



Im Spätsommer, der Zeit der Ernte, ist das Angebot an Obst und Gemüse besonders reichhaltig. Daher liegt es nahe, Anregungen zum Thema Ernährung in den Mittelpunkt dieses Monats zu stellen. In vielen Einrichtungen wird mindestens einmal am Tag, meist zum Frühstück, eine Mahlzeit gemeinsam mit den Kindern vorbereitet. Neben der Förderung sozialer und motorischer Fähigkeiten besteht die Möglichkeit, den Kindern neue Ernährungs- und Eßgewohnheiten zu vermitteln. Wenn regelmäßig frisch Geerntetes verwendet wird, und sei es nur Schnittlauch aus dem Blumentopf auf der Fensterbank, können die Kinder den direkten Bezug zu ihrem Lebensraum leichter herstellen und Zusammenhänge innerhalb der Natur nachvollziehen.

In dieser Zeit können wir die üppige Fülle des Sommers einfangen, um sie für Herbst und Winter haltbar zu machen. Die Freude der Kinder ist sehr groß, wenn sie die Früchte in der kalten Jahreszeit in Quark, Müsli oder Geburtstagskuchen bzw. als Marmelade auf Brötchen oder Brot und als Fruchtschnittenstückchen zu besonderen Anlässen wiederfinden.

Rezepte

Hier einige kindergartenerprobte einfache Grundrezepte, zu denen am besten all das frisch verarbeitet wird, was der eigene Garten hergibt.

Gelee aus Fruchtsaft

1000 g Obstsaft
1000 Gelierzucker
in einen Topf geben, 1 Minute sprudelnd kochen lassen,
in sorgfältig gereinigte Gläser geben und verschließen



Ein gemeinsamer Einkauf auf dem Wochenmarkt oder einem Bauernhof bereichert den Speiseplan und verdoppelt den Spaß am gemeinsamen Frühstück.

Marmelade für den Wintervorrat

1000 g Früchte
750 g Gelierzucker
Das gereinigte und entsteinte Obst zerkleinern. In einem großen, flachen Topf langsam aufkochen. Zucker allmählich dazugeben. Die Marmelade unter ständigem Rühren noch eine halbe Stunde kochen lassen, bis soviel Flüssigkeit verdampft ist, daß die Masse dick wird. Auf einem Teller eine Gelierprobe machen. Marmelade vorsichtig in sorgfältig gespülte Gläser füllen und mit Einmachhaut verschließen.



Fruchtsaft (dampfentsaftet)

1000 g Früchte
100 g Zucker

Obst waschen, in den Fruchtkorb des Entsafters geben und mit Zucker bestreuen. In den unteren Teil des Entsafters 1 Liter Wasser geben. Den Topf zudecken und das Wasser zum Kochen bringen. Früchte bei mäßiger Hitze in einer Stunde entsaften. Saft in vorgewärmte Flaschen abfüllen, die sofort verschlossen werden.

Marmelade aus frischem Obst

(aus: Helma Danner, Biologisch Kochen und Backen⁴)

750 g frisches Obst 250 g Honig

2 gehäufte Teel. Agar-Agar
das frische Obst wird mit Honig und Agar-Agar gemischt und unter ständigem Rühren erwärmt, jedoch nicht über 40° C. Im erwärmten Zustand 10 Minuten quellen lassen. In Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

-Haltbarkeit 3 bis 4 Wochen im Kühlschrank.

Obstkuchen mit Früchten nach Jahreszeit

150 - 200 g Butter
150 g Zucker
Zitronenöl
2 ganze Eier
200 g Mehl, frisch gemahlen
2 gestr. Teel. Backpulver
(für 25 Kinder doppeltes Rezept nehmen)

Alle Zutaten gründlich verrühren,
in gefettete Springform füllen und mit Obst belegen.
15 Minuten bei 180 °C backen.



