



# Jahreszeitenkiste Unterfranken

Informationen, Tipps und Adressen  
für Erzieherinnen und Erzieher



Regierung von  
Unterfranken



# Jahreszeitenkiste Unterfranken

## Vielfalt erleben – Nachhaltigkeit lernen

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



Warum eine Jahreszeitenkiste zum Thema „saisonales und regionales Obst und Gemüse“ für Kinder im Kindergartenalter? Ist das nicht ein sehr spezielles Thema?

Wir finden: nein. Regionale Obst- und Gemüsearten sind ein wunderbares Thema, um Kindern nicht nur eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährungsweise nahezubringen – es hat auch sehr viel mit Nachhaltigkeit zu tun. Die Kinder lernen nicht nur die Vielfalt der Obst- und Gemüsearten kennen und erfahren, woher diese kommen und wie sie wachsen. Sie entdecken auch neue Aspekte ihrer Umgebung und entwickeln eine Bindung zu ihrer Region. Gleichzeitig erfahren sie: Was ich mache, hat Auswirkungen – für Menschen anderswo und für mich in der Zukunft. Das ist Bildung für nachhaltige Entwicklung pur.

In der Bayerischen Nachhaltigkeitsstrategie vom 17.04.2013 heißt es: Zu den wesentlichen Bildungsaufgaben zählt auch, den Einzelnen in die Lage zu versetzen, sich aktiv an der Gestaltung eines ökologisch verträglichen, wirtschaftlich leistungsfähigen und sozial gerechten Lebensstils unter Berücksichtigung globaler Aspekte zu beteiligen.

Und hiermit sind durchaus auch schon die Kinder in Kindertageseinrichtungen gemeint. Natürlich können sie mit dem Begriff „Globalisierung“ erst einmal nichts anfangen. Aber ob ein Apfel erst wochenlang mit Schiff und LKW transportiert werden muss, bis man ihn im Supermarkt kaufen kann oder ob er aus dem Nachbardorf kommt – das ist für sie durchaus vorstellbar. Und in einigen Jahren werden sie es sein, die über die Zukunft dieser Welt bestimmen. Daher kann Bildung für nachhaltige Entwicklung gar nicht früh genug beginnen.

Auch für uns Erwachsene bringt das Thema wichtige Erkenntnisse: Mit dem, was wir essen, beeinflussen wir zum einen unsere eigene Gesundheit und Leistungs-

fähigkeit. Zum anderen nehmen wir damit aber auch Einfluss auf unsere Umwelt: Durch die Auswahl unserer Nahrungsmittel bestimmen wir, ob beispielsweise ein Lebensmittel wenige Kilometer weit oder um den halben Erdball transportiert wird, wie viele LKWs auf unseren Straßen unterwegs sind und unter welchen Bedingungen Nutztiere gehalten werden.

- Regionale Obst- und Gemüsearten sind:
- gut für uns, da wir frische, verantwortungsbewusst angebaute Lebensmittel auf den Tisch bekommen,
  - gut für die Umwelt, da Transporte vermieden werden und
  - gut für die Region, da regionale Wirtschaftskreisläufe aufrecht erhalten werden und Arbeitsplätze in der Region bleiben.

Und die Rückbesinnung auf regionale und saisonale Lebensmittel bedeutet ja keineswegs Verzicht: In Unterfranken werden zahlreiche Obst- und Gemüsearten angebaut, so dass es zu jeder Jahreszeit ein vielfältiges Angebot an frischen Lebensmitteln gibt. Ein natürliches Ausreifen bis zur Ernte macht die Lebensmittel schmackhafter und gesünder. Essen im Jahresablauf bietet einen Gewinn an Vielfalt und Abwechslung, die Vorfreude auf die ersten Erdbeeren oder die ersten Kirschen wird umso größer.

