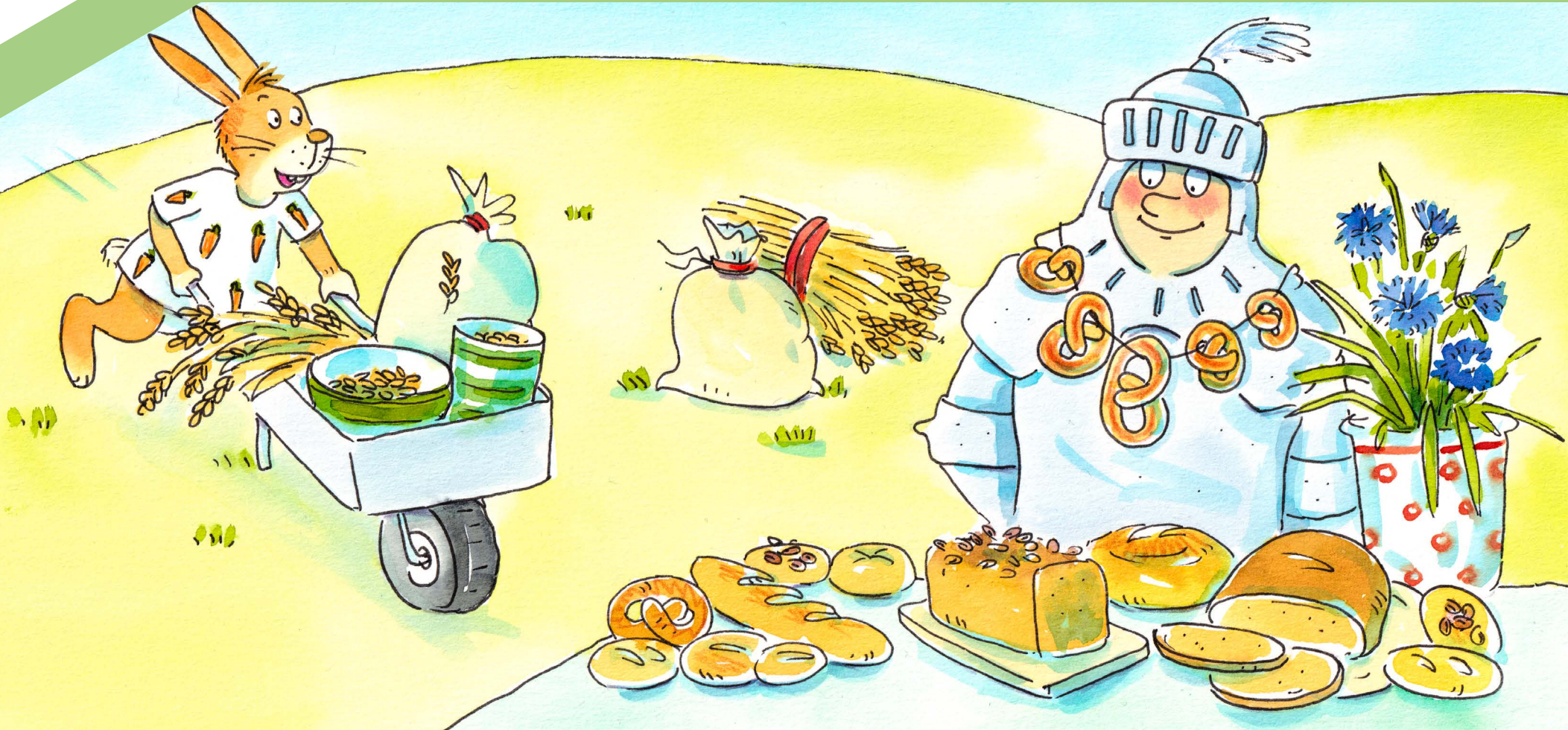


# Kasimir und das Ritterturnier

## Hörgeraus für den Ganztas



# Kasimir und das Ritterturnier

## Herzlich willkommen!

In diesem Hörabenteuer hat Kasimir Lisa und Lukas zu Ritter Kunibert gezaubert. Dieser möchte um die Hand der Müllerstochter Kunigunde anhalten. Dafür muss er ein Ritterturnier gewinnen und knifflige Fragen über Getreide beantworten. Gemeinsam besuchen sie deshalb eine Mühle und sehen mit eigenen Augen, wie aus Getreide Mehl wird.



