# Da haben wir den Salat!

## SO VIELE SALATE

*Kennenlernen der heimischen Salatvielfalt*

Salat zählt zum beliebtesten Gemüse. Doch Kinder, so die Behauptung, mögen Salat nicht. Kennen ist die Voraussetzung für das Mögen! Zum Start erforschen und verkosten wir daher die faszinierende Welt der Salate.

HERBST

MODUL 01

# KLEINE SORTENKUNDE

## SALATE MIT KOPF

**KOPFSALAT:** lockerer Kopf, angenehm mild im Geschmack, „der" grüne Salat.

**EISBERGSALAT:** runder, geschlossener Kopf. Knackig, haltbar.

**GRAZER KRAUTHÄUPTEL:** großer, fester Kopf, krause Blätter, die äußeren Blätter werden zum Rand hin rötlich. Besonders knackig.

**BATAVIASALAT:** Kreuzung aus Kopf- und Eissalat in unterschiedlichen Farben. Festes, haltbares Blatt.

**EICHBLATTSALAT:** gezackte, „eichblattartige" Blätter. Rote und grüne Sorten.

**FRISÉESALAT:** gefiederte Blätter, kitzeln beim Essen am Gaumen.



**RÖMERSALAT (ROMANA):** länglicher Kopf mit aufrechten Blättern. Außen grün, innen hell. Herzhafter Geschmack.

**LOLLO-SALATE:** rot (rosso) oder grün (bianco), kompakt mit krausen Blättern. Knackig-frisch, leicht nussiger Geschmack

**ENDIVIENSALAT:** Wintersalat mit krausen Blättern. Leichter Bittergeschmack.

**ZUCKERHUT:** Wintersalat, der ovale Köpfe bildet. Leicht bitterer Geschmack.

**RADICCHIO:** roter Kopf mit leicht gewellten Blättern. Schmeckt roh oder geschmort. Leichter Bittergeschmack.

**CHICORÉE:** wächst im Dunkeln, daher ist er sehr hell. Knackig fest, zarter Geschmack.



**CHINAKOHL:** feste große, schwere Köpfe. Knackig. Zarter Geschmack mit ganz leichter Schärfe.

## „KOPFLOSE" SALATE

**PFLÜCKSALAT:** wie der Name sagt, bildet er keinen Kopf, sondern lose Blattrosetten. Wenn man nur die äußeren Blätter abzupft, wachsen immer neue nach.

**RUCOLA:** Kraut mit gefiederten Blättern. Würzig- scharfer Geschmack.

**VOGERLSALAT (FELDSALAT, RAPUNZEL):** längliche, schmale, abgerundete Blätter in kleinen Rosetten. Angenehm nussiger Geschmack, enthaltene Baldrianöle wirken beruhigend.

**WINTERPOSTELEIN (WINTERPORTULAK):** Salat für die kalte Jahreszeit (frosthart) mit herzförmigen Blättern. Fest und ohne Bitterstoffe.

**ASIA SALATE (BABYLEAF, JAPANESE GREENS):** junge Blätter verschiedener asiatischer Kohlarten. Fein-würziger Geschmack. Je älter die Blätter, desto schärfer schmecken sie.

**SPINAT:** junge Spinatblätter können als Salat genossen werden, in Frankreich wird Spinat aufgrund seiner positiven Wirkung auf Magenschleimhaut und Galle "Besen des Magens" genannt.

**WILDBLATTSALATE:** Gänseblümchen, Taubnesseln, Sauerampfer, Vogelmiere, Wegerich, Pimpinelle, Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch – das erste Grün im Frühjahr, schmeckt besonders zart.