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

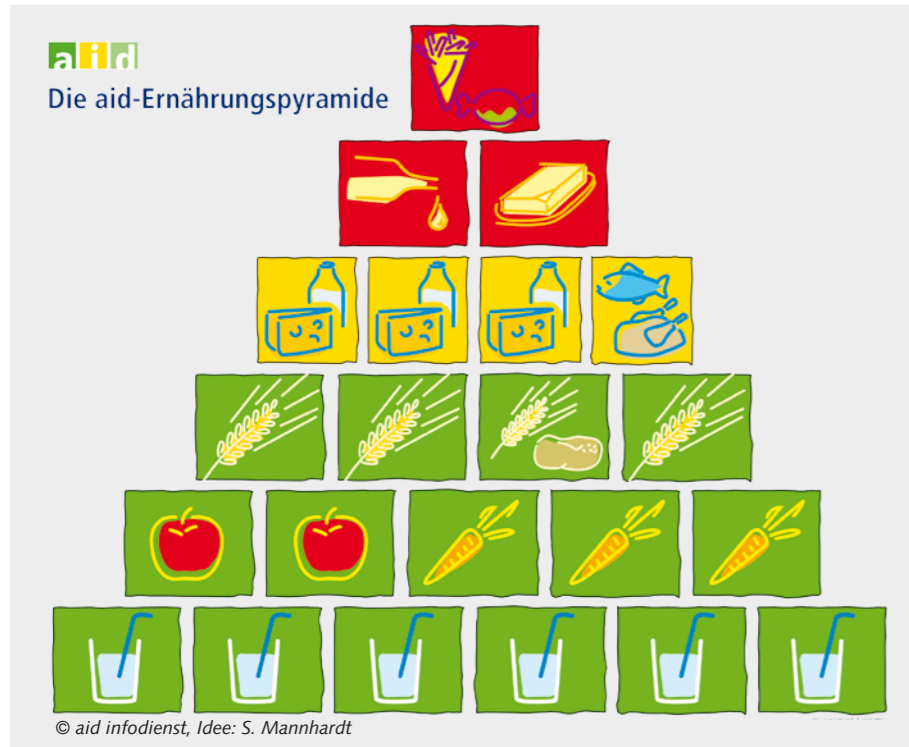
Dr. Paul Beinhofer  
Regierungspräsident von Unterfranken





# Wenn nicht jetzt, wann dann?

## Ausgewogene Ernährung im Kindergartenalter



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.

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 1 Portion Fleisch, Fisch, Ei oder Wurst pro Tag. Getränke sind wichtiger Bestandteil jeder Mahlzeit, um den Flüssigkeitsbedarf der Kinder zu decken.

### Essen muss:

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

### Angebote des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg

... für die Mittagsverpflegung in unterfränkischen 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 Unterfranken  
[www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung))

### Angebote der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Unterfranken

... für Familien mit Kindern von 0-6 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. Ein Teil der Veranstaltungen wird ab Sommer 2014 gemeinsam mit Kitas organisiert.

(Sachgebiet Ernährung/Haushaltsleistungen  
[www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/bildung/017234/index.php](http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/bildung/017234/index.php))



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.

### 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

Speiseplans einige Herausforderungen mit sich bringen. Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg bietet daher Kindertageseinrichtungen und Familien Unterstützung an.

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

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.





# Saisonale Obst- und Gemüsearten und die AKTION GRUNDWASSERSCHUTZ



Was haben regionale Obst- und Gemüsearten mit dem Grundwasser zu tun? Die AKTION GRUNDWASSERSCHUTZ ist eine Initiative der Regierung von Unterfranken, die aufgrund der sensiblen Wassersituation in Unterfranken ins Leben gerufen wurde. In Unterfranken gewinnen wir wie in den übrigen Regionen Bayerns unser Trinkwasser im Wesentlichen aus dem Grundwasser. Bei uns sind die Grundwasservorräte jedoch deutlich geringer und enthalten sehr viel öfter Schadstoffe als in anderen Regionen Bayerns. Dies liegt an den natürlichen Gegebenheiten: In Unterfranken liegen die trockensten Regionen Bayerns, wir bekommen also vergleichsweise wenig Niederschläge. Der Untergrund besteht größtenteils aus felsigem 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 GRUNDWASSERSCHUTZ gehört nicht nur die Information der Öffentlichkeit über die Wassersituation in Unterfranken und die Erhöhung des Bewusstseins für die Bedeutung des Wassers und des Wasserschutzes. Zu unseren Aufgaben gehört auch die Unterstützung einer nachhaltigen Entwicklung in Unterfranken. Und damit sollte man schon im Kindergartenalter anfangen.