Anleitungen zur Haltbarmachung

Trocknen

Die einfachste Methode Obst haltbar zu machen, ist, es trocknen zu lassen. Dafür eignen sich z.B. Pflaumen, Aprikosen, Weintrauben oder Äpfel. Das Obst wird gewaschen, wenn nötig, entkernt und im Sommer in der Sonne oder im Backofen bei niedriger Temperatur getrocknet. Äpfel werden geschält, vom Kerngehäuse befreit und in Ringe geschnitten. Die Apfelfringe werden aufgefädelt und an einem trockenen und warmen Ort, z.B. dem Dachboden, aufgehängt. So halten sie sich wochenlang.

Einlegen

Eine weitere Möglichkeit Lebensmittel haltbar zu machen ist es, sie in Säure einzulegen. Dazu verwenden wir Essig bei Gurken, Bohnen und Kürbis oder nutzen entstehende Säure bei Gärungsprozessen wie bei der Sauerkrautherstellung.

Selbstgemachtes Sauerkraut

Wir benötigen:

- 10 kg Weißkohl
- 30 g Salz
- 2-3 Eßlöffel Wacholderbeeren
- 2 Eßlöffel Kümmel
- 1 Eßlöffel gelbe Senfkörner
- 2-3 Krautblätter (zum Abdecken)
- einen hohen (Steingut-)Topf

Der Weißkohl wird gewaschen, mit einer Kappeschabe (Krauthobel) grob geraspelt oder mit einer Brotmaschine fein geschnitten.

Das gehobelte Weißkraut etwa 10 cm hoch in den Topf schichten und mit einem Holzstampfer bearbeiten, bis sich Saft bildet. Dann wieder 10 cm einfüllen, stampfen usw., zwischendurch die Gewürze untermischen.

Wenn der Topf zu 4/5 gefüllt und der Saft an der Oberfläche zu sehen ist, das Kraut mit den Blättern bedecken und den Topf mit einem angepaßten Holzdeckel verschließen. Zusätzlich den Deckel mit einem großen Stein beschweren, wobei der Saft an den Seiten des Deckels austreten muß. Falls sich nicht genug Saft gebildet hat, muß mit abgekochtem, lauwarmen Wasser entsprechend aufgefüllt werden.

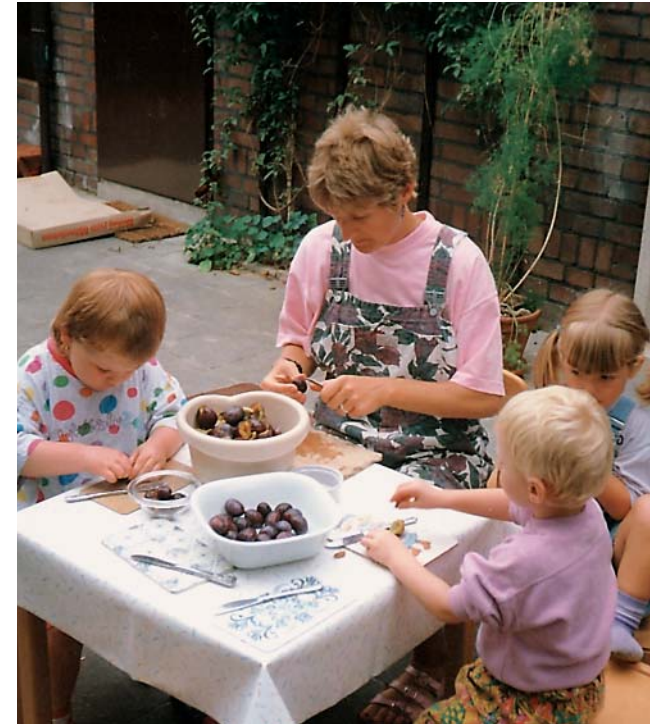
Die ersten zehn Tage bleibt der Topf im Warmen, danach kommt er in den Keller oder an einen anderen kühlen Ort. Falls sich auf dem Saft eine weiße Schicht bildet, ist das kein Schimmel, sondern Hefe, die abgeschöpft werden kann.

