

Aus dem Alltag der Kita St. Marien:

Woher kommt eigentlich die Kartoffel?

Eine Frage mit weitreichenden Folgen!



Irgendwann im Frühling bei einem Mittagessen, stellte ein Kind die Frage: Woher kommt eigentlich die Kartoffel? Es entwickelten sich viele weitere Fragen: Wo wachsen Möhren und woraus wird Brot gebacken?

Monique Flaschka, unsere Jahrespraktikantin in der Ausbildung zur Erzieherin, nahm das zum Anlass ihre Abschlussarbeit mit diesen Themen auszurichten.

Zunächst wurde geklärt, wie aus einer Kartoffel sehr Viele werden können. Milch-Tetrapacks wurden aufgeschnitten und mit Erde und einer Kartoffel befüllt. Im Projektraum sollte die Kartoffel keimen, denn Draußen war es noch viel zu kalt. Nach einiger Zeit konnten die Kinder beobachten, wie aus der Kartoffel schließlich ein kleiner grüner Stängel wuchs, der mit der Zeit immer kräftiger wurde.

Auch Möhrensamen und Apfelkerne wurden ausgesät. Die Kinder konnten beobachten, was eine Pflanze benötigt, damit sie wachsen kann. Dabei stellten sie fest: Eine Pflanze muss gepflegt werden, sonst kann sie nicht leben. Ohne Licht und Wasser ist kein Leben möglich. Schließlich war es an der Zeit, die Keimlinge in unser Hochbeet auf dem Außengelände zu pflanzen. Auch dort mussten die Pflanzen gehegt und gepflegt und mit Wasser versorgt werden.

(Auf dem Weg zur nachhaltigen Kita ist es uns ein großes Anliegen, dies den Kindern zu vermitteln!)

In der vergangenen Woche war es dann endlich so weit. Die ersten Frühkartoffeln konnten geerntet werden. Die Möhren sind noch zu klein, sie müssen noch wachsen. Aber auch sie werden bald geerntet werden können und eine tolle Verwendung finden. Zurück zu den geernteten Kartoffeln. Aus ihnen wurden ein Kartoffelsalat und Kartoffelchips hergestellt. Selbstverständlich durften alle Kinder und Erzieherinnen der Kita die Köstlichkeiten probieren.

Was steckt in unseren Lebensmitteln? Was ist gesund und was ist für unseren Körper ungesund? Auch diesen Fragen wurde im Zusammenhang mit diesem Projekt nachgegangen. Hierzu ist im Foyer der Kita der Ernährungszug aufgebaut. In den Anhängern des Zuges wird Kindern und Eltern verdeutlicht, wie viel Wasser, Fette, Eiweiß, Getreide und Zucker ein Körper täglich benötigt.

Hierzu lud Frau Flaschka an einem Nachmittag im April, gemeinsam mit einer Ernährungsberaterin der AOK, Eltern und Kinder ein. Insbesondere wurde der Frage nachgegangen, in welchen Lebensmitteln Zucker steckt und das gerade im Kinderjoghurt und in Kindergetränken viel zu viel Zucker enthalten ist.

Bei diesem Termin war auch Frau Lorat, Oma eines unserer Kids, als Teilnehmerin anwesend. Ernährung ist ihr ein großes Anliegen und so bot sie an, der Kita ihr Wissen zur Verfügung zu stellen. Hier zeigt sich, welche guten Dienste unsere „Generationenbrücke“ leistet.



„Kinder-Garten“





„Kinder-Koch-Schule“



Eltern-Information



An zwei Nachmittagen wurde mit den Kindern, Korn zu Mehl gemahlen und daraus Schwarzbrot und andere Brotsorten gebacken. Den Kindern wurde deutlich, dass Weißbrot zu wenige gute Inhaltstoffe hat und somit nicht ganz so gesund ist. Aus Magerquark mit griechischem Joghurt und Erdbeeren verfeinert, wurde ein leckerer Nachtisch. Alle staunten, wie wenig Zucker dafür nötig ist und es trotzdem super lecker schmeckt.

Als besonderes Schmankerl wurden Haferflocken mit ein wenig Vanillezucker in einer Pfanne geröstet. Das ergab ein knuspriges Müsli.

Alles was an den beiden Nachmittagen hergestellt wurde, konnte beim Frühstücksbuffet, das immer freitags in unserer Kita angeboten wird, probiert werden. Für alle Beteiligten war das Projekt ein besonderes Erlebnis.

