

## 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: 22  
Titel: Saisonkalender Herbst --- Herbstdomino --- Kürbischaos ---  
Lebensmittelgeräusche u.v.m. (30 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. Ausdrücke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

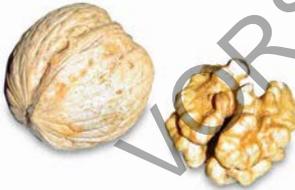
### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

- [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>



## Saisonkalender: Herbst – prachtvolles Finale eines Jahres

Kräftiges Orange, dunkle Rottöne, samtiges Bordeaux: Der Sommer verabschiedet sich mit einem Feuerwerk an warmen Farben. Auch die Geräusche verändern sich: Weniger Vögel singen bei Sonnenaufgang, die Stille eines ruhigen Herbsttages, an anderen Tagen pfeift der Wind ums Haus und die Tage werden immer kürzer.

Obst und Gemüse		September	Oktober	November
Walnüsse				
Weintrauben				
Kürbis				
Lauch				
Mangold				

Walnüsse: © Wikimedia, Weintrauben: © ksenia32 – Fotolia.com, Kürbisse: © womue – Fotolia.com, Lauch: © emuck – Fotolia.com, Mangold: © Barbara Pheby – Fotolia.com



## Weintrauben – Vielfalt und Genuss für Groß und Klein

Weintrauben (bot. *Vitis vinifera*, engl. *grapes*, franz. *la grappe de raisins* oder *le raisin*) gehören zu den Beerenfrüchten. Sie hängen in Trauben an langen, rankenden Zweigen der Rebstöcke. Eine Weinrebe kann bis zu 60 Jahre beerntet werden und trägt in sehr guten Jahren bis zu 50 Trauben.

Durch den weltweiten Anbau werden international mehr Weintrauben gehandelt als Äpfel, Birnen und Orangen zusammengerechnet.

Ca. 85% der Beeren gehen in die Weinproduktion, 10% sind frische Tafeltrauben und 5% werden als Rosinen, Sultaninen oder Korinthen verkauft.

Die Weinstöcke sind weit älter als die Menschheit: Archäologen konnten nachweisen, dass

es Vorläufer der Reben bereits vor 130 Millionen Jahren gab. Es wird vermutet, dass sie ursprünglich aus der Region um das Kaspische Meer stammen und über die Berge nach Griechenland kamen. Die Griechen brachten sie im 6. Jh. v. Chr. mit nach Marseille in Südfrankreich, von wo aus sie sich über ganz Europa verbreiteten. Römer und Spanier sorgten mit ihren Feldzügen dafür, dass sie auch in die „neue“ Welt kamen. 1650 brachte ein Holländer die ersten Rebstöcke nach Südafrika. Bis zu dieser Zeit wurde aus Weintrauben ausschließlich Wein hergestellt.

Der Genuss frischer, reifer Trauben kam in dieser Zeit auf. Dem französischen König Francois I (1494–1547) wird zugesprochen, dass er eine spezielle Weintraube gern als Nachtisch verspeiste, sodass man den Beginn der Tafeltrauben in dieser Zeit sehen könnte. Allerdings wurden die frischen Trauben nur in den jeweiligen Anbauregionen genossen, einen längeren Transport hätten sie nicht unbeschadet überstanden.

Wein- und Tafeltrauben sind heute unterschiedliche Züchtungen. Tafeltrauben sollen große, süße, saftige, dünnschalige und möglichst kernlose, locker sitzende Früchte haben. Weintrauben hingegen sind reich an Kernen, haben kleine, dickschalige Früchte und häufig weniger Saft. Rosinen, Sultaninen oder Korinthen sind Beeren bestimmter Rebsorten, die getrocknet werden.

Sultaninen sind die farblich hellsten Trockenbeeren (aus der Sultana-Traube), Korinthen stammen aus Griechenland und wurden aus dunklen Korinth-Trauben hergestellt. Rosinen sind etwas dunkler als Sultaninen und haben häufig noch den kleinen Stiel.

Weintrauben waren früher für ihre Heilwirkungen bekannt und alte Mediziner wie Hippokrates verwendeten Weintrauben als Heilmittel. Sie enthalten viel und sehr schnell verfügbaren Fruchtzucker (Traubenzucker/Dextrose). In den blauen Trauben ist ein hoher Anteil an Anthozyanen enthalten, die als exzellente Radikalfänger gelten. Die Früchte enthalten viel Kalium, Kalzium, Phosphat, Folsäure, Vitamin B6, die den Stoffwechsel unterstützen. Besonders interessant ist das Resveratrol, das zu den sekundären Pflanzenstoffen gehört. Es sitzt in der Schale der Weintrauben und hat eine ähnliche Wirkung wie unser Immunsystem: Es schützt die Beeren vor Angriffen von Bakterien & Co. Diese Wirkung kann Resveratrol auch in unserem Körper ausüben.



