

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

### Bewegung, Gesundheit & Ernährung – Ausgabe 24

„Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung

Saisonkalender: Ohne Winter keinen Frühling ...

Elke Grimpe



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Saisonkalender: Ohne Winter keinen Frühling ...

der uns nach Kälte und Dunkelheit mit sprießenden grünen Spitzen und Knospen erfreut. Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und erwecken die Pflanzen aus ihrer Winterruhe. Das erste genießbare Grün, die Kräuter, versetzt auch unseren Körper in Frühlingsstimmung!

Gemüse und Obst		März	April	Mai
Kresse			ganzjährig	
Pimpinelle				
Portulak				
Weißkohl			Lagerware	
Rhabarber				

Kresse: © Petra Schüller – Fotolia.com; Pimpinelle: © Joachim – Fotolia.com;  
Portulak: © oxie99 – Fotolia.com; Weißkohl: © Andrea – Fotolia.com;  
Rhabarber: © Fischer Food Design – Fotolia.com



## Rhabarber – Obst oder Gemüse?



© Fischer Food Design – Fotolia.com

Der Rhabarber (bot. *Rheum rhabarbarum*, engl. *rhubarb*, frz. *le rhubarbe*) stammt aus der Region um den Himalaya. Über 5.000 Jahre sind sein Anbau und seine Nutzung nachweisbar. In China wurde er bei Verdauungsschwäche eingesetzt und galt dort auch als Aphrodisiakum. Allerlei Medizin wurde aus seinen Wurzeln hergestellt.

Im 18. Jahrhundert kam er nach Europa. Sein erster Anbau ist 1753 in Chelsea, England, nachweisbar. 1848 wurde er zum ersten Mal in den Vierlanden bei Hamburg angebaut und eroberte über die Märkte die Küstenregionen, bevor er sich in Deutschland ausbreitete. Anfang

des 20. Jahrhunderts war er in Deutschland sehr beliebt und 1937 wurden ca. 1.700 Hektar angebaut. Heute wächst er auf ca. 1.050 Hektar.

Rhabarber ist botanisch betrachtet ein Gemüse. Er wird aber überwiegend als Obst verarbeitet, z. B. als Kompott, Kuchen, Saft usw. In den USA wird er seit 1947 gesetzlich als Obst bezeichnet.

Er ist ausgesprochen wasserhaltig (95 %) und sehr kalorienarm. Sein Nährstoffgehalt kann sich sehen lassen. Er enthält Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen und die Vitamine A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, Niacin und Vitamin C. Sehr hoch ist der Oxalsäuregehalt (er ist immer am stumpfen Zahnschmelz erkennbar), der calciumzehrend wirkt und für Menschen mit Nieren- und Gallenproblemen nicht geeignet ist. Der Oxalsäuregehalt ist reduzierbar durch

- die Sortenwahl: Roter Rhabarber (Himbeerrhabarber) enthält weniger Oxalsäure als grünstängelige Sorten. Bei diesen kann der Oxalsäuregehalt durch Schälen reduziert werden.
- Dampfgaren: Auf einem Dampfeinsatz wird ein Teil der Oxalsäure aus dem Rhabarber mit Wasserdampf herausgelöst und kann mit dem Wasser weggeschüttet werden.
- Mineralstoffreiche Lebensmittel: Milch- und Milchprodukte sind Calciumhaltig. Oxalsäure bildet damit Komplexe und kann ausgeschieden werden. Aber auch Hirse und Nussmus bieten der Oxalsäure Möglichkeiten einer Komplexbildung, damit sie anschließend ausgeschieden werden kann.
- Zugabe einer Prise Natron: Durch das basische Natron wird die Oxalsäure neutralisiert. Hier ist Fingerspitzengefühl bei der Menge an Natron gefragt, denn etwas zu viel kann auch den säuerlichen Geschmack komplett reduzieren.