

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: 21
Titel: Der Sommer deckt den Tisch! (28 S.)

Produktinweis

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>



Saisonkalender: Der Sommer deckt den Tisch!

Nachdem der Frühling uns erstes zaghaftes Grün auf dem Teller beschert hat, beginnt jetzt die Zeit der köstlichen Beeren und der frischen Gemüse, die von der Hand in den Mund verspeist werden können.

Gemüse und Obst		Juni	Juli	August
Broccoli				
Gurke				
Kopfsalat				
Aprikosen				
Erdbeeren				

Brokkoli, Gurke, Kopfsalat, Aprikose: © w.r. wagner – Pixelio.de
Erdbeere: © www.JenaFoto24.de – Pixelio.de



Gurken – die schlanken Verwandten von Melone und Kürbis



© sarawutk – Fotolia.com

Die Gurke (engl. *cucumber*, franz. *le concombre*, botan. *cucumis sativus*) stammt vermutlich aus Indien, wo man sie bereits um 150 v.Chr. kultivierte. Von dort aus hat sie sich über die alte Welt bis in den Norden Europas verbreitet, da sie von den Kürbisgewächsen die kältetoleranteste Art war. Ihre Kulturformen werden heute weltweit angebaut. Die Römer aßen sehr gern Gurken. Sie soll sogar das Lieblingsgemüse von Kaiser Tiberius gewesen sein. Alten Schriften nach ließ er sie bereits damals bei schlechtem Wetter von Glaswänden schützen.

Unser Gurkenkonsum ist ordentlich: 500.000 Tonnen wurden importiert und ca. 300.000 Tonnen in Deutschland angebaut.

Zu unterscheiden sind die Salat- oder Schlangengurke und die Einlegegurken: Schlangengurken werden bis zu 60 cm lang und bis 500 g schwer. Sie sind ganz glatt, mehr oder weniger gekrümmt und wachsen in Europa überwiegend in Gewächshäusern. Die wenigen Freilandsalatgurken werden als „Landgurken“ verkauft. Wir verzehren sie meistens frisch als Rohkost oder im Salat. Aber auch als Suppe oder püriert als Getränk können sie lecker zubereitet werden.

Die Einlegegurken werden klein und unreif geerntet und dafür im 3- bis 7-Tage-Rhythmus gepflückt. Sie sind mit Warzen und Stacheln übersät und wachsen in Europa überwiegend im Freiland. Nach einer gründlichen Wäsche, in der auch die kleinen Stacheln entfernt werden, kommen sie in Gläser, werden mit einem Zucker-Kräuter-Essigsud übergossen und sind nach entsprechendem Erhitzen lange haltbar. Die kleinsten Gurken sind als „Cornichons“ bekannt, etwas größer bezeichnen wir sie als „Gewürzgurken“, und die Großen, längs geviertelt, stehen als „Gurkensticks“ im Regal.

Eine andere Möglichkeit ist die Milchsäuregärung. Hierzu werden die gewaschenen Gurken mit Kräutern oder Gewürzen in ein Gefäß eingelegt und mit einer Salzlösung übergossen. Anschließend gibt man ein Stück Sauerteigbrot hinzu und lässt das Ganze gut abgedeckt ca. 6 Wochen stehen. Durch die Milchsäuregärung ist ein Erhitzen unnötig. Sie werden als „Salz-“ oder „saure Gurken“ verkauft.

Reife Einlegegurken können bis 50 cm lang werden. Die Schale und Kerne werden entfernt, da sie etwas holzig sind. Das Fruchtfleisch wird anschließend gewürfelt und als „Senfgurken“ oder Gurken „süß-sauer“ eingekocht.

Gurken bestehen zu ca. 95 % aus Wasser, daher sind sie ein prima kalorienarmes Gemüse. Sie sind reich an Vitamin C, E und einigen Vitaminen der B-Gruppe. Calcium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor bereichern die Gurke in der Schale, daher darauf achten, dass die Schale unbehandelt und so verzehrfähig ist. Sie hilft uns weiterhin, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten.

Bekannt ist auch, dass fein geschnittene Gurkenscheiben auf die Haut oder Augen gelegt, die Haut entspannen. Ihren kühlenden Effekt können wir auch bei leichten Brandwunden und Sonnenbränden nutzen, da sie eine schmerzlindernde Wirkung hat.



Erdbeeren – die beliebtesten Früchte in Deutschland



© JenaFoto24.de – Pixelio.com

Bei den Erdbeeren (engl. *strawberry*, franz. *la fraise*, botan. *fragaria*) wird die Gartenerdbeere (*fragaria x ananassa*) auch heute noch als Ananas-Erdbeere oder Kulturerdbeere bezeichnet, um sie von der Walderdbeere (*fragaria vesca*) zu unterscheiden.

Durch archäologische Funde ist bekannt, dass die Walderdbeere schon in der Steinzeit (bis 2200 v.Chr.) auf dem Speiseplan stand. Im Mittelalter (600 bis 1500 n.Chr.) gab es bereits Anbauflächen für Erdbeeren und Methoden, die Reifung der Beeren zu beeinflussen. Erst durch die Besiedlung Amerikas kam eine Sorte mit größerer Frucht nach Europa. Um 1750 wurde daraus in Holland die heutige großfruchtige Erdbeere gezüchtet. Die Erdbeere gehört botanisch nicht zur Gruppe der Beeren. Sie ist eine „Sammelnussfrucht“: Das rote, lecker schmeckende Fruchtfleisch ist eine „Scheinfrucht“, die kleinen gelben Punkte, die „Nüsschen“, sind die echten Früchte. Sie entstehen aus den Fruchtknoten in den Blüten und dienen der Vermehrung. Das rote, aromatische Fruchtfleisch lockt Tiere an, die es fressen und die Nüsschen an anderer Stelle wieder ausscheiden. Da sie sehr hartschalig sind, überstehen sie den Weg durch den Verdauungstrakt unbeschadet und können an neuer Stelle wieder auskeimen.

