

ROHKOST ALS WISSENSHÄPPCHEN

Ernährungsbildung in den Kita-Alltag integrieren



ERNÄHRUNGSRAT KÖLN
UND UMGEBUNG

„Wachsen Pommes am Strauch? Wie sieht die Couscous-Pflanze aus? Was ist Ingwer?“

Diese Fragen sind mir sowohl in Gesprächen mit Kindern als auch mit Erwachsenen begegnet. Sie zeigen: Groß und Klein können noch viel über eine unserer wichtigsten Lebensgrundlagen lernen – unser Essen.

Auch mit unseren bekannten Rohkosttellern eröffnen sich zahlreiche Möglichkeiten, Ernährung neu zu entdecken. Denn jedes Häppchen gehört zu einer Pflanze, wirkt in unserem Körper, hat eine eigene Geschichte und steht in Verbindung mit uns – und mit der Art und Weise, wie wir uns auf dieser Welt ernähren. Es ist mir ein großes Anliegen, diese Welt hinter unseren Lebensmitteln erlebbar zu machen und so zu einem Bewusstsein für nachhaltige und gesunde Ernährung beizutragen.

Ich wünsche allen Kita-Fachkräften, die ebenfalls in kleinen Portionen Ernährungswissen vermitteln, viel Freude auf diesem gemeinsamen Lernweg.

Lasst es euch schmecken!

CARLOTTA TONVERONACHI, AUTORIN DER WISSENSHÄPPCHEN

INHALT

ZUR ARBEIT MIT DEM BILDUNGSMATERIAL: NUTZUNGSHINWEISE UND THEMATISCHE EINFÜHRUNG.....	4
ROHKOSTTELLER & ROHKOST-MEMORY	6
OBST – INFOS UND PRAXISBEISPIELE	
APFEL	8
BIRNE	10
BEERENOBST	12
STEINOBST	14
GEMÜSE – INFOS UND PRAXISBEISPIELE	
RADIESCHEN	16
TOMATE	18
MÖHRE.....	20
GURKE.....	22
KOHLRABI.....	24
PAPRIKA.....	26
KRÄUTER – INFOS UND PRAXISBEISPIEL.....	28
KOPIERVORLAGE ROHKOST-MEMORY	30



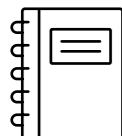
Als Ernährungsrat Köln und Umgebung e.V. ist eine nachhaltige und gesunde Ernährung für alle das Ziel unserer Arbeit. Ernährungsbildung ist hierbei eines unserer wichtigsten Themen, denn für uns steht fest: ohne Ernährungsbildung keine Ernährungswende.

Wir alle lernen ein Leben lang, aber wenn es um das Thema Essen geht, sind die ersten Lebensjahre besonders prägend. In der Kindheit entstehen die Grundlagen für Essgewohnheiten, Neugier auf Lebensmittel und der Spaß am gemeinsamen Essen.

Unser Ziel ist es, euch dabei zu unterstützen, Ernährungsbildung niedrigschwellig im Kita-Alltag zu integrieren: praxistauglich, unkompliziert und nah an dem, was Kinder jeden Tag erleben. Mahlzeiten bieten so viele Möglichkeiten zum Entdecken, Ausprobieren und Miteinander-Lernen – sowohl für die Kleinen wie auch die Großen.

Wir wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren, Erschmecken und Entdecken mit unseren Wissenshäppchen!

PIA QUADT, ERNÄHRUNGSRAT KÖLN UND UMGEBUNG



ZUR ARBEIT MIT DEM BILDUNGSMATERIAL: Nutzungshinweise und thematische Einführung

Die 34 Seiten mögen auf den ersten Blick wie eine umfangreiche Lektüre wirken, doch es ist keineswegs notwendig das gesamte Heft zu studieren, um anzufangen damit zu arbeiten. Sobald das Grundprinzip verstanden ist, lässt sich jede Doppelseite, je nach Kontext und Vorhaben, unabhängig nutzen. Das Material ist bewusst zugänglich und knapp gehalten: Es soll Freude bereiten und Mut machen klein anzufangen. Der Aufbau folgt dabei einer einfachen Idee:

IN JEDEM ROHKOSTHAPPEN STECKT ZUGLEICH AUCH EIN WISSENSHÄPPCHEN!

WIE SIND DIE „WISSENSHÄPPCHEN“ STRUKTURIERT?

Zu Beginn werden der Rohkostteller sowie das Rohkost-Memory vorgestellt und erläutert, was diese auf den ersten Blick unscheinbare Ernährungskomponente für die Ernährungsbildung im Kita-Alltag so besonders macht. Der Rohkostteller bildet die Grundlage für die folgenden Kapitel, in denen ausgewählte Obst- und Gemüsearten sowie Kräuter genauer betrachtet werden. Ergänzend findet sich im Anhang eine Kopiervorlage des Rohkost-Memories.

JEDE LEBENSMITTEL-DOPPELSEITE IST WIE FOLGT AUFGEBAUT:

Die **BILDER** dienen als visuelle Unterstützung des jeweiligen Wissenshappchens, sie werden auch im Rohkost-Memory verwendet und lassen sich vielseitig in der Ernährungsbildung im Kita-Alltag einsetzen.

Bei den **HINTERGRUNDINFORMATIONEN** zum Lebensmittel geht es nicht um komplizierte Fakten oder biochemische Details, sondern um kurze Einordnungen, die helfen, die Bedeutung und Nutzung einzelner Obst-, Gemüse- oder Kräutersorten besser zu verstehen und Zusammenhänge mit Gesundheit und Umwelt zu entdecken.

PRAXISBEISPIEL: Ein Lebensmittel „zu praktizieren“ mag erstmal seltsam klingen. Doch hier geht es tatsächlich darum, anhand eines konkreten Obstes oder Gemüses aufzuzeigen, wie dieses gezielt und alltagsnah für Ernährungsbildung genutzt werden kann.

APFEL
OBST – INFOS UND PRAXISBEISPIELE

HERKUNFT UND SAISON: Ursprünglich stammt der Apfel aus Kleinasien. Die Stadt Alena Aia ist sogar nach ihm benannt – übersetzt heißt sie „Jünger des Apfels“. Hauptanbau in Deutschland ist von August bis Oktober. Wenige Sorten sind schon im Mai, Juni und Juli reif. Regionalität liegt auf der Hand: Es ist von November bis März. Der Import und die lange Lagerung von Äpfeln aus z.B. Neuseeland oder Argentinien ist sehr energieaufwändig und klimaschädlich. In der Zeit, in der es keine regionalen Äpfel gibt, lieber auf andere saisonale Früchte oder haltbare Produkte wie Apfelsinen oder getrocknete Äpfel zurückgreifen (z.B. selbstgemacht).

HINTERGRUNDWISSEN: Äpfel stärken das Befinden, „Ethylen“ aus. Dieses bringt auch anderes Obst und Gemüse zum Reifen. Neben Äpfeln reifen z.B. grüne Tomaten gut nach.

NÄHRSTOFFE: Äpfel enthalten mehr als 30 Vitamine und Spurenelemente und sind damit ein wichtiger, gut bekömmlicher Lieferant vielfältiger Nährstoffe. Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe befinden sich direkt in oder unter der Schale. Daher lohnt es sich, Äpfel in Bio-Qualität zu kaufen und mit Schale zu essen. Alte Apfelsorten sind oft reicher an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen und sind meist bekömmlicher für Menschen mit Apfelsensensibilität.

LAGERUNG: Ungewaschen lagern, denn Äpfel haben eine natürliche Wachsschicht, die vor Schimmelpilzen und Austrocknung schützt. Äpfel mit kleinen braunen Stellen müssen nicht entsorgt werden! Die Stellen können rausgeschnitten werden und der restliche Apfel, sofern er noch gut schmeckt, weiterverwendet werden.

HAUSMITTEL: Bei Durchfall hilft es, geriebenen Apfel zu essen. Der Ballaststoff Pektin quillt im Darm auf und bindet Flüssigkeit.

APFEL-AUSSTELLUNG
VORBEREITUNG:
Die Kinder werden zur Apfel-Hauptausstellung gebeten einen „ganz besonderen“ Apfel zu suchen (mit Eltern auf dem Markt oder Supermarkt oder aus einem Garten) und mit in die Kita zu nehmen. „Besonders“ kann heißen, dass der Apfel z.B. besonders lecker ist oder besonders aussieht oder an einem besonderen Ort gewachsen ist o.ä. (Die pädagogischen Fachkräfte können auch verschiedene Apfelsorten mitbringen, um eine gewisse Apfelvielfalt sicherzustellen). Um die Ausstellung später zu dekorieren, können vorab Apfelbilder, getrocknete Apfelmöwen oder Apfelgrünchen gebastet werden.