Aber die Bevorzugung regionaler 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 Unterfranken Konzipiert für Kinder, Eltern und ErzieherInnen



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 Unterfranken finden Sie auf Seite 29 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.

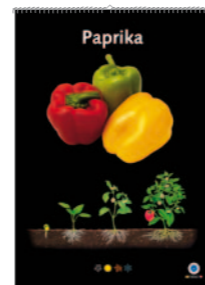


# Nachhaltigkeit lernen – Die Elemente der Jahreszeitenkiste



Die **Kiste** selbst dient nicht nur der Aufbewahrung der übrigen Elemente, sondern kann – aufgeklappt – als Ständer für das Wandposter in Kalenderform „Jahreszeitenkiste Unterfranken“. Entdecke die Jahreszeiten und ihre Obst- und Gemüsearten“ verwendet werden. Auf das große schwarze Brett kann dann auch dasjenige Obst oder Gemüse, das gerade besprochen wird, gelegt und hier auch zerteilt werden. Weniger empfindlichen Arten wie Äpfeln, Kartoffeln oder Weißkohl 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 farblich) 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.

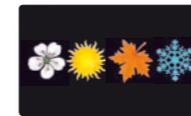


Die **Poster** (in Kalenderform) „Jahreszeitenkiste Unterfranken“ zeigen 20 in Unterfranken angebaute Gemüse und Früchte als großformatiges Foto. Darunter erklärt eine Illustration jeweils mehrere Wachstumsphasen der Pflanze und schließlich wird durch das entsprechende Symbol darauf hingewiesen, wann 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 Unterfranken 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 schwarze 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 auf den Postern gezeigten Obst- und Gemüsearten wieder.

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

**Gartenkresse** wird, wie auf dem Tütchen beschrieben, einfach relativ dicht auf Erde in Schalen oder Töpfen gestreut und nicht mit Erde bedeckt. Wenn man die Samen gut feucht hält, kann man schon nach wenigen Tagen mit einer Schere Kresse ernten (Wenn noch Samenhüllen an den Blättchen hängen, sollte man diese vor der Ernte abstreifen). Die Blättchen schmecken in Kräuterquark oder auf einem Butterbrot.

**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.

Die Jahreszeitenkiste enthält 20 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 [wasser@reg-ufr.bayern.de](mailto:wasser@reg-ufr.bayern.de) oder **Tel: 0931 / 380-1372** bestellt werden.

Die Rezeptkarten enthalten jeweils eine kurze Information zu Inhaltsstoffen und Lagerung der jeweiligen Obst- oder Gemüseart, außerdem den Angebotszeitraum in Unterfranken (die grün unterlegten Monate). 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 20 für das Wandposter und die Rezeptkarten ausgewählten Obst- und Gemüsearten umfassen natürlich nicht das gesamte Angebot aus Unterfranken.



# 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. Kohlrabi			Kohlrabi-Rohkost mit Joghurdip	Sahniges Kohlrabigemüse
2. Rhabarber	X			Rhabarber-Knusper-Auflauf, Milchreis mit Rhabarberkompott
3. Kopfsalat		X	Mandarinen-Eisberg-Salat, Sandwiches	
4. Erdbeeren			Erdbeermilch	Erdbeer-Grießflammerie, Erdbeermarmelade
5. Kirschen				Einfacher Kirschkuchen
6. Möhren/Karotten			Möhren-Apfel-Salat	Buttermöhrrchen
7. Tomaten			Tomatensalat mit grünen Punkten	Selbst gemachte Tomatensauce
8. Johannisbeeren			Johannisbeer-Kaltschale	Rote Grütze
9. Paprika			Paprikasticks mit Dip	Rahmpaprika
10. Himbeeren			Himbeereis, Himbeerschichtspeise	
11. Gurken			Sahniger Gurkensalat	Gurkengemüse mit Hackfleisch
12 Zwetschgen/Pflaumen			Pflaumentraum	Zwetschgencrumble
13. Kartoffeln	X			Reibekuchen, Ofenkartoffeln
14. Äpfel			Das frischeste Apfelmus, Müsli mit Apfel	Apfelküchle
15. Weintrauben			Herbstlicher Obstsalat	Milchreis mit Weintrauben
16. Lauch/Poree	X			Nudelaufwurf vom Blech, Käse-Lauch-Suppe
17. Birnen			Schokoladencreme mit Birne	Birnenmuffins
18. Kürbis	X			Kürbisgratin, Kürbissuppe
19. Weißkohl			Weißkrautsalat	Krautnudeln
20. Feldsalat		X	Rapunzel mit Äpfeln, Feldsalat mit Rote Beete	

