



ENTDECKE DIE ERDBEERE!

Aktion zum
Tag der Kitaverpflegung
2019

Impressum

Herausgeber:

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)



Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de

www.landeszentrum-bw.de

Redaktion:

Anne Hassel

Autorinnen:

Alexandra Knauß

Anne Hassel

Rezepte:

Anne Hassel

Esspedition Kita – Ernährungsbildung für die Praxis, Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz
und aid Infodienst e.V. (Hrsg.) 2017

Nachdruck – auch auszugsweise - sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand:

Mai 2019

Bildnachweis:

© clipdealer (Titelbilder, S.7, S.9) Hassel A. (S.6, S.8), Bachmann S. (LEL) (Titelbild unten links), Wöhrlin F. (S.3, S.10)

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)

ernaehrung@lel.bwl.de · www.landeszentrum-bw.de



Entdecke die Erdbeere!

Steckbrief



Größe:

Fingernagel- bis walnuss-
groß

Farbe:

Leuchtend rot mit kleinen
gelblichen bis rötlichen
Pünktchen

Geschmack:

Süß und fruchtig

Rätsel - Kennt ihr mich?

Meine Pflanze hat Blätter grün.
Sie beginnt im Frühling weiß zu blüh'n.
Dann bildet sich eine grüne Frucht,
die ihr am besten am Boden sucht.
Doch schmecken tut sie jetzt noch nicht,
sie braucht noch etwas Sonnenlicht.
Dann entsteht daraus nach kurzer Zeit,
eine rote Köstlichkeit.

Wer bin ich?

Geschichte – Darf ich mich vorstellen?

Hallo Kinder! Ich bin die Gartenerdbeere. Heute möchte ich euch erzählen, wie ich wachse, wie ich aussehe und was mir gut oder überhaupt nicht gefällt.

Ihr findet mich in Bodennähe. Dort wachse ich, nachdem ein Samen gepflanzt wurde, an einer niedrigen krautigen Pflanze. Nach dem Frühling beginnt diese weiß zu blühen. Hin und wieder gibt es auch Pflanzen mit gelben oder rosafarbenen Blüten. Aus diesen Blüten entwickle ich mich später. Einen Teil der Blüte (das Grüne) seht ihr noch an mir. Damit ich gut wachse, benötigt meine Erdbeerpflanze einen sonnigen und warmen Platz. Was sie überhaupt nicht mag, sind nasse und matschige Böden. Auf diesen beginnen wir Erdbeeren zu schimmeln. Damit werden wir für euch leider ungenießbar. Damit das nicht passiert, findet ihr unter den Erdbeerpflanzen oft eine Schicht Stroh. Auf dieser können wir Erdbeeren weich gebettet in der Sonne reifen. Wenn ich reif bin, leuchte ich knallrot. Wie ein Feuerwehrauto. Erst dann schmecke ich richtig gut. Wenn ihr mich pflücken wollt und ich noch etwas weiß oder blass bin, lasst mich lieber noch ein Weilchen hängen. Da ich in Bodennähe wachse, dürft ihr euch aber nicht zu lange Zeit lassen, denn auch Schnecken und andere Tiere lieben mich.

Wusstet ihr, dass wir Erdbeeren schon in der Steinzeit von Menschen gegessen wurden? Das heißt vor über 4000 Jahren! Das waren aber nur die kleinen Walderdbeeren. Kennt ihr die? Die sind im Vergleich zu uns Gartenerdbeeren winzig klein. Uns große Erdbeeren gab es da noch nicht. Wir entstanden erst vor rund 270 Jahren in Frankreich.

Aktivitäten mit Kindern

Erdbeeren pflanzen, pflegen und beobachten

Erdbeerpflanzen kann man in Hochbeeten, Beeten und sogar Kübeln ziehen. Es gibt sie inzwischen auch als Kletter- und Hängeerdbeeren. Während der ganzen Wachstumszeit können die Pflanzen beobachtet werden. Die Kinder arbeiten von der Pflanzung bis zur Ernte mit, lernen die Bedingungen für das Gedeihen der Pflanzen kennen und können die Erdbeeren nach der Ernte gemeinsam zubereiten und essen.

Diese Erfahrungen können beispielsweise auch in Kooperation mit einem Erdbeerhof gesammelt werden. Vielleicht ist es möglich die Patenschaft für eine Erdbeerreihe zu übernehmen. In dieser können die Kinder dann Unkraut jäten, Stroh einbringen, Ausläufer entfernen und am Ende ernten. – Erkundigen Sie sich einmal bei einem Hof in Ihrer Nähe!

Entdecken wo und wie Erdbeeren wachsen

Durchführung eines Naturtags: Wanderung durch Wiesen, Felder und Wälder und ggfs. Besuch eines Bauernhofs oder Erdbeerefeldes. Wahrnehmen wo und wie Erdbeeren wachsen. Unterschiede finden zwischen Walderdbeeren und Gartenerdbeeren. Eindrücke erhalten in welcher Art und Weise Erdbeeren kommerziell angebaut und geerntet werden. Eventuell selbst ernten, sofern möglich.