DIE AUSSTELLUNG:
Am Tag der Apfelausstellung werden die Äpfel (z.B. in einem Sitzkreis) präsentiert. Jedes Kind darf von seinem Apfel erzählen: Wo er gefunden wurde und was ihn besonders macht. Gesprächsleitend können auch verschiedene Verwendungsmöglichkeiten von Äpfeln sein (Apfelmus, Apfelmilch, Apfelmilch etc.).
Die Äpfel werden ausgelegt – z.B. auf einem oder mehreren Tischen.
Zu jeder Sorte kann eine **KLEINE GESCHMACKSBESCHREIBUNG** (und ggf. der Name der Apfelsorte, wenn man diesen bereits benannt hat) erstellt werden. Für die Beschreibung können Bilder für süß (z.B. Bonbon) oder sauer (z.B. Zitrus) verwendet werden.

DIE AUSSTELLUNG BESUCHEN: Die Kinder dürfen die verschiedenen Apfelsorten erforschen. Gemeinsam wird besprochen, was die Äpfel unterscheidet: Farbe, Form, Größe, Geruch.
Am Ende der Apfelausstellung werden die Äpfel gründlich gewaschen und in kleine Stücke geschnitten – die Kinder dürfen sie probieren. Dabei können sie herausfinden, welche Sorten sie am liebsten mögen und die Unterschiede im Geschmack (süß, sauer) und Konsistenz (knackig, mehlig) entdecken.

WAS STECKT DAHINTER?

Ernährung ist ein Thema, das im Alltag von Kitas und Familienzentren ohnehin präsent ist und gleichzeitig großes Potenzial für nachhaltige Bildung bietet. Ernährung prägt Routinen, Rituale und Gemeinschaft und bietet viele Anknüpfungspunkte, um Werte wie Achtsamkeit, Verantwortung und Teilhabe erlebbar zu machen.

Gleichzeitig gehört die Lebensmittelproduktion zu den zentralen Hebeln, um Naturschutz zu betreiben, Klimaziele einzuhalten und Menschenrechte zu schützen. Damit rückt die Frage in den Blick, wie wir mit Lebensmitteln umgehen – und wie früh wir beginnen, dafür Bewusstsein zu schaffen. Nachhaltige

Kinder sollen verstehen, wie Ernährung, Umwelt und Gesellschaft zusammenhängen. Wenn sie begreifen, wie ihr tägliches Handeln Teil größerer Kreisläufe ist, wächst ein Bewusstsein dafür, wie wichtig ein verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen und Mitmenschen ist.

Ernährung in der Kita meint daher mehr als gesunde Verpflegung. Sie kann Teil einer ganzheitlichen Nachhaltigkeitskultur sein, die Kinder, Fachkräfte und Familien einbezieht und neben Ernährung auch Themen wie Ressourcenschonung, soziale Verantwortung und gemeinschaftliches Handeln berührt. Ernährungsbildung wird so zum Ausgangspunkt für vielfältige Lernanlässe.

GESCHMACKSBILDUNG VON KINDERN

So sehr man sich wünschen mag, Kindern unmittelbar gesunde und nachhaltige Lebensmittel zu servieren, so sehr zeigen Kinder oftmals vermeintlich starre Vorlieben. Manche bevorzugen zum Beispiel eher kohlenhydratreiche Mahlzeiten, andere eher eiweißlastige. Auch bei Konsistenzen oder beim Kennenlernen neuer Lebensmittel sind Kinder sehr unterschiedlich. Zudem spielen Farben eine Rolle: Grün wirkt oft abschreckend, Beige gilt als sicher („Safe-Food“) und Rot kann als Warnsignal wahrgenommen werden.

Geschmacksbildung unterstützt die Entwicklung des Geschmackssinns. Sie lenkt die

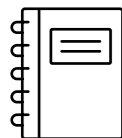
Aufmerksamkeit der Kinder auf ihre Sinneswahrnehmungen und hilft ihnen, über Essen zu sprechen. Folgende Dinge können der Grund sein, warum ein Lebensmittel nicht schmeckt: Liegt es an der Konsistenz eines Lebensmittels oder daran, dass die Stücke zu groß geschnitten sind? War die Situation am Esstisch stressig? Oder wachsen gerade meine Zähne, sodass das Kauen einer Karotte weh tut?

All diese Beobachtungen sind wertvolle Hinweise, um zu verstehen, warum ein Kind bestimmte Lebensmittel ablehnt. Sie helfen, den Geschmackssinn behutsam zu fördern und positive Erfahrungen beim Essen zu schaffen.

LEBENSMITTEL KINDERN SCHMACKHAFT MACHEN

Der Geschmackssinn entwickelt sich immer weiter und kann sich dadurch verändern. Kinder sollte man deswegen immer wieder mit neuen Lebensmitteln in Kontakt bringen. Kontakt heißt, sie können die Lebensmittel mit allen fünf Sinnen erfahren. Damit Kinder neue Lebensmittel kennen und vielleicht sogar lieben lernen, müssen sie positive Erfahrungen mit

dem Lebensmittel machen können. Dafür ist es hilfreich eine neue Komponente mit bekannten zu kombinieren und wiederholt in einer angenehmen Atmosphäre darzureichen. 10 bis 20 Kontakte (manchmal sogar mehr) braucht ein Kind mit einem Lebensmittel, bevor es entscheiden kann, ob es dieses mag oder nicht.



Rohkostteller & Rohkost-Memory

Rohkostteller – das kann auch einmal ein Rohkostschälchen oder ein Glas sein, in dem Gurken- und Möhrenstreifen wie Stifte aufgestellt sind. Ein so alltäglicher Anblick, für viele ein unscheinbarer Bestandteil des Kita-Alltags (und durchaus auch des privaten Lebens).

IST EIN ROHKOST-„SNACK“ EINE VOLLWERTIGE ZWISCHENMAHLZEIT?

Ein einfacher Rohkostteller stellt für sich genommen keine vollwertige Zwischenmahlzeit dar. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) sollten die erste und zweite Zwischenmahlzeit des Tages jeweils etwa 12,5 %, zusammen also 25 %, der täglichen Energiezufuhr eines Kindes abdecken – und damit in etwa der Bedeutung des Frühstückstücks entsprechen. Dies schafft ein einzelner Rohkostteller natürlich keineswegs allein. Falls ein Rohkostteller als Zwischenverpflegung gedacht ist, sollte er daher durch eine energie-

liefernde Komponente ergänzt werden, etwa durch ein kohlenhydratreiches oder eiweißhaltiges Lebensmittel.

WARUM IST ROHKOST DENNOCH SO WICHTIG?

Rohkost versorgt den Körper mit vielen Vitaminen und Nährstoffen und unterstützt durch intensives Kauen zugleich die Zahngesundheit. Die Kinder können sich zudem nach ihrem Bedarf bedienen und der Aufwand der Zubereitung ist gering. Dabei bietet er weit mehr als nur eine gesunde Zwischenmahlzeit. Er fördert bei Kindern einen natürlichen Zugang zu Obst und Gemüse und unterstützt so die Entwicklung gesunder Essgewohnheiten. Durch eine saisonale Gestaltung lassen sich die Lebensmittel hervorragend pädagogisch aufbereiten. Gleichzeitig sind sie kostengünstig und das gemeinsame Zubereiten kann ein wertvoller sozialer Moment im Kita-Alltag sein.

SAISONALITÄT

Rohkostteller bringen nicht nur Vitamine, sondern auch Vielfalt in den Kita-Alltag. Saisonales Obst und Gemüse sorgt für Abwechslung, ist oft günstiger und in der Regel nachhaltiger.

SICHERES ZUBEREITEN VON ROHKOST IN DER KITA

Aus hygienischer Sicht ist Rohkost allerdings nicht ganz unproblematisch – vor allem in sehr wasserhaltigen Lebensmitteln, wie z. B. Gurken, können sich potenziell krankmachende Keime schnell vermehren. Daher gilt es einige Regeln zu beachten. Rohkost, Blattsalate und frische Kräuter – auch in Bio-Qualität – sollten vor dem Verzehr gründlich mit Trinkwasser abgewaschen werden. Dadurch wird das Risiko minimiert,

Krankheitserreger oder antibiotikaresistente Bakterien über die Nahrung aufzunehmen. Am besten sollte nur so viel Rohkost aufgeschnitten werden, wie die Kinder zeitnah verzehren können. Bereits aufgeschnittenes Obst oder Gemüse zum Nachfüllen sollte abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.

Die Materialien sollten luftdicht abschließen und hygienisch einwandfrei zu reinigen sein.

Nachhaltige Alternativen zu Frischhaltefolie sind z. B. umgedrehte Teller, Glasdosen mit Deckel oder Mehrweg-Hauben aus Silikon.

