



Was alles ist Wintergemüse? Was gibt es jetzt frisch im Garten?

Es gibt einige Wintergemüsearten, die bei vielen Kindern nicht bekannt sind, aber gut als Salat oder Gemüse verwendet werden können. Im Gemüseregal im Supermarkt findet sich jedoch das ganze Jahr über oft die gleiche Auswahl und es werden oft das ganze Jahr die gleichen Arten konsumiert wie Tomaten, Gurken und Paprika. Um sich saisonaler zu ernähren, sollten die Saisonzeiten verschiedener Gemüsesorten bekannt sein und so bewusst auch Wintergemüse genutzt werden. Zusätzlich kann auch auf die Unterschiede zwischen konventionell und biologisch produzierten Lebensmitteln eingegangen werden.

Ziel:

Verschiedene Wintergemüsesorten sollen durch zubereitete Rezepte kennengelernt werden. Außerdem sollen Kräuter entdeckt werden, die im Frühling wieder verfügbar sind.

Material:

Je nach Rezept

- Auswahl von Gemüsearten wie Fenchel, Lauch, Karotten, Sellerie, Kraut, Zwiebeln, Rosenkohl, Kresse, Schnittlauch, Löwenzahn, Bärlauch

Vorbereitung:

Ca. 20 Minuten

Dauer:

Je nach Rezept ca. 30 Minuten

Ablauf:

Wintergemüsearten den Kindern vorstellen. Über Wachstum und Lagerung informieren: „Der Sellerie ist im Sommer auf dem Feld gewachsen, wurde im Herbst geerntet und aufgrund seiner festen Haut konnten wir ihn gut bis jetzt im kühlen, dunklen Keller lagern. Wir werden ihn schälen und können uns so einen leckeren

Salat gemischt mit Äpfeln zubereiten oder Sellerietaler daraus machen.“ Zum Beispiel pro Woche eine Wintergemüseart den Kindern vorstellen und Rezepte dazu zubereiten. Kräuter wie Bärlauch, Löwenzahn oder Huflattich können im Wald oder Garten mit den Kindern gesammelt werden – je nach Fortschreiten des Frühlings. Alternativ kann Kresse auf der Fensterbank oder auch Schnittlauch oder Basilikum aus Samen mit den Kindern gezüchtet und zur Jause gegessen werden.

Variation:

- Mit der Küchenleitung der Mittagsverpflegung den Speiseplan besprechen und verwendetes Wintergemüse in der Kindergruppe vorstellen: Anbau, Wachstum, Ernte, Lagerung und verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten.
- Kräuter selbst anbauen: Auf der Fensterbank nicht nur Kresse anbauen, sondern auch Bohnen-, Soja- oder Radieschensprossen keimen lassen, Basilikum aussäen.
- Den ersten Bärlauch im Wald pflücken und Rezepte ausprobieren.
- Erste Pflänzchen mit den Kindern aussäen für einen späteren Anbau im eigenen Garten der Einrichtung.