

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

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

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 11
Titel: Wintergewürze (38 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



„Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung



Saisonales und Regionales

Saisonkalender Wintergewürze 43

Die Welt der Wintergewürze 45



Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Winterapfeltee – warm, lecker und gesund! 46

Zimt-Orangen-Muffins mit Puderzuckerschnee 50

Bethmännchen 54



Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Duftmemory 58

Gewürzmandalas 62



Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Mit Freddy zum Südpol 65



„Tischlein, deck dich!“ – Esskultur in der Kita

Vogelmüsli 68

Duftende Geschenke: Gewürzsäckchen



72



Saisonkalender Wintergewürze

In den Wintermonaten verbreiten Gewürze einen wunderbaren Duft und geben unseren Speisen und Backwaren die für diese Jahreszeit typischen Geschmacksrichtungen. Für Stollen, Leb- und Honigkuchen wie auch für Dekorationen verwenden wir Wintergewürze, die meist aus fernen Ländern zu uns kommen. Sie sind das ganze Jahr über verfügbar, denn getrocknet und gemahlen können sie lange gelagert werden.

Wintergewürze		Pflanzenteile, aus denen die Gewürze gewonnen werden
Anis (Sternanis)		 reife Sammelfrüchte des Sternanisbaums
Ingwer		 Wurzelstock des Ingwers
Kardamom		 Samen der Kardamompflanze
Koriander		 Früchte des Korianders
Muskatnuss		 Samen des Muskatbaums



Wintergewürze			Pflanzenteile, aus denen die Gewürze gewonnen werden
Gewürznelken			geschlossene Knospen des Gewürznelkenbaums
Piment			Früchte des Nelkenpfefferbaums
Safran			Stempelfäden bestimmter Krokusblüten
echte Vanille			fermentierte „Schoten“ verschiedener Orchideenarten (Vanilla-Gattung)
Zimt			getrocknete Rinde des Zimtbaums



Tipp:

Die Bildkarten im Anhang unterstützen Sie und die Kinder beim Zuordnen und Wiedererkennen der Gewürze.

(HSH)



Die Welt der Wintergewürze

Wer sich mit Wintergewürzen beschäftigt, erfährt spannende Geschichten und lernt die Welt kennen. Viele Wintergewürze sind seit Jahrtausenden bekannt und werden zum **Würzen und Heilen** eingesetzt – früher waren z.B. Gewürznelken und Muskatnüsse so kostbar, dass sie als **Zahlungsmittel** genutzt wurden. In der Antike waren Gewürze sogar Gold wert! Kolumbus und Cortez brachten die Vanille aus Süd- und Mittelamerika nach Europa mit.

Auch wenn der Anbau der Gewürze heute globalisiert ist, kommen sie nach wie vor von weit her zu uns:

Südostasien	Ingwer, Kardamom, Muskat, Sternanis, Zimt, Kurkuma, Nelken, Vanille
Indien	Kardamom, Muskat, Ingwer, Kurkuma, Anis, Koriander
China	Zimt, Safran, Koriander, Sternanis
Mittelamerika	Piment, Kardamom, Cayenne-Pfeffer, Zimt, Vanille, Anis
Südamerika	Muskat, Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Anis, Koriander
Zentralafrika	Vanille, Nelken, Ingwer, Kardamom, Muskat
Madagaskar	Muskat, Zimt, Nelken, Vanille
Orient	Anis, Safran, Koriander
Balkanländer	Anis, Koriander

Viele Gewürze haben **gesundheitsfördernde Eigenschaften**. Sie werden aus verschiedenen Pflanzenteilen hergestellt, z.B. aus den Früchten der Pflanzen, ihren Samen, Rinden oder Wurzeln. In diesen Pflanzenteilen sind die Wirkstoffe in der Regel hoch konzentriert vorhanden. Daher werden Gewürze schon seit vielen tausend Jahren als Heilmittel bei Krankheiten oder Unwohlsein eingesetzt. Die verwendeten Pflanzenteile beinhalten ätherische Öle und Bitterstoffe.

Speisen erhalten durch Gewürze einen besonderen **Geschmack**. Je nach Gewürz können auch verschiedene Wirkungen auftreten. So kann ein Gewürz beispielsweise appetitanregend oder verdauungsfördernd wirken. Das liegt an besonderen Inhaltsstoffen, die z.B. Eiweiße besonders gut zersetzen oder die Magen-Darm-Bewegung anregen.

Da Gewürze Lebensmittel keimfrei halten, werden und wurden sie auch zur **Konservierung** eingesetzt. Gerade scharfe Wintergewürze wie Ingwer, Nelken und Zimt wirken antibakteriell. Für diese Abwehr sind sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Carotinoide und Terpene verantwortlich, die in Form von ätherischen Ölen vorliegen.

Begeben Sie sich mit den Kindern doch einmal auf eine **Gewürzweltreise!** Eine Weltkarte, ein Stück Schnur und kleine Schildchen helfen, die weiten Wege der Gewürze zu uns nach Deutschland zu visualisieren.

(HSH)