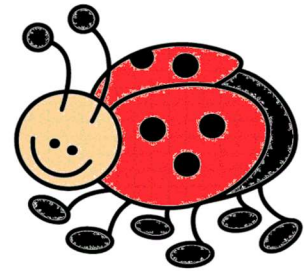


# Krabbelkäferpost

Eine Ideensammlung für Familien und Eltern-Kind-Gruppen



## Herbst

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da  
Er bringt uns Wind, hei hussassa  
Schüttelt ab die Blätter  
Bringt uns Regenwetter  
Heia hussassa, der Herbst ist da!

(Songwriter: Hans-reinhard Franzke )

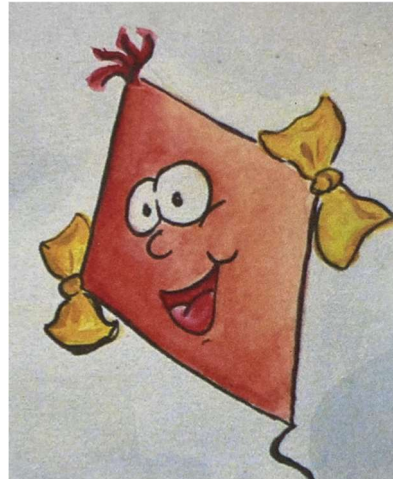


Illustration: Susanne Achhammer

In der dieser Ausgabe der Krabbelkäferpost möchten wir uns mit dem Thema „**Herbstzeit**“ beschäftigen.

Wer achtsam nach draußen schaut, hat es bestimmt schon gemerkt: Der Herbst ist da! Wir sind schon mittendrin in dieser spannenden Zeit, in der die **Blätter** sich farblich verändern, die Tage werden kürzer, die **Erntezeit** in vollem Gange ist und auch die **Luft** verändert sich.

Es lohnt sich den Wechsel mit den Kindern zu beobachten. Zu annehmbareren Zeiten, als im Hochsommer, können die **Sonnenauf- und Untergänge** oft mit einem **prächtigen Farbenspiel** am Himmel und in den Baumkronen erforscht werden und auch die **Sonnenblumen** machen ihrem Namen im Herbst alle Ehre.

Das **Regenwetter und Sturmwinde** stellen uns Erwachsenen, oft auf die stimmungsmäßige Probe, aber für viele Kinder gibt es nichts schöneres, als nach einem starken Regen sich auf die Suche nach den schönsten **Pfützen zum Hineinspringen** zu machen. Ganz stolz wird auch gern der 1. eigene **Regenschirm** präsentiert, wenn es anfängt zu nieseln und über ein **Drachensteigen** im Wind sind auch so mache großen Leute noch zu begeistern. Wer ganz viel Glück hat, kann auch die Tiere der Herbstzeit erspähen, wie den **Igel** oder fleißige **Eichhörnchen**.

Der Herbst ist ohne Zweifel eine Zeit des Umbruchs, nicht nur wetterbedingt, aber auch eine **Zeit der Dankbarkeit**. Auch wenn sich die warme Sommerzeit verabschiedet hat, sollten wir dankbar sein, für die **Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit** in der Natur und auch uns Menschen und uns darauf freuen, dass eine neuer und spannender Abschnitt der Jahreszeitenuhr begonnen hat.

In diesem Sinne viel Spaß mit den folgenden Anregungen und noch viele wunderschöne Herbst erlebnisse mit ihrer ganzen Familie, wünscht das gesamte Team vom EBW-Ansbach.

# Herbstlieder und Gedichte:

## Igelchen

→ Faltet zunächst eure Hände, und stellt die Finger auf -  
Das sind die Igelstacheln:

„Igelchen, Igelchen schau mal ins Spiegelchen  
Deine Beine sind krumm.  
Igelchen, Igelchen, schau in das Spiegelchen  
Deine Beine sind kurz.

Sind meine Beine auch krumm, bin ich ja gar nicht dumm!  
Sind meine Beine auch kurz, ist mir das Piepe und schnurz!“



## Bunt sind schon die Wälder

Text: Johann Gaudenz von Salis-Seewis | Melodie: Johann Friedrich Reichardt

Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stopfelleder  
und der Herbst beginnt. Rote Blätter fallen,  
graue Nebelwälder, kühler weht der Wind.