## Darum geht es in dieser Folge:

- ▶ Getreide
- ▶ Vom Korn zum Vollkornbrot

Mit diesem Hörspiel aus der sechsteiligen Reihe „Hör Genuss mit Kasimir“ werden Sie die Kinder für gesundes und nachhaltigeres Essen begeistern und so einen wertvollen Beitrag zur schulischen Ernährungsbildung leisten.

## Mit Kasimir ...

- ▶ kommen die Kinder zur Ruhe und entspannen.
- ▶ konzentrieren sich die Kinder auf das Zuhören.
- ▶ erleben sie Freude am gemeinsamen Essen, probieren Neues und essen vielseitiger.

*Ihr Bundeszentrum für Ernährung*

## mp3-Download

[www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel](http://www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel) . . . . .

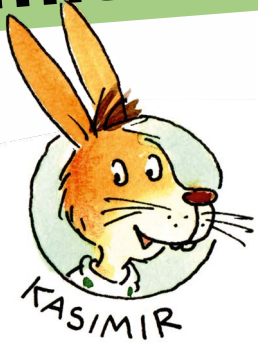
## Inhalt

Hör Genuss mit Kasimir . . . . .  
Kasimirs Geheimtipps. . . . .  
Machen Sie mit! . . . . .

Ideen für Gespräche und Aktionen:  
Ritter Kuniberts Geheimnis . . . . .  
Vom Korn zum Brot . . . . .  
Vorlagen für Kinder. . . . .

Impressum . . . . .

# Hörgenuss mit Kasimir



## Dürfen wir vorstellen?

„quatscht einen dusselig“ mit seinen Möhren und Rezepten, kann zaubern, weiß eine Menge über Lebensmittel



aktiv, kreativ, neugierig, bewegungsaktiv und fit



sympathisch, isst gern und viel Schokolade, fängt an, sein Essverhalten zu ändern



sehr naturverbunden, versorgt sich selbst aus ihrem Garten, kann prima kochen, schätzt alle Lebensmittel

## Erst zuhören, dann aktiv werden

Mit den spannenden Hörspielen rund um Lukas, Lisa und den pffiffigen Hasen werden die Kinder eine Menge Spaß haben. Nutzen Sie ihre Begeisterung und verbinden Sie den Hörgenuss mit Malen, Singen, Gesprächsrunden, kleinen Aktionen und Essgenuss. Was sagt der kluge Kasimir? Was tut und erklärt Oma Kleinschmitt? Welche Lebensmittel wollen die Kinder probieren? Ideen finden Sie ab Seite 6.

Warum ist Zuhörbildung wichtig?  
[www.stiftung-zuhoeren.de](http://www.stiftung-zuhoeren.de)



## Weitere Abenteuer

### Kasimir im Schlaraffenland

- ▶ Getränke mit und ohne Zucker
- ▶ Rohkost
- ▶ Süßigkeiten

### Kasimir im Gemüsedschungel

- ▶ Leckerer für Zwischendurch
- ▶ Vielfalt von Gemüse und Obst
- ▶ Mit allen Sinnen wahrnehmen

### Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

- ▶ Fast Food
- ▶ „Müllfrei“ picknicken
- ▶ Mehr Bewegung im Alltag

### Kasimir im Supermarkt

- ▶ Einkaufen
- ▶ Verkaufstricks
- ▶ Kinderlebensmittel

### Kasimir bei den alten Ritters

- ▶ Frühstück
- ▶ Fit durch den Tag

Alle Materialien:  
[www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel](http://www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel)

# Kasimirs Geheimtipps

## 1 Schmecken ist spannend!

Jedes Lebensmittel riecht anders, schmeckt anders und fühlt sich anders im Mund an. Wenn Kinder diese Vielfalt aufspüren, verfeinern sie ihre Sinne. Deshalb motiviert Oma Kleinschmitt die Kinder immer wieder zum Probieren neuer Lebensmittel und isst selbst mit Genuss.

