

ERNTEDANK



Erntedankfest mit IRMA im Kindergarten

Ideen und Rezepte rund um
Erdäpfel, Äpfel und Getreide



Der Abschluss der Ernte bot schon immer Anlass zum Feiern und Danken: eben zum Erntedankfest. Das Fest soll uns ins Bewusstsein rufen, dass wir trotz aller technischer Hilfsmittel nicht in der Lage sind, Früchte aus eigener Kraft zu lassen. Mit unserer kleinen Blattsammlung wollen wir Ihre vielfältigen Ideen zu diesem Thema im Kindergarten (zahn)gesund ergänzen.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen die

Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen

Dr. A. Thumeyer • Dr. U. Freund • P. Hensen • J. Röhrbein



Hintergrund:

In der katholischen Kirche ist ein Erntedankfest seit dem 3. Jahrhundert belegt, allerdings fehlt ein weltweit verbreiteter einheitlicher Festtermin. Ihn kann es nicht geben, weil der Festzeitpunkt je nach Klimazone unterschiedlich fällt.

In Deutschland ist der erste Sonntag im Oktober erst 1972 von der Bischofskonferenz festgelegt worden. Die Gemeinden sind aber nicht verpflichtet, dieses Fest auch zu feiern. In evangelischen Gemeinden ist der Michelstag (29. September) oder einer der benachbarten Sonntage Festtag.

Heutzutage ist die kirchliche Erntedankfeier in den Gottesdienst integriert. Erntegaben schmücken den Altar. In vielen Gemeinden ist dieser Gottesdienst auch mit einer Solidaritätsaktion zugunsten hungernder Menschen verbunden. Erntedankelemente sind auch in vergleichbaren Festivitäten enthalten: Gerade in ländlichen Gebieten feiern viele Vereine Kartoffel- oder Apfelkelterfeste.

Kaum ein anderes Thema lässt sich so vielfältig bearbeiten wie Erntedank. So kann sich der ganze Kindergarten damit auseinandersetzen, ohne dass alle Gruppen dasselbe machen.

Unterthema Kartoffel:

Hier ergeben sich die gleichen Fragen wie bei Getreide. Die Kartoffel ist in unserem Land aber so beliebt (Gemüse des Jahres 2003), dass man sie ruhig als eigenes Thema behandeln kann, zumal sie für sich schon zahlreiche Zubereitungsmöglichkeiten eröffnet. Und rund um die Kartoffel gibt es ausreichend eigene Lieder, Spiele, Materialien.

Aktionen:

- ◇ Kartoffelernte
- ◇ Kartoffelfeuer
- ◇ Kartoffeldruck
- ◇ Gemeinsame Zubereitung von Speisen
- ◇ Internet-Tipp: www.kartoffel-land.de

Unterthema Getreide :

Wie sehen die verschiedenen Getreide aus, wie schmecken sie roh und gekocht? Woher kommt das Getreide? Wer baut es an? Wie wächst es? Was braucht es zum Wachsen?

Aktionen:

- ◇ Besuch beim Bauern
- ◇ Einkauf auf dem Wochenmarkt
- ◇ Gemeinsame Zubereitung / Kochtag

Unterthema Apfel:

Wie der „Erdapfel“ bietet auch das Obst eine Palette von Ideen.

Aktionen:

- ◇ Apfelmus und Apfelgelee zubereiten und an die Eltern verkaufen
- ◇ Apfelmus und Kartoffelreibekuchen als Aktion von zwei Gruppen miteinander verbinden
- ◇ Keltern (bei örtlichen Obst- und Gartenbauvereinen oder Naturschutzgruppen nachfragen)
- ◇ Buchtipp: Das kreative Sachbuch Apfel, Lernmaterialien, Als-Verlag, € 8,20, ISBN 3-891-35071-6

Ein weiteres Unterthema könnte der Kürbis sein. Denn schon bald wird das immer beliebter werdende Halloween gefeiert. Auch dazu bietet die LAGH eine kleine Ideensammlung mit interessanten Rezepten für die Kürbiszubereitung unter www.hzn.de/lagh an.

