



Jahreszeitenkiste Mittelfranken

Informationen, Tipps und Adressen
für Erzieherinnen und Erzieher



Inhalt

Jahreszeitenkiste Mittelfranken	
Vielfalt erleben – Nachhaltigkeit lernen.....	1
Ausgewogene Ernährung im Kindergartenalter.....	2
Saisonale Obst- und Gemüsearten	4
Die Jahreszeitenkiste Mittelfranken.....	5
Elemente der Jahreszeitenkiste.....	6
Übersicht Obst- und Gemüsearten	8
Vorstellung der 22 Obst- und Gemüsesorten	
Radieschen	9
Küchenkräuter.....	10
Kohlrabi	11
Rhabarber	12
Kopfsalat	13
Erdbeeren	14
Kirschen.....	15
Möhren/Karotten.....	16
Brokkoli	17
Tomaten	18
Paprika	19
Zucchini.....	20
Himbeeren	21
Gurken	22
Zwetschgen/Pflaumen.....	23
Kartoffeln	24
Äpfel	25
Lauch/Porree.....	26
Birnen	27
Kürbis.....	28
Rote Bete.....	29
Feldsalat.....	30
Links und Literaturempfehlungen.....	31



Jahreszeitenkiste Mittelfranken – mit der Vielfalt Mittelfrankens Nachhaltigkeit lernen

Mit der Jahreszeitenkiste zum Thema „Saisonales und regionales Obst und Gemüse“ für Kinder im Kindergartenalter wirbt die „AKTION GRUNDWASSERSCHUTZ – Trinkwasser für Mittelfranken“ für eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährungsweise.

Regionale Obst- und Gemüsearten, ansprechend für und mit Kindern zubereitet, bieten aber auch die gute Chance das Thema Nachhaltigkeit in den Köpfen dieser wissbegierigen Zielgruppe fest zu verankern. Die Kinder lernen nicht nur die Vielfalt der heimischen Obst- und Gemüsearten kennen und erfahren, woher diese kommen und wie sie wachsen. Sie entwickeln eine Bindung zu ihrer Umgebung. Sie können für sich selbst entdecken: Was ich mache hat Auswirkungen – für Menschen anderswo und für mich in der Zukunft. Das ist Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Nach der Bayerischen Nachhaltigkeitsstrategie zählt zu den wesentlichen Bildungsaufgaben, den Einzelnen in die Lage zu versetzen sich aktiv an der Gestaltung eines ökologisch verträglichen, wirtschaftlich leistungsfähigen und sozial gerechten Lebensstils zu beteiligen. Die Menschen sollen zu zukunftsfähigem Denken und verantwortungsvollem Handeln befähigt werden. Damit sind natürlich auch schon die Kinder in Kindertageseinrichtungen gemeint.

Natürlich können Kinder in diesem Alter nichts mit Begriffen wie Globalisierung oder Nachhaltigkeit anfangen. Aber sie können schon begreifen, dass es einen Unterschied ausmacht, ob ein Apfel erst wochenlang mit Schiff und LKW unterwegs ist bis man ihn im Supermarkt kaufen kann oder ob er aus dem Nachbardorf kommt. In einigen Jahren werden diese Kinder über die Zukunft unserer Welt bestimmen. Bildung für Nachhaltigkeit kann gar nicht früh genug beginnen.

Auch wir Erwachsene können wichtige Erkenntnisse aus dem Thema gewinnen. Mit dem was wir essen, beeinflussen wir zum einen unsere eigene Gesund-

heit und Leistungsfähigkeit. Zum anderen nehmen wir damit auch Einfluss auf unsere Umwelt: Durch die Auswahl unserer Nahrungsmittel bestimmen wir, ob beispielsweise regionale Anbieter und Wertschöpfungsketten eine wirtschaftliche Chance haben; wir entscheiden auch darüber wie viele LKWs auf unseren Straßen unterwegs sind und sichern mit der Entscheidung für regional erzeugte Lebensmittel heimatnahe Arbeitsplätze.

Regionale Obst- und Gemüsearten aus Mittelfranken sind

- gut für uns, da wir frische, verantwortungsbewusst erzeugte Lebensmittel auf den Tisch bekommen
- gut für die Umwelt, da Transporte deutlich reduziert werden und
- gut für unsere Region, da regionale Wirtschaftskreisläufe aufrechterhalten werden und Arbeitsplätze hier bei uns bleiben.

Die besondere Wertschätzung regionaler und saisonaler Lebensmittel bedeutet ja gerade keinen Verzicht auf Qualität und Abwechslung: In Mittelfranken werden zahlreiche Obst- und Gemüsearten angebaut, so dass es das ganze Jahr über ein vielfältiges Angebot an frischen Lebensmitteln gibt. Die kurzen Wege vom Erzeuger bis zum Kunden ermöglichen ein natürliches Ausreifen bis zur Ernte. Das macht die Ware besonders schmackhaft und gesund. Essen im Jahresablauf bietet einen Gewinn an Vielfalt und Abwechslung. Die Vorfreude auf die ersten heimischen Erdbeeren oder Kirschen wird damit umso größer.

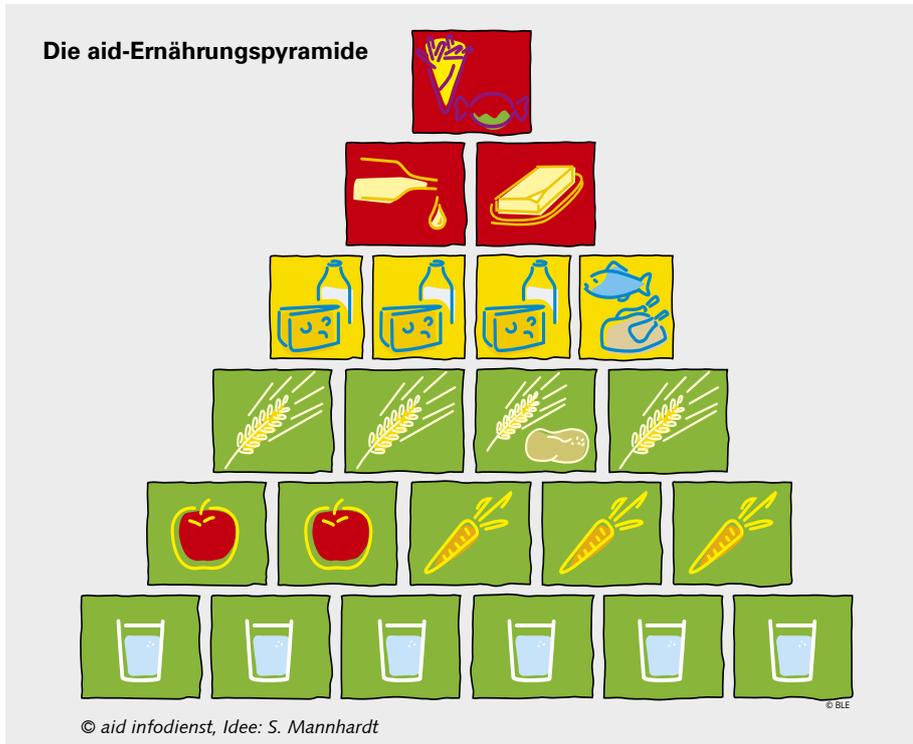
Wir hoffen, dass unsere Jahreszeitenkiste den Kindern und Ihnen dabei hilft, die Obst- und Gemüsearten Mittelfrankens mit allen Sinnen und mit Spaß und Freude kennenzulernen, die Herkunft dieser Lebensmittel zu entdecken und ein Gefühl für die Jahreszeiten zu entwickeln.

Dr. Thomas Bauer
Regierungspräsident von Mittelfranken



Wenn nicht jetzt, wann dann?

Ausgewogene Ernährung im Kindergartenalter



Ab dem 1. Lebensjahr können Kinder an der gemeinsamen Mahlzeit teilnehmen und benötigen keine gesonderten Kindermenüs oder spezielle Kinderlebensmittel. Das Lebensmittelangebot sollte möglichst bunt und vielseitig sein, damit die Kinder von klein auf die Vielfalt an Lebensmitteln kennenlernen. Im Wesentlichen folgt eine gesunde Kinderernährung drei Regeln:

1. Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke
2. Mäßig tierische Lebensmittel
3. Sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

Einen übersichtlichen Wegweiser, was und wie viel Kinder essen sollten, stellt die aid-Ernährungspyramide dar (s. Abbildung).

Die Basis bilden frisches Obst und Gemüse aus der Region, das je nach Jahreszeit ausgewählt wird. Welche Produkte gerade Saison haben, kann mit Hilfe der Jahreszeitenkiste entdeckt und gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. So erfahren sie früh, woher die Lebensmittel kommen und was man mit ihnen machen kann. Die weiteren Bausteine einer ausgewogenen Kinderernährung bilden Vollkorngetreideprodukte, Milch und Milchprodukte sowie eine Portion Fleisch, Fisch, Ei oder Wurst pro Tag. Getränke sind wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit, um den Flüssigkeitsbedarf der Kinder zu decken.