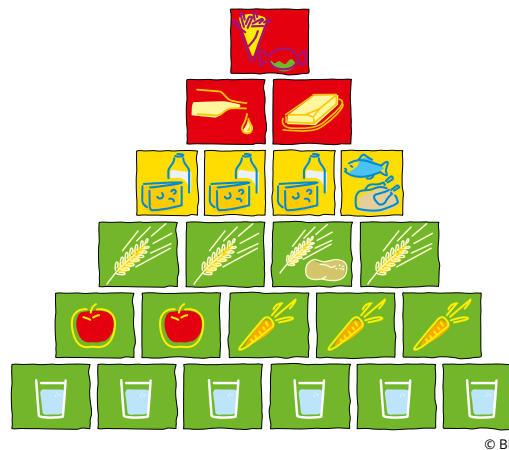
## 2 Selbst gemacht schmeckt besser!

Kinder wollen schnippeln, rühren und in der Küche mithelfen. Sie können es auch und gehen dann achtsamer mit Lebensmitteln um – so wie Lisa. Sie würde Reste ihres selbst gemachten Doppeldeckers niemals wegwerfen.

Kasimir weiß genau, was Kinder brauchen. Er verpackt sechs Geheimtipps geschickt in spannende Abenteuer.

## 3 Vielseitiges Essen hält fit!

Kasimir isst nach der Ernährungspyramide: viel frisches Gemüse und Obst und reichlich Vollkornprodukte. Er hat auch für Lukas gute Ideen gegen seinen Süßhunger. [www.bzfe-ernaehrungspyramide.de](http://www.bzfe-ernaehrungspyramide.de)



## 4 Gemeinsam essen macht Spaß!

Lukas und Lisa erleben bei Oma Kleinschmitt fröhliche Mahlzeiten. Kinder essen gern mit anderen, weil sie sich dann unterhalten können und Aufmerksamkeit erfahren.



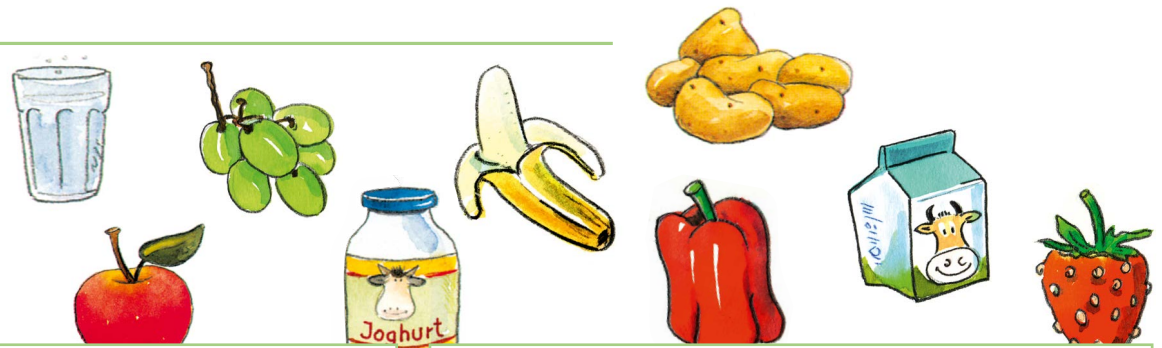
## 5 Die Natur braucht uns, und wir brauchen die Natur!

Rund ums Essen ist viel Umweltschutz möglich. Oma Kleinschmitt ist ein gutes Vorbild: Sie lebt von der Ernte aus ihrem großen Nutzgarten. Die Zutaten für ihre Speisen sind saisonal, regional und größtenteils bio.

## 6 Bewegung macht Freu(n)de!

Kinder brauchen jeden Tag viel Zeit für freies Spielen und Bewegung. Lukas und Lisa verbringen viel Zeit mit ihrer selbst gebauten Hütte und erleben mit Kasimir viele bewegende Abenteuer. Sie sind oft mit dem Rad unterwegs, was gut für die Umwelt ist.

# Ernährungsbildung – Machen Sie mit!



## An den Esserfahrungen und Wünschen der Kinder anknüpfen

Jeder Tag bietet Gesprächsanlässe und Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Horchen Sie auf das Vorwissen der Kinder und lassen Sie sie mitentscheiden.

*Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?*

*Was wollt ihr probieren?*

## Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen. Ohne „müssen“, „sollen“ und Verbote geht es viel besser.