Über 100 Erdbeersorten werden angebaut. Für den gewerblichen Anbau stehen ca. 30 Sorten zur Verfügung. Es gibt einmal tragende oder immer tragende Sorten. Die einmal tragenden Erdbeeren bringen ca. 4 Wochen lang täglich neue rote Früchte und werden überwiegend angebaut. Es gibt sehr früh bis spät tragende Sorten, sodass über einen längeren Zeitraum Erdbeeren zur Verfügung stehen. Sind die Früchte im August und September noch aus heimischem Anbau, handelt es sich meistens um „Frigo“-Erdbeeren: Die Pflanzen lagern bei -2 °C und können bis Juni ausgepflanzt werden. Sie tragen dann innerhalb von 6 bis 10 Wochen ihre Früchte. Die immer tragenden Sorten bringen zwar bis zum Frost Früchte hervor, die allerdings kleiner und geschmacklich nicht so aromatisch sind.

Mittlerweile gibt es auch Hänge- oder Klettererdbeeren, die sich gut für eine Pflanzung auf Balkon oder Terrasse eignen. Hängeerdbeeren werden gewerblich im Gewächshaus angebaut und von April bis Mai geerntet, bevor die ersten Freilandsorten auf den Markt kommen. Erdbeeren sind genießbar, wenn sie zu 2/3 rot sind. Sie gehören zu den Obstsorten, die nach der Ernte nicht nachreifen können, und schmecken am aromatischsten, wenn sie vollreif gepflückt werden.

Die ganzen verarbeiteten Erdbeerprodukte wie Joghurt, Quark usw. werden meistens mit sehr wenigen (in 150 g Joghurt 10 % der Gesamtmenge: ca. 2 Erdbeeren) bis gar keinen Erdbeeren hergestellt. Hier ersetzen „natürliches“ Aroma (gewonnen aus anderen organischen Organismen) und Farbstoff (z.B. Rote-Bete-Saft auch im Biobereich) die Erdbeeren. Als erste frische Frucht im Jahr bietet die Erdbeere gute Inhaltsstoffe: Sie enthält mehr Vitamin C als Orangen, aber auch der Gehalt an Folsäure, Kalzium, Magnesium und Eisen ist nicht zu verachten!

Die ganzen verarbeiteten Erdbeerprodukte wie Joghurt, Quark usw. werden meistens mit sehr wenigen (in 150 g Joghurt 10 % der Gesamtmenge: ca. 2 Erdbeeren) bis gar keinen Erdbeeren hergestellt. Hier ersetzen „natürliches“ Aroma (gewonnen aus anderen organischen Organismen) und Farbstoff (z.B. Rote-Bete-Saft auch im Biobereich) die Erdbeeren. Als erste frische Frucht im Jahr bietet die Erdbeere gute Inhaltsstoffe: Sie enthält mehr Vitamin C als Orangen, aber auch der Gehalt an Folsäure, Kalzium, Magnesium und Eisen ist nicht zu verachten!

Die ganzen verarbeiteten Erdbeerprodukte wie Joghurt, Quark usw. werden meistens mit sehr wenigen (in 150 g Joghurt 10 % der Gesamtmenge: ca. 2 Erdbeeren) bis gar keinen Erdbeeren hergestellt. Hier ersetzen „natürliches“ Aroma (gewonnen aus anderen organischen Organismen) und Farbstoff (z.B. Rote-Bete-Saft auch im Biobereich) die Erdbeeren. Als erste frische Frucht im Jahr bietet die Erdbeere gute Inhaltsstoffe: Sie enthält mehr Vitamin C als Orangen, aber auch der Gehalt an Folsäure, Kalzium, Magnesium und Eisen ist nicht zu verachten!



Minz-Gurken-Lassi – eine erfrischende Zwischenmahlzeit

Erfahrungsschwerpunkte:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitungszeit:

Durchführungszeit:

- unterschiedliche Geschmackswahrnehmungen
- kühlende Getränke
- kulturbedingte Rezepte
- Fingerfertigkeit
- Beobachtungsgabe
- Selbstständigkeit
- mittel bis hoch
- 4 bis 6 Jahre
- 8 bis 10 Kinder
- Gruppenraum mit Tisch und Stühlen
- 8 bis 10 Schneidbrettchen
- 8 bis 10 Messer
- 1 kleine Schale für Gurkenwürfel
- 9 bis 11 Gläser
- 1 Pürierstab
- 1 hohes Gefäß zum Pürieren
- 1 Litermaß mit guter Messskala
- 2 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 1-l-Krug
- 500 g Naturjoghurt (3,5 %, stichfest)
- 250 ml Wasser
- 300 g Gurke (1 Stück)
- 1 Bund Minze (davon ein Blatt Minze als Deko für jedes Kind)
- 1 TL Salz
- 8 bis 10 Eiswürfel
- 3 bis 5 Euro
- 5 bis 10 Minuten
- 30 Minuten

Lassi (Indien), Dough (Iran/Irak/Afganistan) und Ayran (Türkei) sind beliebte Getränke aus einem Joghurt-Wassergemisch. Häufig wird es nur noch mit wenig Salz versetzt, kann aber auch mit Gurke, Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden. Klassisch ist die salzig-würzige Variante, da sie sehr gut den Durst löscht und zu scharfen Gerichten genossen die Schärfe mildert. Es gibt in allen Ländern auch eine süße Variante mit Obst und etwas Zucker.