2. Wie die volle Traube  
aus dem Rebenlaube  
Purpurfarbig strahlt!  
Am Geländer reifen  
Pfirsiche mit Streifen,  
rot und weiß bemalt.

3. Flinke Träger springen  
und die Mädchen singen,  
alles jubelt froh!  
Bunte Bänder schweben  
zwischen hohen Reben  
auf dem Hut von Stroh.

4. Geige tönt und Flöte  
bei der Abendröte  
und im Mondesglanz  
Junge Winzerinnen  
winken und beginnen  
frohen Erntetanz.



## Naturbingo:

Bei einem schönen **Herbstspaziergang** gibt es immer viel zu entdecken. Kinder wollen ihre Entdeckungen meist auch gleich mit nach Hause nehmen. Seien es Blätter, Steine, Kastanien oder andere kleine Schätze, die Sammelleidenschaft eines Kindes ist schier unbegrenzt. Ein schönes Spiel dazu und auch eine kleine Herausforderung ist eine „**Naturbingo-Sammelbox**“.

Dazu braucht ihr nur eine leere Eierschachtel und eventuell einen Vordruck der zu sammelnden Dinge:

Ziel des Naturbingos ist es, zehn bestimmte Dinge zu suchen und in einem Eierkarton zu sammeln. Wer seine Eierschachtel komplett gefüllt hat, kann seine Waldschätze zuhause jederzeit stolz betrachten oder auch ein „**Natur-Mandala**“ legen und sich für seinen nächsten Spaziergang auch gern neue Sammelbilder ausdenken.

Nichts wie raus in die Natur und viel Spaß beim Sammeln!



*Naturmandala gefunden auf: [www.geo.de/geolino](http://www.geo.de/geolino)*

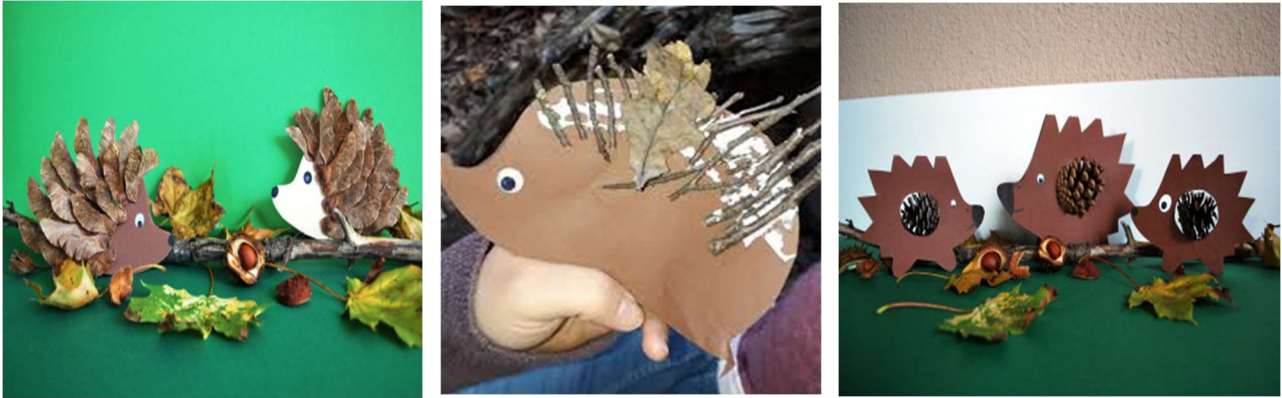


## **Igel basteln mit Naturmaterialien:**

Schöne Ideen wie ihr Igel aus Naturmaterialien wie Kiefernzapfen, Ahorn-Samen, Kastanien oder anderen Dingen basteln könnt.

Igel gehören zum Herbst wie das bunte Laub oder der Wind. Sie faszinieren Kinder sehr mit ihren Stacheln und ihrer einkugelnden Weise sich vor Gefahr zu schützen.