*Lecker! Möchtest du auch probieren?*

*Wie schmeckt es DIR?*

## Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Betrachten Sie mit den Kindern die Lebensmittel durch die Nachhaltigkeitsbrille. Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

*Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.*

*Schaut: Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.*

## Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen – das genügt. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

*So kannst du die Gurke klein schneiden.*

## Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen. Sie genießen es, wenn sie in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen essen können.

*Das macht ihr toll!*

*Guten Appetit!*

## Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Sie können auch gemeinsam überlegen, was sich in der Schule verbessern lässt.

*Wen wollt ihr zu Hause mit den Gemüse-Pommes überraschen?*

*Was ist euch gut gelungen?*

# Ritter Kuniberts Geheimnis

## Kasimir-Hörspiel

Stoppen Sie das Hörspiel an passenden Stellen und sprechen Sie mit den Kindern über das gerade Gehörte.

Download: [www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel](http://www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel)



## Gesprächsimpulse

*Warum reiten Kasimir, Lisa und Lukas mit Kunibert aufs Land?  
Was machen sie dort?*

*Welche Getreidearten kennt ihr? Wo gibt es in eurer Nähe Getreidefelder? Was ist Vollkorn?*

*Wie bereitet sich Kunibert auf das Turnier vor? Was isst er?  
Was esst ihr gerne im Müsli?*

*Wer gewinnt das Turnier?  
Warum?*

## Aktionsideen

### Getreidearten vergleichen

mithilfe der Zeichnungen von Weizen, Hafer, Roggen, ... . Ergänzend verschiedene Getreidekörner mitbringen, untersuchen und sortieren lassen.

### Vorratsmüsli selbst herstellen:

Die Kinder stellen eine Müslimischung für ihre Gruppe her aus beispielsweise Haferflocken, Weizenflocken, Sonnenblumenkernen, Sesam, Nüssen, Mandeln. Cornflakes und Trockenobst sparsam verwenden.

### Haferflocken herstellen:

Haferkörner mörsern oder in einem Gefrierbeutel mit einem Hammer platt klopfen. Professioneller geht es mit einer Flockenquetsche.

# Vom Korn zum Brot

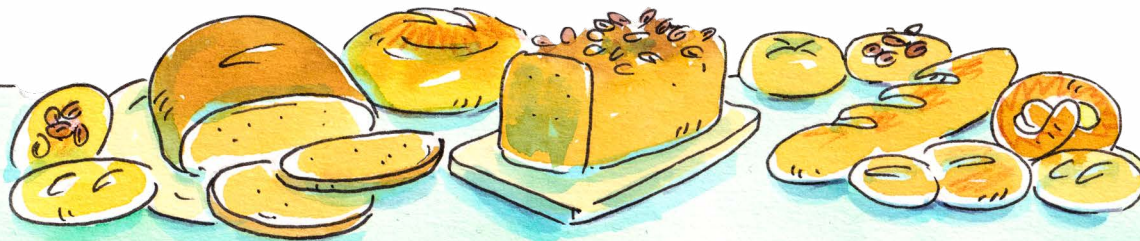
## Gesprächsimpulse

*Wie lautet Kuniberts zweite Aufgabe nach dem Glücksritt? Wie löst er sie? Darf er Kunigunde jetzt heiraten?*

*Was zeigt der Müller seinen Gästen?  
Was lernen sie bei der Besichtigung der Mühle?*

*Was schenkt der Müller den Kindern zum Abschied?  
Welches Brot esst ihr gerne?*

*Habt ihr schon einmal Brot, Pizza oder  
Waffeln gebacken? Wie war das?*



## Aktionsideen

### Getreide in Lebensmitteln aufspüren

in der Malvorlage und eigene Ideen ergänzen.

### Mehl unter die Lupe nehmen:

Vollkornmehl möglichst in einer Handmühle selber mahlen. Dann mit Auszugsmehl vergleichen.

### Brotsorten verkosten:

Ein fein gemahlenes Vollkornbrot und zwei weitere Brote mitbringen und das Sinnexperiment schrittweise anleiten: Jedes Kind erhält Probe 1, testet und notiert seine Eindrücke in „Ich teste Brot“. Dann folgt Probe 2, danach Probe 3.

### Verkaufsorte von Getreide und Brot besuchen:

Eine Mühle, Bäckerei, einen Hofladen oder Wochenmarkt besuchen. Fragen zu Getreide oder Brot vorbereiten und vor Ort beantworten lassen.