# AKTION 1

## Besuch am Markt, im Bauernladen oder im Lebensmittelgeschäft

1. Wir betrachten das Gemüseregal.
2. Welche Salate und Blattgemüse entdecken wir?
3. Grünen Kopfsalat, rötlichen Lollo rosso oder weißen Lollo bianco, ausgefransten Frisée oder Eichblatt, knackig-festen Eisbergsalat, zarten Vogerlsalat, schwere Chinakohlköpfe, runden Radicchio, krause Endivie, langen Zuckerhut, frische Spinatblätter, weiß- oder rotstieligen Mangold, Asiasalat-Mix, feine Rucolablätter, bleiche Chicoréezapfen, Römersalat-Herzen, Kresse...
4. Wir suchen uns die schönsten, beliebtesten oder auch die am wenigsten bekannten Salate aus. Diese werden gekauft.
5. Zurück im Kindergarten werden die Einkäufe auf einem großen Tisch ausgebreitet. Vergleiche zum Aussehen, zur Größe, zum Gewicht, zum Geruch und natürlich auch zum Geschmack der einzelnen Salate werden angestellt.

>> Siehe dazu auch Aktion 2 und Aktion 3.

**VORBEREITUNG:**

Als Pädagoge/in sollten Sie den Markt, das Geschäft bzw. den Bauernladen vor dem Besuch selbst erkundet haben (Anreise/Weg, Salatangebot etc.).

Es ist empfehlenswert, dem/der Besitzer/in bzw. der Filialleitung den Besuch mit der Gruppe anzukündigen.

Bei Besuchen in Gärtnereien oder auf Bauernhöfen sehen Kinder, wo der Salat im Supermarkt oder Marktstand herkommt. Betriebe, die Exkursionen für Kindergartengruppen anbieten:

**www.schuleindergärtnerei.at**
**www.schuleambauernhof.at**

Sie finden weitere Materialen im Downloadbereich auf unserer Website

**NACHBEREITUNG:**

### SALATNAMEN-SPIEL

**Festigung der Bezeichnung der verschiedenen Salate.**

Folieren Sie Bilder der verschiedenen Salate und Blattgemüse, die Sie bisher kennengelernt haben.

Die Kinder sitzen im Kreis. Jedes Kind bekommt ein Salatbild. Alle betrachten ihr Bild und gemeinsam wird der Name des abgebildeten Salates wiederholt.

Nun erklären Sie das Spiel: „Ich nenne nun die Namen von 2 Salaten. Sobald ich sie gesagt habe, tauschen die beiden Kinder, die die genannten Salate auf ihrer Karte haben, so schnell wie möglich den Platz. Seid ihr bereit?" Dann geht es los!

Wiederholen Sie das Spiel so oft, bis jedes Kinder mindestens einmal dran war.

Zum Abschluss heißt es: „Wir machen gemischten Blattsalat". Alle Kinder legen ihre Karte in die Mitte des Kreises, die nun als „Salatschüssel" fungiert.

# AKTION 2

## Salate mit allen Sinnen erforschen.

- Wir erforschen die Salate mit allen unseren Sinnen. Was finden wir dabei heraus?
- Augen, Nase, Ohren, Zunge und Finger überprüfen Aussehen, Geruch, Geschmack und die Struktur der Salate. Diese Forscheraufgabe erfordert Konzentration und Ruhe.
- Das Kind darf sich Zeit nehmen, Fragen stellen und erzählen, woran es durch Aussehen, Haptik, Geruch etc. erinnert wird.

### 1 SEHEN

**Frage: Wie sieht der Salat aus?**

Form: z.B. ganzer Salatkopf, einzelne Blätter
Blattform: z.B. glatt, gekraust, gefranst, länglich, rund, klein, groß, Blattrippen sind erkennbar
Farbe, Farbintensität – z.B. hell- oder dunkelgrün, rötlich, weiß, violett, gesprenkelt, glänzend

**TIPP: Kinder machen mit einer Digitalkamera Fotos von den Blättern.**

**Das Auge isst mit! Welche Salatblätter findest du besonders schön?**

### 2 TASTEN, FÜHLEN

**Frage: Wie fühlt sich der Salat an?**

*(in den Händen, im Mund)*

z.B. weich, hart, welk, knackig, fest, rau, glatt, klebrig, kühl, kratzt oder kitzelt auf der Zunge