# Kohlrabi

Angebot in Unterfranken: Mai bis Oktober



**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.





# Rhabarber



**Angebot in Unterfranken:** Mai bis Juni

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

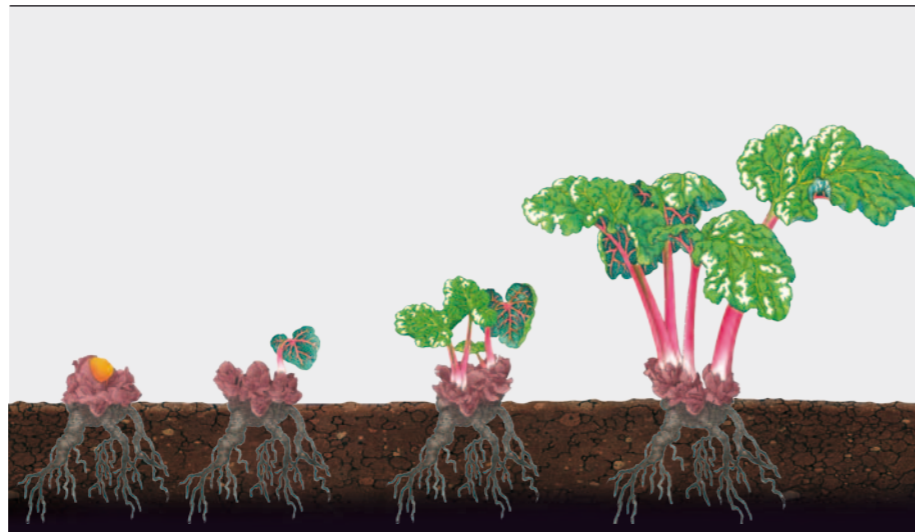
**Lagerung:** Geernteter Rhabarber ist nur wenige Tage im Kühlschrank lagerfähig, am besten in ein feuchtes Geschirrtuch gewickelt. Frischen Rhabarber erkennt man an den festen knackigen Stangen und feuchten Schnittflächen.

**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
- Rhabarber sollte nicht in einem Aluminiumtopf gekocht werden, da die enthaltene Oxalsäure schädliches Aluminium aus dem Topf freisetzen kann.

# Kopfsalat



**Angebot in Unterfranken:** 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 Unterfranken:** 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.

# Kirschen

**Angebot in Unterfranken:** Juni bis Juli

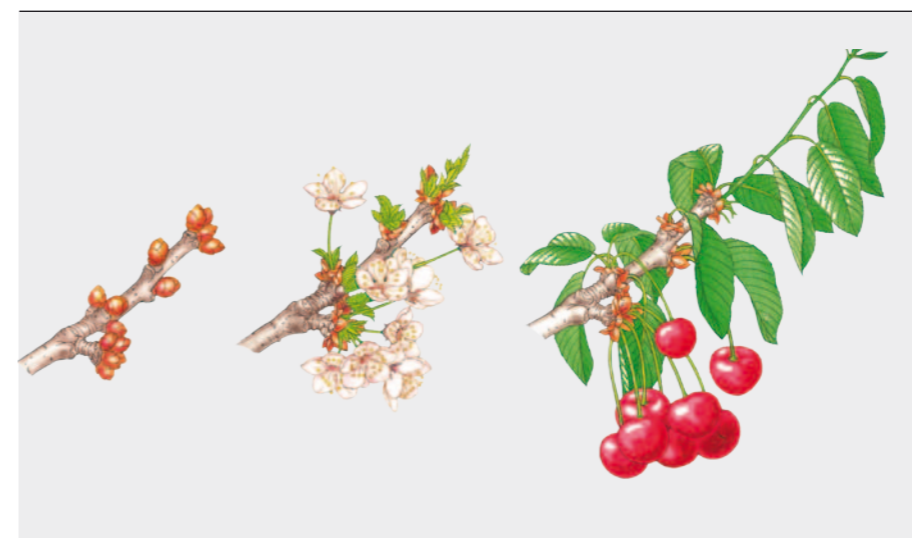
Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
--------	---------	------	-------	-----	------	------	--------	-----------	---------	----------	----------