Infos und Tipps dazu, wie sich eine Küche, auch eine Beiküche, hygienisch und gleichzeitig nach-

haltig gestalten lässt, finden sich im Küchenkonzept des Ernährungsrats wieder:

NACHHALTIGE FRISCHEKÜCHEN



DAS ROHKOST-MEMORY

Kinder sind wahre Gedächtnis-Profis und gehen daher nicht selten als Sieger aus einem Memory-Spiel raus. Mit dem Rohkost-Memory (Kopiervorlage auf Seite 30-33) geht es, neben dem Spielspaß, darum neue Verknüpfungen herzustellen und bestehendes Wissen zu erweitern. Es geht darum die Verbindung zwischen der Frucht, der Rohkostschnitte sowie der gesamten Pflanze herzustellen. Sinnvoll ist es, die Karten bereits zuvor in einem anderen Kontext gemeinsam zu betrachten und zu besprechen. So können Kinder darauf vorbereitet werden, dass beispielsweise ein Apfel nicht gleich Apfelbaum oder Apfelschnitte ist.

Über das klassische Memory-Spiel hinaus lassen sich die Karten vielfältig einsetzen:

- Sie können beispielsweise offen auf dem Tisch liegen und bei einer Blindverkostung genutzt werden: Die Kinder probieren etwa mit verbundenen Augen ein Stück Möhre und suchen anschließend die passenden Bilder dazu heraus.
- Auch nach einer Gartenaktion bieten die Karten einen guten Anlass, darüber zu sprechen, wo und wie verschiedene Obst- und Gemüsesorten wachsen – unter der Erde, an Bäumen oder an Sträuchern.
- Ebenso kann das Memory zunächst offen gespielt werden, um gemeinsam den Zusammenhang zwischen Frucht, Fruchtstück und Pflanze zu erarbeiten.

- Denkbar ist auch, zunächst nur die Frucht zu zeigen, wie sie aus dem Kita-Alltag bekannt ist und die Kinder anschließend ihre Vorstellung davon zeichnen zu lassen, wie die ganze Pflanze aussehen könnte.
- Darüber hinaus können die Karten immer wieder begleitend zum Rohkostteller ausgelegt werden, sodass zur Gurkenscheibe oder zum Kohlrabistück auch die ganze Frucht und die dazugehörige Pflanze in Beziehung gesetzt werden.

Weitere Beispiele für gelebte Ernährungsbildung im Kita-Alltag, jenseits der Küche, finden sich in der Handreichung „Nachhaltigkeit und Ernährung“ des Ernährungsrats Köln wieder:

NACHHALTIGKEIT UND ERNÄHRUNG



Es wird deutlich: Hinter dem vermeintlich belanglosen Rohkostteller verbirgt sich ein großes, oft unausgeschöpftes Potenzial für Ernährungsbildung. In den folgenden Kapiteln stehen einzelne Bestandteile des Rohkosttellers – verschiedene Obst- und Gemüsearten sowie Kräuter – im Mittelpunkt. Die jeweiligen Doppelseiten bieten dazu wertvolle „Wissenshäppchen“ und geben einfache, praxisnahe Anwendungsbeispiele an die Hand.



APFEL

OBST – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Ursprünglich stammt der Apfel aus Kasachstan. Die Stadt Alma Ata ist sogar nach ihm benannt – übersetzt heißt sie „Vater des Apfels“. Hauptsaison in Deutschland ist von August bis Oktober. Wenige Sorten sind schon im Mai, Juni und Juli reif. Regionale Lageräpfel gibt es etwa von November bis März. Der Import und die lange Lagerung von Äpfeln aus z.B. Neuseeland oder Argentinien ist sehr energieaufwändig und klimaschädlich. In der Zeit, in der es keine regionalen Äpfel gibt, lieber auf andere saisonale Früchte oder haltbare Produkte wie Apfelmus oder getrocknete Äpfel zurückgreifen (z.B. selbstgemacht).



HINTERGRUNDWISSEN: Äpfel strömen das Reifegas „Ethylen“ aus. Dieses bringt auch anderes Obst und Gemüse zum Reifen. Neben Äpfeln reifen z.B. grüne Tomaten gut nach.



NÄHRSTOFFE: Äpfel enthalten mehr als 30 Vitamine und Spurenelemente und sind damit ein wichtiger, gut bekömmlicher Lieferant vielfältiger Nährstoffe. Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe befinden sich direkt in oder unter der Schale. Daher lohnt es sich, Äpfel in Bio-Qualität zu kaufen und mit Schale zu essen. Alte Apfelsorten sind oft reicher an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen und sind meist bekömmlicher für Menschen mit Apfelallergien.



LAGERUNG: Ungewaschen lagern, denn Äpfel haben eine natürliche Wachsschicht, die vor Schimmelpilzen und Austrocknung schützt. Äpfel mit kleinen braunen Stellen müssen nicht entsorgt werden! Die Stellen können rausgeschnitten werden und der restliche Apfel, sofern er noch gut schmeckt, weiterverwendet werden.



HAUSMITTEL: Bei Durchfall hilft es, geriebenen Apfel zu essen. Der Ballaststoff Pektin quillt im Darm auf und bindet Flüssigkeit.



APFELAUSSTELLUNG

VORBEREITUNG

Die Kinder werden zur Apfel-Hauptsaison gebeten einen „ganz besonderen“ Apfel zu suchen (mit Eltern auf dem Markt oder Supermarkt oder aus einem Garten) und mit in die Kita zu nehmen.

Besonders“ kann heißen, dass der Apfel z.B. besonders lecker ist oder besonders aussieht oder an einem besonderen Ort gewachsen ist o.ä. (Die pädagogischen Fachkräfte können auch verschiedene Apfelsorten mitnehmen, um eine gewisse Apfeldiversität sicherzustellen).

Um die Ausstellung später zu dekorieren, können vorab Apfelbilder, gebastelte Apfelbäume oder Apfelgirlanden gebastelt werden.

DIE AUSSTELLUNG

Am Tag der Apfelausstellung werden die Äpfel (z.B. in einem Sitzkreis) präsentiert. Jedes Kind darf von seinem Apfel erzählen: Wo er gefunden wurde und was ihn besonders macht. Gesprächsanlass können auch verschiedene Verwendungsmöglichkeiten von Äpfeln sein (Apfelsaft, Apfelmus, Apfelkuchen etc.).

Die Äpfel werden ausgestellt – z.B. auf einem oder mehreren Tischen.

Zu jeder Sorte kann eine **KLEINE GESCHMACKSBESCHREIBUNG** (und ggf. der Name der Apfelsorte, wenn man diesen kennt) beigelegt werden.

Für die Beschreibung können Bilder für süß (z.B. Bonbon) oder sauer (z.B. Zitrone) verwendet werden.

DIE AUSSTELLUNG BESUCHEN: Die Kinder dürfen die verschiedenen Apfelsorten erforschen.

Gemeinsam wird besprochen, was die Äpfel unterscheidet: Farbe, Form, Größe, Geruch.

Am Ende der Apfelausstellung werden die Äpfel gründlich gewaschen und in kleine Stücke geschnitten – die Kinder dürfen sie probieren. Dabei können sie herausfinden, welche Sorten sie am liebsten mögen und die Unterschiede im Geschmack (süß, sauer) und Konsistenz (saftig, mehlig) entdecken.





BIRNE

OBST – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Hauptsaison der Birne ist in Deutschland von August bis November. Regionale Lagerware gibt es bis in den Februar. In der Zeit, in der es keine regionalen Birnen gibt, kann man auf haltbare Produkte wie Birnenkompott zurückgreifen (z.B. selbstgemacht).



HINTERGRUNDWISSEN: Birnen strömen, wie z.B. auch Bananen und Äpfel, das Reifegas Ethylen aus. Dieses bringt auch anderes Obst und Gemüse zum Reifen.



NÄHRSTOFFE: Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe befinden sich direkt in oder unter der Schale. Daher lohnt es sich, Birnen in Bio-Qualität zu kaufen und mit Schale zu essen. Birnen enthalten Provitamin A, B-Vitamine, Vitamin C, leicht verdauliche Kohlenhydrate (Frucht- und Traubenzucker), Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen sowie Ballaststoffe (u.a. Pektin). Sie enthalten weniger Fruchtsäuren als Äpfel und sind daher leichter bekömmlich.



LAGERUNG: Die Lagerung sollte in einem dunklen, kühlen und trockenen Raum stattfinden, z.B. im Keller. Schon sehr reife Exemplare sollten im Kühlschrank gelagert werden. Birnen sind sehr druckempfindlich, daher sollten sie nicht übereinandergelegt werden. Weiche, leicht matschige Birnen eignen sich gut zum Backen oder für einen Smoothie. Birnen werden „hartreif“ geerntet und reifen bei Zimmertemperatur einige Tage lang nach, bevor sie rasch verzehrt werden sollten.