(gefunden auf: [www.kinderspiele-welt.de](http://www.kinderspiele-welt.de))



### **Das braucht ihr:**

- ◇ *dunkelbrauner oder beige bzw. hellbrauner Fotokarton oder Tonpapier*
- ◇ *Ahornsamens, Ahornfrüchte, Blätter, kleine Stöckchen, Zapfen u.ä.*
- ◇ *ein schwarzer Stift*
- ◇ *ein weißer Holzstift*
- ◇ *evtl. weißes Tonpapier*
- ◇ *evtl. Heißkleber*

### **So wird gebastelt:**

Zeichnet mit Hilfe einer Schablone Igelkörper auf braunes Bastelpapier auf.

Je nach Größe des Zapfens werden dies kleine oder große Igel.

Schneidet das Innere des Igels mit der spitzen Schere entsprechend der Maße des Kiefernzapfens aus. Zuletzt noch den Zapfen in den Körper stecken und fertig ist der muntere Igel aus Naturmaterialien.

Ihr könnt auch einzelne Ahornfrüchte, Blätter, oder Stöckchen auf den Körper des Igels als Stacheln aufkleben (am besten mit Heißkleber).

Für die Augen des Igels schneidet ihr entweder zwei Augen aus dem weißen Tonpapier aus, klebt sie auf den Igel und malt mit dem schwarzen Stift Pupillen auf oder ihr bringt zwei Wackelaugen mit Klebstoff am Igel an.

Auch die Nase bzw. das Schnäuzchen des Igels wird aufgemalt.

Und fertig sind die süßen kleinen Herbst-Igel!

## Faszination Apfel:

Äpfel kann man das ganze Jahr über kaufen, aber im Herbst hat er seine Hochsaison. Oftmals geht man relativ unbeachtet an ihnen vorbei. Doch der Apfel hat in Sagen und Mythen, in Märchen und Religionen eine starke Symbolik: Als Symbol der Fülle, der Reife und des Neubeginns wird er gesehen, auch als Sinnbild des Lebenszyklus.

Bei einem Spaziergang an wilden Äpfelbäumen vorbei oder bei einer Streuobstwiese, kann man mit den Kleinsten auch tolle Entdeckungen vor Ort machen:

- Welche Farben haben die Äpfel? Sind sie eher groß oder klein?
- kostet doch mal einen Apfel direkt vom Baum: schmeckt er süß, oder sauer?
- Sammelt Früchte, Äste und Blätter
- Zusammen kann man gemeinsam einen großen „Apfelbaum“ oder ein „Natur-Mandala“ mit dem Mitgebrachten auf den Boden oder Tisch legen

Wir schneiden einen Apfel auf und sehen ihn genau an (Kerngehäuse, Wurm,...)

- Wir trocknen Apfelscheiben zur Herbstdeko: Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden, auf eine Schnur auffädeln und aufhängen (oder im Backofen 10 Std. bei 50 Grad trocknen)

### Fingerspiel Apfel:

#### (Benötigt wird 1 Apfel)

Fünf Finger stehen hier und fragen:

„Wer kann wohl diesen Apfel tragen?“

Der 1. Finger kann es nicht.

Der 2. Finger sagt: „Zu viel Gewicht.“

Der 3. kann ihn auch nicht heben.

Der 4. schafft das nie im Leben.

Der 5. aber spricht:

„Ganz allein, so geht das nicht!“

Gemeinsam heben kurz darauf

5 Finger diesen Apfel auf.



### In meinem kleinen Apfel:

In meinem kleinen Apfel,  
da sieht es lustig aus:  
es sind darin fünf Stübchen,  
grad' wie in einem Haus.

In jedem Stübchen wohnen  
zwei Kernchen schwarz und fein,  
die liegen drin und träumen  
vom lieben Sonnenschein.

Sie träumen auch noch weiter  
gar einen schönen Traum,  
wie sie einst werden hängen  
am schönen Weihnachtsbaum.