**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 Unterfranken:** Juni bis Februar

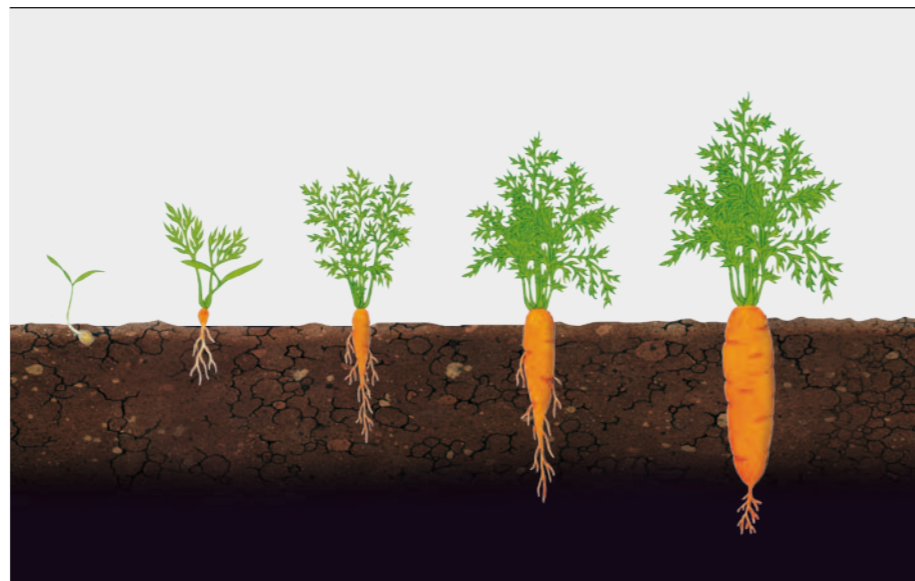


**Lagerung:** gut lagerfähig (kühl und dunkel oder im Kühlschrank)

**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

# Tomaten

**Angebot in Unterfranken:** April bis September



**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.



# Johannisbeeren



**Angebot in Unterfranken:** Juni bis Juli

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

**Lagerung:** Im Kühlschrank wenige Tage haltbar. Die Früchte sollten beim Einkauf glänzen und prall aussehen. Achten sie darauf, dass kein Schimmel an den Beeren ist.

**Pflanze:** Strauch

**Genutztes Pflanzenteil:** Frucht

**Inhaltsstoffe:** reich an Fruchtsäuren, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen



**Besonderheiten:**

- Johannisbeeren sollten zuerst gewaschen und dann erst mit einer Gabel oder mit der Hand von den Trauben abgestreift werden, damit nicht zu viel Saft verloren geht.
- Schwarze Johannisbeeren enthalten noch mehr wertvolle Inhaltsstoffe, werden wegen ihres herben Geschmacks aber eher verarbeitet als Saft o.ä. verwendet.
- Für den Kita-Garten bieten sich weiße Johannisbeer-Sorten an, die weniger Säure enthalten.

# Paprika



**Angebot in Unterfranken:** Juni bis September

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.



# Himbeeren



**Angebot in Unterfranken:** 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

**Angebot in Unterfranken:** Mai bis September

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 eine der Enden probieren.