Die Esserfahrungen in früher Kindheit formen Geschmackssinn, Vorlieben und Abneigungen und stellen die Weichen für lebenslange Gewohnheiten. So wird bereits in frühen Jahren unser Ernährungsverhalten geprägt. Eine bewusste und abwechslungsreiche Ernährung legt dabei die Basis für ein gesundes Heranwachsen.

Trotz dieses Wissens steigen die Zahlen von Fehlernährung und ernährungsbedingten Erkrankungen schon im Kindesalter. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist eine ausgewogene Ernährung im Kindergartenalter erforderlich. Eine wichtige Rolle spielt einerseits das Angebot an Lebensmitteln, aber auch die Vorbildfunktion der Erwachsenen. Familie und Kindertagesstätte kommen deshalb in dieser Lebensphase eine große Bedeutung zu, um die Grundlagen einer gesunden Lebensweise zu legen.

Essen muss:

- schmecken
- Abwechslung bieten
- bunt sein
- Spaß machen
- Spiele erlauben

Angebote des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürth

... für die Mittagsverpflegung in Kindertageseinrichtungen

Kindertageseinrichtungen erfahren individuelle Betreuung zur Optimierung der Mittagsverpflegung im Rahmen des Coachingprojekts Kitaverpflegung. Sie erhalten in Workshops und Infoveranstaltungen für Verpflegungsverantwortliche aktuelle Ernährungsempfehlungen und können ihre Erfahrungen austauschen.

*(Fachzentrum Ernährung/Gemeinschaftsverpflegung Mittelfranken
www.aelf-fu.bayern.de/ernaehrung)*

Angebote der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Mittelfranken

... für Familien mit Kindern von 0 bis 6 Jahren im Bereich Ernährungsbildung

Familien erhalten in den Angeboten des „Netzwerks Junge Eltern/Familien“ praktische Anregungen und Informationen zum Essen am Familientisch, dem Umgang mit Kinderlebensmitteln und vielen weiteren Themen.

*(Sachgebiet Ernährung/Haushaltsleistungen
www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/bildung/)*



Bild: © Kotangens – stock.adobe.com

Aber nicht nur die Auswahl der Lebensmittel, auch die Atmosphäre einer gemeinsamen Mahlzeit ist entscheidend für die Ausbildung eines gesunden Essverhaltens. Sie sorgt dafür, dass das Essen als positives Erlebnis wahrgenommen wird. Kinder (und Erwachsene) sollten bei ihren Mahlzeiten einen regelmäßigen Rhythmus einhalten, denn feste Essenszeiten geben eine wichtige Struktur im Tagesablauf. Kinder brauchen aber auch Zeit zum Genießen. Regeln und Rituale unterstützen die Essatmosphäre, indem klare Ziele und Grenzen gesetzt werden, aber kein Zwang vorherrscht. Auf der anderen Seite heißt Essen lernen auch, Fertigkeiten rund um die Mahlzeit zu lernen. Kinder möchten gerne einbezogen werden und mithelfen. Das stärkt die Selbständigkeit und macht Lust auf das gemeinsame Essen.

Den Überblick über den „Lebensmitteldschungel“ – die Vielfalt an Produkten und deren Inhaltsstoffen – zu wahren, ist nicht immer einfach. Und Empfehlungen für eine gesunde Ernährung im Kindergartenalter gibt es viele, die oft auch noch widersprüchlich sind. Ebenso kann die Gestaltung der Mahlzeiten bzw. des Speiseplans einige Herausforderungen mit

Kinder mögen:

- eine angenehme Tischatmosphäre
- mitbestimmen und mitmachen bei Einkauf und Zubereitung der Speisen
- nicht immer alles aufessen müssen
- gemeinsam mit anderen essen
- lieber Alternativen statt Verbote hören

sich bringen. Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürth bietet daher Kindertageseinrichtungen und Familien Unterstützung an.

Im Idealfall ergänzen sich das Essensangebot in der Kita und in der Familie, um die Umsetzung eines gesunden Lebensstils zu gewährleisten und den Kindern von klein auf positive Esserlebnisse zu vermitteln. Gerne möchten wir Sie auf diesem Weg unterstützen.



Bild: © zalkina – stock.adobe.com

Saisonale Obst- und Gemüsearten und die AKTION GRUNDWASSERSCHUTZ



Bild: © contrastwerkstatt - stock.adobe.com



Bild: © Nürnberg-Luftbild



Bild: N-Komm UG

Was haben regionale Obst- und Gemüsearten mit dem Grundwasser zu tun? Die AKTION GRUNDWASSERSCHUTZ ist ursprünglich eine Initiative der Regierung von Unterfranken, die aufgrund der sensiblen Wassersituation in Unterfranken ins Leben gerufen wurde. Wegen der guten Erfahrungen und der hohen Akzeptanz wurde sie 2016 auf Mittelfranken übertragen. Das Trinkwasser für Mittelfranken stammt wie in den übrigen Regionen Bayerns auch, im Wesentlichen aus dem Grundwasser. Bei uns sind die Grundwasservorräte jedoch deutlich geringer und enthalten häufiger schädliche Stoffe als in anderen Regionen Bayerns. Dies liegt an den natürlichen Gegebenheiten: Große Teile Mittelfrankens liegen in den trockensten Regionen Bayerns, wir bekommen also vergleichsweise wenig Niederschläge. Der Untergrund besteht häufig aus Gestein, in dessen Klüften das Grundwasser schnell abfließt. So können sich keine großen Grundwasservorräte bilden. Zudem sind die Bodenschichten, die den felsigen Untergrund bedecken, oft nur relativ flach. So können Schadstoffe, die in der Luft oder auf dem Boden in das Regenwasser gelangen, nur ungenügend herausgefiltert werden, bevor dieses Wasser in das Grundwasser gelangt. Zu den Aufgaben der AKTION GRUND-

WASSERSCHUTZ gehört nicht nur die Information der Öffentlichkeit über die Wassersituation in Mittelfranken und die Erhöhung des Bewusstseins für die Bedeutung des Wassers und des Wasser-schutzes. Zu unseren Aufgaben gehört auch die Unterstützung einer nachhaltigen Entwicklung in Mittelfranken. Und damit sollte man schon im Kindergartenalter anfangen.

Aber die Bevorzugung unserer regionalen Produkte hat auch ganz konkret etwas mit Grundwasserschutz zu tun: Kürzere Transportwege sorgen nicht nur für einen geringeren Energieverbrauch, sondern auch für eine geringere Abgasbelastung. Dies bedeutet neben einem besseren Klimaschutz auch Grundwasserschutz, da die von Regentropfen aus der Luft ausgewaschenen Schadstoffe in den Boden und dann in das Grundwasser eingetragen werden können.

Die Jahreszeitenkiste Mittelfranken

Konzipiert für Kinder, Eltern und ErzieherInnen



Bild: nkommt.eu

Die Jahreszeitenkiste wurde entwickelt, um Ihnen die Heranführung der Kinder an die regionalen Obst- und Gemüsearten zu erleichtern. Wir hoffen, dass Ihnen die Materialien gefallen und dass sie Ihnen helfen, gemeinsam mit den Kindern mit viel Freude und Spaß neue Erfahrungen zu machen.

Die Jahreszeitenkiste macht nur Sinn in Verbindung mit frischem Obst oder Gemüse aus der Region. Sie soll die Heranführung an das Thema unterstützen, kann aber das Erleben der verschiedenen Lebensmittel und das Erforschen der Pflanzen, an denen sie wachsen, vor Ort nicht ersetzen.

Der Einsatz der Jahreszeitenkiste ist so gedacht, dass Sie jeweils eine Obst- oder Gemüseart aus der Region besorgen und diese mit Hilfe der Jahreszeitenkiste mit den Kindern „erarbeiten“.

Vielleicht haben Sie ja schon längst gute Bezugsquellen für Ihre Obst- oder Gemüseteller in der Kita, ansonsten ein paar Tipps: Regionale Obst- und Gemüsearten erhalten Sie am besten direkt beim Bauern, in Hofläden oder auf Wochenmärkten. Eine weitere Möglichkeit sind so genannte Abokisten, die von ökologisch oder konventionell wirtschaftenden Gärtnereien direkt nach Hause bzw. zur Kita

gebracht werden. Hier ist es auch möglich, den Inhalt selbst zu bestimmen, um so beispielsweise jede Woche eine neue Obst- oder Gemüsesorte kennenzulernen. Einige Adressen bzw. Links zu Direktvermarktern in Mittelfranken finden Sie auf Seite 31 dieser Infomappe.