VON DER UNREIFEN BIRNE ZUM BIRNENPÜREE

MATERIAL

- Unreife Birnen (noch fest, leicht grünlich)
- 1-2 Bananen
- Schneidebretter und Kindermesser
- Hitzebeständige Schüssel
- Wasserkocher und Wasser
- Stabmixer
- Löffel & Schälchen

VORBEREITUNG

Beobachtungsplatz im Gruppenraum einrichten (gut sichtbar). Birnen in zwei Gruppen aufteilen: Birnen neben Bananen und Birnen ohne Bananen. Die Birnen dabei offen auslegen (nicht luftdicht verschließen).

Gesprächsimpulse: Wie fühlen sich die Birnen am Anfang an? Welche Farben haben sie? Welche verändern sich schneller? Welche riechen stärker oder süßer?

DURCHFÜHRUNG

1. In der ersten Lernphase des Projekts geht es darum zu beobachten und mit verschiedenen Sinnen den Reifeprozess zu erkunden:

Tägliche Beobachtung und Prüfung von Farbe, Geruch und Härte (oberen Birnenbereich vorsichtig drücken)

Erforschung der Unterschiede der Birnen mit und ohne Banane

Gemeinsame Besprechung der Beobachtungen: Woran erkenne ich, dass eine Birne reif oder unreif ist? Was hat sich verändert? Welche Birne ist schon weich? Birnen mit Banane reifen schneller - Birnen ohne Banane reifen langsamer. Dokumentation durch Fotos oder Zeichnungen möglich.

2. In der zweiten Phase werden die reifen Birnen zu Birnenpüree verarbeitet. Folgende Rezeptvariante ist auch ohne Herdplatte möglich:

Birnen waschen, schälen, entkernen. Mit den Kindern gemeinsam in kleine Stücke schneiden. Birnenstücke in Schüssel geben. Mit kochendem Wasser übergießen (nur durch Fachkraft). 10-15 Minuten ziehen lassen, bis sie weich sind. Etwas Wasser abgießen. Mit Stabmixer pürieren. Abkühlen lassen. Gemeinsames Probieren.





STEINOBST

OBST – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Regionales Steinobst ist von Juni bis Oktober erhältlich:

Kirschen:	Juni – August	Pflaumen:	Juli – September
Aprikosen:	Juli – August	Zwetschgen:	Juli – Oktober
Pfirsiche:	Juli – August	Mirabellen:	Juli – September



HINTERGRUNDWISSEN: Zwetschge vs. Pflaume: Sie unterscheiden sich u.a. durch ihre Form und die Farbe des Fruchtfleisches. Zwetschgen sind länglich-oval und haben festes grünlich-gelbes Fruchtfleisch. Sie eignen sich besser zum Backen oder Kochen. Pflaumen sind rundlicher und haben weicheres und oft helleres Fruchtfleisch.



NÄHRSTOFFE: Die Inhaltsstoffe von Steinobst reichen von Provitamin A, B-Vitaminen, Vitamin C über Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide bis hin zu Mineralstoffen wie Kalium und Eisen. Aprikosen haben unter den Steinfrüchten den höchsten Gehalt an Provitamin A, Kalium und Eisen.



LAGERUNG: Weiches oder leicht matschiges Steinobst kann, solange es nicht schimmelt, noch gut püriert und z.B. als Smoothie verzehrt werden. Am besten wird Steinobst tagesfrisch gekauft und verspeist. Steinfrüchte werden im Supermarkt oft in großen Plastikverpackungen mit vielen Früchten angeboten. Wenn eine Frucht schimmelt, sind bald alle Früchte in der Packung betroffen. Daher lohnt es sich, die Früchte sofort auszupacken und nebeneinander auf einem Teller o.ä. auszubreiten.



SCHON GEWUSST: Selbst pflücken: Es gibt viele öffentlich zugängliche Obststräucher und -bäume, an denen man im Sommer z.B. Kirschen, Mirabellen oder Zwetschgen selbst pflücken kann. Auf www.mundraub.org sind viele von ihnen auf einer Karte verzeichnet.



OBSTSPIESSE MIT STEINOBST

ZUTATEN UND MATERIAL

- Verschiedene Steinobstsorten, z.B. Pfirsiche, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen
- Kindermesser und Schneidebrettchen
- Holzspieße
- Schüssel und Säckchen zum Waschen und Aufbewahren von Kernen
- Ort/Fläche zum Trocknen der Kerne

Das Rezept ist besonders einfach und gut alltagsintegrierbar: Unter Anleitung der pädagogischen Fachkräfte werden verschiedene Steinobstsorten gemeinsam gewaschen, geschnitten, entkernt und die Fruchtstücke anschließend zu bunten Obstspießen zusammengesteckt.



DER „STEIN“ IM STEINOBST

Bevor es an die Zubereitung geht, wird die Besonderheit dieser Obstgruppe – der Stein bzw. Kern – bewusst in den Fokus gerückt.

- Was bedeutet eigentlich „Steinobst“? Kennen die Kinder den Begriff bereits?
- Ist wirklich ein Stein im Inneren der Frucht?
- Was fühlt sich fast so hart an wie ein Stein?

FORSCHEN, FÜHLEN & WEITERDENKEN

Die Kerne können beim Gestalten der Spieße gesammelt und anschließend gewaschen und getrocknet werden. Gemeinsam werden die Kerne erkundet und verglichen: Wie unterscheiden sie sich in Größe, Form und Oberfläche? Wer kann später wohl noch die einzelnen Kerne zum Obst zuordnen?

Daraus lassen sich weitere Angebote zur Erkundung der „Steine“ entwickeln, z.B.:

- Ein Fühlsäckchen mit unterschiedlichen Kernen
- Ein Sortierspiel
- Oder – zur Kirschezeit – das Herstellen eines kleinen Kirschkernkissens





BEERENOBST

OBST – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Regionales Steinobst ist von Juni bis Oktober erhältlich:

Erdbeeren:	Mai – Juli	Brombeeren:	Juli – Oktober
Himbeeren, Johannisbeeren & Stachelbeeren:	Juni – August	Preiselbeeren:	August – Oktober
		Heidelbeeren:	Juni – September



NÄHRSTOFFE: Die Inhaltsstoffe von Beerenobst reichen von Vitamin A, C und E bis hin zu Mineralstoffen wie Calcium, Kalium, Magnesium und Zink mit zahlreichen gesundheitsförderlichen Wirkungen.



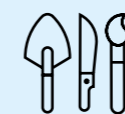
LAGERUNG: Beeren sind extrem empfindlich und halten sich im Kühlschrank maximal zwei bis drei Tage. Am besten nach dem Einkauf faulige Früchte direkt aussortieren und Beeren evtl. auf einem flachen Teller ausbreiten. Erst direkt vor dem Verzehr waschen. Heidelbeeren sind widerstandsfähiger und halten auch über eine Woche.



SCHON GEWUSST: Selbst sammeln: Frisch gepflücktes lokales Obst schmeckt am aromatischsten und hat eine bessere Klimabilanz als importierte Beeren (wie z.B. Goji-, Açai-, Acerola- oder Aronia-Beeren). Vielleicht lässt sich unweit der Kita ja ein Erdbeerfeld besuchen?



ACHTUNG GIFTIG: Es gibt einige Beeren, die in rohem Zustand Giftstoffe enthalten und nur gekocht genießbar sind. Dazu gehören z.B. Holunderbeeren oder Hagebutten.



BEEREN AUS FINGERABDRÜCKEN ZEICHNEN

MATERIAL

Fingerfarben in typischen Beerenfarben, z.B. rosa, rot, dunkellila, beige – um auch unterschiedliche Reifestadien darzustellen: auch grün und beige (alternativ: zerdrückte Beeren als Naturfarbe), Papier oder großes Poster, Bunt- oder Filzstifte, Wasser und Handtuch zum Hände waschen

DURCHFÜHRUNG

Kinder tauchen ihre Finger in die Farbe und setzen einzelne oder mehrere Fingerabdrücke auf das Papier. Anschließend werden die Abdrücke mit Stiften in verschiedene Beerenarten verwandelt.

Gemeinsam wird beobachtet und überlegt: Welcher Abdruck erinnert an eine Erdbeere? Welcher Abdruck ist besonders rund geraten und sieht damit vielleicht eher wie eine Johannisbeere aus? Was fehlt noch, damit der Abdruck wie eine echte Beere aussieht? Wie viele Abdrücke braucht es für eine Himbeere? Kann jemand die Pflanze ergänzen?