© ksen32 – Fotolia.com



## Gestatten, Kürbis – verwandt mit Gurke und Melone

Die Familie der Kürbisse (bot. *Cucurbita*, engl. *pumpkin* oder *squash*, franz. *la courge* oder *la citrouille*) gehört zu unseren ältesten Nahrungs- und Nutzpflanzen weltweit. Auch wenn man es kaum glauben kann: Botanisch sind es Beerenfrüchte. Außer dem Fruchtfleisch der Kürbisse sind auch die Kerne verzehrbar. Die feste äußere Schale der Kürbisse wird in anderen Ländern getrocknet zu verschiedenen Haushaltsgegenständen verarbeitet, aber auch Trommeln und Rasseln (Afrika) werden daraus hergestellt.

Kürbisse wurden bereits 8.000 bis 10.000 v. Chr. angebaut. Die verschiedenen Arten kultivierte man mehr oder weniger gleichzeitig: Die Riesenkürbisse stammen aus Südamerika,

der Gartenkürbis war und ist in Mexiko und in den südlichen Staaten der USA zu Hause, die Heimat der Moschuskürbisse ist Zentral-Amerika und der Flaschenkürbis ist in Afrika beheimatet. Es wird vermutet, dass zuerst die Samen der Kürbisse verzehrt wurden, da sie frei von Bitterstoffen waren. Durch verstärkte Auslese und Kreuzung der bitterstofffreien Sorten konnte später auch das Fruchtfleisch verzehrt werden.

Die Flaschenkürbisse wurden bereits im 9. Jahrhundert in Deutschland aus medizinischen Gründen durch Karl den Großen im kaiserlichen Garten kultiviert. Der heute bekannte Gartenkürbis kam zu Beginn des 16. Jahrhunderts durch die Seefahrer aus Südamerika nach Europa. Er wurde erst einmal im südlichen Europa angebaut, da er sehr wärmeliebend ist. Mitte des 16. Jahrhunderts gingen die ersten englischen Aussiedler in den Norden Amerikas und waren sehr dankbar für das dort beheimatete Kürbisgemüse. Sie schickten Samen von robusten Sorten an die Verwandtschaft nach England. Der Verzehr von Kürbissen in Deutschland stieg erst mit der Reisewelle nach dem Krieg. Italien war ein sehr beliebtes Reiseland und dort lernten wir Vertreter der Kürbisfamilie lieben und importierten sie in unsere Gärten. Vorher war Kürbis als Gemüse nicht so beliebt. Es gab nur den Gartenkürbis, der als Viehfutter verwendet oder süß-sauer eingelegt wurde. Weiterhin nutzte man das Öl aus den Kürbiskernen. Mittlerweile gibt es in Deutschland um die 400 Sorten Kürbis, die zu leckeren Speisen verarbeitet werden.

Kürbisse haben einen hohen gesundheitlichen Wert. Sie enthalten viel Vitamin A, was schon an der gelblichen bis orangen Farbe erkennbar ist. Auch ihr Gehalt an Vitamin C und Vitamin B<sub>5</sub> (Pantothensäure) ist beachtlich und unterstützt uns mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung. Die Mineralstoffe Kalium, Magnesium und Zink sind in guten Mengen vertreten. Vitamin E ist in großen Mengen in Kürbiskernen enthalten. In südeuropäischen Ländern sind Kürbiskerne eine beliebte Knabberlei.

Aus Amerika ist Halloween, das Fest vor Allerheiligen (01.11.) zu uns gekommen. Zu diesem Fest werden gern ausgehöhlte, mit Gesichtern verzierte und mit Kerzen beleuchtete Kürbisse vor den Türen aufgestellt, um den bösen Geist „Jack O“ fernzuhalten.

Das Leben so eines kleinen Kürbisses kann manchmal ganz schön aufregend sein, vor allem wenn er neue Freunde findet!