Neben der Untersuchung der Gemüse oder Früchte an sich sollte auch immer die Pflanze, von der dieses Nahrungsmittel kommt, ein Thema sein. Wir haben Illustrationen der Wachstumsphasen der Pflanzen mit in die Jahreszeitenkiste aufgenommen, aber dies kann nur ein Hilfsmittel sein. Wo immer möglich, sollten Sie den Kindern die „echten“ Pflanzen zeigen und über das Jahr hinweg beobachten. Am einfachsten geht dies natürlich mit einem Nutzgarten im Garten der Einrichtung, falls möglich. Vielleicht auch nur mit einigen pflegeleichten „Naschfrüchten“ wie z. B. Himbeersträuchern: Im Frühjahr entrollen sich die Blätter aus den Blattknospen, dann kommen die Blüten und daraus entwickeln sich schließlich die Früchte.

Man kann aber auch Obstbäume in der Umgebung beobachten oder den Kindern die Gemüsepflanzen – wenn vorhanden – in umliegenden Gärten zeigen.

Mit allen Sinnen erleben

Ein schöner Einstieg in eine neue Obst- oder Gemüseart ist es immer, sie zunächst mit allen Sinnen untersuchen zu lassen:

Fühlen: Geben Sie das Obst oder Gemüse in einen Stoffbeutel, lassen Sie diesen in der Gruppe von Kind zu Kind gehen und alle Kinder fühlen. Wenn alle Kinder dran waren, dürfen sie vermuten, was in dem Beutel drin ist.

Riechen (vielleicht als erstes, da es wahrscheinlich am schwersten fällt): Das Obst oder Gemüse bzw. ein Stückchen davon wird in eine verschließbare Plastikbox gegeben. Jedes Kind darf – mit verbundenen Augen – einmal hineinriechen. Alternative: Man kann aus einer Plastikbox auch eine „Riechbox“ machen, indem man oben ein kleines Loch hineinschneidet. Die Riechbox kann dann einfach von Kind zu Kind durch die Gruppe hindurchgereicht werden.

Hören: Das geht nicht bei allen Obst- und Gemüsearten. Aber Sie können beispielsweise – ohne dass die Kinder ihn sehen – auf einen Kohlkopf klopfen oder einen Salat rascheln lassen.

Sehen: Welche Farben hat das Obst oder das Gemüse genau? Wie unterscheiden sich verschiedene Äpfel oder Möhren? Hat unser Zeichner das Obst oder Gemüse richtig gemalt oder sieht es in Wirklichkeit anders aus? Und dann können die Kinder das Obst oder Gemüse natürlich auch selbst malen!

Schmecken: Bis auf Lauch, Kürbis, Kartoffel und Rhabarber sind alle Obst- und Gemüsearten auch roh genießbar (und auch diese kann man einmal mit der Zungenspitze testen). Die Obstarten schmecken ohnehin meist frisch und pur am besten, man kann aber auch in der Gruppe zusammen kalte oder (falls in der Kita möglich) warme Gerichte daraus zubereiten – vielleicht sogar einmal für die Eltern.

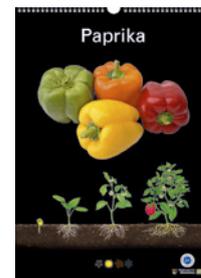
Nachhaltigkeit lernen – Die Elemente der Jahreszeitenkiste



Bild: nkommeu

Die **Kiste** selbst dient nicht nur der Aufbewahrung der übrigen Elemente, sondern kann – aufgeklappt – als Ständer für das Wandposter in Kalenderform „Jahreszeitenkiste Mittelfranken. Entdecke die Jahreszeiten und ihre Obst- und Gemüsearten“ verwendet werden. Auf das große Schneidebrett kann dann auch dasjenige Obst oder Gemüse, das gerade besprochen wird, gelegt und hier auch zerteilt werden. Weniger empfindliche Arten wie Äpfel, Kartoffeln oder Karotten können hier auch – im Gruppenraum oder im Eingangsbereich der Kita – für einige Tage ausgestellt werden.

Eingebrannt in die Seitenwände und den Deckel der Jahreszeitenkiste finden Sie die vier Jahreszeitsymbole, die bei den anderen Elementen (dann farbig) mehrfach wieder aufgegriffen werden: Eine Kirschblüte (weiß) für den Frühling, eine Sonnenblume (gelb) für den Sommer, ein Ahornblatt (rot verfärbt) für den Herbst und ein Schneekristall (blau) für den Winter.



Die Poster (in Kalenderform) „Jahreszeitenkiste Mittelfranken“ zeigen 22 in Mittelfranken angebaute Gemüse und Früchte als großformatiges Foto. Darunter erklärt eine Illustration jeweils mehrere Wachstumsphasen der Pflanze und schließlich wird durch das entsprechende Symbol darauf hingewiesen, wann dieses Obst oder Gemüse reif ist (vereinfacht auf ein Symbol).



Der Monatskalender „Obst und Gemüse des Monats“ zeigt, welche Obst- und Gemüsearten im jeweiligen Monat aus Mittelfranken erhältlich sind. Dabei sind einige Obst- und Gemüsearten mehr als

auf den Wandpostern und den Rezeptkarten berücksichtigt. Der Monatskalender kann beispielsweise neben dem normalen Kalender der Kita/der Gruppe an die Wand gehängt werden.

Das **Innere der Jahreszeitenkiste** ist zugänglich, wenn das große Schneidebrett herausgenommen wird. Jetzt kann der Zwischenboden mit dem Griffloch gefasst und entnommen werden.



Die **10 Frühstücksbrettchen** sind dafür gedacht, dass die Kinder selbst das Obst oder Gemüse (weiter) zerkleinern können – entweder, um es direkt zu probieren oder für ein gemeinsames Kochen. Die Brettchen sind aus Melamin und schnittfest.



Die **Puzzle** und das **Jahreszeiten-Memo-Spiel** dienen der spielerischen Vertiefung des Gelernten. Auf den Puzzles sind Erdbeer-, Kartoffel-, Kürbis- und Möhrenpflanzen in verschiedenen Wachstumsphasen dargestellt. Auf dem Memospiel finden sich 18 der im Monatskalender gezeigten Obst- und Gemüsearten wieder.



Als **Samen** wurden zwei Arten ausgewählt, die besonders schnell wachsen und auch auf dem Fensterbrett zu ziehen sind:



Radieschensamen können einzeln mit wenigen cm Abstand in einen Blumenkasten oder einen Blumentopf gesät werden. Nach 1-2 Wochen erscheinen die Keimblätter.

Nun kann man die Pflanzen noch ca. 4 Wochen beobachten – und immer gut feucht halten – bis die Radieschen erntereif sind.



Feldsalat im Balkonkasten: Ende September /Anfang Oktober wird der Balkonkasten mit Garten- oder Pflanzerde gefüllt. Dann erfolgt die Ansaat wie auf dem Samentütchen beschrieben. Die Saat mit Erde überdecken und ganz leicht andrücken. Bis die Saat keimt, muss die Erde feucht gehalten werden. Wenn es im Winter sehr kalt ist, kann man den Balkonkasten mit Zweigen abdecken und so den Salat etwas schützen.

Wenn der Feldsalat im Frühjahr zu ernten ist, soll er nicht zu tief abgeschnitten werden, denn dann wachsen wieder neue Blätter nach.

Die Jahreszeitenkiste enthält 22 verschiedene **Rezeptkarten** à 50 Stück – für jede auf den Postern dargestellte Obst- und Gemüseart gibt es also eine Rezeptkarte. Die Rezepte sind zum einen zum Ausprobieren mit den Kindern in der Kita gedacht, zum anderen können und sollen sie den Kindern mit nach Hause gegeben werden, wenn das entsprechende Obst oder Gemüse in der Kita besprochen wird. Wenn noch weitere Rezeptkarten benötigt werden, können diese kostenfrei unter wasserwirtschaft@reg-mfr.bayern.de bestellt werden.

Die Rezeptkarten enthalten jeweils eine kurze Information zu Inhaltsstoffen und Lagerung der jeweiligen Obst- oder Gemüseart, außerdem den Angebotszeitraum in Mittelfranken. Dazu kommen – meist zwei – Rezepte, wobei wenn immer möglich ein kalt zubereitetes und ein warmes Rezept ausgewählt wurde. Als Rezepte wurden solche ausgewählt, die einfach zuzubereiten und für Kinder geeignet sind.

Die 22 für das Wandposter und die Rezeptkarten ausgewählten Obst- und Gemüsearten umfassen natürlich nicht das gesamte Angebot aus Mittelfranken.



Jahreszeitenkiste Mittelfranken

Kohlrabi

Kohlrabi ist reich an Mineralstoffen und Vitamin C. Vor allem kleine, zarte Knollen sind sowohl roh als auch gekocht lecker. Kohlrabi möglichst frisch verwenden, bei Lagerung im Kühlschrank die größeren Blätter entfernen. Die zarten Herzblätter bitis mitsochen, sie enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe! Saison in Mittelfranken: Mai bis Oktober

Jahr	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember

Sahniges Kohlrabigemüse

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

- 2 Kohlrabiknollen aus der Region
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kohlrabi schälen, in Scheiben von ca. 0,5 cm Dicke schneiden. Scheiben nochmals vierteln oder in Stifte schneiden. Kohlrabistückchen bei milder Hitze mit Rapsöl und 4 EL Wasser dünsten, bis sie weich sind (ca. 10 Minuten), mit Salz, Pfeffer und Schmand abschmecken. Dieses Gemüse passt sehr gut zu Bratwurst oder Hackbällchen.

