogleich die Zauberin, gab dem Kinde den Namen Rapunzel und nahm es mit sich fort.

Rapunzel ward das schönste Kind unter der Sonne. Als es zwölf Jahre alt war, schloss es die Zauberin in einen Turm, der in einem Walde lag, und weder Treppe noch Türe hatte, nur ganz oben war ein kleines Fensterchen. Wenn die Zauberin hinein wollte, so stellte sie sich hin und rief:

„Rapunzel, Rapunzel, lass dein Haar herunter.“

Rapunzel hatte lange prächtige Haare, fein wie gesponnenes Gold. Wenn sie nun die Stimme der Zauberin vernahm, so band sie ihre Zöpfe los, wickelte sie oben um einen Fensterhaken, und dann fielen die Haare zwanzig Ellen tief herunter und die Zauberin, stieg daran hinauf.

Nach ein paar Jahren trug es sich zu, dass der Sohn des Königs durch den Wald ritt und an dem Turm vorüberkam. Da hörte er einen Gesang, der war so lieblich, dass er still hielt und horchte. Das war Rapunzel, die in ihrer Einsamkeit sich die Zeit vertrieb, ihre süße Stimme erschallen zu lassen. Der Königssohn wollte zu ihr hinaufsteigen und suchte nach einer Türe des Turms, aber es war keine zu finden. Er ritt heim, doch der Gesang hatte ihm so sehr das Herz gerührt, dass er jeden Tag hinaus in den Wald ging und zuhörte. Als er einmal so hinter einem Baum stand, sah er, dass eine Zauberin herankam, und hörte, wie sie hinaufrief:

„Rapunzel, Rapunzel, lass dein Haar herunter.“

Da ließ Rapunzel die Haarflechten herab und die Zauberin stieg zu ihr hinauf. „Ist das die Leiter, auf welcher man hinaufkommt, so will ich auch einmal mein Glück versuchen.“ Und den folgenden Tag, als es anfangen dunkel zu werden, ging er zu dem Turme und rief:

„Rapunzel, Rapunzel, lass dein Haar herunter.“

Als bald fielen die Haare herab und der Königssohn stieg hinauf. Anfangs erschrak Rapunzel gewaltig, als ein Mann zu ihr hereinkam, wie ihre Augen noch nie einen erblickt hatten, doch der Königssohn fing an, ganz freundlich mit ihr zu reden und erzählte ihr, dass von ihrem Gesang sein Herz so sehr sei bewegt worden, dass es ihm keine Ruhe gelassen und er sie selbst sehen müsse. Da verlor Rapunzel ihre Angst, und als er sie fragte, ob sie ihn zum Mann nehmen wollte, und sie sah, dass er jung und schön war, so dachte sie: „Der wird mich lieber haben als die alte Frau Gothel“, und sagte ja, und legte ihre Hand in seine Hand. Sie sprach: „Ich will gerne mit dir gehen, aber ich weiß nicht, wie ich herabkommen kann. Wenn du kommst, so bringe jedesmal einen Strang Seide mit, daraus will ich eine Leiter flechten, und wenn die fertig ist, so steige ich herunter und du nimmst mich auf dein Pferd.“ Sie verabredeten, dass er bis dahin alle Abende zu ihr kommen sollte, denn bei Tag kam die Alte. Die Zauberin merkte auch nichts davon, bis einmal Rapunzel anfangen und zu ihr sagte: „Sag Sie mir doch, Frau Gothel, wie kommt es nur, Sie wird mir viel schwerer heraufzuziehen als der junge Königssohn, der ist in einem Augenblick bei mir.“ – „Ach, du gottloses Kind“, rief die Zauberin, „was muss ich von dir hören, ich dachte, ich hätte dich von aller Welt geschieden, und du hast mich doch betrogen!“ In ihrem Zorne packte sie die schönen Haare