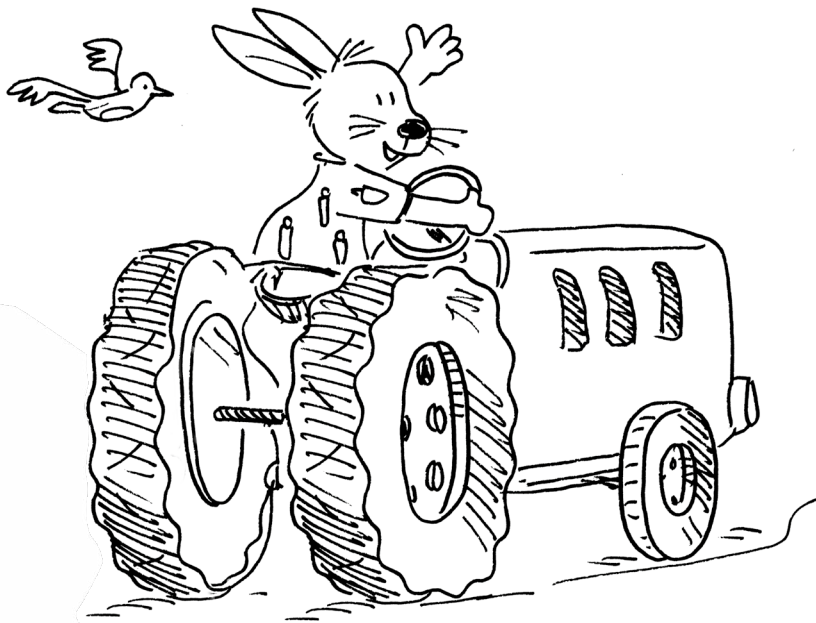
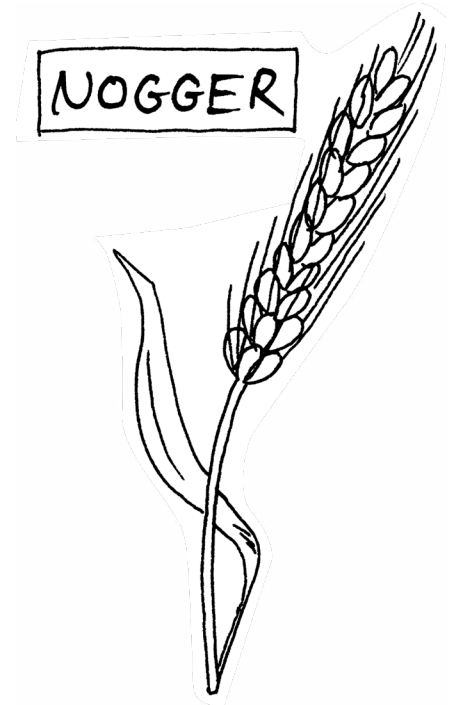
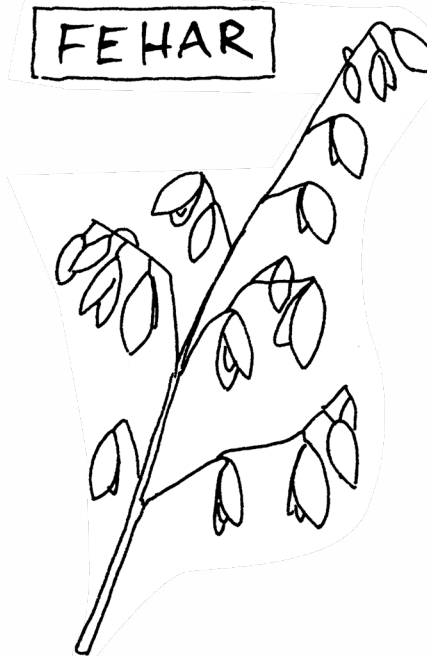
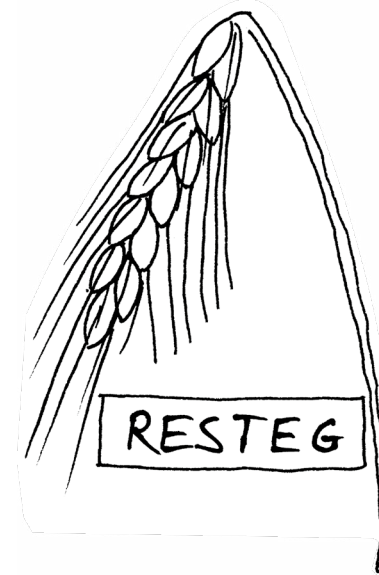
### Waffeln oder Frühstücksbrötchen backen:

Für die Rezepte Vollkornmehl verwenden.