Kohlrabi-Rohkost mit Joghurt Dip

Zutaten (für 2 Erwachsene, 2 Kinder)

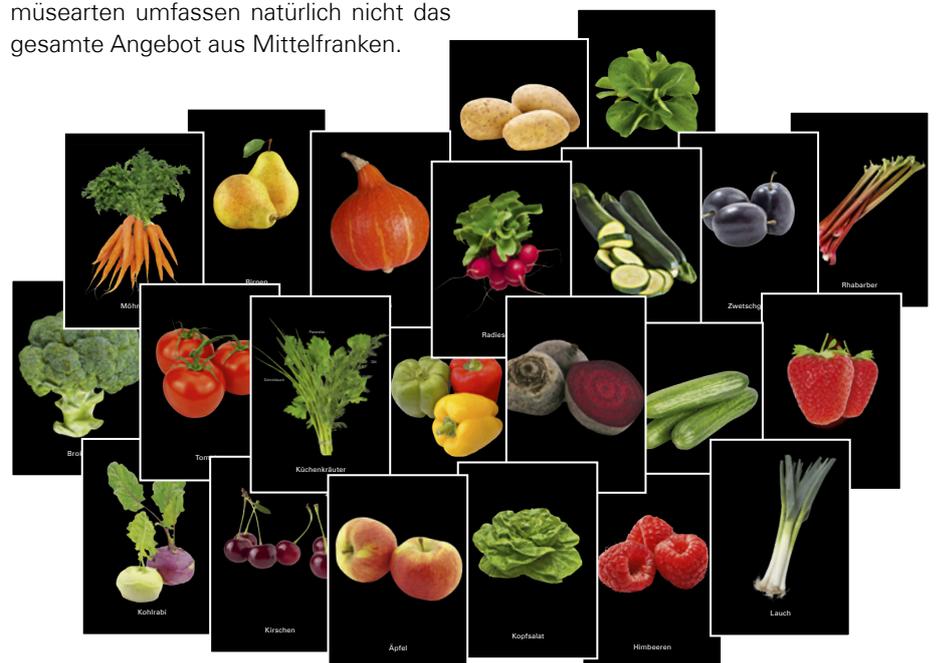
- 300 g Kohlrabi aus der Region
- 100 g Joghurt (1,5 %)
- 2 EL Mayonnaise (50 %)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung

Kohlrabi in Stücke oder Stäbchen schneiden. Joghurt mit Mayonnaise, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, mit Schnittlauchstücken bestreuen. Als Dip zu den Kohlrabi-stücken reichen.

Dieses Rezept stammt aus der Rezept-Datenbank von „F1X12 – Die Gesund-Essen-Aktion für Kinder“ (www.f1x12.de)

gefördert von der Regierung von Mittelfranken



Die Obst- und Gemüsearten

Übersicht über die mögliche Verwendung

Wie auf dem Kalender sind die Obst- und Gemüsearten hier nach dem Zeitpunkt ihrer Reife geordnet.

Obst-/Gemüseart	Nur gekocht verwendbar	Nur roh verwendbar	Gericht(e) 1 (roh) (auf Rezeptkarte)	Gericht(e) 2 (gekocht) (auf Rezeptkarte)
1. Radieschen		X	Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen Brokkoli-Radieschen-Rohkost	
2. Küchenkräuter			Kräuterquarkaufstrich Kräuterbutter	
3. Kohlrabi			Kohlrabi-Rohkost mit Joghurdip	Sahniges Kohlrabigemüse
4. Rhabarber	X			Rhabarber-Knusper-Auflauf, Milchreis mit Rhabarberkompott
5. Kopfsalat		X	Mandarinen-Eisberg-Salat, Sandwiches	
6. Erdbeeren			Erdbeermilch	Erdbeer-Grießflammerie, Erdbeermarmelade
7. Kirschen				Einfacher Kirschkuchen
8. Möhren/Karotten			Möhren-Apfel-Salat	Buttermöhrrchen
9. Brokkoli				Spätzle-Brokkoli-Auflauf cremige Brokkolisuppe
10. Tomaten			Tomatensalat mit grünen Punkten	Selbst gemachte Tomatensauce
11. Paprika			Paprikasticks mit Dip	Rahmpaprika
12. Zucchini				Zucchini Schiffchen mit Hackfleischfüllung
13. Himbeeren			Himbeereis, Himbeerschichtspeise	
14. Gurken			Sahniger Gurkensalat	Gurkengemüse mit Hackfleisch
15. Zwetschgen/Pflaumen			Pflaumentraum	Zwetschgen crumble
16. Kartoffeln	X			Reibekuchen, Ofenkartoffeln
17. Äpfel			Das frischeste Apfelmus, Müsli mit Apfel	Apfelküchle
18. Lauch/Poree	X			Nudelaufwurf vom Blech, Käse-Lauch-Suppe
19. Birnen			Schokoladencreme mit Birne	Birnenmuffins
20. Kürbis	X			Kürbisgratin, Kürbissuppe
21. Rote Bete				Rote Bete-Salat Rote-Bete-Kartoffelpüree
22. Feldsalat		X	Rapunzel mit Äpfeln Feldsalat mit Rote Bete	

Das regionale Angebot aus Mittelfranken bezieht sich auf heimisches Obst und Gemüse aus Freiland, Gewächshaus oder Lagerung.

Freiland

Gewächshaus

Lager

Radieschen

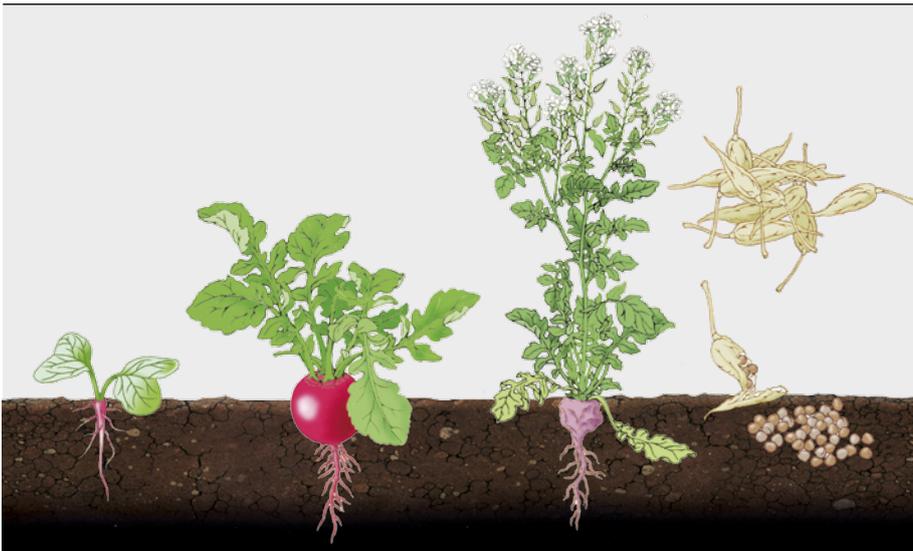
Angebot in Mittelfranken:

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: bis zu 3 Tage im Kühlschrank, Blätter entfernen, in ein feuchtes Tuch einwickeln

Genutztes Pflanzenteil: kleine, runde, rot-weiße Knollen

Inhaltsstoffe: wichtige Vitamine und Mineralstoffe; die Schärfe kommt von Senfölen

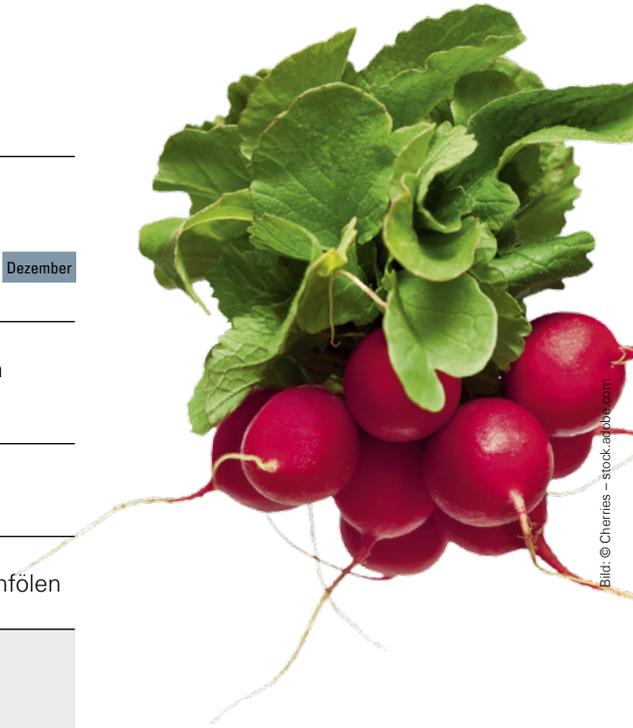


Besonderheiten:

