

Sommerliche Leckereien

Liebe Familien!

Sommer, Sonne, Schleckereien Diese Woche 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. Bereits in unserem Blog-Beitrag zur Küche als Erlebnisraum haben wir festgestellt, dass gemeinsame Mahlzeiten und die Freude am Essen wichtig für eine gute Balance von Körper und Seele sind. Essen soll ein freudiges Erlebnis sein: frei von Zwängen mit viel Lust am Sammeln neuer Geschmackserlebnisse. Genau aus diesem Grund wollen wir euch heute einladen, einfache Rezepte mit wenig Aufwand und viel Wirkung für die ganze Familie zu entdecken. Kreative Geister und Variationsmöglichkeiten sind herzlich willkommen. Umrahmt werden die kulinarischen Ideen von Vertiefungsmöglichkeiten, so dass ihr mit allen Sinnen auf Entdeckungsreise gehen könnt ... habt viel Spaß dabei!

Als Einstimmung auf eine kleine 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, den Obstsalat mal anders zu gestalten, nämlich in gefrorener Form. Falls ihr einen eigenen Garten habt, lasst euer Kind beim Ernten der Beeren aktiv mithelfen. So verfeinert sich der Pinzettengriff und wenn dann auch Beeren im Mund landen, schult das nebenbei die Hand-Auge-Mund-Koordination. Besonders eignen sich Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren oder Blaubeeren. Jede Beere schmeckt besonders. Sortiert die Beeren nach dem Waschen in Eiswürfelbehälter und lasst sie im Eisschrank gefrieren.



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



Legt ihr euch ein paar Himbeeren zur Seite, 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 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. Wer es nicht süß möchte, kann sein Wasser einfach mit Zitronen- oder Gurkenscheiben aufwerten.



Kleiner Tipp: Lasst eure Kids die selbstgemachte Limonade zur Förderung der Mundmotorik mit einem Strohhalm trinken!

Bis Weihnachten kommt, dauert es ja noch ein ganzes Stück. Die Plätzchen-Ausstechförmchen so lange im Schrank liegen zu lassen ist einfach zu schade! Deshalb haben wir eine sommerliche Alternative zum Ausstechen, was den Kindern sicher Freude bereitet, sowohl beim Zubereiten, als auch beim Essen. Hier wird die Hand-Auge-Koordination der Kinder nochmal intensiv trainiert. Man kann mit den verschiedenen Obstsorten außerdem noch Adjektive wie ‚fest‘, ‚weich‘, ‚süß‘, ‚sauer‘, ‚saftig‘ üben und natürlich die Farben wiederholen!

Obstspieße



Wer es lieber herzhaft mag, kann die Spieße mit Gurke und Käse stecken.

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

Bei uns in der Küche war auch noch eine **Obst-Schlange** aus Erdbeeren, Bananen und Heidelbeeraugen unterwegs... geht ganz einfach und hat eine tolle Wirkung für die Kinder!



Wer es lieber herzhaft mag, für den haben wir hier noch einen kleinen Gemüse-Löwen mit Kräuter-Dip.



Wie heißt es immer so schön, das Auge isst mit! 😊

Wir wünschen euch viel Freude mit den sommerlichen Leckereien! 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 mit ‚Beeren‘ ersetzen.

Obst Bewegungs-Nachahm-Spiel

**Wie das Obst im Garten,
die Kinder warten,
die Kinder sind froh -
und machen jetzt 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>

Genießt den Sommer und habt eine schöne Woche!

Es grüßen euch Melanie & Sandra