ERNTEDANK



Besuchen Sie uns unter www.hzn.de/lagh
Dort gibt es die Buntversion zum Downloaden

Für unser Kartoffelfeuer

Kartoffelfeuer-Stockbrot

400 g	Mehl
2 Tl	Backpulver
50 g	Butter
150 ml	Milch
$\frac{1}{2}$ Tl	Salz
6	Stöcke

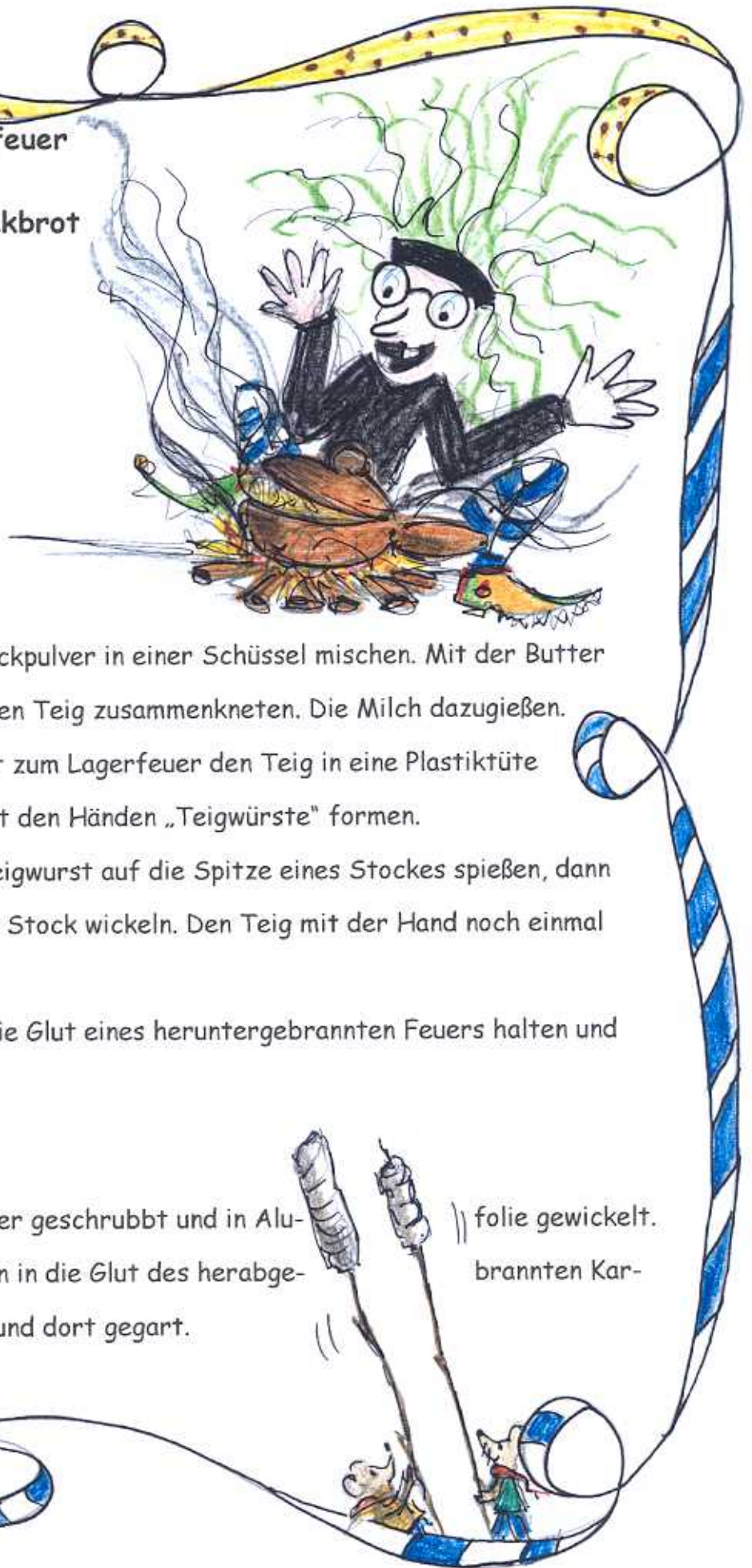
So wird's gemacht

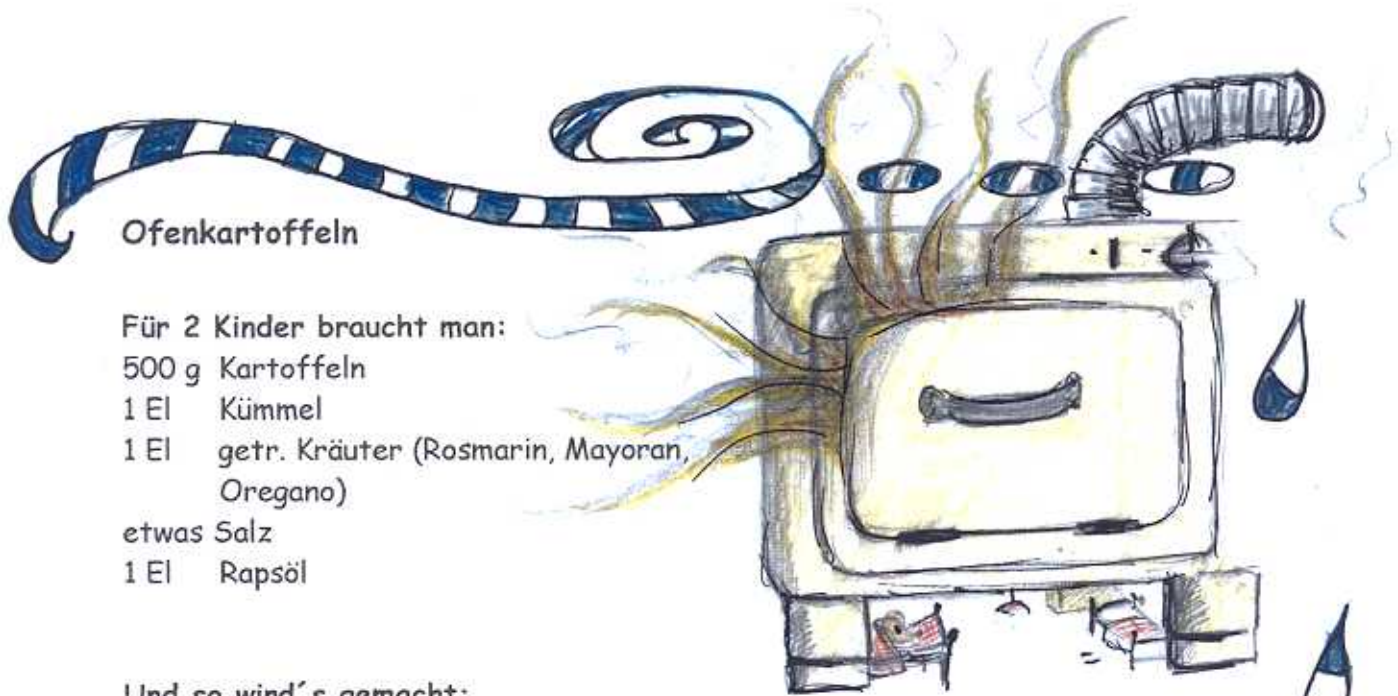
- Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Mit der Butter zu einem krümeligen Teig zusammenkneten. Die Milch dazugießen.
- Für den Transport zum Lagerfeuer den Teig in eine Plastiktüte füllen. Vor Ort mit den Händen „Teigwürste“ formen.
- Das Ende einer Teigwurst auf die Spitze eines Stockes spießen, dann die Wurst um den Stock wickeln. Den Teig mit der Hand noch einmal gut andrücken.
- Den Stock über die Glut eines heruntergebrannten Feuers halten und das Brot backen.