- erstes frisch geerntetes Gemüse im Jahr
- sind die Radieschen zu scharf, hilft eine Prise Salz
- zarte grüne Blätter kann man zum Dekorieren und Würzen verwenden

Tipp:

- mit Radieschen kann man Brote und Salate gut dekorieren
- Radieschen kann man dekorativ schnitzen



Küchenkräuter



Angebot in Mittelfranken:

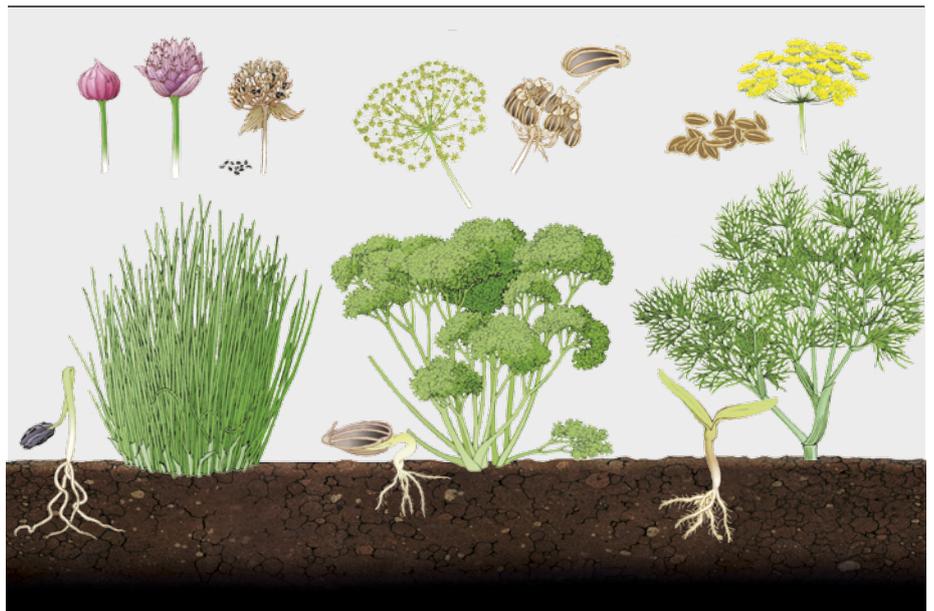
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Kräuter möglichst frisch verzehren. Frischen Nachschub ganzjährig durch Topfware oder Anbau im Garten sichern.

Pflanze: verschiedenste Arten (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian)

Genutztes Pflanzenteil: Blätter, aber auch Blüten möglich (z.B. Kapuzinerkresse, Schnittlauch, Knoblauchsrauke)

Inhaltsstoffe: reich an Mineralstoffen (Eisen, Kalium) und Vitaminen, häufig besonders hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, die besonders gesundheitsfördernd sind.



Besonderheiten:

- einige Arten kann man gut durch Trocknen (Dill, Thymian) oder Einfrieren (Petersilie) konservieren
 - verschiedenste Arten (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian)
-

Kohlrabi

Jahreszeitenkiste Mittelfranken

Angebot in Mittelfranken: Mai bis Oktober

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Kohlrabi sollte möglichst frisch gegessen werden. Wenn man Kohlrabi lagert, sollte man die größeren Blätter entfernen, die zarten Herzblätter aber an der Knolle belassen und mit verwenden – sie enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe. Bei Einkaufen sollte man auf braune verschorfte Stellen auf der Schale achten – sie weisen oft auf ein holziges Inneres hin.

Pflanze: Zweijährige Pflanze, die aber im ersten Jahr geerntet wird. (Im zweiten Jahr würde sie blühen.)

Genutztes Pflanzenteil: Sprossknolle (knollig verdickter Stängel)

Inhaltsstoffe: reich an Mineralstoffen und Vitamin C



Besonderheiten:

- Vor allem kleine, zarte Kohlrabi-Knollen sind sowohl roh als auch gekocht sehr lecker.
- Kinder mögen Kohlrabi oft gerne roh knabbern.

Tipp:

- Mit den Kindern zusammen mit Ausstechförmchen aus Kohlrabi-Scheiben Formen ausstechen, hübsch auf einem Rohkostteller dekorieren.



Bild: unverdrbenlj - stock.adobe.com

Rhabarber

Angebot in Mittelfranken: April bis Juni

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Geernteter Rhabarber ist nur wenige Tage im Kühlschrank lagerfähig, am besten in ein feuchtes Geschirrtuch gewickelt. Frischen Rhabarber erkennt man an den festen knackigen Stangen und feuchten Schnittflächen.

Pflanze: Mehrjährige Pflanze. Die oberirdische Pflanze stirbt im Herbst ab und ist im Winter nicht mehr im Beet sichtbar. Im Frühling treibt sie aus den unterirdischen Pflanzenteilen wieder aus.

Genutztes Pflanzenteil: Blattstiele

Inhaltsstoffe: reich an Mineralstoffen, aber auch an Fruchtsäuren

Inhaltsstoffe: reich an Mineralstoffen und Vitamin C



Besonderheiten:

- Rhabarber ist das erste frische einheimische „Obst“ im Jahr. (Streng genommen ist er aber eigentlich ein Gemüse, da man nicht die Früchte, sondern die Blattstiele isst.)
- Rote Rhabarberstangen enthalten deutlich weniger Säure als grüne Sorten.
- Die Säure des Rhabarbers kann man binden, indem man beim Dünsten Zitronensaft dazugibt.
- Rhabarber ist problemlos im Kita-Garten anzubauen. Wenn eine Rhabarberstaude im Garten der Kita – oder in einem Garten in der Nähe – steht, ist es spannend zu sehen, wie im Frühjahr die dicken Knospen aus dem kahlen Boden brechen.

Kopfsalat

Angebot in Mittelfranken: April bis Oktober

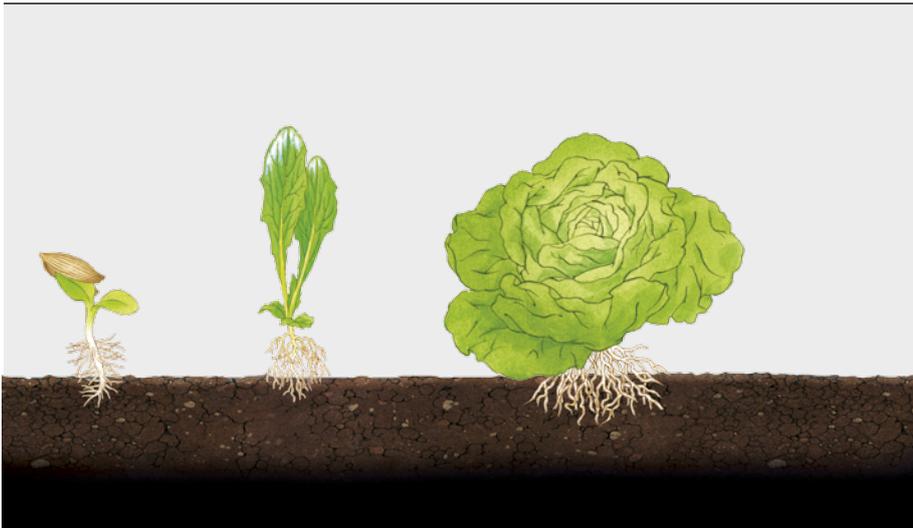
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: nur kurz im Kühlschrank lagerfähig

Pflanze: Ein- bis zweijährige Pflanze.

Genutztes Pflanzenteil: Blätter, die wie bei anderen Salaten einen dichten runden „Kopf“ bilden.

Inhaltsstoffe: viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe



Besonderheiten:

- Blattsalate sollte man – gut gewaschen und geputzt – so frisch wie möglich zubereiten und verzehren, um möglichst viele Vitamine zu erhalten.
- Viele Kinder essen ungern Salat – eventuell kann man sie mit einem Salatblatt auf dem Brot daran gewöhnen. Deshalb ist auf der Rezeptkarte auch ein Sandwich-Rezept zu finden.
- Der beliebte Eisbergsalat ist übrigens eine besondere Form des Kopfsalates.



Erdbeeren



Angebot in Mittelfranken: Mai bis Juli

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Erdbeeren sollte man möglichst frisch essen, ungewaschene Früchte halten höchstens 2 bis 5 Tage im Kühlschrank. Da geerntete Erdbeeren nicht nachreifen, sollten nur voll ausgefärbte rote Früchte gekauft werden.

Pflanze: Mehrjährige Pflanze mit Ausläufern (Tochterpflanzen an langen waagerechten Stielen).