**TIPP: Besonders viele Tastrezeptoren befinden sich auch auf den Lippen und im Mundraum.**

**Welche Salatblätter fühlen sich besonders gut an?**

### 3 RIECHEN

**Frage: Wie riecht der Salat?**

z.B. frisch, erdig, zitronig, nussig. Gerüche verbindet man meist mit bereits bekannten Düften („Das riecht wie....“). z.B. riecht nach frisch gemähtem Rasen, riecht nach Sommer

**TIPP: Blätter ein wenig zerreiben oder zerreißen und daran riechen.**

**Welche Salatblätter riechen besonders appetitlich?**

Sie finden weitere Materialen im Downloadbereich auf unserer Website

### 4 HÖREN

**Frage: Welche Geräusche macht der Salat beim Essen?**

z.B. knackig, krachend, saftig, laut, leise, hell, dumpf... beim Abbeißen oder Abzupfen

**Welche Salatblätter hören sich besonders frisch und saftig an?**

### 5 SCHMECKEN

**Frage: Wie schmeckt das Blatt?**

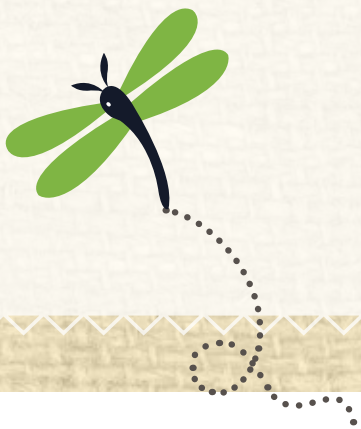
z.B. süßlich, sauer, bitter, würzig, wässrig
Bei Salaten lernen wir, auch ganz feine Unterschiede zu schmecken.

**TIPP: Darauf hinweisen, dass wir auch verschiedene Geschmacksarten gleichzeitig wahrnehmen können (z.B. süßlich und bitter).**

**Welche Salatblätter schmecken dir besonders gut?**

In der Kindergartenzeit entwickeln Kinder Geschmacksvorlieben und Ernährungsgewohnheiten. Daher ist es wichtig, Kindern die Möglichkeit zu geben, Geschmacksvielfalt kennenzulernen und zu erleben.

Bei Verkostungen werden spielerisch neue Geschmäcker wahrgenommen, Unterschiede festgestellt. Neues wird ohne Esszwang kennengelernt.



# AKTION 3

## Wir machen Salat.

**MATERIAL:**

- Salate
- Salatschüssel
- großes Tuch oder Salatschleuder
- Schraubglas mit Deckel
- Esslöffel, Teelöffel
- Zutaten für Salatsoße

1. Salat waschen und trocknen.
2. Die Blätter vom Salatkopf zupfen. Die Salatblätter vorsichtig mit kaltem Wasser abwaschen. Es darf keine Erde mehr drauf sein. Die gewaschenen Blätter in einer Salatschleuder trocknen. Alternativ die Blätter in die Mitte eines Tuches geben. Die vier Ecken aufheben, mit einer Hand umfassen und fest in der Luft herumwirbeln.
3. Salat zerkleinern.
4. Salatblätter klein zupfen und in die Salatschüssel geben.
5. Salatsoße schütteln.
6. Die Zutaten in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und fest schütteln. Fertig!

**Essig-Öl-Salatsoße:** 2 Esslöffel Essig, 5 Esslöffel Öl, 1 Prise Salz ,1 Teelöffel süßer Senf
**Honig-Marinade:** 2 Esslöffel Essig, 5 Esslöffel Öl, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel Honig
**Joghurt-Marinade:** 4 Esslöffel Naturjoghurt, 2 Esslöffel Öl, 1 Esslöffel Zitronensaft, Saft einer halben Orange, 1 Prise Salz
Salatsoße zum Salat geben, vorsichtig mischen und gemeinsam genießen.

