

## 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 25

„Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung

Saisonkalender

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: Sommer, aus der Fülle schöpfen!

Endlich beginnt die Zeit der üppigen Vielfalt. Frisches Obst und Gemüse stehen wieder in großer Auswahl bereit und sind ein wahrer Genuss für Augen, Mund und Nase. Vitamin- oder Mineralstoffdepots, die sich im langen Winter entleert haben, werden lecker aufgefüllt!

Gemüse und Obst		Juni	Juli	August
Tomaten				
Spitzkohl				
Grüne Bohnen				
Pfirsiche				
Johannisbeeren				

Tomaten: © marasescumarc – Fotolia.com, Spitzkohl: © Jörg Lantelme – Fotolia.com,  
Grüne Bohnen: © VRD – Fotolia.com, Pfirsiche: © Unkas Photo – Fotolia.com,  
Johannisbeeren: © unverdorbenjr – Fotolia.com



## Johannisbeeren – der Start in den Hochsommer

Engl.: red-/blackcurrant, franz.: la groseille (rot), le cassis (schwarz), botan.: ribes rubrum /nigrum

Gängige Bezeichnungen: Ahlbeere (Ndtl.), Träubele (Schwaben), Kanstraupe/Gehonstraupe (Pfalz/Süd Hessen), Ribisel(n) (Bayern/Österreich/Südtirol), Meertrübeli, Trübeli oder Ribiseli (Schweiz)

Die Johannisbeeren haben eine relativ junge Vergangenheit. Sie wurden das erste Mal im Mittelalter als Nutzpflanzen erwähnt. Ihr Name Johannis(beere) bezieht sich auf den Gedenktag von Johannes dem Täufer am 24. Juni, denn um diesen Zeitpunkt waren die ersten Früchte zu ernten.



© unverdorbenjr – Fotolia.com

Der schwarzen Johannisbeere werden heilende Kräfte nachgesagt. Hildegard von Bingen hielt als Erste die gesundheitlichen Vorzüge der Johannisbeeren schriftlich fest. Meistens handelte es sich um die schwarzen Beeren, die in roher Form äußerst säuerlich schmecken. Sie sollten gegen Rheuma, Gicht und Skorbut helfen und als Auflage bei Insektenstichen. Der französische Abt Pierre Bailly de Montaran war der Ansicht, dass schwarze Johannisbeeren für ein langes Leben verantwortlich sind. Aber nicht nur der medizinische Aspekt wurde geschätzt, aus den schwarzen Johannisbeeren wurde 1841 bei Dijon von Mönchen der noch immer bekannte Likör „Crème de Cassis“ hergestellt. Die weißen Johannisbeeren sind eine Variante der roten Beeren und schmecken meistens noch etwas lieblicher als die roten Beeren, die schon deutlich säureärmer als die schwarzen sind.

Die roten Früchte enthalten viel Wasser und sind somit kalorienarm. Sie sind reich an Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium und helfen durch ihre Ballaststoffe der Verdauung auf die Sprünge. Die Anthozyane der schwarzen Beeren sind sehr wirkungsvoll gegen freie Radikale und haben eine schützenden Wirkung auf die Zellen des Körpers.

### Liedertext zur Melodie von „Häschen in der Grube“

Johannisbeerchen sitzt am Strauch,  
grün und hart,  
grün und hart.  
Kommt die Sonne und der Regen  
macht dich rund und bunt.  
Kommt die Sonne und der Regen  
macht dich rund und bunt.

Johannisbeerchen, bist du reif,  
rot, weiß oder schwarz?  
rot, weiß oder schwarz?  
Dann pass auf, wir naschen dich,  
schneller als du glaubst.  
Dann pass auf, wir naschen dich,  
schneller als du glaubst.