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: Erdbeeren haben nicht nur ein einzigartiges Aroma, sie sind auch kalorienarm und voller Vitamine und anderer gesunder Inhaltsstoffe.



Besonderheiten:

- Von Erdbeeren sind die meisten Kinder begeistert. Sie schmecken am besten frisch und pur, sind aber auch für viele Süßspeisen-Rezepte geeignet.
- Für den Kita-Garten sind Erdbeeren weniger geeignet, da sie viel Platz brauchen und die Ausläufer trittempfindlich sind. Die Pflanzen können vielleicht in einem benachbarten Hausgarten oder auf einer Erdbeer-Plantage betrachtet werden.

Angebot in Mittelfranken: Juni bis Juli

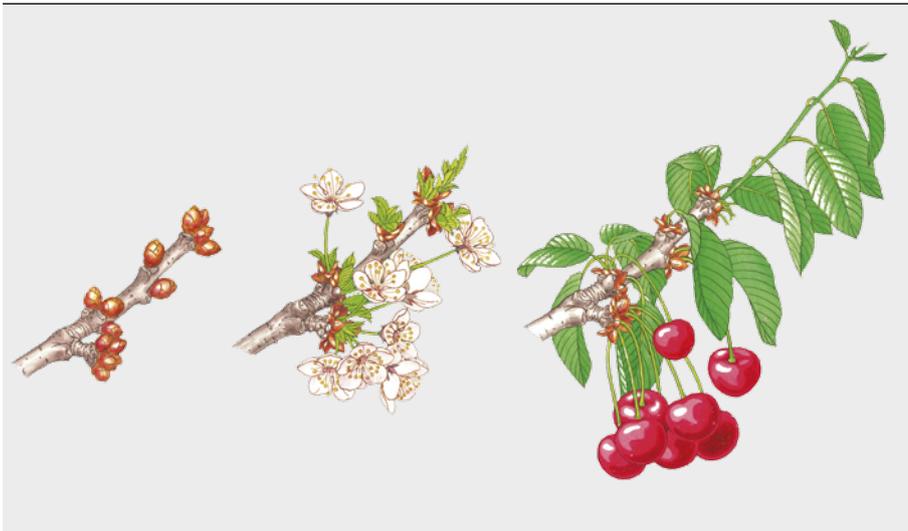
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Im Kühlschrank wenige Tage haltbar. Geerntete Kirschen reifen nicht nach, daher sollte man nur vollreife Früchte kaufen.

Pflanze: Baum

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Fruchtsäuren, Mineralstoffen und Vitaminen



Besonderheiten:

- Man unterscheidet Süßkirschen, die vorwiegend frisch gegessen werden und Sauerkirschen, die fast nur verarbeitet als Konserve oder Saft angeboten werden.



Möhren/Karotten



Angebot in Mittelfranken: Juni bis Februar

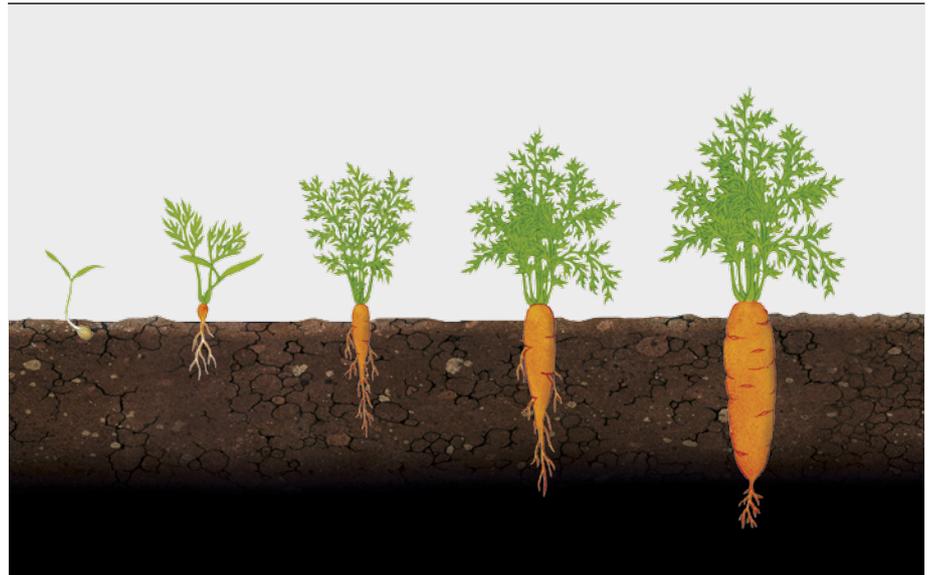
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: gut lagerfähig (kühl und dunkel oder im Kühlschrank)

Pflanze: Zweijährige Pflanze, die aber im ersten Jahr geerntet wird.
(Im zweiten Jahr würde sie blühen.)

Genutztes Pflanzenteil: Rübe, d. h. die verdickte Wurzel

Inhaltsstoffe: reich an Mineralstoffen und Vitaminen, vor allem Vitamin A



Besonderheiten:

- Roh und gekocht vielseitig verwendbar. Möhren sollten möglichst immer mit etwas Fett gegessen werden, da das, z.B. für die Sehkraft wichtige, Vitamin A so besser aufgenommen werden kann.

Tipp:

- Spiellied „Die Rübe“ von Frederik Vahle

Brokkoli

Angebot in Mittelfranken: Mai bis November

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Der Kopf soll fest sein und eine kräftige Farbe haben. Brokkoli möglichst frisch essen; nur kurz (1 bis 2 Tage) im Kühlschrank lagern.

Pflanze: Kohlart, die eng mit dem Blumenkohl verwandt ist

Genutztes Pflanzenteil: Kopf, bestehend aus Blütenknospen, die auf verzweigten, festen Stielen sitzen

Inhaltsstoffe: viel Vitamin C, verschiedene Mineralstoffe



Besonderheiten:

- Nur bissfest garen, damit die Inhaltsstoffe erhalten bleiben.



Bild: © mkos83 - stock.adobe.com

Tomaten



Angebot in Mittelfranken: März bis Dezember

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Feste Tomaten mit einer unversehrten Schale sind etwa eine Woche lang bei Zimmertemperatur lagerfähig. Tomaten verlieren bei Kälte ihren Geschmack und sollten nicht unter 12°C aufbewahrt werden.

Pflanze: Einjährige Pflanze

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: viele Mineralstoffe, Vitamine und andere gesunde Inhaltsstoffe



Besonderheiten:

- Bei Kindern besonders beliebt sind die kleinen Dattel- oder Kirschtomaten. Diese sind in einem Kita-Garten auch problemlos selbst zu ziehen.

Angebot in Mittelfranken: März bis November

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Im Kühlschrank unverpackt ca. eine Woche haltbar. Beim Einkauf sollte man auf feste, glänzende Früchte achten.

Pflanze: Einjährige Pflanze

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: Schon grüner Paprika ist eine „Vitaminbombe“ mit sehr hohen Vitamingehalten und einem hohen Gehalt an bioaktiven Substanzen. Reife Paprikaschoten enthalten noch höhere Mengen an Vitamin C und anderen gesunden Stoffen.



Besonderheiten:

- Die Früchte der Paprikastaude können sowohl unreif (grüne Paprika) als auch im reifen Zustand (gelbe, orange oder rote Paprika) gegessen werden. Sie schmecken roh und gekocht, z.B. in Chili con Carne, auf Pizza oder gefüllt.
- Viele Kinder essen die knackigen Paprikaschoten roh sehr gerne, wobei sie meist die süßer schmeckenden gelben bis roten Paprikafrüchte bevorzugen.
- Paprika enthält, wie die Möhre, große Mengen an einer Vorstufe des Vitamin A, das wichtig für die Sehkraft ist. Da dieser Stoff fettlöslich ist, sollte man Paprika möglichst roh mit etwas Fett – z.B. einem Dipp oder einer Salatsauce – essen, um ein Maximum der vorhandenen Vitamine verwerten zu können.



Zucchini



Angebot in Mittelfranken: Juni bis Oktober

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Zucchini können bis zu zwei Wochen im Kühlschrank gelagert werden.

Pflanze: einjährige Pflanze

Genutztes Pflanzenteil: Frucht; am besten schmecken Zucchini, wenn sie „jung“ mit einer Länge von 15 bis 20 cm geerntet werden.

Inhaltsstoffe: fettarm, reich an Mineralstoffen und Vitaminen



Besonderheiten:

- erst am Ende der Zubereitung salzen, damit das Fruchtfleisch nicht zu weich wird
- bittere Zucchini (selten) nicht essen, da sie zu Verdauungsschwierigkeiten führen können.
- die Zucchini (wörtlich: „kleiner Kürbis“) stammt ursprünglich aus Mittelamerika und zählt zu den Kürbisgewächsen. Es gibt viele Varianten.

Tipp:

- Große Zucchini lassen sich wie Essiggurken einwecken oder als Chutney zubereiten.