# Zwetschgen/Pflaumen



**Angebot in Unterfranken:** Juli bis September

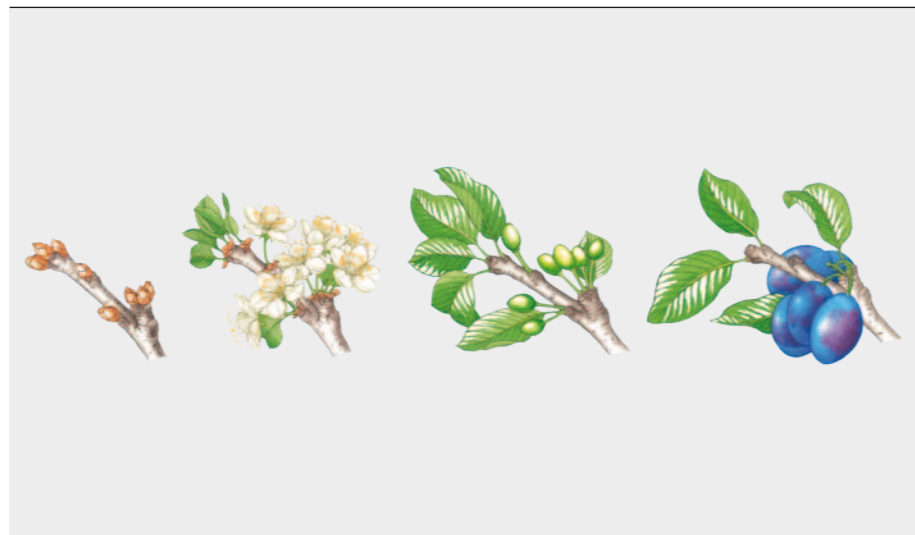


**Lagerung:** Auch im Kühlschrank nur wenige Tage haltbar.

**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 Unterfranken:** Juni bis Oktober

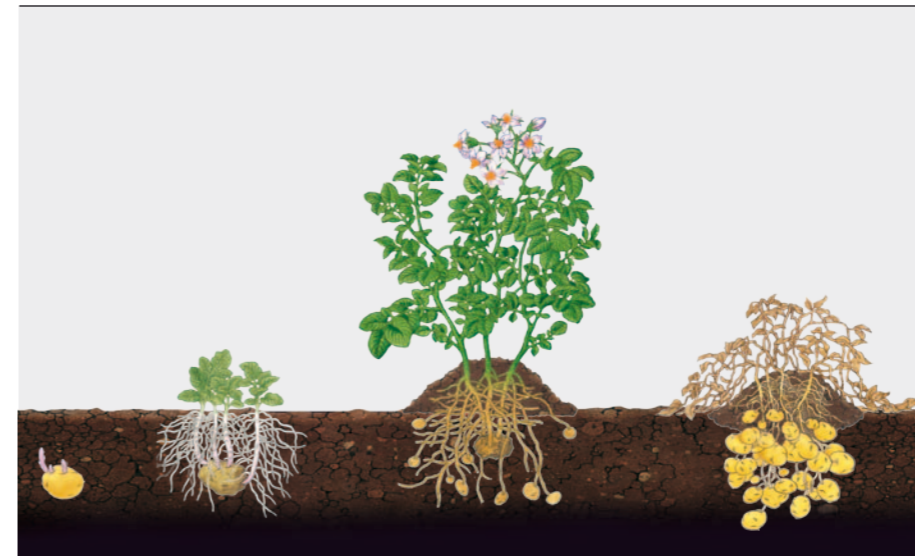


**Lagerung:** Sehr gut lagerfähig: kühl und dunkel gelagert mehrere Wochen bis Monate

**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.



# Äpfel



**Angebot in Unterfranken:** September bis April



**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.

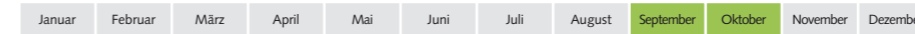
## Tipps:

- 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?

# Weintrauben



**Angebot in Unterfranken:** September bis Oktober



**Lagerung:** Nur wenige Tage lagerfähig. Geerntete Trauben reifen nicht nach, daher sollte man nur vollreife Früchte kaufen.

**Pflanze:** mehrjährige Kletterpflanze

**Genutztes Pflanzenteil:** Frucht

**Inhaltsstoffe:** Hoher Gehalt an Zuckern, daher wertvolle Energiespender. Trauben sind reich an B-Vitaminen und zahlreichen weiteren wertvollen Inhaltsstoffen



## Besonderheiten:

- Einheimische Tafeltrauben gibt es erst seit wenigen Jahren, da die EU-Weinmarktordnung bis 2000 den Anbau von Tafeltrauben in Deutschland verbot. Inzwischen wächst das Angebot an regionalen Tafeltrauben und es sind auch schon die ersten kernlosen Sorten auf dem Markt.
- Getrocknete Trauben kommen als Rosinen in den Handel.