Erdbeeren bewusst wahrnehmen

Erdbeeren schmecken pur ohne weitere Zutaten köstlich. Erkunden Sie mit den Kindern die Erdbeere mit allen 5 Sinnen:

- Sehen
- Riechen
- Hören!
- Fühlen (auch mit der Zunge)
- Schmecken

Aufgabe:

1. *Schaut euch die Erdbeere an. Welche Form und Farbe hat sie? Hat sie Flecken oder Punkte? Wie sehen diese aus?*
2. *Und wie fühlt sich die Erdbeere an? Spürt ihr die Punkte? Wie fühlen sich die Blätter an?*
3. *Die Kinder schneiden die Erdbeere auf. Wie sieht das Innere aus? Riecht es süß oder ein bisschen sauer? Riecht sie stark oder schwach?*
4. *Jetzt dürft ihr in die Erdbeere reinbeißen. Achtet darauf, wie sich das anhört. Was passiert mit der Erdbeere im Mund? Ist sie saftig? Wie fühlt sie sich mit der Zunge an? Schmeckt euch die Erdbeere?*

Um verschiedene Geschmacksrichtungen kennen zu lernen, verkosten Sie verschiedene Sorten. Auch kleine und große Früchte, hellere und dunklere Früchte schmecken oft unterschiedlich.

Erdbeeren einkaufen und zubereiten

Am Wochenmarkt, im Supermarkt, beim Selbstvermarkter oder am Verkaufsstand: Planen Sie den Einkauf zusammen mit den Kindern.

Suchen Sie sich gemeinsam mit den Kindern ein Rezept heraus, erstellen Sie daraus gemeinsam einen Einkaufszettel und überlegen, was sie ansonsten noch an Arbeitsmaterial benötigen.

Besprechen Sie wieviel Erdbeeren und ggfs. andere Zutaten benötigt werden, wo diese erhältlich sind und wie man dorthin gelangt. Überlegen Sie mit den Kindern wo die Erdbeeren und ggfs. weitere Zutaten im Laden oder auf dem Markt zu finden sind. Die Kinder sollen alle Schritte des Einkaufs, vom Planen über das Finden und Abwiegen bis hin zum Bezahlen so selbstständig wie möglich durchführen.

Rezepte

Informationen zum Thema hygienisches und sicheres Arbeiten bei der Lebensmittelzubereitung finden Sie auf der Website des Landesentrums für Ernährung:

<https://landeszentrum-bw.de/,Lde/wir/Medien/BeKi+Arbeitsmaterialien/Kita>

Erdbeermilch



Zutaten für 10 Portionen	Zubereitung
700 g Erdbeeren	Die Erdbeeren waschen, das Grün und den Stiel entfernen. Die Erdbeeren halbieren oder vierteln.
1 Zitrone	Die Zitrone auspressen.
2 l Milch 1,5 % Fett	Die Milch mit dem Zitronensaft und den Erdbeerstücken in einen Mixer geben und fein pürieren. Sofort genießen!

Erdbeereis



Zutaten für 15 Portionen	Zubereitung
1 kg Erdbeeren	Die Erdbeeren waschen, das Grün und den Stiel entfernen. Die Erdbeeren halbieren oder vierteln.
1 Zitrone	Die Zitrone auspressen.
500 g Sahne	Sahne steif schlagen und beiseite stellen.
1 l Joghurt 1,5 % Fett	Erdbeeren fein pürieren und mit dem Joghurt und dem Zitronensaft verrühren. Die steife Sahne vorsichtig unter die Masse geben. Alles in Eisförmchen geben und in den Gefrierschrank stellen. Alle 30 Minuten umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden (insgesamt ca. 4-5 x). Danach über Nacht im Gefrierschrank lassen.

Erdbeerlassi



Zutaten für 8 Portionen	Zubereitung
400 g Erdbeeren	Die Erdbeeren waschen, das Grün und den Stiel entfernen. Die Erdbeeren halbieren und anschließend fein pürieren.
400 g Joghurt 1,5 % Fett	Joghurt zu den pürierten Erdbeeren geben.
1,4 l Mineralwasser	Gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure dazugeben, verrühren und in Gläser füllen.

Erdbeermarmelade



Zutaten	Zubereitung
Marmeladengläser	Vorbereitung: Marmeladengläser und –deckel abkochen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen.
1 kg Erdbeeren	Die Erdbeeren waschen, das Grün und den Stiel entfernen. Die Erdbeeren halbieren, in einen großen Topf geben und anschließend fein pürieren.
500 g Gelierzucker 2:1	Den Gelierzucker zu den pürierten Erdbeeren geben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Nach Packungsangaben einige Minuten kochen lassen (dabei weiter umrühren!). Dann sofort in die bereit gestellten Marmeladengläser füllen, fest verschließen und für mind. 30 Minuten auf den Kopf stellen, umdrehen und erkalten lassen.

Marmeladenetiketten:



Quellen

- Esspedition Kita – Ernährungsbildung für die Praxis, Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz und aid Infodienst e.V. (Hrsg.) 2017



**Landeszentrum für Ernährung
Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)**

Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de
www.landeszentrum-bw.de

Das Landeszentrum für Ernährung ist eine
Einrichtung im Geschäftsbereich des Ministeriums
für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz
Baden-Württemberg.