BUNTER BEERENSALAT

ZUTATEN

- Verschiedene frische Beeren, z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren
- Optional: Ungesüßte Schlagsahne, Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternativen

ZUBEREITUNG

Beeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Größere Beeren (z.B. Erdbeeren) klein schneiden. Alle Beeren in einer Schüssel mischen. Nach Wunsch mit etwas Joghurt oder ungesüßter Sahne kombinieren.

Gemeinsam probieren und die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen entdecken und rausschmecken.

TIPP

Besonders eindrucksvoll wird das Erlebnis, wenn die Zubereitung mit einem gemeinsamen Sammeln oder Pflücken der Beeren verbunden wird – zum Beispiel im Rahmen eines Hofbesuchs, auf Selbstpflückfeldern oder an öffentlich zugänglichen Beerensträuchern im Stadtteil.





RADIESCHEN

GEMÜSE – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Die rote, runde Knolle kann bis zu 3 cm dick werden. Die Radieschenpflanze wächst schnell und wird bis zu ca. 10 cm hoch. Sobald die Knolle aus der Erde schaut, sollte sie geerntet werden, da sie ansonsten rissig und holzig wird und nicht mehr gut schmeckt. Radieschen können im Freiland, je nach Sorte, von April bis Oktober geerntet werden – Lagerware gibt es bis Dezember aus Gewächshäusern.



HINTERGRUNDWISSEN: Das Radieschen ist ein Wurzelgemüse (d.h. es wird die Wurzel der Pflanze gegessen). Der Name stammt vom lateinischen Wort „radix“ ab, das Wurzel bedeutet. Je nach Sorte kann die Knolle des Radieschens auch weiß, rosa oder violett sein. Im Inneren sind Radieschen aber immer weiß.



NÄHRSTOFFE: Das Radieschen besteht zu 94 % aus Wasser, enthält viel Vitamin C und K sowie Mineralstoffe wie Kalium und Eisen. Damit unterstützt es unter anderem das Immunsystem und den Knochenstoffwechsel.



ZUBEREITUNG UND GESCHMACK: Radieschen werden meistens roh gegessen, als Brotbelag oder in Salaten. Sie schmecken etwas scharf. Die jungen Blätter des Radieschens können auch in geringen Mengen gegessen werden – roh als Salat, klein geschnitten als Würzbeilage in Suppen oder gekocht wie Spinat. Die Schärfe des Radieschens wird durch ein Senföl in der Knolle verursacht. Das Öl tritt aus, wenn die Knolle „verletzt“ wird – also, wenn ein Radieschen aufgeschnitten wird oder man in dieses reinbeißt. Der scharfe Geschmack wird etwas abgemildert, wenn man etwas Salz zu den Radieschen gibt.



RADIESCHEN-SMOOTHIE

ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER À CA. 300 ML)

- 500 g Radieschen
- 500 ml Buttermilch
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Edelsüßpaprika
- 8 Eiswürfel
- Kresse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Radieschen waschen und klein schneiden.

Buttermilch, Radieschen und Zitronensaft fein pürieren.

Mit Salz und Paprika abschmecken.

Eiswürfel in die Gläser verteilen und mit dem Smoothie aufgießen.

Mit der Kresse garnieren.

BEISPIEL FÜR PÄDAGOGISCHE RAHMUNG

Bereits vor der eigentlichen Zubereitung kann angesetzt werden: Radieschen oder Kresse lassen sich einfach gemeinsam anbauen – im Hochbeet oder auf der Fensterbank. Das Gärtnern stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit und fördert zugleich die Wertschätzung und Akzeptanz des Lebensmittels.

Auch bei der Zubereitung selbst können die Kinder aktiv einbezogen werden. Das Waschen, Abzupfen, Schneiden (unter Einhaltung aller Sicherheitsvorgaben und eher mit älteren Kindern) und Abmessen der Zutaten fördert feinmotorische Fähigkeiten, Konzentration und ein erstes Verständnis für Mengen und Abläufe. Begleitende Gespräche über Aussehen, Gerüche, Konsistenzen und Geschmäcker regen Sprache und Wahrnehmung an und laden dazu ein, eigene Eindrücke zu formulieren.

Darüber hinaus bietet der Smoothie Anknüpfungspunkte für gemeinschaftliches Lernen. So kann er beispielsweise einer anderen Kindergruppe vorgestellt werden, die erraten darf, welche Zutaten enthalten sind. Ein durchsichtiges Glas mit den ganzen Zutaten macht sichtbar, was verarbeitet wurde und unterstützt das Nachvollziehen vom Rohprodukt bis zum fertigen Getränk. Auf diese Weise werden Neugier und Offenheit gegenüber Neuem und soziale Kompetenzen gestärkt.





TOMATE

GEMÜSE – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Ursprünglich stammt die Tomate aus Süd- und Mittelamerika und wurde dort von den Maya und Azteken vor über 2000 Jahren unter dem Namen „xitomatl“ angepflanzt. Der spanische Seefahrer Kolumbus hat die Tomate vor vielen hundert Jahren (1498) nach Europa gebracht. Damals war die Tomate gelblicher und daher stammt auch der, noch bis heute gültige, italienische Name „pomodoro“ (Goldapfel). In Deutschland kommt die Tomate erst seit etwa 100 Jahren auf den Tisch (vorher war sie nur eine Zierpflanze). Je nach Sorte können Tomaten zwischen Juli und Oktober geerntet werden.



HINTERGRUNDWISSEN: Die Tomatenpflanze gehört zum Fruchtgemüse, da ihre Früchte gegessen werden. Es gibt einige tausend verschiedene Sorten (z.B. Runtomaten, Kirschtomaten/Cocktailtomaten, Fleischtomaten). Unterschieden wird zwischen Stab- und Buschtomaten/Strauchtomaten. Stabtomaten können bis zu 2 m hochwachsen und brauchen einen Stützstab, damit sie nicht umknicken. Die Tomatenpflanze braucht einen warmen und sonnigen Ort sowie viel Wasser.



LAGERUNG: Die Tomate mag keine Kälte und darf deswegen auch nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sie dort ihr Aroma verliert. Blätter, Stängel/Stiele und grüne, unreife Früchte sind gesundheitsschädlich und sollten nicht gegessen werden – letztere können zum Nachreifen neben Äpfel gelegt werden.



NÄHRSTOFFE: Die Tomate hat einen Wassergehalt von 94 % und besitzt viel Vitamin A und C und den Mineralstoff Kalium.



SCHON GEWUSST: Die Tomate wird auch in Redewendungen verwendet wie „Hast du Tomaten auf den Augen?“, „Du treulose Tomate“ oder „Jemand wird rot wie eine Tomate“.



BRUSCHETTA

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 8 Scheiben Ciabatta-Brot (je 1,5 cm dick geschnitten)
- 12 frische Basilikumblätter
- 4 reife Strauchtomaten
- 4 EL Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Das Brot auf dem Toaster oder im Backofen bei 200° C goldbraun backen.

Währenddessen die 4 Tomaten waschen. Danach die Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel vermischen.

Die 12 Basilikumblätter waschen und trocknen.

Die goldbraun gebackenen Brotscheiben mit 3 EL Olivenöl beträufeln und die Tomatenwürfel auf den Brotscheiben verteilen. Anschließend nochmal mit insgesamt 1 EL Olivenöl beträufeln.

Die Brote mit Salz und Pfeffer würzen, die Basilikumblätter mit den Fingern klein reißen und auf den Brotscheiben verteilen.

INFO

Tomaten gibt es in unterschiedlichen Größen, Formen (rund, oval, länglich, birnen- und herzförmig) und Farben (rot, orange, gelb, grün = ungiftig, da reif; lila, schwarz und gestreift).



TOMATENPFLANZEN FÜR DIE KITA

MATERIAL

- Kleine Blumentöpfe (ca. 6-8 cm Durchmesser) oder Joghurtbecher
- 1 oder 2 größere Pflanzgefäße zum Umtopfen
- Tomatensamen, Blumenerde

DURCHFÜHRUNG

Fülle zwei oder drei kleine Töpfe mit Erde. Lege in jedes Töpfchen etwa 3 Samen und bedecke sie mit etwas Erde. Gieße vorsichtig Wasser darüber. Wenn die Pflänzchen drei Blätter haben, setze die kräftigsten in jeweils einen größeren Topf. Ab Mitte Mai können sie raus auf den Balkon.

HINWEIS

Die Tomatenpflanze muss regelmäßig gegossen werden und an ein sonniges Plätzchen gestellt werden. Wenn du eine Stabtomate gepflanzt hast, binde die Pflanze an einem Stab fest, damit sie nicht umknickt.