# Lauch/Porree



**Angebot in Unterfranken:** Juni-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.

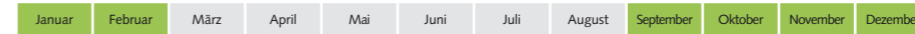


**Besonderheiten:**

- 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.

# Birnen

**Angebot in Unterfranken:** September bis Februar



**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.





# Kürbis



**Angebot in Unterfranken:** 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 Auslöfeln übernehmen meist gerne die Kinder!

# Weißkohl

**Angebot in Unterfranken:** Oktober bis Januar

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

**Lagerung:** Ganze Weißkohlköpfe sind gut lagerfähig – kühl sind sie mehrere Wochen lang haltbar.

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

**Genutztes Pflanzenteil:** Blätter, die feste Köpfe bilden

**Inhaltsstoffe:** Weißkohl ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen – 100 g Weißkohl enthalten genau so viel Vitamin C wie 100 ml frisch gepresster Orangensaft.



**Besonderheiten:**

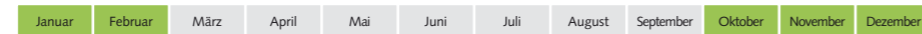
- Weißkohl gilt als das typisch deutsche Gemüse, da daraus Sauerkraut hergestellt wird. Sauerkraut enthält übrigens ähnlich wertvolle Inhaltsstoffe wie der frische Weißkohl.
- Weißkohlblätter sind kaum benetzbar. An ihnen kann man den „Lotus-Effekt“ beobachten: Wasser und andere Flüssigkeiten perlen einfach ab.





# Feldsalat

**Angebot in Unterfranken:** Oktober bis Februar

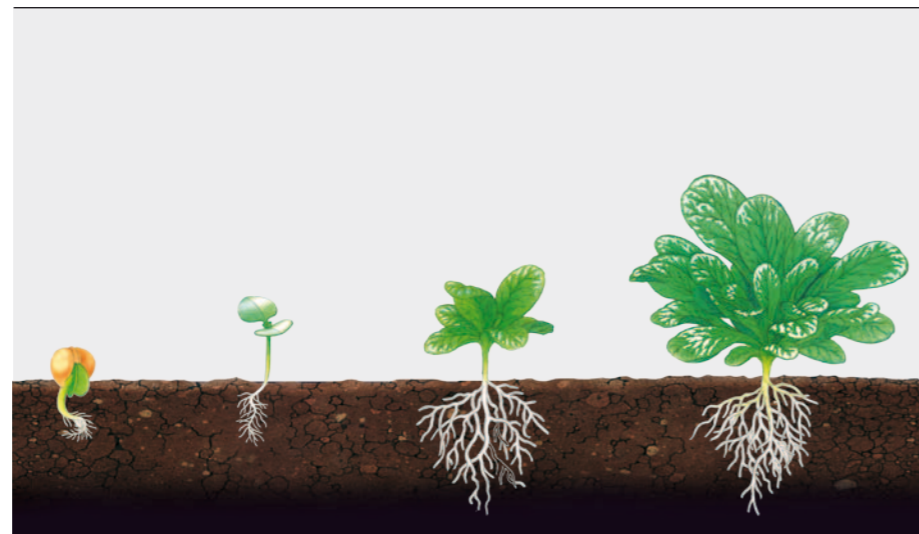


**Lagerung:** Feldsalat ist höchstens eine Woche lang im Kühlschrank lagerfähig, am besten verbraucht man ihn möglichst frisch.

