



Was können wir aus Obst und Gemüse alles machen?

Im Herbst gibt es ein vielfältiges saisonales Angebot an Obst und Gemüse. Die Kinder sollen die Saison der Obst- und Gemüsearten kennenlernen und den Geschmack im reifen Zustand entdecken. Dabei sollten sie auch besprechen, was derzeit Saison hat und bei uns gerade reif geerntet werden kann. Hierbei kann der Saisonkalender hilfreich sein. Um das reiche Angebot länger haltbar zu machen und einen Vorrat für den Winter anzulegen, können verschiedene Methoden vorgestellt werden, wie zum Beispiel trocknen, Mus machen oder in Essig einlegen.

Ziel:

Die Kinder sollen erfahren, wie saisonal reifes Obst und Gemüse schmeckt und wie man schnell und einfach Lebensmittel haltbar machen kann, um einen Vorrat anzulegen. Es soll ihnen auch bewusst werden, dass Lebensmittel auf viele verschiedene Arten haltbar gemacht werden können.

Material:

- Verschiedenes Obst und Gemüse (z. B. Äpfel für Apfelmus und Chips)
- Saisonkalender (Homepage der Initiative „Kinder essen gesund“)

Vorbereitung:

Ca. 5 Minuten

Dauer des Spiels:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

Es stehen verschiedene Rezepte für drei Obst/ Gemüsearten zur Verfügung. Damit können verschiedene Haltbarmachungsrezepte ausprobiert werden.

Variation:

Impulsfragen mit den Kindern durchgehen: Was hat derzeit keine Saison? Woher kommt dann das Obst und Gemüse? Welche Wege müssen Lebensmittel zurücklegen, und warum ist es gut, Lebensmittel dann zu essen, wenn sie bei uns reif sind? Beispiel: den Weg des Orangensafts auf unseren Tisch zeigen oder die Erdbeeren im Januar thematisieren.

Rezepte dazu:

- Tomate: Tomatenbrot, Tomatenbutter
- Apfel: Apfelmus, Apfelchips, Apfelberge
- Kürbis: Kürbisknäckebrot, Kürbisbrötchen