# Weizen, Hafer, Roggen, ...

Wie unterscheiden sich die Getreidearten?  
Wie heißen sie?  
Was kann man aus Körnern alles machen?

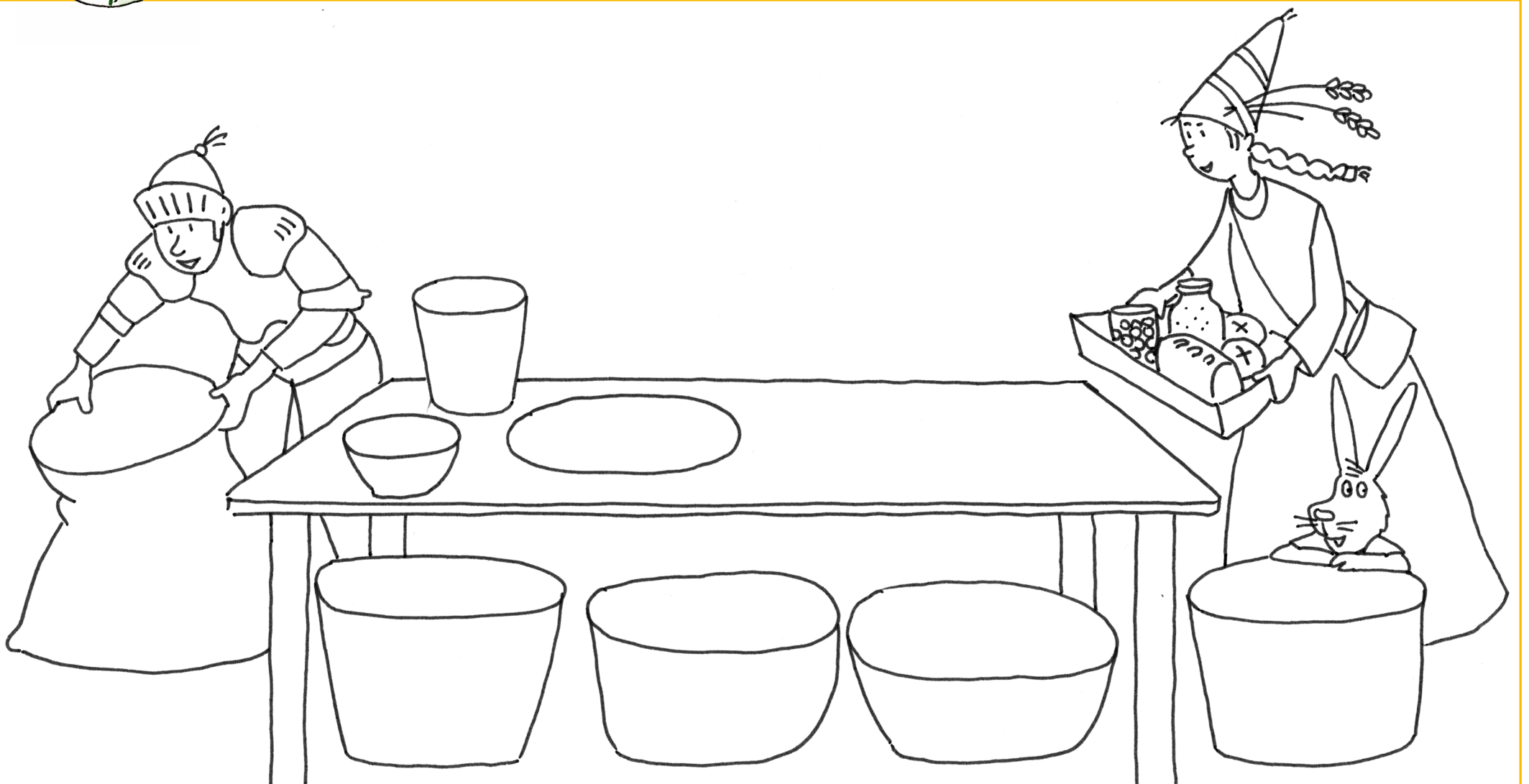






# Überall Getreide

Hilf Kunibert, weitere Sachen aus Getreide zu finden. Male.



