

## 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 1

Lebensmittel & Rezeptideen – Starke Kinder essen Kräuterquark

Autorin: 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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Starke Kinder essen Kräuterquark

### Ziele:

### Förderschwerpunkte:

### Anspruch:

### Alter der Kinder:

### Anzahl der Kinder:

### Räumliche Voraussetzungen:

### Materialien:

- Lust auf gesundes Essen entwickeln
- Geschmackssinn trainieren
- Feinmotorik schulen
- Ernährung
- Selbstständigkeit
- mittel
- 3 bis 6 Jahre
- 4 bis 6 Kinder
- Küche oder Gruppenraum
- kleine Schüssel
- Teelöffel
- Schüssel
- kleine Messer
- Brettchen
- Esslöffel
- Teller
- Gabeln oder Messer
- Brot oder Kartoffeln
- Zutaten für den Kräuterquark: siehe Rezept
- ca. 3 Euro
- Einkäufe: ca. 15 Minuten
- ca. 20 Minuten

### Kosten:

### Vorbereitung:

### Durchführungszeit:

### Vorbereitung:

Kaufen Sie die Zutaten für den Kräuterquark ein. Achten Sie auf ungespritzte Bio-Kräuter und Quark aus artgerechter Tierhaltung (am besten Bio). Vielleicht haben Sie auch einiges im eigenen Garten der Kita.

Stellen Sie alle Zutaten auf einen Tisch oder die Arbeitsfläche in der Küche. Füllen Sie einen großen Esslöffel Quark in eine kleine Schüssel und legen Sie für jedes Kind einen kleinen Löffel bereit.

### Einstimmung:

Versammeln Sie die Kinder um die Arbeitsfläche und zeigen Sie ihnen die Zutaten für den Kräuterquark. Zuerst sehen die Kinder alles genau an. Lassen Sie sie an den Kräutern riechen und sie probieren. Dafür zupfen Sie ein paar Blättchen und Stückchen ab, damit die Hygiene gewahrt



bleibt. Auch vom Quark sollen die Kinder probieren. Jedes Kind darf mit einem sauberen Löffel etwas Quark nehmen. Benennen Sie zusammen, welche Zutaten es sind, und verraten Sie dann, sofern die Kinder es nicht selbst erraten, dass Sie gleich einen Kräuterquark zubereiten werden.

Wie sehen die Kräuter aus?  
Wie riechen sie?  
Wie schmecken sie?  
Wie heißen sie?  
Wie schmeckt der Quark?

### Durchführung und Umsetzung:

Besprechen Sie vor der Zubereitung, was alles Gutes in so einem Kräuterquark steckt und warum er gesund ist. So dient der Quark mit seinem Eiweiß und Kalzium dazu, kräftig zu sein, die Muskeln und die Knochen zu stärken. Besonders in den Kräutern sind viele Vitamine und andere wichtige Stoffe, die der Körper benötigt, um gesund zu sein (Spurenelemente). So z. B. Vitamin A, Eisen, Zink und Kalium, das unter anderem hilft, den Körper gegen Krankheiten zu stärken und die Sehkraft der Augen unterstützt.

Nun dürfen die Kinder überlegen, ob sie sich vorstellen können, dass so etwas Gesundes auch schmeckt. Vielleicht haben sie aber schon so etwas gegessen. Fragen Sie nach:

Kennt ihr etwas Gesundes, das schmeckt?

Nun geht es ans Zubereiten des Kräuterquarks. Zuerst waschen sich alle gründlich die Hände. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selbstständig agieren! Sie können z. B. Geschirr und Besteck selbst aus den Schänken holen.

Zutaten für ca. 6 Portionen:

- ca. 1 Bund frische Kräuter bunt gemischt (Schnittlauch, Petersilie, Rucola, Kresse, Frühlingszwiebeln u. Ä.)
- 250 g Quark (40 % Fett)
- ca. 50 ml Milch
- ein Spritzer Zitrone
- etwas Pfeffer, ggf. etwas Salz

Anleitung:

- Kräuter waschen und über der Spüle gründlich ausschütteln
- Kräuter fein schneiden/hacken
- Quark mit etwas Milch verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht
- einen Spritzer Zitrone einrühren
- Kräuter in den Quark rühren und mit etwas Pfeffer würzen
- probieren und ggf. etwas Salz dazugeben



## Zu Hause gemeinsam kochen: Kräuterquark für starke Kinder

Liebe Eltern,

unser Kräuterquark passt gut zu gekochten Kartoffeln oder auf Vollkornbrot, er enthält viel Eiweiß (für die Knochen und Muskeln), Vitamine und Spurenelemente (für ein gesundes Immunsystem).



© juefraphoto – stock.adobe.com

### Zutaten für ca. 4 bis 6 Portionen:

- ca. 1 Bund frische Kräuter bunt gemischt (Schnittlauch, Petersilie, Rucola, Kresse, Frühlingszwiebeln u. Ä.)
- 250 g Quark (40 % Fett)
- ca. 50 ml Milch
- ein Spritzer Zitrone
- etwas Pfeffer, ggf. etwas Salz

### Anleitung:

- Kräuter waschen und über der Spüle gründlich ausschütteln
- Kräuter fein schneiden/hacken
- Quark mit etwas Milch verrühren, bis eine geschmeidige Masse entsteht
- einen Spritzer Zitrone einrühren
- Kräuter in den Quark rühren und mit etwas Pfeffer würzen
- probieren und ggf. etwas Salz dazugeben



### Tipp:

Backen Sie knusprige Kräcker oder Chips aus Süßkartoffeln oder schneiden Sie Karotten und Gurken in Streifen und verwenden Sie den Kräuterquark als Dip!

Kräuter: © ExQuisine – stock.adobe.com