

## 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: 20  
Titel: Gänseblümchen --- Zungenforscher (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>

	<b>„Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung</b>	
	<b>Saisonales und Regionales</b>	
	Saisonkalender: Endlich geht es draußen wieder los ...	56
	Gänseblümchen – nicht nur schön, sondern auch lecker + <b>Geschichte „Das Gänseblümchen“</b>	57
	Radieschen – die Fitmacher im Frühling	60
	<b>Stundenbilder zur Ernährungserziehung</b>	
	Gänseblümchenfrischkäse + <b>Rezeptvorlage</b>	61
	Radieschenmäuse	66
	<b>Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln</b>	
	Unsere Zunge Teil 1 – Die Zungenerforscher + <b>Fingerspiel „Frau Zunge“</b> + <b>FARBKARTEN</b>	69
	Unsere Zunge Teil 2 – Die Geschmackstester	74
	<b>Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen</b>	
	Gänseblümchenkette	78
	Dem Radieschen beim Wachsen zuzusehen + <b>Fingerspiel „In meinem kleinen Beet“</b>	80
	<b>„Tischlein, deck dich!“ – Esskultur in der Kita</b>	
	Was schmeckt dir und mir?	84



## Saisonkalender: Endlich geht es draußen wieder los ...

... nach der langen Ruhepause des Winters. Das Wachstum setzt ein, aber bis wir wieder aus dem Vollen schöpfen können, braucht es noch etwas Zeit. Die meisten Frühlingsgemüse und -kräuter haben eine entschlackende, reinigende Wirkung auf den Körper und versorgen ihn darüber hinaus mit notwendigen Nährstoffen, die im Winter zu kurz gekommen sind. Der Frühling ist die Jahreszeit der frischen Kräuter, da das junge Grün relativ zügig geerntet werden kann. Essbar sind nicht nur die bekannten Kräuter, sondern auch viele Wildkräuter können den Speiseplan im Frühling bereichern.

Gemüse und Obst		März	April	Mai
Gänseblümchen				
Sauerampfer				
Minze				
Radieschen				
Kohlrabi				

© thongsee – Fotolia.com; © Wikipedia; © Schlierner – Fotolia.com;  
© Pixelspieler – Fotolia.com; © imagineilona – Fotolia.com

(EG)



## Gänseblümchen – nicht nur schön, sondern auch lecker

Das Gänseblümchen (bot. *Bellis perennis*, engl. *daisy*, frz. *la paquerette*) heißt auch Augenblümchen, Maßliebchen, Tausendschön, Himmelsblume, Marienblume und hat zahllose weitere regionale Namen.

„Ewig schön“, so lautet die Übersetzung des lateinischen Namens, hat sich von Südeuropa über die ganze Welt verbreitet. So sind sie in Mittel- und Nordeuropa, Neuseeland, Nord- und Südamerika, entlang der Pazifikküste und Madeira zu bewundern. In den Allgäuer Alpen finden sich Gänseblümchen bis auf 2.000 m Höhe.



© Wikimedia

Sie wachsen bevorzugt auf nährstoffreichen Böden, wie in Rasen, auf Weiden und am Wegesrand, die regelmäßig gemäht werden, da sie sonst von Gräsern überwuchert würden. Gänseblümchen wenden ihre Blütenköpfe immer der Sonne entgegen und schließen sie nachts und bei Regen. Auch wenn Gänseblümchen gepflückt werden, folgen sie ihrer inneren Uhr: Sie schließen ihre Blüten, wenn es Abend wird.

Die Blüte ist eine Ansammlung vieler winziger Einzelblüten. In der Mitte sind es kleine gelbe Röhrenblüten, die die Samen ausbilden und vom Wind verstreuen lassen. Am äußeren Rand sitzen weiße Zungenblüten, die auch schon einmal leicht rosa oder purpurn gefärbt sein können. Ihre Aufgabe ist es, die Insekten für die Bestäubung anzulocken.

Für unsere Vorfahren waren Gänseblümchen heilig, denn sie waren Inbegriff von Unschuld und Reinheit.

Das Gänseblümchen kam zu unerwartetem Ruhm, als der französische König Ludwig IX. es in sein Wappen aufnahm. Er ließ sich außerdem einen Ring als geflochtenen Blütenkranz anfertigen. Gänseblümchen sind wie viele Wildpflanzen essbar. Sie enthalten viel Vitamin C, Magnesium und Eisen. Delikat schmecken seine jungen Blätter aus dem Inneren der Rosette sowie die Blüten in Salaten, Suppen, Gemüse und Quark oder einfach auf ein Butterbrot gestreut. Die Knospen und halb geöffneten Blüten haben einen sehr nussigen Geschmack und eignen sich für Süßspeisen wie Dessert und Kuchen. Auch Gelee oder Sirup lässt sich aus ihnen herstellen. Die geöffneten Blüten haben eine leichte Bitternote.

Gänseblümchen gehören zu den ersten und letzten Pflanzen, die im Jahr blühen. Sie haben nach heutigen Erkenntnissen antimikrobielle und antihyperlipidämische (gegen erhöhte Cholesterin- und Triglyceridspiegel) Wirkungen. Volksheilkundlich wirken sie auch gegen Schwindel, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Hauterkrankungen. Ein Tee aus den Blättern regt Appetit, Stoffwechsel und Verdauung an.