MÖHRE

GEMÜSE – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Karotte, Gelbe Rübe, Mohrrübe oder Rüebl. Wir kennen dieses Wurzelgemüse vor allem in der Farbe Orange. Möhren können neben Orange auch viele andere Farben annehmen, von Weiß bis Schwarz. Allein in Europa gibt es über 300 verschiedene Möhrensorten! Der Name „Karotte“ geht auf das lateinische „Carota“ zurück, was so viel wie „verbrannt“ bedeutet – denn die ersten Karotten-Kulturen waren feuerrot.



HINTERGRUNDWISSEN: Selbst im Supermarkt erhält man häufig einen Hinweis darauf, wie die gesamte Möhrenpflanze aussieht, denn manchmal hängt an der Wurzel noch das Möhrengrün. Dieses ist essbar und außerdem sehr gesund – statt es wegzuerwerfen, lässt es sich hervorragend weiterverwenden, zum Beispiel für Pesto, in Smoothies oder mit anderem Gemüse angedünstet. Wird die Möhre geschält, kann auch die Schale sinnvoll genutzt werden, etwa für eine leckere Karottensuppe oder für Muffins. Für die Verwendung der Schale oder des Möhrengrüns gilt: Beides sollte stets vorher gründlich gewaschen werden. Zudem empfiehlt es sich, Möhren in Bio-Qualität zu verwenden.



GESUNDHEIT: Möhren sind bekanntlich gut für die Augen. Zudem wird man häufig daran erinnert, etwas Öl zusammen mit Karotten zu essen. Aber warum ist das so? Karotten enthalten den Farbstoff Beta-Karotin. Isst man etwas Fett zu Karotten (z.B. einen Tropfen Öl in Karottenrohkost oder zu den gedünsteten Karotten, oder ein Butterbrot zur rohen Karotte) wird es aus der Karotte gelöst. In gelöster Form steht es dem Körper in größerer Menge zur Verfügung. Beta-Karotin, eine Vorstufe für Vitamin A, ist für die Netzhaut des Auges wichtig.



DIE FARBE AUS DER KAROTTE LÖSEN

MATERIAL

- Karotten
- Gemüseraspel
- Teller, 2 Gläser mit Deckel
- Wasser, Raps- oder Maiskeimöl

DURCHFÜHRUNG:

Die Kinder raspeln die Karotten fein und geben jeweils eine Hälfte in die Gläser. In ein Glas gießen sie so viel Wasser, dass die Karotten knapp bedeckt sind, und verschließen es gut. Sie schütteln es. Was passiert? (Nichts). In das zweite Glas geben sie Wasser und zusätzlich etwa 50 ml Öl. Das Glas verschlossen gut schütteln. Was passiert? (Die Flüssigkeit mit Öl ist orange. Öl löst die Karottenfarbe heraus, Wasser nicht.)



SAFTIGE MÖHRENBRÖTCHEN

ZUTATEN (FÜR 20 STÜCK)

- 500 g Weizenvollkornmehl, 200 g Roggenvollkornmehl
- 1 Würfel frische Hefe oder 2 Päckchen Trockenhefe
- 2 TL Jodsalz, 1 EL Honig
- 450 ml lauwarmes Wasser oder Buttermilch
- 3 EL Rosinen
- 500 g Möhren

ZUBEREITUNG

Die frische Hefe in etwas Wasser auflösen und das restliche Wasser oder die Buttermilch hinzufügen. Zunächst Jodsalz und Honig zugeben, dann nach und nach das Mehl. (Die Trockenhefe kann direkt mit dem Mehl zum Wasser gegeben werden.) Mit den Knethaken der Küchenmaschine oder dem Mixer gut durchkneten. Den Teig 15-20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Möhren schälen, fein reiben und mit den Rosinen zum Teig geben. Da der Teig sehr feucht ist, am besten in einer Muffin-Backform backen oder den Teig mit einem Löffel aufs Blech setzen.

Noch einmal 10 Minuten gehen lassen und die Brötchen anschließend ca. 20 Minuten backen.

HINWEIS

Anstatt Rosinen können auch getrocknete Aprikosen oder Sesamsamen verwendet werden.





GURKE

GEMÜSE – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Die Gurke zählt, wie die Melone oder Zucchini, zu der Familie der Kürbisgewächse. Ursprünglich stammt die Gurke wahrscheinlich aus Indien (wo sie seit 3000 Jahren kultiviert wird). Heute werden auf der ganzen Welt Gurkenpflanzen angebaut. Die wichtigsten Anbauländer in Europa sind Spanien, Griechenland, Niederlande, Italien, Frankreich und Deutschland. Ab Mitte Mai können die Gurkenpflänzchen gepflanzt werden. Die Haupterntezeit in Deutschland ist von Juni bis Oktober. Gurken sind einjährige Pflanzen, die ca. 40 cm hoch werden und viel Wärme und Wasser brauchen. Eine Gurke kann bis zu 60 cm lang und bis zu 1,5 kg schwer werden.



HINTERGRUNDWISSEN: Es gibt zwei Sorten von Gurken: Salatgurken und Einlegegurken/ Gewürzgurken. Die Gewürzgurke wird in einem Glas mit einer Flüssigkeit, wie z.B. Essig und Gewürzen wie Dill, Senfkörnern, Zwiebeln, Salz und Zucker, aufbewahrt. Die Salatgurke, die auch Schlangengurke genannt wird, wird roh, geschmort oder gedünstet gegessen.



NÄHRSTOFFE: Die Salatgurke ist reich an den Vitaminen A, B, C, E und den Mineralstoffen Jod, Kalium und Calcium. Da die Vitamine v. a. in der Schale liegen, sollte sie gründlich gewaschen und dann mit gegessen werden.



LAGERUNG: Da Gurken sehr kälteempfindlich sind, sollten sie nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden (ansonsten werden sie matschig und wässrig).



SCHON GEWUSST: Gurken haben den höchsten Wasser- und niedrigsten Kaloriengehalt von allen Gemüsesorten. Sie bestehen zu rund 97 % aus Wasser.



GURKEN-WASSER MIT KRÄUTERN

ZUTATEN (FÜR 12 KINDER)

- 1 Salatgurke
- 1 kleiner Bund Zitronenmelisse
- 2 Liter kaltes Wasser

ZUBEREITUNG

Die Gurke waschen, trocknen und der Länge nach halbieren. Anschließend in feine Scheiben schneiden und die Gurkenscheiben in Glaskaraffen geben.

Die Zitronenmelisse abspülen, trockenschütteln und zu den Gurkenscheiben geben.

Mit kaltem Wasser übergießen und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Kinder werden eingeladen, achtsam zu trinken und gemeinsam zu probieren: Schmeckt das Wasser heute anders als sonst? Kann ich die einzelnen Zutaten rausschmecken?

TIPPS

Im Sommer kann das Gurken-Wasser zusätzlich mit Eiswürfeln serviert werden.

Das Gurkenwasser wird intensiver, wenn es über Nacht im Kühlschrank durchzieht.

Anstatt Zitronenmelisse kann auch Minze, Rosmarin oder Basilikum verwendet werden. Ebenso können im Sommer frische Beeren, im Herbst Äpfel, Birnen oder Pflaumen sowie unbehandelte Zitronen- und Orangenscheiben zum Aromatisieren benutzt werden.

Werden die Kinder beim Pflücken, Schneiden oder sogar beim Anbauen von Kräutern einbezogen, entsteht ein besonderer Bezug zum Getränk.





KOHLRABI

GEMÜSE – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Kohlrabi stammt aus der Region um das Mittelmeer, wo er bis heute noch viel angebaut wird. Die Römer nannten den Kohlrabi „Caulorapa“. Die Silbe „Caul“ wurde eingedeutscht zu „Kohl“ und das „Rapa“ wurde „Rabi“ = das Wort Kohlrabi war entstanden. Die Kohlrabipflänzchen werden im April gepflanzt und von Juni bis Oktober kann Kohlrabi in Deutschland geerntet werden.



HINTERGRUNDWISSEN: Der Kohlrabi gehört zu den Kohlgewächsen, ist aber ein eigenständiges Gemüse. Es gibt Kohlrabi mit grünlich-weißer oder blau-violetter Schale. Im Inneren ist der Kohlrabi aber immer weiß. Die Kohlrabipflanze kann bis zu 30 cm hoch werden und der Durchmesser der Knolle kann bis zu 20 cm betragen. Bei der Sorte „Superschmelz“ kann eine Knolle bis zu 10 kg schwer werden. Die waagerechten Narben am Kohlrabi entstehen durch die Blätter, die während des Wachstums abfallen.



NÄHRSTOFFE: Der Kohlrabi enthält viel Vitamin C und K und Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Eisen. Kleine Kohlrabis sind meist feiner und saftiger, größere können hingegen holzig werden und sind dann nicht mehr lecker.