# Knusprige Frühstücksbrötchen



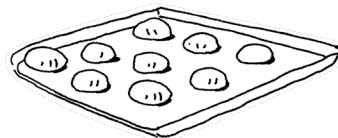
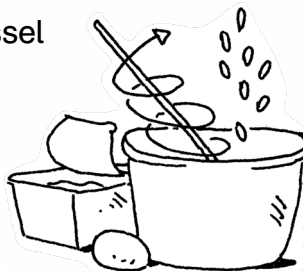
## Zutaten

für 7 Brötchen:

- ▶ 250 g Vollkornmehl
- ▶ 1 Teelöffel Jodsalz
- ▶ 1 halben Teelöffel Zucker
- ▶ 250 g Magerquark
- ▶ 1 Ei
- ▶ 1–2 Esslöffel Milch
- ▶ 1 Esslöffel geschälte Sonnenblumenkerne

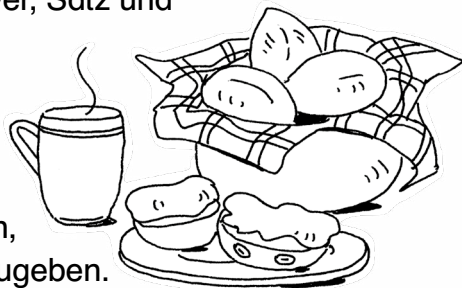
## Arbeitsgeräte

- ▶ Ess-/Teelöffel
- ▶ Rührschüssel
- ▶ Kochlöffel
- ▶ Backblech und Ofen



## So geht's

1. Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen.
2. Quark, Ei und Milch dazugeben.
3. Alles zu einem weichen Teig verkneten, Sonnenblumenkerne zugeben.
4. Etwa sieben Brötchen formen und auf das gefettete Blech setzen.
5. Bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen.



# Vollkornwaffeln



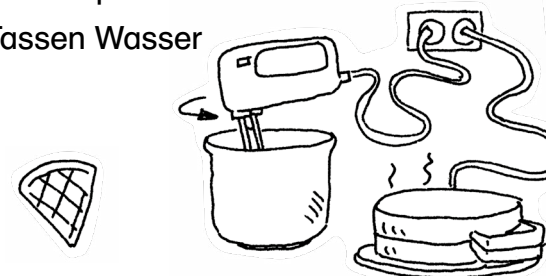
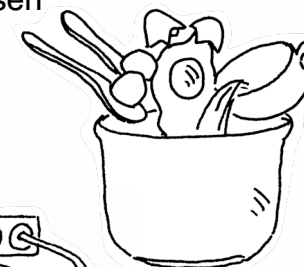
## Zutaten

für 12 Waffeln:

- ▶ 4 große Esslöffel Butter
- ▶ 3 große Esslöffel Zucker
- ▶ 3 Eier
- ▶ 1 Prise Jodsalz
- ▶ 15 gehäufte Esslöffel feines Weizenvollkornmehl
- ▶ 1 Teelöffel Backpulver
- ▶ 2 große Tassen Wasser

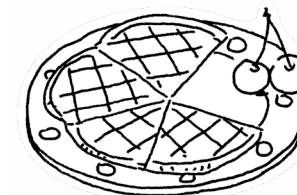
## Arbeitsgeräte

- ▶ Ess-/Teelöffel
- ▶ 1 Tasse
- ▶ Rührgerät
- ▶ Waffeleisen
- ▶ Teller



## So geht's

1. Alle Zutaten mit einem Rührgerät gut durchrühren.
2. Waffeleisen vorheizen, etwa 2 Esslöffel Teig einfüllen und abbacken.
3. Waffeln auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen.
4. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

