

Sommerliche Leckereien

Liebe Familien!

Sommer, Sonne, Schleckereien Wie schön ist doch das Draußen-Sein!

In diesem Beitrag wollen wir aus den Vollen schöpfen und mit euch eine kulinarische Reise durch den prall gefüllten Sommergarten unternehmen.

Keine andere Jahreszeit bietet uns so reichhaltige Geschmackserlebnisse mit frechen Früchtchen und saftigem Gemüse als der Sommer.

Essen sollte für unsere Kleinsten immer ein freudiges Erlebnis sein: frei von Zwängen mit viel Lust am Sammeln neuer Geschmackserlebnisse. Die Freude am Essen ist wichtig für eine gute Balance von Körper und Seele und eine gemeinsame Mahlzeit am Familientisch festigt die Familienbande. Genau aus diesem Grund wollen wir euch heute einladen, einfache Rezepte mit wenig Aufwand und viel Wirkung für die ganze Familie zu entdecken. Kreativität und Variationsmöglichkeiten darf jede*r nach Lust & Laune einbringen und Vorschläge nach Belieben umwandeln.

Umrahmt werden die kulinarischen Ideen von Vertiefungsmöglichkeiten, so dass ihr mit allen Sinnen auf Entdeckungsreise gehen könnt ... habt viel Spaß dabei!

Als Einstimmung auf solch eine Aktion bietet sich, auch bei den Kleinsten, immer gut ein Fingerspiel an. Durch das Drücken der Fingerkuppen werden die Synapsen angeregt und die Konzentration des Kindes aufgebaut.

Fingerspiel Obstsalat:

Der erste schneidet Apfelscheiben,	(Daumen)
der Zweite holt die Dattelfeigen.	(Zeigefinger)
Der Dritte schneidet Birnen klein,	(Mittelfinger)
der Vierte hackt die Nüsse fein.	(Ringfinger)
Der Fünfte rührt das alles zart,	(Kleiner Finger)
zu einem leck'ren Obstsalat!	(Mit einer Faust die Rührbewegung nachahmen, der andere Arm stellt die Schüssel dar.)

Quelle: <https://www.klett-kita.de/baeume-kaefer-und-obstsalat-fingerspiele-im-herbst/>

Wie wäre es denn, Obst mal etwas anders zu verzehren - nämlich in gefrorener Form?! Falls ihr einen eigenen Garten habt, lasst euer Kind beim Ernten der Beeren aktiv mithelfen. So verfeinert sich spielerisch der Pinzetten-Griff und wenn dann auch mal ab und zu Beeren gleich im Mund landen, schult das nebenbei die Hand-Auge-Mund-Koordination. Besonders eignen sich Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren oder Blaubeeren. Jede Beere hat ihren eigenen Geschmack. Sortiert die Beeren nach dem Waschen in Eiswürfelbehälter und lasst sie im Eisschrank gefrieren.



Bei heißen Temperaturen freuen sich eure Kinder darüber, diese zu lutschen oder in einem Glas Wasser beim Auflösen zu beobachten. So schmeckt „normales“ Leitungswasser auch mal anders und interessant.



Habt ihr gerade viele Himbeeren zur Verfügung, könnt ihr daraus eine leckere **Himbeeren-Limonade** machen.

Sommerliche Himbeerlimonade:

-Zutaten für 2 Gläser-

10 Himbeeren pürieren

Mus sieben

Mit 1 Teelöffel Zucker und

1 Esslöffel Wasser zu Sirup aufkochen

Abkühlen lassen

1 Spritzer Zitronensaft dazu geben

Sirup mit spritzigem Mineralwasser aufgießen und mit Eiswürfeln genießen.

Das Rezept wurde von unserer Kollegin Sandra erfunden. 😊

Gerne dürft ihr es abwandeln, durch andere Früchte ersetzen oder bei älteren Kindern auch mit Minze oder Melisse verfeinern.

Alternativ dazu schmeckt auch Holundersirup mit Sprudelwasser und gefrorenen Beeren.

Bitte beachtet, dass Zuckerersatzmittel wie Süßstoff oder Stevia für Kinder ungeeignet sind!

Mögt ihr es lieber nicht so süß, dann kann Wasser einfach mit Zitronen-, Limetten- oder Gurkenscheiben aufgepeppt werden.