Folienkartoffeln

Kartoffeln werden sauber geschrubbt und in Alu-
Diese Kartoffeln werden in die Glut des herabge-
toffelfeuers geworfen und dort gegart.

|| folie gewickelt.
brannten Kar-





Ofenkartoffeln

Für 2 Kinder braucht man:

500 g Kartoffeln

1 El Kümmel

1 El getr. Kräuter (Rosmarin, Majoran,
Oregano)

etwas Salz

1 El Rapsöl

Und so wird's gemacht:

- Das Backblech mit etwas Öl einfetten und mit Salz und Kümmel bestreuen.
- Die sauberen, ungeschälten Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf das Backblech legen. Mit Kräutern bestreuen.
- Im Backofen backen bei 200 °C, etwa 35-45 Minuten.

und Dips dazu:

Kräuterfrischkäse mit Joghurt

Für 4 Portionen braucht man:

125 g Kräuterfrischkäse

125 g Naturjoghurt

etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Und so wird's gemacht:

Den Frischkäse mit dem Joghurt in einer kleinen Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schnittlauchquark

Für 4 Portionen braucht man:

250 g Quark

2 El saure Sahne oder Schmand

$\frac{1}{2}$ Bd. Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Den Quark mit der sauren Sahne/Schmand in einer Schüssel verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und zum Quark geben.





Leckeres aus Getreide

Getreidemäuschen

Für 15 Mäuschen braucht man:

$\frac{1}{4}$ l	Buttermilch
15 g	Hefe
400 g	Vollkornmehl
$\frac{1}{2}$ TL	Salz
3 El	Rapsöl
100 g	Quark
20	abgezogene Mandeln
20	Sonnenblumenkerne
	Bindfaden



So wird's gemacht

- Die Buttermilch leicht anwärmen und die Hefe darin auflösen. Das Vollkornmehl, Salz, Öl und den Quark unterkneten. Den Teig an einen warmen Ort ruhen lassen, nochmals durchkneten und Mäuschen formen.
- Dazu den Teig in 15 Portionen teilen und ein etwas spitz zulaufendes Ei formen. Auf ein Backblech mit Backpapier setzen. Bindfaden als Schwanz in das „Ei“ stecken. Die Mäuschen mit 2 abgezogenen Mandeln als Ohren und zwei Sonnenblumenkerne als Augen verzieren.
- Bei 200 °C etwa 20 Minuten backen.



Getreidetortillas

Für 15 Fladen braucht man:

400 g fein gemahlene Dinkelmehl

60 ml Rapsöl

$\frac{1}{2}$ TL Salz

200 ml lauwarmes Wasser

So wird's gemacht:

- Mehl, Öl und Salz in einer Schüssel vermischen, Wasser langsam dazugießen und einen Teig kneten. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Die Konsistenz ist richtig, wenn der Teig nicht an den Händen kleben bleibt.
- Aus dem Teig 16 Kugeln formen. Die Kugeln auf einem bemehlten Teller leicht platt drücken. Mit dem Nudelholz dünne, runde Fladen ausrollen (ca. 16 cm Durchmesser). Während des Ausrollens die Fladen immer wieder wenden, damit sie nicht ankleben.
- Eine trockene, gusseiserne Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Fladen auf beiden Seiten 1-2 Minuten backen bis sie kleine, hellbraune Punkte bekommen.
- Fertige Fladen in ein feuchtes Küchentuch einschlagen, damit sie weich bleiben.

Tipp: Lassen Sie die Kinder die Tortillas selbst belegen.

