

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 6

Lebensmittel & Rezeptideen

Slowfood – wir backen ein Brot mit Sauerteig

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



Slowfood – wir backen ein Brot mit Sauerteig

Ziele:

- Lebensmittel kennenlernen
- selbst etwas backen
- Sinne schärfen
- Aufmerksamkeit schulen
- Rezepte umsetzen
- Sinne einsetzen
- Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung
- hoch
- ab 5 Jahren
- 3 bis 5 Kinder
- Küche mit Backofen
- 1 kleines Roggenvollkornbrot
- Messer
- Teller
- Zutaten und Material siehe Rezept
- ca. 2 Euro
- 15 Minuten
- ca. 3 Stunden (verteilt auf drei Tage)

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

Vorbereitung:

Besorgen Sie ein hochwertiges Roggenvollkornbrot und schneiden Sie einige Stücke ab. Bereiten Sie alle Zutaten und Materialien für das Herstellen des Sauerteig-Anstellgutes vor.

Einstimmung:

Lassen Sie die Kinder ein Stück Roggenbrot ansehen, riechen und probieren.

Was ist das? Wie riecht es und wie schmeckt es? Wisst ihr, woraus es gemacht wird? Wer macht es? Wie geht das?

Schlagen Sie vor, selbst ein Roggenbrot zu backen, um herauszufinden, wie das geht.



Durchführung und Umsetzung:

Ein Roggen(vollkorn)brot enthält nicht die Gluten und andere Stoffe, die vielen Kindern Probleme bereiten. Außerdem ist ein natürlicher Sauerteig für die meisten Kinder besser bekömmlich als Backhefe. Wenn Sie also in der Kita ein Brot backen möchten, um den Kindern näherzubringen, wie viele aufwändige Schritte hinter diesem alltäglichen Lebensmittel stecken, wählen Sie ein Roggen-vollkornbrot aus.

Die Kinder haben vermutlich alle schon einmal Plätzchen oder auch Pizza gebacken bzw. dabei zugesehen. Lassen Sie sie überlegen, wie ein Brot gebacken wird. Lassen Sie die Kinder dafür noch einmal das Brot ansehen.

Was brauchen wir, um ein Brot zu backen?
Wie wird das Brot so groß und woher kommen die kleinen Bläschen im Brot?

Anstellgut und ein Roggenvollkornbrot

Zubehör

- Waage (mit 1-Gramm-Schritten)
- Tee- und Esslöffel
- Holzlöffel / Rührlöffel
- mehrere Schüsseln und Schraubgläser
- Abdeckhaube oder Deckel für die Schüsseln
- eine große oder zwei kleinere Kastenformen
- Backpinsel
- Geschirrtuch

Zutaten

- 1 kg Roggenvollkornmehl
- 16 g Salz
- etwas Butter oder Öl
- 1 l Wasser



Sauerteig-Anstellgut herstellen

Für ein Roggenbrot benötigen Sie Sauerteig, damit der Teig aufgeht und das Brot locker und leicht gesäuert wird. Dieser lässt sich relativ einfach selbst herstellen oder weiter „züchten“.

Die Kinder haben sicher viel Freude dabei, zu beobachten, wie sich das Anstellgut verhält. Sie können alle Schritte einfach selbst erledigen und so auch ihr eigenes Anstellgut für zu Hause herstellen. Denken Sie daran, die Kinder immer wieder genau hinsehen, riechen und auch schmecken zu lassen, damit sie mit allen Sinnen erleben, wie der Sauerteig-Ansatz entsteht.



Anleitung dreistufiges Anstellgut

1. Stufe

50 g Roggenvollkornmehl und 50 bis 60 g Wasser (40 °C) gründlich verrühren und ca. 30 Stunden zugedeckt an einem warmen Platz (30 °C) stehen lassen. Es sollen sich Blasen bilden.



Tipp:

Haben Sie keinen warmen Platz im Gruppenraum, stellen Sie das Anstellgut in den Heizungsraum oder packen Sie den Behälter in Woll- oder Daunendecken ein.



2. Stufe

Den Ansatz aus der ersten Stufe mit weiteren 50 g Mehl und 50 g warmen Wasser verrühren. Wieder warm stellen, aber diesmal nur über Nacht (ca. 24 Stunden). Das Volumen soll sich in etwa verdoppeln. Spätestens wenn die Masse wieder in sich zusammenfällt, sollten Sie die dritte Stufe starten.



3. Stufe

Den Ansatz genau wie in Schritt 2 behandeln. Nur reichen diesmal schon ca. 3 bis 12 Stunden Wartezeit aus. Das Volumen soll sich wieder verdoppeln.

Auffrischen und Aufbewahren

Das Anstellgut ist fertig und kann direkt für einen Brotansatz verwendet werden.

© innazagorulko – stock.adobe.com

Zukünftig sollten Sie das Sauerteig-Anstellgut regelmäßig ca. alle 10 Tage auffrischen, um es zu erhalten. Dafür nehmen Sie jeweils einen Teelöffel aus dem alten Anstellgut und verrühren es mit ca. drei bis vier Esslöffeln Roggenmehl und etwas lauwarmem Wasser. Lassen Sie es in einem verschlossenen Schraubglas bei ca. 30 °C stehen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat und viele Bläschen entstanden sind. Danach kommt es wieder in den Kühlschrank oder kann direkt verwendet werden.

Roggenbrot backen

Mit dem fertigen Sauerteig-Anstellgut können die Kinder nun ein Roggenvollkornbrot backen. Besprechen Sie die jeweiligen Schritte mit den Mädchen und Jungen und nehmen Sie sich viel Zeit für diese Arbeiten, damit es ein bewusstes Tun wird. Lassen Sie auch hierbei die Kinder jederzeit probieren, riechen und schmecken. So schulen Sie ihre Wahrnehmung! Sauerteig kann man auch hören, probieren Sie es aus!