In der nachfolgenden Geschichte wird erzählt, wie das Gänseblümchen zu seinem Namen gekommen ist.



### Das Gänseblümchen

Es war einmal ein kleines Blümchen, das blühte auf einer Wiese und hatte kleine weiße Blätter und einen gelben Kopf und einen grünen Stängel und fühlte sich wohl. „Ach, ist das Leben nicht schön?“, sagte das kleine weiße Blümchen mit dem gelben Kopf und dem grünen Stängel. „Die Sonne ist warm, der Himmel ist blau und der Wind weht und alle Gräser wiegen sich im Wind. Ach, könnte es doch immer so schön sein.“ „Wer bist du denn“, sagte darauf ein Sauerampfer mitten auf der Wiese. „Wer bist du denn?“ „Ich bin ein Sauerampfer! Aber wer bist du?“ „Ich?“, sagte das kleine weiße Blümchen mit dem gelben Kopf und dem grünen Stängel. „Ich? Ich bin ein kleines weißes Blümchen mit einem gelben Kopf und einem grünen Stängel mitten in der Wiese.“ „Ist das alles?“, fragte der Sauerampfer. „Das ist alles“, sagte das kleine weiße Blümchen. „Hast du denn keinen Namen?“, fragte der Sauerampfer. „Alle Blumen, alle Gräser, alles Unkraut, alle Bäume und Büsche haben einen.“ „Ich, ich habe keinen“, sagte das kleine weiße Blümchen bedrückt. „Dann wirst du es schwer haben“, sagte der Sauerampfer. „Warum?“, fragte das kleine weiße Blümchen. „Weil alle Welt einen Namen hat oder einen Namen haben will“, sagte der Sauerampfer. „Ohne Namen bist du nichts in und auf der Welt. Ich, zum Beispiel, heiße Sauerampfer und alle Welt weiß, dass sich aus meinen Blättern ein wunderbarer Salat machen lässt, ein unnachahmlicher, ein einziger Salat, ein Spitzensalat“, sagte der Sauerampfer stolz. „Aber dann sind Sie doch tot, verzeihen Sie, lieber Herr Sauerampfer“, sagte das kleine weiße Blümchen, „wenn man aus Ihnen Salat macht.“ „Wir müssen alle sterben“, sagte der Sauerampfer fröhlich, „die Frage ist nur wie. Aber, Entschuldigung, liebe kleine weiße Blume, ich muss jetzt schlafen und meine Blätter einrollen, damit ich morgen wieder frisch bin.“ „Ich möchte nicht sterben“, sagte die kleine weiße Blume, „und ich möchte auch nicht als Salat enden. Vielleicht ist es doch ganz gut, dass ich keinen Namen habe und mich keiner für den Sauerampfer hält“, sagte die kleine weiße Blume, „denn ich heiße ja nicht so“ und wiegte sich im Wind. „Wer bist du denn?“, fragte plötzlich eine Stimme von oben. „Wer bist du denn, Kleinchen?“ „Ich?“, sagte die kleine weiße Blume. „Ich bin Niemand. Ich habe keinen Namen. Ich bin kein Salat.“ „So, so“, sagte die Stimme von oben, „du bist also niemand. Hast keinen Namen. Ich allerdings bin das Röschen. Das Buschwindröschen. Das schönste Röschen auf der ganzen Welt. Damit kann keine Rose mithalten. Ich wiege im Wind, ich fliege im Wind und ich bin im Busch. Alle bewundern mich. Alle möchten gern ein Buschwindröschen sein und wiegen und fliegen und wiegen und fliegen.“ „Ich, ich möchte auch gerne ein Buschwindröschen sein“, sagte die kleine weiße Blume mit dem gelben Kopf und dem grünen Stängel. „Du möchtest ein Buschwindröschen sein?“, sagte das Buschwindröschen und wiegte sich im Wind. „Du? Ausgerechnet du? Schau mal, wie du aussiehst? Langweilig weiß! Mit gelbem Kopf! Und einfachem grünen Stängel! Und dabei noch auf platter Erde gewachsen! Mir gleichst du nie! Ich bin was Höheres! Ich bin im Busch! Und meine Farben: Ein köstliches Rosarot! Ein kostbares Rotrosa! Und ich wiege und ich fliege im Wind! Ich bin das Buschwindröschen und keine andere Blume ist mir gleich. Ich wiege und ich fliege.“ „Ist schon gut“, sagte die kleine weiße Blume, „ist schon gut. Ein Sauerampfer will ich nicht sein und heißen, weil er gefressen wird, und ein Buschwindröschen kann ich nicht sein und heißen, weil ich einfach nicht so schön bin. Da muss ich wohl weiterhin namenlos bleiben.“ „Quak“, sagte da eine Stimme, etwas oberhalb der kleinen weißen Blume. „Quak“, sagte die Stimme. „Ich bin ein Adler.“ „So ein Quatsch“, sagte die kleine weiße Blume. „Ich habe noch nie einen Adler gehört, der Quak gesagt hat.“ „Um die Wahrheit zu sagen“, sagte die Stimme, „bin ich auch gar kein Adler.“