Für die Füllung von Wraps eignet sich:

1 kleiner Eisbergsalat

4 Tomaten

1 gelbe Paprika (in kleine Stücke schneiden)

1 kleine Salatgurke (in kleine Stücke schneiden)

300 g geräucherte und geschnittene Putenbrust

1 Döschen Mais

200 g fettarmer Frischkäse mit

4 Esslöffeln saurer Sahne verrührt oder eine

leichte Salatcreme

Als Aufstrich für die Tortillas schmeckt eine Creme aus:

300 g gekochte Kartoffeln

3 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

3 EL mildes Paprikamark

3 EL Olivenöl

alles im Mixer pürieren

mit Salz und (Cayenne)Pfeffer

abschmecken

„Käsetoast-Dreiecke“

Das braucht man für 4 kleine Dreiecke:

- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 50 g junger Gouda in Scheiben
- 1 kleine Tomate, in 4 Scheiben geschnitten



Und so wird's gemacht:

- Vollkorntoastbrot mit Käse belegen. Im Ofen backen.
- Dann zweimal diagonal durchschneiden und mit den Tomatenscheiben belegen.



Irmas Lieblingsnack

Für 4 Brote braucht man:

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 125 g Frischkäse
- 100 g Karotten, gerieben
- $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft
- 2 El Schnittlauch, fein geschnitten
- 3 El rote Paprika, sehr kleine Würfel
- 3 El Gurken, sehr kleine Würfel
- 3 El Tomate, sehr kleine Würfel

Und so wird's gemacht:

Frischkäse, Karotten, Zitronensaft mit einer Gabel zu einer glatten Creme verrühren.

Brote mit der Creme bestreichen. Paprika-, Gurken- und Tomatenwürfel in Längsstreifen auf die Brote streuen.



Sandwich

Für 2 Sandwichhälften braucht man:

3 Scheiben	Vollkorntoastbrot
10 g	Butter
2	Kopfsalatblätter
3	Tomatenscheiben
1	Ei, gekocht und in Scheiben geschnitten
2 Scheiben	Käse
1 Scheibe	gekochten Schinken
2	Holzspieße
4	Essiggurkenscheiben
2	Cocktailtomaten

Und so wird´s gemacht:

- Zwei getoastete Brotscheiben mit Butter bestreichen und mit je einem Salatblatt belegen.
- Auf den ersten Toast Tomaten und Eischeiben, auf den zweiten Käse- und Schinkenscheiben legen.
- Die beiden belegten Toasts aufeinanderstapeln und mit der dritten Brotscheibe zudecken. Diagonal teilen.
- Auf dem Holzspieß abwechselnd Gurken und Tomate aufspießen und das Ganze in den Sandwichturm stecken.

Sandwich & Co - Wussten Sie das?

Vor mehr als 200 Jahren lebte in England ein Graf namens Earl of Sandwich. Die meisten Stunden seines Lebens verbrachte er in seinem Club beim Kartenspiel. Er spielte so leidenschaftlich, dass es ihm zuwider war, für die Mahlzeiten nach Hause zu gehen.

Er ließ sich daher von seinem Butler belegte Brote bringen, die nicht nur gut schmeckten, sondern ihm beim Essen eine Hand frei ließen, um die Karten zu halten. Seither nennt man die beiden Brotscheiden oder Semmelhälften mit eingeklemmten Inhalt „Sandwich“.

APFELQUARK

Apfelquark mit Haferflocken

- 6 El Haferflocken
- 500 g Magerquark
- 1 El Schmand
- 2 Äpfel
- 1 Tl Zimt

Und so wird's gemacht:

- Haferflocken bei schwacher Hitze in einer trockenen Pfanne anrösten.
- Äpfel reiben, mit Zimt bestreuen und mit dem Quark und Schmand verrühren.
- Mit gerösteten Haferflocken bestreuen.