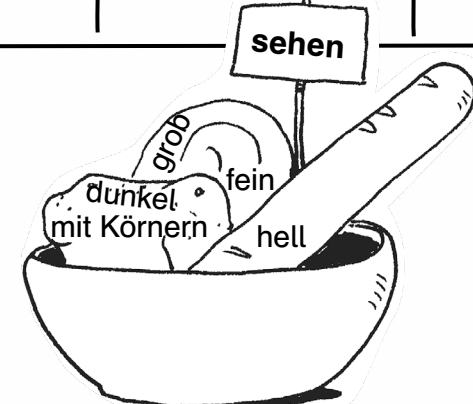
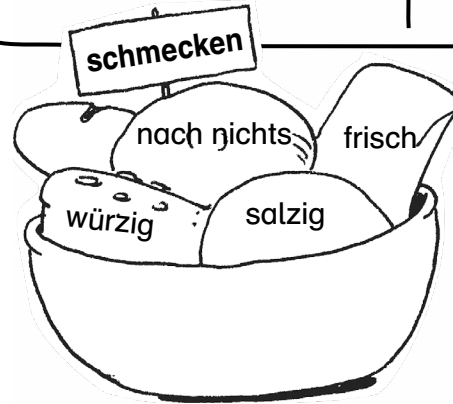
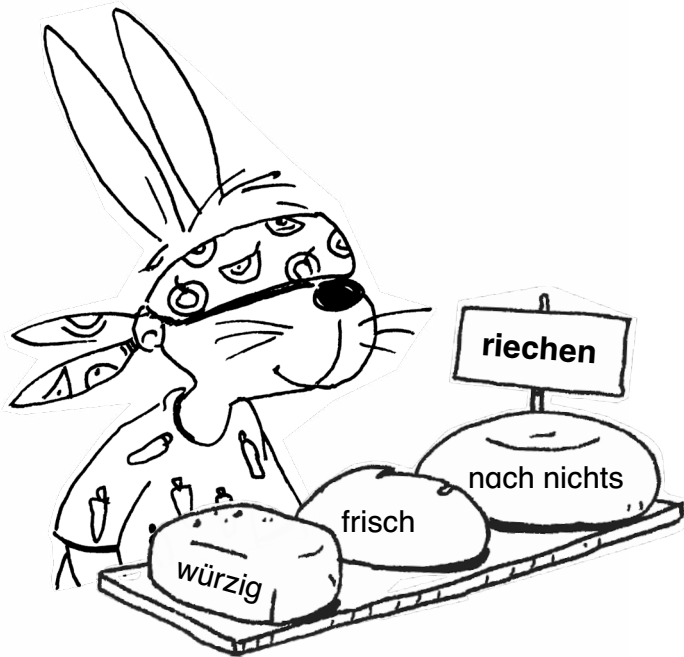




# Ich teste Brot

Sieh dir jedes Brotstück genau an.  
Schließe die Augen und rieche daran.  
Probiere von jedem ein Stückchen.  
Fülle die Tabelle aus.

	Brot 1	Brot 2	Brot 3
Wie sieht das Brot aus?			
Wie riecht das Brot?			
Wie schmeckt es?			
Wie schmeckt dir das Brot? Bewerte.	👍 👍 👍	👍 👍 👍	👍 👍 👍



## Impressum 0714/2023

### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Nutzungsrechte:

Dieses Material ist unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ veröffentlicht. Sie dürfen diese Einheit für nicht kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form nutzen, weitergeben und veröffentlichen. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt NICHT für Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorinnen, der Illustratorin und der Herausgeberin „BLE“ sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

### Text und Redaktion:

Annika Bilo,  
Dr. Ingrid Brüggemann,  
beide BLE

### Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

### Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Erstauflage, BLE 2023



### Weitere Abenteuer

#### Kasimir im Schlaraffenland

Bestell-Nr. 0709

#### Kasimir im Gemüsedschungel

Bestell-Nr. 0710

#### Kasimir und der Super-Doppel-Wobbel

Bestell-Nr. 0711

#### Kasimir im Supermarkt

Bestell-Nr. 0712

#### Kasimir bei den alten Rittern

Bestell-Nr. 0713



### Malen, entdecken, probieren

#### Malvorlagen für den Ganzttag

16 Malvorlagen für Kinder. Die fertigen Kunstwerke sind Ausgangspunkte für Gespräche rund ums Essen und für Kostproben.

Bestell-Nr. 0629