

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

Rhabarber-Apfel-Bananen-Smoothie

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 oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Rhabarber-Apfel-Bananen-Smoothie

Erfahrungsschwerpunkt:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

- Nahrungszubereitung
- Lebensmittel kennenlernen
- Zubereitungstechnik
- mittel
- 4 bis 6 Jahre
- 6 Kinder
- Gruppenraum oder Kinderküche mit 2 Tischen und 7 Stühlen
- 1 Kurzzeitwecker
- 6 Messer
- 6 Brettchen
- 7 Teelöffel
- 1 kleiner Kochtopf
- 1 Herdplatte
- 1 Litermaß
- 7 Gläser
- 7 Strohhalme mit einem größeren Durchmesser
- 1 Pürierstab
- 1 hohe, enge Rührschüssel zum Pürieren
- ca. 150 g Rhabarber, rot, gewaschen
evtl. ein Stängel mit Blatt
- 200 ml Apfelsaft
- ca. 250 g Banane mit Schale, sehr reif
- 3 gehäufte EL Instant-Haferflocken
- evtl. gemahlene Vanille
- 1 Becher Wasser
- ca. 4 Euro
- ca. 10 Minuten
- ca. 60 Minuten

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

Vorbereitung:

Die pädagogische Fachkraft besorgt alle Zutaten und stellt die benötigten Bedarfsgegenstände zusammen.



Einstimmung:

Wer von euch kennt Rhabarber? Diese schönen roten Stangen? Habt ihr schon einmal etwas mit Rhabarber probiert?

Die Kinder überlegen und berichten, was sie dazu wissen.

Ja, Rhabarber ist nur kurz zu ernten. Er ist unser erstes „Obst“ im Jahr. Er ist sehr sauer, was daran liegt, dass er noch wenig Sonne und Wärme bekommen hat. Aber was können wir tun, wenn etwas sehr sauer ist?

Den Kindern fällt sicherlich Zucker ein, auch Honig oder Dicksaft.

Genau, wir geben etwas Süßes hinzu und schon ist es nicht mehr so sauer. Wir wollen heute einen Rhabarber-Apfel-Bananen-Smoothie machen. Das geht fix und wir können ihn in der Pause trinken.

Hauptteil:

Ihr holt die Rhabarberstängel und wir teilen sie auf alle Kinder auf. Da sie schon gewaschen sind, schneidet ihr oben und unten je eine Scheibe ab, die wir wegwerfen. Der Rest wird in dünne Scheiben verwandelt und in diesen Topf gegeben. Wer mag, kann auch ein ganz kleines Stückchen davon probieren. Er ist wirklich richtig sauer. Das Stückchen werfen wir anschließend weg.
Ist der Rhabarber geschnitten, messen zwei Kinder Apfelsaft ab. Füllt den Apfelsaft bis zu diesem Strich 1-0-0 ein. Den geben wir in den Topf, legen den Deckel auf und kochen den Rhabarber anschließend 10 Minuten. Wer stellt den Wecker auf 10 und passt auf?

Alle Kinder sind damit beschäftigt, den Rhabarber zu schneiden. Apfelsaft wird abgemessen, mit dem Rhabarber in den Topf gegeben und 10 Minuten mit Deckel gekocht. Sobald der Inhalt köchelt, wird die Platte ausgeschaltet (außer bei Induktion, da muss eine kleine Einstellung gewählt werden). Die Ankochhitze reicht meistens aus, um weitere 6 Minuten den Inhalt am Kochen zu halten.



Der Rhabarber gart. Jetzt schälen drei Kinder die Banane und schneiden sie in feine Scheiben. Die anderen drei Kinder geben von diesen Haferflocken jeweils einen Löffel in die Rührschüssel. Nun warten wir noch einen Moment, bis der Rhabarber fertig ist, und fügen ihn hinzu. Dann pürieren wir. Da wechseln wir uns ab. Zwei Kinder messen jetzt noch einmal Apfelsaft bis zur 1-0-0 ab. Den geben wir hinzu, wenn wir das erste Mal püriert haben.

Der gekochte Rhabarber wird zu den Haferflocken gegeben und die pädagogische Fachkraft hilft den Kindern, die sich dabei abwechseln, beim Pürieren. Ist die Masse dickbreiig püriert, kann der Apfelsaft hinzugefügt werden und es wird weiter püriert. Nach dem Apfelsaft kommen die Bananenstücke hinzu und werden mit zerkleinert.

Sieht schon gut aus ... Schmeckt es schon? Alle holen sich einen kleinen Löffel und ich gebe eine kleine Probiermenge darauf.

Gemeinsam wird probiert und besprochen, ob es so schon lecker ist oder ob noch etwas fehlt. Der Rhabarber ist sorten- und witterungsbedingt nie gleich in seinem Säuregehalt und da sollte die erforderliche Süße variieren. Reichen Apfelsaft und Banane nicht aus, kann mit etwas Zucker gewürzt werden. Auch ein Hauch gemahlene Vanille kann das Aroma angenehm verändern. Ist es zu süß, kann Wasser die Süße etwas verdünnen oder etwas Säure aus püriertem rohem Rhabarber die Süße abmildern.

Was sagt ihr, ist unser Smoothie jetzt gut so? Dann her mit den Gläsern, damit wir sie füllen können. Jedes Glas machen wir erst einmal halb voll. Ist dann noch Smoothie da, wird wieder so verteilt, dass in alle Gläser noch was dazukommt.

Die Kinder wechseln sich beim Abfüllen in die Gläser ab, bis der Smoothie komplett verteilt ist. Anschließend wird er mit einem Strohhalm getrunken.

Abschluss:

Hm, der ist uns gut gelungen. Mir schmeckt der sehr gut und euch? Wollen wir den noch einmal machen?

Die Kinder probieren, besprechen den Geschmack und überlegen, ob sie ihn noch einmal machen möchten.