© womue – Fotolia.com



### Der kleine Kürbis Bitä und seine neuen Freunde

Lena und Paul stürmten in das Haus. „Barry, wo bist du? Wir basteln heute mit Mama ein Kürbisgesicht und wir stellen es vor die Haustür! Barry, wo bist du denn?“, rief Lena ganz laut. Barry lag lang ausgestreckt unter Pauls Bett, da er immer richtig Ärger mit Pauls und Lenas Mama bekam, wenn er im Bett lag. „Was ist los?“ Barry gähnte herzhaft, kroch unter dem Bett hervor, streckte und reckte sich ausführlich und schüttelte sich einmal durch. „Was wollen Lena und Paul? Mein Gesicht basteln? Wie soll das denn gehen“, dachte Barry und trotzte zur Treppe. „Himmel, da bist du ja! Hallo Barry. Schau mal, wir haben einen Kürbis gekauft und wollen einen Kürbisgeist basteln. Mama sagt, wir machen einen lieben Kürbisgeist, der zu allen freundlich ist! Schau mal, das ist der Kürbis!“ Paul war ganz aufgeregt, denn endlich konnte er wieder sein neues Taschenmesser benutzen. Damit durfte er nur unter Aufsicht der Eltern schnitzen.

„Wie der Kürbis wohl schmeckt? Genauso gut wie Fleisch?“ Barry aß alles, denn eigentlich hatte er immer Hunger, aber Fleisch schmeckte ihm am besten.

Als alle ihre Aufgaben und Arbeiten erledigt hatten, fingen sie an, den Kürbis aufzuschneiden und auszuhöhlen. Sie hatten mit einem dicken Stift ein Gesicht auf den Kürbis gemalt, das dann ausgeschnitten wurde. Barry war sehr neugierig, denn ein Kürbisgesicht kannte er auch noch nicht. Paul hatte etwas von dem Kürbissinneren auf einen Teller getan und stellte es Barry auf die Erde. „Probier mal, magst du Kürbis?“ Barry, immer interessiert an Essen, schnüffelte erst an dem Kürbis und nahm dann etwas davon in seine Schnauze, um es zu probieren. „Huch, das ist aber ein komisches Gefühl auf der Zunge, weich mit harten Stückchen“, dachte Barry. Dabei sortierte er die harten Stückchen aus und ließ sie wieder auf den Teller fallen. Der Rest schmeckte nicht besonders, aber kleine hungrige Hunde sind froh, wenn es was zu fressen gibt. „Mama, Lena schaut mal, Barry sortiert die Kürbiskerne aus! Das ist ja lustig! Und den Rest frisst er!“ Paul lachte laut über die sauberen Kürbiskerne, die Barry wieder ausspuckte. „Kürbiskerne? Das ist doch das Lieblingsessen von meinem Freund Wilhelm, dem Eichhörnchen“, dachte Barry. „Dann sammle ich die Kürbiskerne und schenke sie ihm heute Abend.“ Also legte er seine Pfote bei Paul aufs Bein, der dann schon wusste, dass Barry noch mehr Kürbis wollte. So machten sie das immer, wenn Barry etwas haben wollte. Barry reinigte die Kürbiskerne und bevor sie ihm jemand wegnehmen konnte, nahm er alle in sein Maul und lief durch die offene Terrassentür in den Garten. Er versteckte die Kürbiskerne und wollte sie abends Wilhelm schenken.

In der Zwischenzeit hatten Lena und Paul mit Mamas Hilfe ein wunderschönes Kürbisgesicht aus dem Kürbis geschnitzt. Die beiden trugen das freundliche Kürbisgesicht vor die Haustür. Lena machte mit Mamas Handy ein Foto und schickte es ihrer Freundin und Papa. Paul holte eine dicke Kerze, die Lena anzündete, und Mama stellte die Kerze in den Kürbiskopf, der nun alle ganz freundlich anstrahlte. „Barry schau doch mal, wie schön unser Kürbisgesicht ist!“, rief Paul begeistert und Barry lief schnell vor die Haustür und sah das hübsche Kürbisgesicht. „Das ist aber ein sehr glückliches Kürbisgesicht geworden“, dachte er. „Die Kinder können stolz darauf sein.“ Barry lief los und suchte seine Freundin Xanti, die Katze von nebenan, damit sie sich auch das schöne Kürbisgesicht ansehen konnte. Xanti lag wie immer auf ihrem Lieblingsplatz im Garten und putzte sich. „Xanti komm, wir haben ein freundliches Kürbisgesicht vor der Haustür stehen! Schau es dir mal an!“ Xanti sprang auf und rannte hinter Barry her. An der Hausecke blieben sie sitzen, damit keiner sie sah. Als Lena und Paul wieder im Haus waren, lief er mit Xanti zu dem Kürbisgesicht. „Barry, lebt der Kürbis?“, fragte Xanti. „Wie kommst du denn darauf?“, fragte Barry. „Er hat mir eben zu geblinzelt!“ „Das kann gar