**Tipp**

*Salate immer frisch zubereiten und erst kurz vorm Servieren marinieren, da sie sonst zusammenfallen. Mit der Schere klein geschnittene Küchenkräuter (Schnittlauch, Melisse, Minze..) verfeinern den Salat.*

**Tipp**

*Durch die Expertenrolle beim Abschmecken kosten selbst Salatverweigerer „aus wissenschaftlichen Gründen" Salat. Damit wird eine (mögliche) Hemmschwelle überschritten.*

**WEITERE IDEEN:**

**Welches Öl für unseren Salat?**
**Welcher Essig für den Salat?**
Kaufen Sie verschiedene kaltgepresste Pflanzenöle und verschiedene Essige. Lassen Sie die Kinder schnuppern und auch kosten. Welches Öl, welcher Essig schmeckt besonders gut oder sieht besonders toll aus?

### DAS SALATSOSSEN-EXPERIMENT

**MATERIAL:** 1 Flasche Öl, 1 Flasche Essig, 1 Tube Senf, Esslöffel, Teelöffel, 2 Schraubgläser mit Deckel

**ANLEITUNG:**

1. Gib in das 1. Schraubglas 3 Esslöffel Öl und 1 Esslöffel Essig. Gut zuschrauben. Nun das Glas kräftig schütteln.
2. Gib nun in das 2. Schraubglas 3 Esslöffel Öl und 1 Esslöffel Essig und 1 Teelöffel Senf. Gut zuschrauben. Glas kräftig schütteln.
3. Vergleiche nun die beiden Gläser. Was kannst du beobachten?
4. Beim 1. Glas setzt sich nach kurzer Zeit das Öl ab und schwimmt oben auf dem Essig. Öl ist nämlich leichter als Essig.
5. Beim 2. Glas bleiben Öl und Essig besser verbunden. Warum? Senf enthält Senföle, die als Emulgator wirken. Das Öl setzt sich daher nicht ab.

### MEIN IDEALES SALATSOSSEN-REZEPT!

**MATERIAL:** kaltgepresste Pflanzenöle (verschiedene Sorten), Essige (Apfelessig, Himbeeressig, Balsamico..), Zitrone, Orange, Salz, Senf, Honig, Esslöffel, Teelöffel, mehrere Schraubgläser

Die Kinder dürfen mit den Zutaten experimentieren und ihre Salatsoßen jeweils mit ein paar Salatblättern verkosten. Welche Mischung schmeckt besonders gut? Oder schmecken Salatblätter ohne Marinade am besten.

**INFO: Am französischen Hof von Ludwig XIV. wurden nicht nur die Salatmischer in den Rang von Hofbeamten erhoben – für besonders gelungene Kombinationen lockten sogar Orden zur Belohnung!**

Sie finden weitere Materialen im Downloadbereich auf unserer Website

HOCHSCHULE FÜR
Agrar- und Umweltpädagogik
Eigene Rechtspersönlichkeit

Ländliches
Fortbildungs
Institut

Ergänzend zu den Faltblättern gibt es einen
umfangreichen Downloadbereich auf
**www.schuleambauernhof.at**

Die Download-Optionen sind bei den einzelnen Modulen mit gekennzeichnet.

**IMPRESSUM – Auftraggeber:** Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Österreich, Schauflergasse 6, 1015 Wien
**Medieninhaber:** Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Zentrum für Weiterbildung und Drittmittelprojekte/eigene Rechtspersönlichkeit, Angermayergasse 1, 1130 Wien
**Texte:** DI Karoline Meixner-Katzmann (www.omniaverde.at), Mag. Rosemarie Zehetgruber (www.gutessen.at) · **Fotocredits:** Ingimage, Adobe Stock
**Layout/Grafik:** Kouba Grafikdesign · **Druckerei:** gugler*print, Melk, www.gugler.at

Dieser Folder wurde auf 100 % Recyclingpapier gedruckt. Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens. gugler*print, Melk, UWZ-Nr. 609, www.gugler.at

**Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union**

Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.