ZUBEREITUNG UND GESCHMACK: Kohlrabi kann roh gegessen werden oder in gekochter oder gedünsteter Form als Beilage, in Suppen/Eintöpfen oder Aufläufen, paniert als Kohlrabi-Schnitzel oder Kohlrabi-Pommes. Auch in den zarten Blättern des Kohlrabis stecken viele Vitamine und Mineralstoffe und sie können z.B. in einem Salat, gedünstet wie Spinat oder als Pesto gegessen werden.



KOHLRABISALAT MIT JOGHURTDRESSING

ZUTATEN (FÜR 10 PERSONEN)

- 400 g Kohlrabi (frisch)
- 50 g Naturjoghurt
- 5 ml Zitronensaft
- 150 ml Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Den Kohlrabi schälen und dann grob raspeln.

Den Joghurt mit Zitrone (evtl. etwas Essig, je nach Geschmack) Öl, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und über die Kohlrabiraspel geben.



LOTUSEFFEKT KENNENLERNEN

MATERIAL

- Kohlrabi mit Blättern
- Sprühflasche
- Wasser
- Ein Schälchen mit Erde
- Evtl. Vergleichsmaterialien wie Geschirrtuch oder Papier

DURCHFÜHRUNG

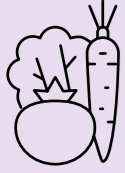
Die Kohlrabiblätter werden mit einer Sprühflasche mit Wasser benetzt. Dies wird mit Kohlrabiblättern wiederholt, die zuvor mit etwas Erde verschmutzt werden. Die Kinder beobachten, wie das Wasser abperlt und die Blätter dabei sauber werden (Lotuseffekt). Im Gespräch wird verglichen, was bei anderen Materialien wie Papier oder einem Geschirrtuch passiert, die das Wasser aufsaugen und schmutzig bleiben. So erkennen die Kinder spielerisch, dass manche Pflanzen sich selbst reinigen können.

DER LOTUSEFFEKT

Die Lotus-Pflanze gilt im Buddhismus schon seit Jahrtausenden als Symbol absoluter Reinheit, denn die Blätter haben eine besondere Oberflächenbeschaffenheit, die selbstreinigend wirkt. Die geringe Benetzbarkeit der Blätter sorgt dafür, dass Wasser in Tropfen abperlt und dabei auch Schmutzpartikel mitnimmt.

Auch andere Pflanzen, wie der Kohlrabi oder Kapuzinerkresse, zeigen diesen Effekt.





PAPRIKA

GEMÜSE – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Die Paprika wächst an Sträuchern und wir essen nur die Früchte der Pflanze, die als Schoten bezeichnet werden. In Deutschland werden von Juli bis Oktober Paprikas geerntet. Ursprünglich kommt die Paprika aus Mittel- und Südamerika.



HINTERGRUNDWISSEN: Wie die Tomate, Kartoffel und Aubergine, ist auch die Paprika ein Nachtschattengewächs. Das bedeutet unter anderem: ihre Blätter, Stängel und Blüten sind giftig. Es gibt Paprika in verschiedenen Farben (rot, gelb, grün, orange, schwarz, lila, weiß), Formen (flachrund, rund, blockig, dreieckig, glockenförmig, herzförmig und spitz) und Geschmacksrichtungen (scharf bis süß). Während des Reifungsprozesses ändert sich die Farbe der von grün zu gelb, orange oder rot, je nach Sorte. Grüne Paprikas sind unreif, können aber dennoch gegessen werden – sie schmecken aber meist etwas herber. Die Paprika sollte nicht im Kühlschrank gelagert werden, da sie sonst an Aroma verliert.



NÄHRSTOFFE: Paprikas enthalten mehr Vitamin C als Zitronen. Sie sollten öfters roh gegessen werden, da das Vitamin C hitzeempfindlich ist und beim Kochen kaputtgeht.



SCHON GEWUSST: Für 100 g Paprikapulver braucht man ungefähr ein Kilogramm frische Gewürzpaprika. Früher wurde Paprikapulver als Ersatz für Pfeffer genutzt, da sich diesen die meisten Menschen nicht leisten konnten, weil er zu teuer war.



DIP MIT FRISCHKÄSE UND PAPRIKA

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 2 rote Paprikaschoten
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz, Pfeffer
- 2 Messerspitzen edelsüßes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Die Paprikaschoten waschen, putzen und klein schneiden. Zusammen mit ein paar Tropfen Wasser in einem Mixer pürieren und das Paprikapüree mit dem Frischkäse glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.



BUNTE ESSBARE PAPRIKA-TELLER GESTALTEN

MATERIAL

- Paprikas in verschiedenen Farben und Formen (und dadurch mit verschiedenen Geschmacksnuancen – darauf achten, dass sich keine scharfen Sorten in die Auswahl reinschleichen!)
- Kindermesser
- Schneidebretter, Teller

DURCHFÜHRUNG

Die Paprikas werden in Stücke geschnitten – diese dürfen unterschiedlich groß und geformt sein (z.B. kleine Würfel, lange Streifen, Bögen und große Rauten). Die Paprika-Stücke werden auf Tellern, wie ein Puzzle oder Mosaik, zu Formen, Landschaften, Tieren und Figuren zusammengelegt. Das fertige Bild wird gemeinsam wertgeschätzt und anschließend aufgegessen.

Beim Gestalten bunter Paprika-Teller entdecken Kinder die Vielfalt der Paprika mit allen Sinnen. Sie sehen, riechen, fühlen und schmecken die verschiedenen Sorten und entwickeln so spielerisch ihre Geschmacksbildung weiter. Durch Schneiden, Legen und Anrichten werden Feinmotorik, Kreativität und Selbstständigkeit gefördert. Das bewusste Wahrnehmen von Farben, Formen und Strukturen baut Hemmschwellen ab und macht neugierig auf neue Geschmäcker. Wichtig: Es wird dabei vermittelt, dass mit Lebensmitteln nicht „gespielt“, sondern verantwortungsvoll umgegangen und alles gemeinsam gegessen wird.





KRÄUTER

KRÄUTER – INFOS UND PRAXISBEISPIELE



HERKUNFT UND SAISON: Da Kräuter meist in Gewächshäusern angebaut werden, gibt es sie das ganze Jahr über. Frische Kräuter haben in Deutschland im Sommer Hauptsaison. Winterharte Sorten sind z.B. Thymian, Oregano, Minze, Bohnenkraut, Salbei und Liebstöckel. Einjährige Sorten, die es gerne wärmer haben sind z.B. Dill, Koriander, Basilikum oder Zitronenverbene.



HINTERGRUNDWISSEN: Es lohnt sich, Küchenkräuter auf dem Balkon, der Fensterbank oder im Hochbeet selber anzubauen. So kann auf Importware oder einzelne, mit Plastik umhüllte Kräutertöpfe verzichtet werden.



LAGERUNG: Frische Kräuter halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks wenige Tage. Am besten in ein feuchtes Küchentuch einschlagen oder in ein Glas Wasser stellen (Wasser dabei täglich wechseln, sonst wird es schnell faulig). Getrocknete Kräuter sollten dunkel und in geschlossenen Gefäßen gelagert werden – so behalten sie ihr Aroma länger.

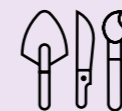


GESUNDHEIT: Kräuter haben ganz unterschiedliche Wirkungen – viele davon sind noch nicht ausreichend erforscht. Bekannt ist aber zum Beispiel, dass Salbei, Basilikum oder Thymian den Appetit anregen und Kräuter wie Dill, Fenchel und Bohnenkraut den Magen-Darm-Trakt beruhigen.



ZUBEREITUNG UND GESCHMACK: Vor allem welche Kräuter lassen sich hervorragend noch zu Pesto verarbeiten. Dazu einfach mit Nüssen/Kernen der Wahl, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und ggf. Parmesan in einen Mixer geben und – fertig!

TIPP: MULCHMATERIAL HÄLT DIE ERDE LÄNGER FEUCHT! HIERFÜR EINE ART DECKE FÜR DIE BEETOBERFLÄCHE (UM DIE PFLANZEN HERUM), AUS Z.B. GRASSCHNITT ODER STROH BILDEN.