AUS EINEM KLEINEM
APFEL

APFELMÜSLI

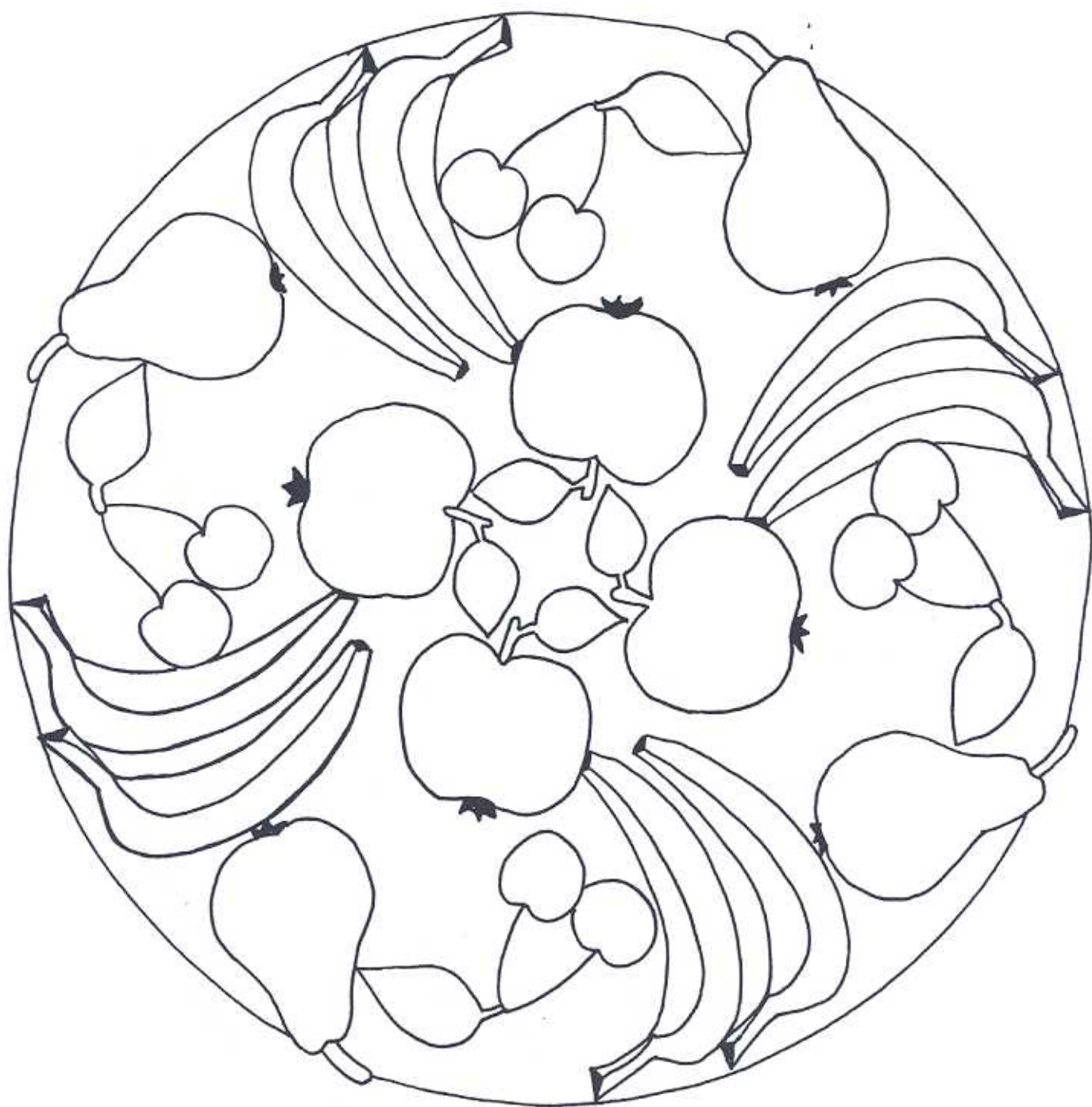


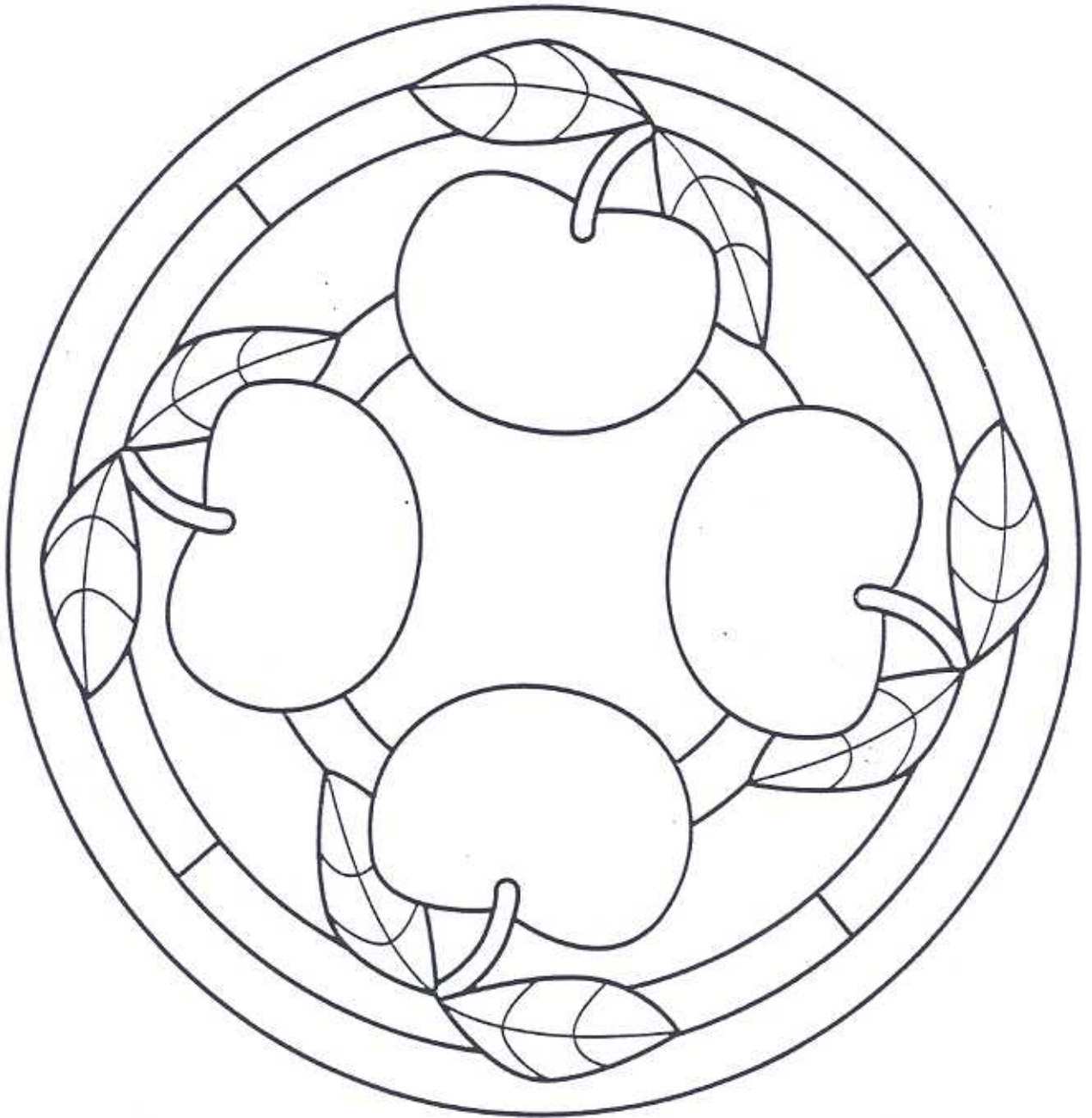
Für 4 Kinder braucht man:

- 200 g Naturjoghurt
- 6 El Haferflocken
- 4 El Milch
- 2 El gehackte Haselnüsse
- 1 El Sonnenblumenkerne
- 2 Äpfel

Und so wird's gemacht:

Äpfel in Scheiben schneiden und mit Joghurt, Haferflocken, Milch, Nüssen und Sonnenblumenkernen verrühren.







Bastelidee:

Eine Butterbrot-Tüte bemalen und / oder mit dem ausgemalten Irma-Motiv bekleben.

Ein Teelicht in ein Glas stellen, das Glas in die gestaltete Butterbrot-Tüte stellen.

Das ergibt eine einfache, aber sehr hübsche Dekoration.