**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-wu.bayern.de/ernaehrung](http://www.aelf-wu.bayern.de/ernaehrung)  
Informationen über Veranstaltungen und Angebote des Fachzentrums Ernährung/ Gemeinschaftsverpflegung Unterfranken des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Würzburg
- [www.aid.de](http://www.aid.de)  
Umfangreiche Informationen zu Landwirtschaft, Ernährung und Lebensmittel. Mediashop mit zahlreichen Broschüren zu Lebensmitteln und Ernährung
- [www.aid-pyramide.de](http://www.aid-pyramide.de)  
Informationen und Materialien zur Ernährungspyramide
- [www.in-form.de](http://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](http://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.fke-do.de](http://www.fke-do.de) (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund)  
Ergebnisse der Anwendungsforschung zu Kinderernährung und Prävention, Informationen zur optimierten Mischkost, verschiedene empfehlenswerte Broschüren zur Kinderernährung.
- [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)  
Netzwerk Junge Familie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft Ernährungsinformationen für Familien und Fachkräfte
- [www.dge.de](http://www.dge.de) (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)  
Zahlreiche informative Artikel zu Ernährung und Lebensmitteln
- [www.bips-institut.de](http://www.bips-institut.de) (Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin)  
Unter „Ratgeber“ finden Sie Broschüren mit Tipps und Rezepten für Kindertageseinrichtungen.

**Direktvermarkter in Ihrer Nähe:**

- [www.regionales-bayern.de](http://www.regionales-bayern.de)  
Portal des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, ab Frühjahr 2014 im Netz
- [www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com](http://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](http://www.bio-einkaufsfuehrer-bayern.de)  
Portal der Landesvereinigung für den Ökologischen Landbau in Bayern
- [www.fraenkische-obstbauern.de](http://www.fraenkische-obstbauern.de)  
Neben Einkaufsmöglichkeiten gibt es hier auch Informationen über die heimischen Obstsorten
- Zusätzlich bieten einige Landkreise, Regionalinitiativen, Naturschutzvereine oder auch der Naturpark Spessart 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 Rübél – Ravensburger 2002

## Impressum

**Herausgeber und Copyright:**  
Regierung von Unterfranken  
Peterplatz 9, 97070 Würzburg  
Tel.: 0931/380-1365  
Fax: 0931/380-2919  
E-Mail: [wasser@reg-ufr.bayern.de](mailto:wasser@reg-ufr.bayern.de)  
[www.regierung.unterfranken.bayern.de](http://www.regierung.unterfranken.bayern.de)

**Bearbeitung, Text und Redaktion:**  
Regierung von Unterfranken, Sachgebiet 52

**Projektleitung:**  
Christian Guschker,  
Regierung von Unterfranken

**Konzeption, Text und Gestaltung:**  
Pro Natur GmbH  
Ziegelhüttenweg 43a, 60598 Frankfurt  
Tel: 069/968861-0; Fax: 069/968861-24  
E-Mail: [info@pronatur.de](mailto:info@pronatur.de)  
[www.pronatur.de](http://www.pronatur.de)

**Bildnachweis:**

fotolia.de: Titel, 2u, 3u, 4ol, 6, 12; *aid infodienst*, Idee: S. Mannhardt: 2o; T. Müller: 3o; *Regierung von Unterfranken*: 4ul, Rückseite; *Pro Natur GmbH*: 4or, 5, 6; *istockphoto.com*: 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28; *Alle Obst- und Gemüseillustrationen*: J.-Ch. Rost

**Druck:**

flyeralarm, Würzburg

**Bezugshinweis:**

Diese Broschüre dient der Umweltbildung. Sie erhalten sie kostenlos bei Ihrem zuständigen Wasserwirtschaftsamt oder bei der Regierung von Unterfranken.

**Stand:**

April 2014

**Auflage:**

100 Stück





## Trinkwasser – unser Lebensmittel Nr. 1

Scannen Sie den QR-Code  
mit Ihrem Handy und erfahren  
Sie mehr über die  
**AKTION GRUNDWASSERSCHUTZ**



**Regierung von Unterfranken**  
Peterplatz 9, 97070 Würzburg  
Tel.: 09 31/380-1365  
Fax: 09 31/380-2919



E-Mail: [wasser@reg-ufr.bayern.de](mailto:wasser@reg-ufr.bayern.de)  
[www.regierung.unterfranken.bayern.de](http://www.regierung.unterfranken.bayern.de)  
[www.aktiongrundwasserschutz.de](http://www.aktiongrundwasserschutz.de)