Angebot in Mittelfranken: Juni bis September

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Himbeeren sind sehr empfindlich, am besten sollte man sie sofort verbrauchen. Auch bei 0° C können Himbeeren nur wenige Tage gelagert werden. Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass kein Schimmel an den Beeren ist. Himbeeren lassen sich sehr gut einfrieren, dabei bleiben Nährstoffe und Vitamine weitgehend erhalten.

Pflanze: Strauch

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe



Besonderheiten:

- Beliebte „Nasch-Frucht“ bei Kindern, eignet sich wegen des geringen Arbeitsaufwands auch für den Kita-Garten.



Gurken



Bild: © asija_sav - stock.adobe.com

Angebot in Mittelfranken: Februar bis November

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Gurken sind sehr kälteempfindlich und sollten nicht unter 12° C gelagert werden. Lediglich angeschnittene Früchte gehören in den Kühlschrank. Ganze Gurken halten 4 bis 5 Tage.

Pflanze: Einjährige Pflanze

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: sehr hoher Wassergehalt, relativ geringer Vitamin- und Mineralstoffgehalt



Besonderheiten:

- Gurken sind gerade im Sommer sehr erfrischend, enthalten aber nur relativ geringe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen. Diese sitzen hauptsächlich in der Schale, daher sollten Gurken vor dem Verzehr nicht geschält, aber gründlich gewaschen werden.
- Während des Wachstums ungenügend mit Wasser versorgte Gurken können bitter werden, daher sollte man vor der Zubereitung der Gurke eines der Enden probieren.

Zwetschgen/Pflaumen

Jahreszeitenkiste Mittelfranken

Angebot in Mittelfranken: Juli bis Oktober

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Auch im Kühlschrank nur wenige Tage haltbar.

Pflanze: Baum

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: Pflaumen enthalten zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine, der Gehalt ist je nach Sorte unterschiedlich.



Besonderheiten:

- Unter dem Begriff „Pflaume“ werden zahlreiche Sorten von sehr unterschiedlicher Größe, Form und Farbe zusammengefasst – von kirschgroßen runden gelben Mirabellen bis zu großen dunkelvioletten länglichen Zwetschgen.
- Pflaumen können frisch gegessen und auf vielfältige Art und Weise verarbeitet werden.
- Auch Trockenpflaumen sind ein sehr hochwertiges Nahrungsmittel!

Tipp:

- Fingerspiel „Das ist der Daumen, der schüttelt die Pflaumen...“

Kartoffeln



Angebot in Mittelfranken: Juni bis Februar

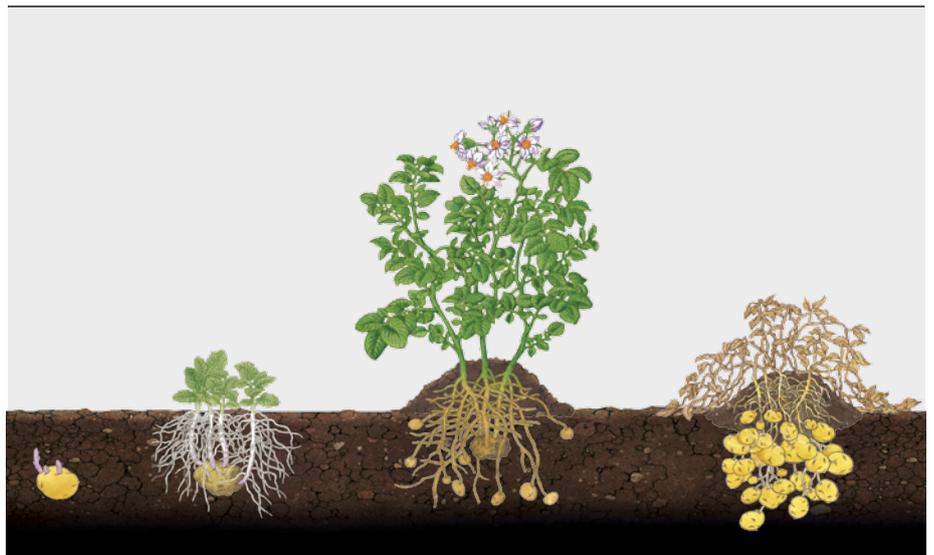
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Sehr gut lagerfähig: kühl und dunkel gelagert mehrere Wochen bis Monate

Pflanze: Mehrjährige Pflanze, deren oberirdische Teile jedoch im Spätsommer/Herbst absterben. Die Kartoffeln werden dann geerntet.

Genutztes Pflanzenteil: unterirdische Knollen

Inhaltsstoffe: Hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und biologisch wertvollem Eiweiß.



Besonderheiten:

- Kartoffeln stammen ursprünglich aus Südamerika und sind erst seit ca. 200 Jahren bei uns ein Grundnahrungsmittel.
- Dank ihrer Inhaltsstoffe sind Kartoffeln hervorragend für eine ausgewogene gesunde Ernährung geeignet.
- Grüne Stellen an zu hell gelagerten Kartoffeln enthalten den Stoff Solanin, der für Menschen leicht giftig ist. Sie sollten großzügig herausgeschnitten werden.

Angebot in Mittelfranken: September bis April

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: gut lagerfähig, bei kühler Lagerung je nach Sorte mehrere Wochen

Pflanze: Baum

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: hoher Mineralstoff- und Vitamingehalt



Besonderheiten:

- Äpfel sind – auch aufgrund der Vielfalt der angebotenen Sorten – die beliebteste Obstart in Deutschland. Weltweit sind rund 20.000 Apfelsorten bekannt. In Deutschland gibt es rund 1.500 Sorten, von denen aber lediglich 60 wirtschaftlich bedeutend sind. Im Supermarkt werden meist nur 5 bis 6 Apfelsorten angeboten.
- Äpfel reifen gut nach, manche Sorten müssen nach der Ernte sogar einige Wochen gelagert werden, bevor sie die volle Genussreife erlangen.
- Roh und gekocht sind Äpfel vielseitig verwendbar. Am gesündesten sind sie frisch mit der – gut gewaschenen – Schale.

Tipps:

- Lied „In einem kleinen Apfel“
- In einigen Märchen kommen Äpfel vor (Frau Holle, Schneewittchen)
- Dörräpfel / Apfelchips selbst herstellen
- Apfelprobe: Verschiedene regionale Apfelsorten vom Markt mit allen Sinnen untersuchen. Welche Sorte schmeckt am besten?



Lauch/Porree

Bild: © Picture Partners – stock.adobe.com



Angebot in Mittelfranken: März bis Dezember

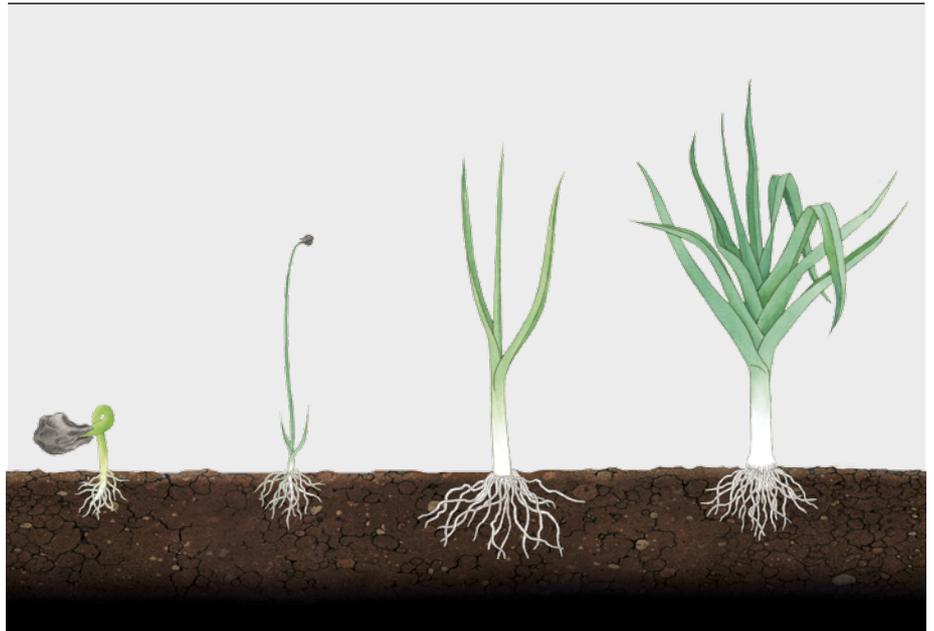
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Kühl ca. 1 Woche lagerfähig

Pflanze: Zweijährige Pflanze, die aber bereits im ersten Jahr geerntet wird.

Genutztes Pflanzenteil: verlängerte Blätter

Inhaltsstoffe: Lauch ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und gesundheitsfördernden ätherischen Ölen.



Besonderheiten:

- Beim Einkauf sollte man auf frische Blätter und einen möglichst hohen Weißanteil achten.
- Beim Kochen wird der roh etwas scharfe Lauch süßlich, dann mögen ihn viele Kinder lieber.