Kleiner Tipp: Lasst eure Kids die selbstgemachte Limonade auch mal mit einem Trinkhalm trinken! Das regt die Mundmotorik an, gerade dann wenn es die Kinder schon schaffen, mit dem Trinkhalm Blasen ins Glas zu blubbern 😊

Selten denken wir an heißen Sommertagen schon an Weihnachten. Und genau aus diesem Grund fristen die Plätzchen-Ausstechformen ein trauriges Dasein im Küchenschrank. Sie so lange ungenutzt dort liegen zu lassen ist einfach zu schade!

Warum nicht also einfach mal Formen aus Melonen oder Kiwis ausstechen und damit leckere Obstspieße zubereiten?!

Hier wird die Hand-Auge-Koordination der Kinder nochmal intensiv spielerisch trainiert. Das Zubereiten könnt ihr sprachlich gezielt mit Adjektiven wie ‚fest‘, ‚weich‘, ‚süß‘, ‚sauer‘, ‚saftig‘ umschreiben und beispielsweise die Farbe des Obstes benennen!

Wer es lieber herzhaft mag, kann sich alternativ auch Gemüse-Spieße mit Käsewürfeln stecken.

Obstspieße



Für das Legen/Gestalten von Obst-Figuren gibt es keine Grenzen! Lasst hier eurer Phantasie freien Lauf und ihr werdet mit euren Kindern immer wieder neue Ideen entwickeln!

In unserer Küche war zum Beispiel heute eine **Obst-Schlange** aus Erdbeeren, Bananen und Heidelbeeraugen unterwegs... geht ganz einfach und hat eine tolle Wirkung auf jedes Kind! Das Auge isst ja bekanntlich mit 😊



Für alle, die es lieber herzlich mögen, haben wir noch eine Gestaltungsidee für einen kleinen **Gemüse-Löwen** mit Kräuter-Dip.

Einfach verschiedene Gemüsesticks schneiden und rund um eine Schale mit Kräuterquark (gerne selbst zubereitet) arrangieren. In den Quark noch mit Tomate, Paprika und Schnittlauch ein niedliches Gesicht gezaubert und fertig ist der gesunde Snack. Mit frischem Brot serviert einfach ein Gedicht.



Der sieht doch wirklich leeecker aus! 😊

Lasst es euch schmecken!

Zur Vertiefung (oder vielleicht zur Verdauung!?) haben wir zum Abschluss noch zwei Bewegungsspiele für euch:

Bewegungsspiel Erbsen rollen über die Straße

„Erbsen rollen über die Straße	<i>(Hände von Hüfte bis zu den Knien krabbeln lassen)</i>
und sind platt.	<i>(Bei „platt“ mit flacher Hand auf das Knie schlagen)</i>
Oh,	<i>(Hand flach auf den Mund legen)</i>
wie schade, jammer-, jammerschade!“	<i>(Beide Hände vor das Gesicht legen + Kopf schütteln)</i>

Quelle: <http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=673&titelId=5089>

Wenn ihr es auf die Beeren beziehen möchtet, könnt ihr das Wort ‚Erbsen‘ einfach durch ‚Beeren‘ ersetzen.

Obst Bewegungs-Nachahm-Spiel

**Wie das Obst im Garten,
alle Kinder warten,
die Kinder, die sind froh -
und machen jetzt gleich so!**

Anleitung:

Den Vers rhythmisch sprechen, dazu auf die Beine patschen. Nach ‚so‘ macht ein Erwachsener eine bestimmte Bewegung vor, wie beispielsweise Backen aufblasen, mit den Beinen stampfen, mit den Händen klatschen, in die Luft springen, die Schultern heben, die Arme hochheben, in die Hocke gehen, usw.

Quelle: <https://www.kindersuppe.de/thema/projekt-ernte-obst-und-gem%C3%BCse-kindergarten-und-kita-ideen>

Macht euch gerade bei heißen Temperaturen nicht allzu viel Stress bei der Essenszubereitung!
Oft essen die Kleinsten in der Wärme lieber „Kaltes“.

In diesem Sinne genießt die sommerlichen Tage, feiert das Leben und lasst es euch gut gehen!

Es grüßen euch Melanie & Antonia