*(Melodie: Wolfgang Amadeus Mozart)*



## Erntetanz:

Mit den vielen gesammelten Herbstschätze kann man auch einen schönen Erntetanz zelebrieren. Dazu könnt ihr bunte Blätter, Kastanien, Zweige, gesammeltes Obst, Maiskolben, Kartoffeln, Stroh aber auch andere Obst- und Gemüsesorten mit den Kindern in der Mitte zu einem „Kranz“ legen. Rund um den schön gestalteten Erntekranz laden wir dann alle zum Erntetanz!



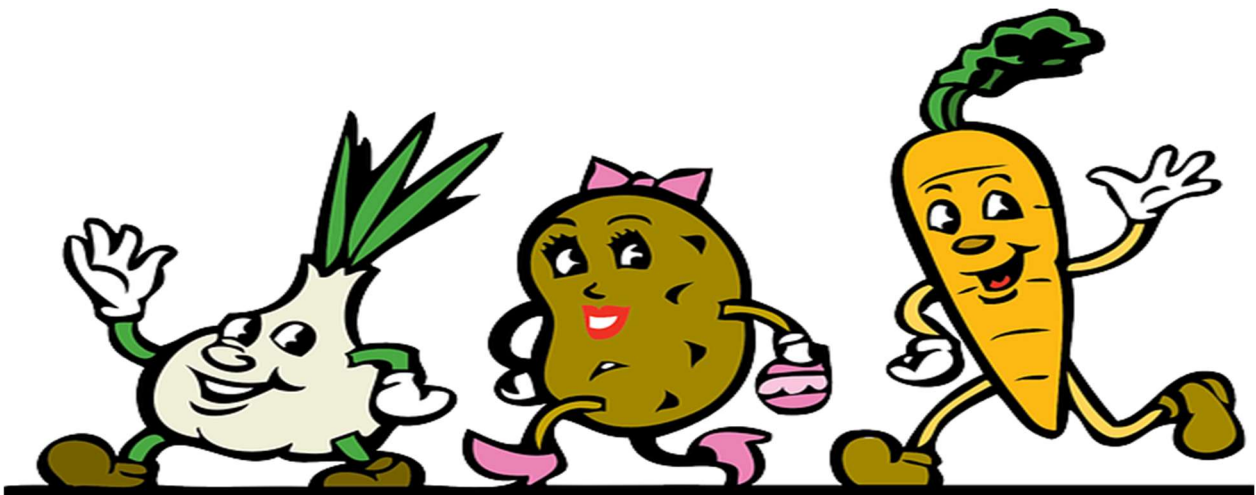
2. Eins, zwei drei, zum Erntetanz herbei!

Rechts herum, links herum,  
um den Erntekranz herum.

Eins, zwei drei, zum Erntetanz herbei!

Text: Christiane Kutik, Melodie: Lotte Schuffenhauer

Quelle von Gedicht und Lied: Das Jahreszeitenbuch. Christiane Kutik, Eva-Maria Ott-Heidmann, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1991, Seite 200.



## Leckere Kürbisrezepte:

Kürbis ist der Renner auf dem Speiseplan im Herbst.

Das gold-gelbe Gemüse ist nicht nur sehr vielseitig einsetzbar, sondern auch sehr gesund, denn es beinhaltet viele wertvolle Nährstoffe. Beta-Carotin, Magnesium, Kalzium und Kalium sind dabei besonders zu erwähnen. Damit sind diese Rezepte eine tolle Bereicherung in der Küche für Groß & Klein.

Super leckere Kürbisrezepte für die ganze Familie habe ich gefunden auf [www.familienkost.de](http://www.familienkost.de).



## Kürbis Cookies - gesunde Kekse mit Haferflocken:

Kürbis-Cookies mit Haferflocken sind gesunde Kekse mit einer Extraportion Vitamine. Sie enthalten nur wenig Zucker und zusätzlich Trockenfrüchte mit vielen wertvolle Mineralstoffen und Vitaminen.

Wenn du sie ohne Zucker bäckst, eignen sie sich wunderbar für als Snack für dein Baby. In Schwangerschaft und Stillzeit versorgen sie dich schnell mit Energie und auch in der Brotzeitdose für unterwegs oder in Schule und Kindergarten sind sie sehr beliebt.