Angebot in Mittelfranken: August bis Februar

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Birnen sind nur wenige Tage bei Zimmertemperatur, ca. 10 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagerfähig. Unreife Birnen reifen bei Zimmertemperatur gut nach.

Pflanze: Baum

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, geringer Säuregehalt



Besonderheiten:

- Birnen schmecken wegen ihres geringen Säuregehalts sehr süß und sind deswegen bei Kindern oft ausgesprochen beliebt.



Bild: © Burry - stock.adobe.com

Kürbis



Angebot in Mittelfranken: August bis Oktober

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Kürbisse mit unbeschädigter Schale sind gut lagerfähig, in kühlen Räumen wie z. B. im Keller mehrere Wochen bis Monate.

Pflanze: Einjährige, am Boden entlang rankende Pflanzen.

Genutztes Pflanzenteil: Frucht

Inhaltsstoffe: Kürbisse sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Sorten mit orangefarbenem Fleisch enthalten auch Carotinoide, die das Immunsystem stärken.



Besonderheiten:

- Alle Kürbisarten stammen aus Mittel- oder Südamerika.
- Bei uns wird hauptsächlich der orangerote Hokkaido-Kürbis angeboten, teilweise auch größere Sorten als Halloween-Kürbisse.

Tipp:

- Eine bekannte Basterei aus Kürbissen sind Kürbislaternen. Das Aufschneiden und Schnitzen der Kürbisse sollte aber eher ein Erwachsener übernehmen, da man für die harte Schale viel Kraft und ein scharfes Messer benötigt. Das Auslöffeln machen meist gerne die Kinder!

Angebot in Mittelfranken: nahezu ganzjährig

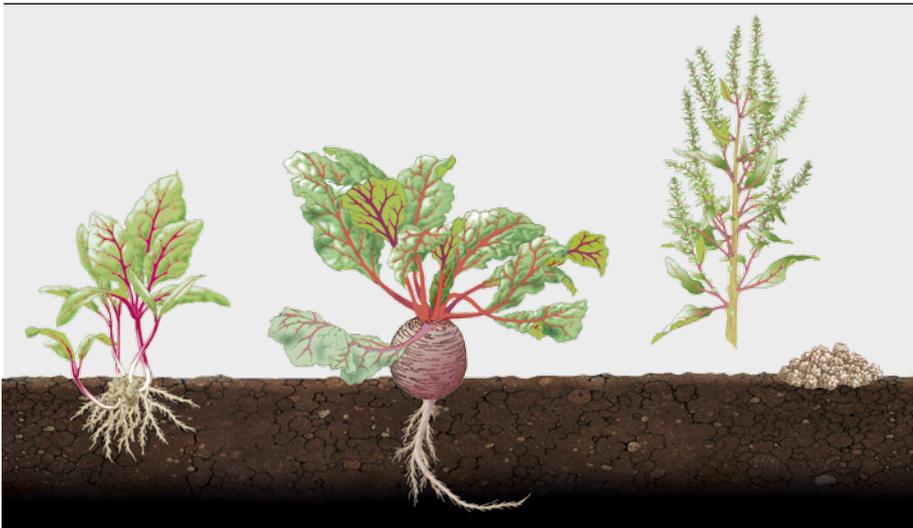
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Rohe Rote Bete lassen sich gut zwei Wochen im Kühlschrank lagern. Sie sollen eine glatte, unversehrte Schale aufweisen.

Pflanze: zweijährige Pflanze, die im ersten Jahr die Knolle bildet. Im zweiten Jahr würde sie blühen.

Genutztes Pflanzenteil: Sprossknolle (verdickter Stängel)

Inhaltsstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (Farbe!)



Besonderheiten:

- sehr intensiver Farbstoff, kann zum Färben verwendet werden
- vorgegarte und vakuumierte Knollen im Handel erhältlich
- es gibt auch Gelbe Bete und Sorten mit geringeltem Fruchtfleisch („Lollipop“-Sorten)



Bild: © Marek Gotschalk – stockadobe.com

Feldsalat



Angebot in Mittelfranken: September bis April

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

Lagerung: Feldsalat ist höchstens eine Woche lang im Kühlschrank lagerfähig, am besten verbraucht man ihn möglichst frisch.

Pflanze: Einjährige Pflanze.

Genutztes Pflanzenteil: Blätter

Inhaltsstoffe: Feldsalat ist sehr reich an Mineralstoffen.



Besonderheiten:

- Der Feldsalat wird auch „Rapunzel“ genannt – davon hat die Märchenfigur ihren Namen.
- Die kleinen Rosetten mit dem nussigen Geschmack schmecken oft auch Kindern, die keine anderen Blattsalate mögen.
- Sie müssen sehr sorgfältig gewaschen werden, da sich im Inneren der Rosette oft noch Sand befindet.

Tipp:

- Die Rosetten zuerst putzen (welke Blätter und Würzelchen entfernen), dann erst waschen – wenn sie erst nass sind, kleben sie an den Händen und sind sehr viel mühsamer zu putzen.

Empfehlenswerte Links

- **www.aelf-fu.bayern.de/ernaehrung**
Informationen über Veranstaltungen und Angebote des Fachzentrums Ernährung/ Gemeinschaftsverpflegung Mittelfranken des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürth
- **www.ble-medienservice.de** (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung)
Umfangreiche Informationen zu Landwirtschaft, Ernährung und Lebensmitteln. Medienshop mit zahlreichen Broschüren zu Lebensmitteln und Ernährung
- **www.bzfe.de** (Bundeszentrum für Ernährung)
Informationen und Materialien zur Ernährungspyramide, zu Lebensmitteln und nachhaltigem Konsum
- **www.in-form.de** In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.
Informationen, aktuelle Meldungen und Rezepte für jedes Alter
- **www.fitkid-aktion.de** (Fit Kid – „Gesund Essen Aktion für Kitas“)
Ausführliche Informationen zu einer nährstoffoptimierten Kinderernährung, umfangreiche Rezeptdatenbank und beispielhafte Wochenspeisepläne für Kindertageseinrichtungen
- **www.gesund-ins-leben.de**
Netzwerk Junge Familie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft
Ernährungsinformationen für Familien und Fachkräfte
- **www.dge.de** (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
Zahlreiche informative Artikel zu Ernährung und Lebensmitteln
- **www.bips-institut.de** (Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin) Unter „Veröffentlichungen/Transfer“ finden Sie Broschüren mit Tipps und Rezepten für Kindertageseinrichtungen.

Direktvermarkter in Ihrer Nähe:

- **www.regionales-bayern.de** Verbraucherportal des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten zu Erzeugern, Verarbeitern und Initiativen
- **www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com** Portal des Bayerischen Bauernverbandes. Hier finden Sie auch eine Übersicht über Bauernmärkte in Bayern
- **www.bio-einkaufsfuehrer-bayern.de** Portal der Landesvereinigung für den Ökologischen Landbau in Bayern e.V.
- **www.fraenkische-obstbauern.de** Neben Einkaufsmöglichkeiten gibt es hier auch Informationen über die heimischen Obstsorten
- Zusätzlich bieten einige Städte, Landkreise, Regionalinitiativen oder auch Naturschutzvereine regionale Listen von Direktvermarktern an.

Für Kinder im Kindergartenalter gibt es viele ansprechende Bücher zum Thema Lebensmittel. Drei Beispiele:

- **„Alles über Obst und Gemüse. Erlebe deine Welt: Mit Kürbis und Co. durch die Jahreszeiten.“** – Sophie Lebot, Pacale Hédelin, Anne Brauner – esslinger 2007
- **„Wachsen Kartoffeln auf Bäumen? Woher unser Essen kommt.“**
– Sabine Rahn, Günther Jakobs. – Gabriel Verlag 2008
- **Wieso? Weshalb? Warum?** 19: Unser Essen. – Doris Rübel – Ravensburger 2002
-

Impressum

Herausgeber:

Regierung von Mittelfranken
Promenade 27 (Schloss)
91522 Ansbach

Telefon: 0981 / 53 – 0 (Zentrale)

E-Mail: wasserwirtschaft@reg-mfr.bayern.de

Internet:

www.regierung.mittelfranken.bayern.de

www.grundwasserschutz.bayern.de/regionales/mittelfranken

Bearbeitung und Redaktion:

Regierung von Mittelfranken,
Sachgebiete 52 & 60
Bayerisches Landesamt für Umwelt (LfU)

Konzeption, Text und Gestaltung der Jahreszeitenkiste:

N-Komm UG, www.nkomm.eu

Bildnachweis:

Siehe Fotos

Alle Obst- und Gemüseillustrationen:
Johannes-Christian Rost

Druck:

Joh. Walch GmbH & Co. KG, 86179 Augsburg

Stand:

November 2019

Auflage:

100 Stück



Bild: Bayerisches Landesamt für Umwelt

Trinkwasser – unser Lebensmittel Nr. 1



Regierung von Mittelfranken



www.regierung.mittelfranken.bayern.de