

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 3

Lebensmittel & Rezeptideen – Natur pur – Snacks für unterwegs

Yvonne Wagner



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



Natur pur – Snacks für unterwegs

Ziele:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- gesunde Lebensmittel kennenlernen
- Rezepte verstehen und umsetzen
- gesunde Ernährung
- Selbstständigkeit
- Literacy
- mittel
- 4 bis 6 Jahre
- 6 bis 12 Kinder
- Küche
- Zubehör und Zutaten siehe Rezepte
- Brotzeitboxen oder Schraubgläser
- ca. 10 Euro
- ca. 30 Minuten
- je nach Rezept ca. 20 bis 45 Minuten

Vorbereitung:

Um die Snacks und das Getränk einen Tag vor dem Ausflug zubereiten zu können, kaufen Sie die Lebensmittel für die Rezepte bereits zwei Tage vor dem Ausflug ein. Wenn Sie frische Zutaten selbst sammeln möchten, machen Sie dafür im Vorfeld einen Ausflug mit den Kindern gemeinsam. Richten Sie alle Utensilien in der Küche her, die Sie für die Zubereitung benötigen. Denken Sie auch daran, Aufbewahrungsmaterial vorzubereiten.

Einstimmung:

Sprechen Sie mit den Kindern über den geplanten Ausflug in den Wald. Richten Sie das Gespräch auf die Ernährung während des Ausfluges.

Was wollt ihr essen und trinken, wenn wir im Wald Brotzeit machen?

Sammeln Sie die Ideen der Kinder. Schlagen Sie dann vor, zusammen etwas zuzubereiten und mitzunehmen. Außerdem dürfen die Kinder natürlich auch ihre Brotzeit von zu Hause mitbringen und essen bzw. trinken.

Durchführung und Umsetzung:

Teilen Sie die Kinder in Kleingruppen ein. Je nachdem, welche Rezepte Sie zubereiten möchten, können mehr oder weniger Kinder mitmachen. Fordern Sie die Kinder zunächst auf:



Bitte wäscht alle gründlich eure Hände und trocknet sie gut ab! Fast danach nichts an, damit die Hände sauber bleiben.

Zurück in der Küche lesen Sie das Rezept langsam vor. Zuerst suchen alle gemeinsam heraus, welches Zubehör für die Zubereitung des Rezepts nötig ist. Wenn Sie es vorher schon bereitgestellt haben, können die Kinder es zeigen und benennen. Nun bereiten die Kinder mit Ihrer Hilfe das jeweilige Rezept zu. Lassen Sie sich Zeit, so können alle in Ruhe mitarbeiten. Lesen Sie dafür jeweils eine Zeile vor und lassen Sie von einem Kind erklären, was zu tun ist.

Unsere Rezeptvorschläge für den Waldausflug (Achten Sie darauf, nur Biozutaten zu verwenden.)

Veggie-Kugeln (für ca. 15 kleine Kugeln)

Zubehör

- Topf
- Rührlöffel
- Messbecher
- Waage
- Pürierstab
- Esslöffel
- große Pfanne
- 1 kleine Schüssel
- 1 großer flacher Teller
- Brettchen
- Messer
- Kuchengitter
- Butterbrotpapier oder sauberes Geschirrtuch

Zutaten

- 500 ml Gemüsebrühe
- 350 g grob geschroteter Grünkern
- 1 Bund Petersilie
- Spritzer Zitrone
- 2 Stücke getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 1 Ei
- 1 Tasse Semmelbrösel (oder alternativ feine Haferflocken)
- etwas Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 2 bis 3 EL Öl



© Thomas Francois – stock.adobe.com

Zubereitung

- Gemüsebrühe im Topf erhitzen.
- Grünkern in die Brühe geben und kurz aufkochen lassen, ohne Hitze noch zehn Minuten ziehen lassen, gelegentlich umrühren, Topf vom Herd ziehen, abkühlen lassen.
- Petersilie waschen, ausschütteln und grob zerkleinern.
- Trockene Tomaten grob zerkleinern.
- Eier in eine Schüssel schlagen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- Pfanne auf den Herd stellen und langsam erwärmen.
- Eier, Petersilie und Tomaten in den Topf zum Grünkern geben und alles mit dem Pürierstab mixen, einen Spritzer Zitrone und nach Bedarf Semmelbrösel hinzugeben, bis eine relativ feste, aber geschmeidige Masse entsteht.
- Öl in die Pfanne geben und vorsichtig erhitzen.
- Hände anfeuchten und kleine Kugeln formen, diese auf einem Teller ablegen.
- Kugeln in die heiße Pfanne geben, Pfanne nach etwa einer Minute etwas bewegen, sodass die Kugeln nach und nach rundherum leicht bräunen.
- Zum Abkühlen auf ein Kuchengitter geben, das mit etwas Butterbrotpapier oder einem Tuch abgedeckt ist.