Zutaten für 2 Bleche Cookies:

- 250 g Kürbis in Stücken
- 250 g Mehl (ich empfehle Dinkel)
- 100 g Haferflocken
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g Rohrzucker (beim Backen für das Baby weglassen)
- 150 g Rosinen oder andere klein gewürfelte Trockenfrüchte
- 125 g Butter

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 30 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 50 Minuten

### **So bereitest du die Kürbis-Cookies zu:**

1. Wasche den Kürbis, entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in kleine Stücke, die du dann in einen Kochtopf gibst. (Kürbiskerne können auch getrocknet werden und danach für Salate oder Knabber-Snack hergenommen werden.)
2. Bedecke den Kürbis schwach mit Wasser und lass ihn bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln.
3. Gieß den Kürbis ab und püriere ihn zu einem feinen Brei.
4. Nun mischst du die anderen Zutaten unter und rührst alles kräftig um.
5. Heize den Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vor.
6. Belege ein Blech mit Backpapier und setze mit Hilfe eines Teelöffels kleine Häufchen nebeneinander. Je kleiner du die Häufchen machst, desto knuspriger werden deine Cookies.
7. Deine Kürbisekse backen nun im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für etwa 15 Minuten.

### **Kürbissuppe mit Tomaten:**

Meine Kinder lieben Suppe und diese bieten auch eine reiche Abwechslung aufgrund der verschiedenen Zutaten. Daher kommt hier alternativ zur klassischen Zubereitung mit Kokosmilch und Möhren das Rezept für eine leckere Kürbissuppe mit Tomaten.

Als Topping eignen sich mediterrane Kräuter, geriebener Käse oder auch klein geschnittene Würstchen (ohne Haut).

Zutaten für 4-5 Portionen:

- ca. 500 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Dosen Tomaten in Stücken
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Gemüsebrühe
- 2-3 EL Frischkäse (ich nehme gern Knoblauchfrischkäse)

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

### **So wird die Tomaten-Kürbissuppe zubereitet:**

1. Wasche deinen Kürbis gut ab, entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in grobe Stücke.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälst du und würfelst beides klein.
3. Gib etwas Olivenöl in einen weiten Topf, erhitze es und brate die Zwiebel-Knoblauchmischung darin an.
4. Gib die Kürbiswürfel und die Tomaten dazu und rühre alles kräftig um.
5. Die Gemüsepaste oder -brühe löst du in etwas Wasser auf und gibst sie ebenfalls in den



- Topf.
6. Bring nun alles zum Kochen und lass die Kürbis-Tomatenmischung etwa 15 Minuten leicht bei geschlossenem Deckel köcheln.
  7. Wenn der Kürbis weich ist, pürierst du alles mit einem guten Pürierstab zu einer cremigen Suppe.
  8. Rühre zum Schluss noch den Frischkäse unter. Sollte dir deine Kürbis-Tomatensuppe zu dick sein, so kannst du sie noch mit Wasser oder Milch verdünnen.

### **Weltbestes Kürbispuffer Rezept:**

Für alle Fans einfacher Kürbisrezepte kommt hier der absolute Oberknaller, denn diese Kürbispuffer sind super einfach und richtig lecker! Sie enthalten eine große Extraportion Vitamine. Du kannst die Puffer aus jedem Kürbis herstellen - mein Favorit ist ganz klar der pflegeleichte Hokkaido, der nicht geschält werden braucht.

Das Baby kann ab Beikostreife von diesen Puffer probieren - du solltest dann nur etwas sparsamer beim Umgang mit dem Salz sein.

Zutaten für 4-5 Portionen:

- 750 g Kürbis (ich hatte 500 g Kürbis und 250 g Möhren)
- 150 g Mehl
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 gehäufter TL Salz

**Arbeitszeit:** ca. 25 Minuten

### **Zubereitung:**

Wasch deinen Kürbis gut ab, entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in grobe Stücke. Wenn du einen Hokkaido-Kürbis verwendest, kannst du ihn mit Schale verwenden.

Raspel den Kürbis dann grob in eine Schüssel und gib die anderen Zutaten zu.

Rühre alles sehr gut um und backe die Kürbispuffer dann in einer heißen Pfanne mit etwas Öl portionsweise aus.