Einkochen

Eingekocht wurden und werden vor allem Obstsorten wie Birnen, Pflaumen, Pfirsiche und Kirschen. Durch die entstehende Hitze werden die Keime, die die Früchte verderben könnten, abgetötet. Eine zusätzliche Konservierung geschieht bei der Herstellung von Marmelade, bei der das Obst oder Saft mit Gelierzucker aufgekocht wird.

Eingraben

Viele Rüben- und Kohlarten wie Möhre, Rote Beete, Kohlrabi oder Rettich lassen sich lange frisch halten, indem sie nach der Ernte in einen Sandhaufen an einem kühlen trockenen Ort gelagert und erst zum Verbrauch ausgebuddelt werden.





Ein Dominospiel - gebastelt aus Blättern.

Rindenabdruck

Da viele Bäume bald ihre Blätter verlieren, machen wir Rindenabdrücke, um sie im Winter ohne ihre Blätter leichter wiedererkennen zu können.

Eine rechteckige Scheibe Ton oder Knetmasse wird auf die Baumrinde gedrückt und vorsichtig wieder abgezogen. Wenn die Struktur gut zu sehen ist, legen wir einen Papierstreifen, der etwa doppelt so hoch ist wie die Knetmasse, fest um den Rand. Diese Form wird dann mit Gips ausgegossen. Sobald der Gips erhärtet ist, können wir die Knetmasse abziehen und behalten einen Positivabdruck in Gips zurück.

Blätter

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich die Blätter auch im Winter anzuschauen.

1. Die Blätter werden in einer Pflanzenpresse getrocknet,

mit Kleister auf Pappkärtchen geklebt und ein Baumsteckbrief dazugeschrieben.

2. Wir verwenden die Blätter wie einen Stempel, indem wir sie auf einer Seite mit unserer selbstgemachten Farbe (siehe Seite 38) einpinseln und vorsichtig auf ein Blatt Papier drücken.

„Die Freude über einen gelungenen Abdruck ist groß. Nach einigen Einzelerfahrungen regen wir die Kinder an, Blätter- oder Waldmännchen, einen Blätterfisch oder -vogel oder auch einfach nur einen hohen Blätterhaufen zu drucken, in dem später ein Igel Winterquartier beziehen kann. Die Phantasie der Kinder ist erwacht. Beim Gestalten sprechen wir mit den Kindern über die verschiedenen Formen und Farben der Blätter, spitz, gezackt, gelappt, gebuchtet und die sichtbar gewordenen Blattgefäße“

(Erfahrungsbericht aus dem Kindergarten „Hohn“, Bad Münstereifel)

3. Sehr feste Blätter können auch mit einem weichen Stift „abgerubbelt“ werden. Die Blätter werden mit einem Blatt Papier bedeckt, das vorsichtig mit Bleistift, Kohle oder Wachsstiften eingefärbt wird.

Basteln mit Samen und Früchten

Pflanzen bilden Samen und Früchte, um ihre Keimlinge zu ernähren oder um damit Tiere anzulocken, die die Samen verbreiten. Gleichzeitig sind sie aber auch ein herrliches Bastelspielzeug, das wir jetzt in großen Mengen sammeln können. Anleitungen für Mobiles und Phantasietiere stehen im Kapitel Dezember (siehe Seite 58/59).



Samen an seidenen Schirmen

*Heute seh' ich fliegen
Samen, kleine, braune,
wundersam an Schirmen,
und ich seh' und staune*

*Wo sie niedergehen
auf die dunkle Erde,
wachsen keine Kinder,
wachsen keine Pferde.*

*Wie sie lustig segeln
und sich auf den Wiesen
hübsche Plätzlein suchen-
was wird wohl draus
sprießen?*

*Und auch keine Löwen
mit gewalt'ger Mähne
aber dafür sicher
goldne Löwenzähne*

J. Guggenmos