KRÄUTER EINPFLANZEN UND AUSSÄEN

MATERIAL

- Vorgezogene Kräuterpflanzen aus der Gärtnerei – Beispiele, je nach Standort: Sonnig: Oregano, Salbei, Lavendel, Thymian, Rosmarin, Dill, Basilikum; Halbschattig: Pfefferminze, Zitronenmelisse, Petersilie, Schnittlauch
- Saatgut für pflegeleichte Kräuter und bienenfreundliche Blumen, z.B. Schnittlauch: sehr robust, keimt schnell, essbar; Kapuzinerkresse: große Samen, bunt blühend und essbar; Ringelblume: Bienenfreundin, pflegeleicht, leuchtende Blüten, nur die Blüten essbar (färben Gerichte stark)
- Beet (Bodenbeet, Hochbeet, großer Pflanzkübel, Balkonkasten oder Töpfe)
- Pflanzerde (für Kräuter – möglichst durchlässig; wenn die Erde zu dicht ist und Nässe hält ggf. mit Sand vermischen)
- Handschäufeln, Gießkannen, evtl. kleine Rechen
- Beschriftungsschilder und wetterfeste Stifte
- Handschuhe, Sprühflasche (zum Anfeuchten bei Aussaat)

DURCHFÜHRUNG

Vorbereitete Kräuter einpflanzen:

Fülle das Beet deiner Wahl mit Erde. Lockere die Erde an der Pflanzstelle leicht auf, sodass eine Mulde (entsprechend der Größe des Kräutertopfs) entsteht.

Löse die Kräuter vorsichtig aus dem Topf, möglichst ohne den Wurzelballen zu beschädigen. Setze den Wurzelballen bündig (also nicht zu tief und nicht zu hoch) in die Erde ein.

Drücke die Erde rund um die Pflanze vorsichtig, aber fest an, damit keine Hohlräume bleiben. Gieße die Pflanzen gründlich.

Während der ersten zwei Wochen: Täglich gießen – jedoch nicht zu viel auf einmal. Es soll keine Staunässe entstehen.

Kräuter und Blumen aussäen:

Feuchte die Erde an. Säe pflegeleichte Kräuter und Blumen zwischen oder neben die vorgezogenen

Kräuter: Saatgut dünn aufstreuen oder leicht einarbeiten (je nach Anweisung auf der Samentüte).

Samen vorsichtig anfeuchten (z.B. mit einer Sprühflasche, damit sie nicht weggeschwemmt werden).

Wichtig: Haltet die Erde in der Keimphase (ca. 2 Wochen) immer leicht feucht!

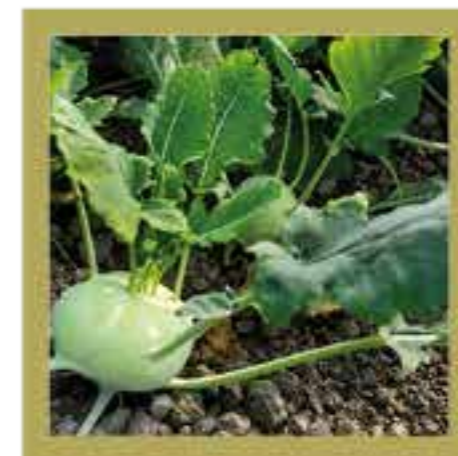
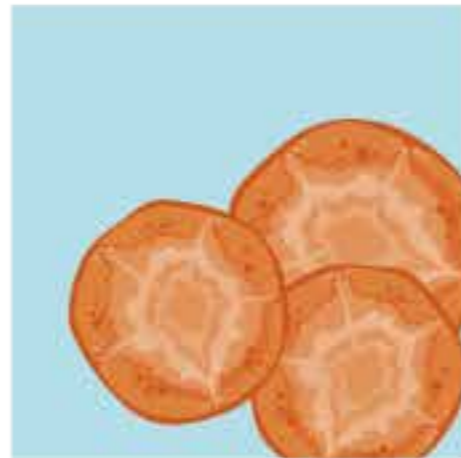
Zum Schluss: Beschriftet eure Pflänzchen und Aussaatstellen mit selbst gebastelten Schildchen.



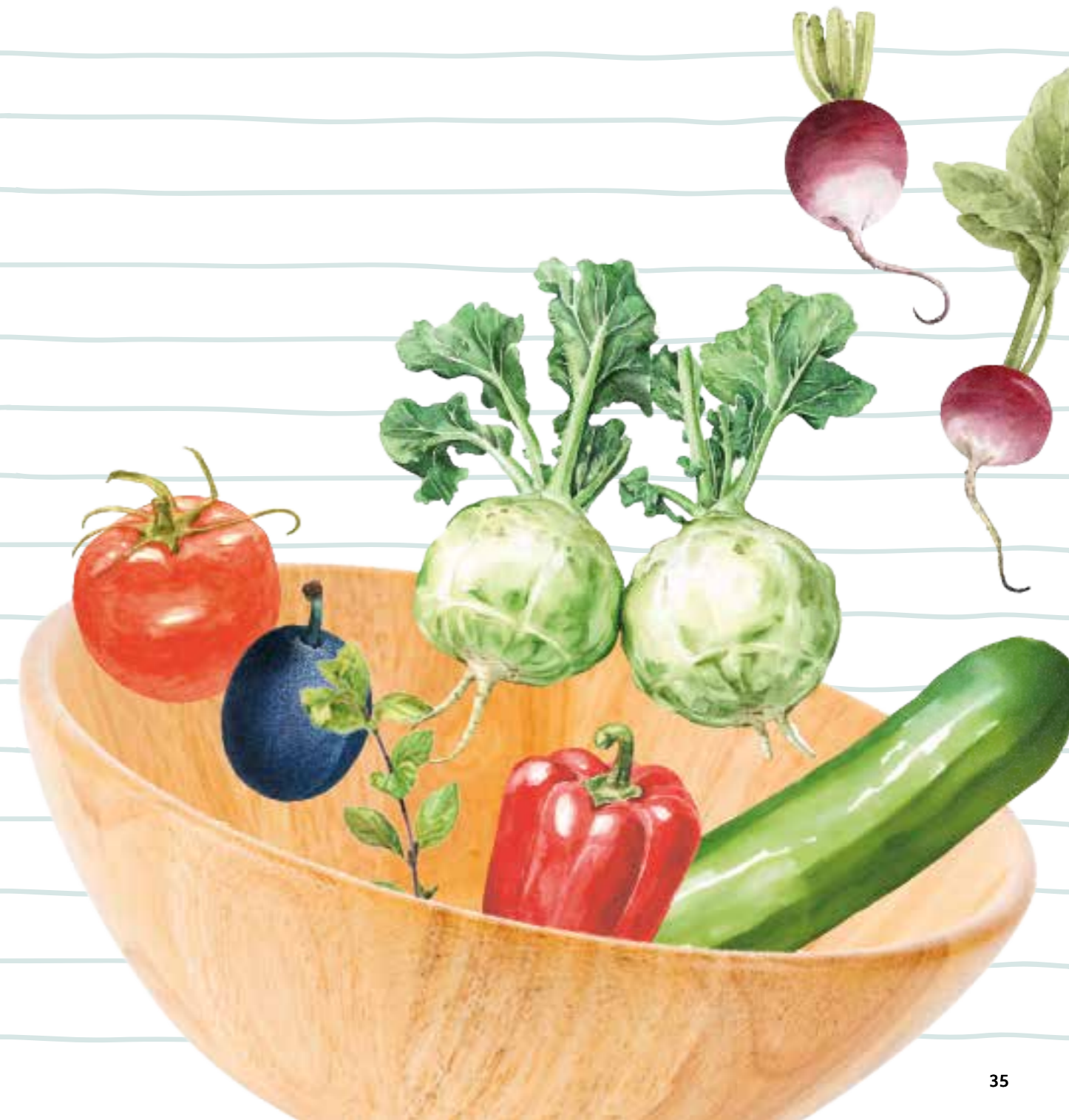
KOPIERVORLAGE Rohkost-Memory



KOPIERVORLAGE Rohkost-Memory



NOTIZEN



Der Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V. ist ein zivilgesellschaftlicher Akteur, der sich in die Kölner Politik einbringt. Unser Ziel ist die Entwicklung eines nachhaltig gerechten, effektiven und ökologischen Ernährungssystems in der Stadt. Wir sind ein beratendes Gremium, das eng mit der Kölner Stadtverwaltung kooperiert. In Ausschüssen zu verschiedenen stadtrelevanten Ernährungsthemen erarbeiten Expert:innen und engagierte Bürger:innen Programme und Projekte, die allen Kölner:innen eine gesunde und nachhaltige Ernährung ermöglichen sollen.

IMPRESSUM

Stand: April 2026

Autorin: Carlotta Tonveronachi

Redaktion: Pia Quadt, Daniela Griesbaum, Fiona Winz, Mirja Buckbesch

Gestaltung: Annette Wolter

HERAUSGEBER

Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V.

Neven-DuMont-Straße 14

50667 Köln

www.ernaehrungsrat-koeln.de

info@ernaehrungsrat.koeln

GEFÖRDERT DURCH DIE



Stiftung Umwelt
und Entwicklung
Nordrhein-Westfalen

Heidehof
Stiftung