Ein herzliches Dankeschön für die gespendeten Lebensmittel und das große Engagement von Frau Lorat und unserer Kitamutter Frau Lorkowski. Ganz besonders freuen wir uns über die Einladung in den heimischen Garten der Familie Lorat. Dort steht ein Backhaus, in dem unsere Kinder im Herbst, zum Erntedankfest, selbst Brötchen backen dürfen.

Kuchen-Back-Rezepte

Feiner Mikrowellen Schokokuchen

120 g Puderzucker (Zucker)
60 g Mehl
1 Teelöffel Backpulver
3 Eier
1 Esslöffel Rum
100-120 g Schokolade (Vollmilch o. Bitter)
120 g Butter

Die Butter und Schokolade in der Mikrowelle schmelzen lassen. Alle restlichen Zutaten dazugeben und glatt rühren mit einem Teigschaber. In einer Mikrowellenform die gefettet und mit Paniermehl ausgestreut wurde, den Teig hineingeben und in die Mikrowelle stellen. Ohne Deckel bei 600 Watt 6 Min backen. Danach noch 5 Min in der geschlossenen Mikrowelle stehen lassen. Aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestäuben.

Eierlikörkuchen aus der Mikrowelle

100 g Mehl
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
199 ml Oel
100 ml Eierlikör
3 Eier
1 Teelöffel Backpulver
3 Tropfen Butter Vanillearoma

Alle trockenen Zutaten mischen und alle nassen Zutaten dazugeben und mit einem Teigschaber gut glattrühren. In einer Mikrowellenform, die gefettet und mit Paniermehl ausgestreut wurde, den Teig hineingeben und in die Mikrowelle stellen. Ohne Deckel bei 600 Watt 6 Min backen. Danach noch 5 Min in der geschlossenen Mikrowelle stehen lassen und danach aus der Form stürzen.

Nusskuchen aus der Mikrowelle

100 g Mehl
100 g Nüsse (Hasel, Mandel o. Wallnüsse)
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Teelöffel Backpulver
3 Eier
100 ml Oel (Sonnenblumen)
2-3 Esslöffel Sahne oder Milch
1 Esslöffel Rum

Alle trockenen Zutaten mischen und alle feuchten Zutaten dazugeben. Mit einem Teigschaber gut verrühren. In einer Mikrowellenform die gefettet und mit Paniermehl ausgestreut wurde, den Teig hineingeben und in die Mikrowelle stellen. Ohne Deckel bei 600 Watt 6 Min backen. Danach noch 5 Min in der geschlossenen Mikrowelle stehen lassen und danach aus der Form stürzen.

Brot-Back-Rezepte

Schnelles Brot

600 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 Teelöffel Salz
1 Flasche Malzbier (500 ml)
1 Hand voll gemischte Kerne – Sonnenblumen, Kürbis oder Nüsse.

Alle trockenen Zutaten mischen und das Malzbier darüber gießen. Mit einem Teigschaber die Zutaten verrühren. Nicht zu kräftig rühren, damit die Kohlensäure aus dem Bier nicht verloren geht. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 ° 50 Min backen lassen. Ganz wichtig! Es muss eine Schale mit Wasser im Ofen stehen, sonst geht das Brot nicht auf.

Roggenmischbrot mit Buttermilch

500 g Roggenmehl 1150
500 g Weizenmehl
2 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Zucker
60 g Hefe
250 ml Buttermilch
340 ml Wasser

Alle trockenen Zutaten mischen. Die Hefe mit etwas warmen Wasser 37° und dem Zucker auflösen und gehen lassen. Das restliche Wasser mit der warmen Buttermilch untermischen und den Teig 15 Min kneten. Brotteich formen und bei 200° 50-60 Min backen.

Weizen-Brot

250 g Weizen selbst gemahlen
250 g Weizenmehl 405
1 Teelöffel Salz
1 Würfel Hefe
300 ml warmes Wasser 37°

Alle Zutaten mit der Küchenmaschine gut durcharbeiten, in eine gefettete Kastenform geben und 15 Min bei 50° im Backofen gehen lassen. Dann auf den Backofen auf 200° hochschalten und weitere 45 Min backen. Man kann auch Saaten wie Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne dazugeben. Vor dem Backen eine Schale mit Wasser in den Ofen stellen, dann geht das Brot beim Backen besser auf.