

Ernährungsinformationen
für Kindertagesstätten
- Juli 2017 -

„Im Gemüsegarten ist was los“

- Ideen rund um das Gemüse aus dem
„Kindergartenkochwasbuch“ -

Es wächst unter der Erde, über der Erde, am Strauch und je nachdem, welcher Teil der Pflanze als Gemüse verwendet wird, nennt man es

- ❖ Wurzelgemüse, z. B. Möhren, Radieschen
- ❖ Zwiebelgemüse, z. B. Zwiebeln, Lauch, Frühlingszwiebeln
- ❖ Blattgemüse, z. B. Spinat, Blattsalat
- ❖ Kohlgemüse, z. B. Brokkoli, Kohlrabi, Rosenkohl, Weißkohl, Blumenkohl
- ❖ Stängelgemüse, z. B. Staudensellerie
- ❖ Fruchtgemüse, z. B. Bohnen, Erbsen, Zucchini, Kürbis, Gurke, Tomate, Paprika

Reime, Spiele und andere Ideen rund ums Gemüse...

Der Kohlrabi (Text überliefert)

5 Finger stehen hier und fragen:	<i>Hand zeigen und drehen</i>
„Wer kann wohl diesen Kohlrabi tragen?“	<i>Jeder zeigt auf einen imaginären Kohlrabi</i>
Der erste Finger kann es nicht	<i>Daumen zeigen</i>
Der Zweite sagt: „Zu viel Gewicht“	<i>Zeigefinger</i>
Der Dritte kann ihn auch nicht heben	<i>Mittelfinger</i>
Der Vierte schafft es nie im Leben	<i>Ringfinger</i>
Der Fünfte aber spricht:	<i>kleiner Finger</i>
„Ganz allein? So geht das nicht!“	<i>Kopfschütteln</i>
Gemeinsam heben kurz darauf...	<i>alle Finger laut abzählen</i>
fünf Finger diesen Kohlrabi auf	<i>die Hand greift den imaginären Kohlrabi</i>
Gemeinsam den Vers sprechen und Bewegungen passend zum Text mitmachen.	

Abzählvers (Vom Wege/Wessel) „Erbsen, Kresse und Spinat, Blumenkohl und Kopfsalat, wenn du an der Reihe bist, sag mir erst, wie alt du bist.“	Spielverlauf: Zur Auswahl eines Kindes den Vers sprechen und nacheinander auf jedes Kind zeigen, dann das Alter des Kindes abzählen.
--	--

<p>Gemüseverkäufer</p> <p>Material:</p> <p>Wäscheklammern, gleich viele Bildkarten verschiedener Gemüsesorten</p>	<p>Spielverlauf:</p> <p>Die Spieler sitzen im Stuhlkreis, ein Stuhl weniger als Mitspieler. Ein Spieler steht als Gemüseverkäufer in der Kreismitte. Alle klammern sich ihre Gemüsebildkarte an, mindestens zwei Kinder haben die gleiche Gemüsesorte. Ruft der Gemüseverkäufer: „Möhren und Zwiebeln zu verkaufen“, tauschen die Kinder mit der entsprechenden Gemüsekarte ihre Plätze. Der Gemüseverkäufer versucht gleichzeitig, einen freien Sitzplatz zu erobern. Wer keinen Sitzplatz bekommt, ist der nächste Gemüseverkäufer. Nach dem Ruf „Der Gemüsekorb fällt um“ wechseln alle Spieler ihre Sitzplätze.</p>
<p>Radieschenblüten</p> <p>Material:</p> <p>1 Bund Radieschen, Küchenmesser, Schneidebrett, Glasschale mit Wasser, Papierküchentuch</p>	<p>Herstellung:</p> <p>Die Wurzeln und das Blattgrün abschneiden, Radieschen kurz abwaschen und abtrocknen, mit dem Messer die obere Seite der Radieschen kreuzweise oder mit drei Schnitten einschneiden. Die Radieschen in eine mit Eiswasser gefüllte Glasschale legen.</p> <p>Was passiert?</p> <p>Nach 2 bis 4 Std. sind die Radieschen aufgeblüht durch das gespeicherte Wasser. Sie werden mit einem Papiertuch abgetupft und zur Dekoration von Speisen verwendet oder gegessen.</p>
<p>Eiskräutertee</p> <p>Zutaten:</p> <p>Pfefferminzblätter, Zitronenmelisse, Kapuzinerkresse, 2 Tassen Wasser, 2 Tassen Mineralwasser</p> <p>Material/Geräte:</p> <p>Eiswürfelform, Tiefkühlschrank, Küchentuch</p>	<p>Herstellung:</p> <p>Die Kräuter waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die Blätter von den Stängeln abzupfen, Blättchen in die Eiswürfelform legen und mit Wasser bedecken. Dann in den Gefrierschrank stellen. Am Tag darauf die Kräutereiswürfel in ein Glas geben und mit Mineralwasser aufgießen oder die Eiswürfel lutschen.</p>

Gemüsetaler

für 4 Personen

Zutaten:

2 kleine	Möhren
1 kleine	Zucchini
4	Brokkoli-Röschen
1	Lauchzwiebel
3	Eier
4 EL	Mehl (z. B. Dinkel)
2 EL	Haferflocken
4 bis 6 EL	Wasser
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Rapsöl

So wird's gemacht:

- Möhren und Zucchini waschen, schälen und fein hobeln. Brokkoli, Lauchzwiebel waschen und sehr klein schneiden.
- Eier, Mehl, Haferflocken und Wasser mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Das Gemüse mit dem Küchenlöffel unterheben.
- Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Teig portionsweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze die kleinen Taler von beiden Seiten goldbraun backen.

Dazu passt Kräuterquark.

Kochmaterialien:

Schneidebrett, Küchenmesser
Schüssel, Schneebesen, Kochlöffel,
Schöpfkelle Pfanne, Pfannenheber

Literatur. Das Kindergartenkochwasbuch, Herder Verlag Brigitte Vom Wege/Mechthild Wessel

Kicherndes Gemüse

für 4 Kinder

Zutaten:

200 g	Kichererbsen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Möhren
150 g	Blumenkohl
150 g	Brokkoli
2 EL	Olivenöl
	Currypulver
mindestens	
200 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	evtl. Koriander

So wird's gemacht:

- Zum Zeit sparen Kichererbsen aus der Dose oder aus dem Glas nehmen, ansonsten über Nacht einweichen und 1 Std. garen. Kichererbsen aus der Dose/dem Glas sind vorgegart und können direkt verwendet werden.
- Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen, Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Röschen vom Blumenkohl abteilen, vom Brokkoli ebenfalls.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Den Knoblauch und das Gemüse später hinzufügen, alles einige Minuten garen lassen. Den Inhalt der Pfanne mit Currypulver bestäuben und alles mit Gemüsebrühe aufgießen.
- 10 Min. köcheln lassen, zum Schluss werden die Kichererbsen hinzugefügt und alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Koriander abgeschmeckt.

Kichererbsen sind nicht nur lecker, sondern enthalten auch viele Nährstoffe, wie Eiweiß, Kalzium, und sind außerdem sehr sättigend. Zusammen mit Gemüse kann man sie zu einem leckeren Gericht kombinieren.

Quelle: Umweltzentrum Hannover (Klimahelden)

*Löffel, Gabel, Suppentopf -
mit dem Essen spielt man doch!
Auf den Löffel, auf die Gabel, in den Schnabel.
Du und ich wir machen mit: „Guten Appetit!“*

Sommerliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner