



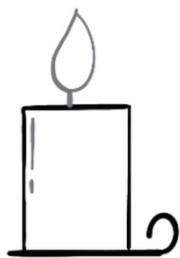
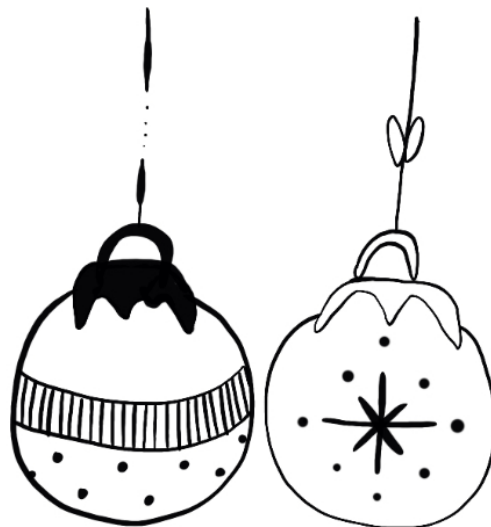
Newsletter – Dezember 2021

Fokusthema: Weihnachten nebenan - Wie speisen unsere Nachbarn?

💡 Nach deutscher Tradition ...

gibt es am Heiligen Abend, also dem 24.12. meistens eine dezente Mahlzeit. Besonders beliebt ist ein Kartoffelsalat mit Würstchen. Die Rezepte der Salate sehen je nach Region ganz unterschiedlich aus. Wie auch zu Silvester ist mancherorts das Raclette häufig vertreten. An den Weihnachtsfeiertagen gibt es in Thüringen häufig noch traditionsbewusst einen deftigen Gänsebraten. In vielen Teilen Deutschlands sind gebackene Enten mittlerweile häufiger zu finden, weil sie einfacher zuzubereiten sind. Im Süden Deutschlands wird eher auf Fisch zurückgegriffen.

Doch, wie sieht es in anderen Ländern aus?



💡 In Luxemburg ...

geht es zwar weniger üppig, dafür aber genauso deftig her, wie in den meisten Ländern Europas. Serviert wird eine Bockwurst (*Träipen*) mit Kartoffelstampf und einer Apfeloße oder herzhaften Kartoffelpuffer. Die Mahlzeit soll nämlich bis Mitternacht satt machen. Erst danach gibt es Geschenke.

💡 In Dänemark ...

gibt es einen deftigen Schweine- oder Entenbraten mit Salzkartoffeln, Rotkohl und einer Soße. Besonders traditionell ist ein Milchreis mit Kirschlorbeer. Dieser wird in einem großen Topf zubereitet, in den noch eine einzige Mandel getan wird. Wer diese Mandel am Ende auf dem Teller hat, bekommt ein zusätzliches kleines Geschenk.





Weihnachten nebenan - Wie speisen unsere Nachbarn?

💡 In Belgien ...

gibt es das traditionelle Festessen schon am 06. Dezember, also dem Nikolaustag. Dieses besteht normalerweise aus einem Drei-Gänge-Menü mit Jagdwild, Braten oder Meeresfrüchten als Hauptspeise. Eine typische Nachspeise ist ein Weihnachtsbaumstamm (*Bûche de Noël*). Das ist ein mit Schokolade dick bedecktes Biskuitgebäck, das einem Holzklotz ähnelt. Diese Tradition beruht darauf, dass früher ein riesiges geweihtes Holzschiff verbrannt wurde, was laut der Überlieferung im folgenden Jahr eine gute Ernte sichern und zudem gegen Blitze und Hexenzauber schützen würde. So gedenken die Belgier*innen den alten Zeiten.

Auch das international bekannte weihnachtliche Gebäck „Spekulatius“ hat seinen Ursprung vermutlich in Belgien.



💡 In Polen ...

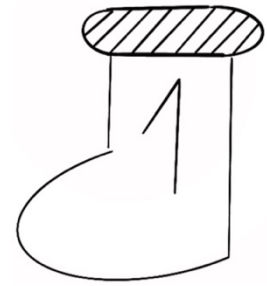
gibt es an Heilig Abend traditionell 12 verschiedene Speisen, bei denen alles erlaubt ist – außer Fleisch!

Dazu gehören eine Rote-Beete-Suppe, gefüllte Teigtaschen (*Pierogi*), Gemüsepasteten und Fisch. Zum Nachtisch wird häufig eine gebackene Mohnrolle serviert, doch auch das ist je nach Region anders. Genau wie bei uns!

Doch, bevor es an das Festmahl geht, kommt es noch zum Oblaten-Brechen. Jedes Familienmitglied bekommt eines der dünnen Gebäcke und bricht sich von einem anderen jeweils ein Stückchen ab. Dabei wünscht man sich Glück für das neue Jahr. Dieser Brauch steht für Freundschaft und Frieden. Anschließend wird gemeinsam gegessen, wenn die ersten Sterne zu sehen sind, das ist zwischen 17 Uhr und 18 Uhr.



💡 Doch jetzt seid ihr dran - wie wird denn bei euch Weihnachten gefeiert?
Erzählt es euch gegenseitig.



Ein Plätzchen-Adventskalender zum Selbermachen

Passend zum 1. Advent

Was ihr benötigt:

- 1 reife Banane
- 100 g Margarine (ohne Palmöl)
- 230 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- Mark einer ½ Vanilleschote oder einige Tropfen Vanillearoma oder auch Zimt
- nach Belieben etwas Kakaopulver, Nüsse oder Trockenfrüchte
- Ausstechform eurer Wahl mit einem Ø von 3 - 4 cm und Garn



So geht ihr vor:

1. die Banane mit einer Gabel zerdrücken, Mehl und Backpulver in einer separaten Schüssel mischen
2. gebt zuerst die weiche Margarine, dann das Mehl langsam zu der Banane
3. knetet den Teig kurz und gebt die Vanille und mögliche weitere Zutaten hinzu
4. knetet nun so lange, bis aus dem Teig eine geschmeidige Masse entsteht
5. rollt den Teig vorsichtig auf einer bemehlten Fläche aus, sodass er ca. 5 mm dick ist
6. nun stecht ihr mit euren Formen die Plätzchen aus dem Teig heraus
7. stecht zusätzlich z.B. mit einem Strohalm oben, aber nicht zu nah am Rand ein Loch in jedes der Plätzchen
8. bestückt ein mit Backpapier ausgelegtes Blech mit euren Plätzchen
9. und lasst sie bei 175°C Ober-/Unterhitze für 13-15 min backen
10. anschließend müssen die Plätzchen auskühlen
11. schreibt in dieser Zeit auf kleine Zettel die Zahlen 1-24 und verziert diese weihnachtlich oder druckt und schneidet unsere Vorlage aus (siehe Seite 5)
12. anschließend locht ihr die Zettel und legt sie auf die Plätzchen
13. befestigt ein langes Stück Garn im Raum, woran ihr eure Plätzchen wie eine Girlande aufhängt
14. dafür fädelt ihr durch das Loch in den Plätzchen und den Zetteln ein Stück Garn und befestigt dieses an der Garn-Girlande (siehe Beispiel-Bild unten)
15. und schon ist eurer Adventskalender fertig
16. welches Plätzchen von wem gegessen werden darf, wird zugelost





Das Lebkuchen-Würfelspiel

Was ihr benötigt:

- 1 Malvorlage pro Kind (siehe Seite 6)
- 1 Würfel je Kind
- 6 Buntstifte pro Kind

Spielablauf:

- jeder Zahl von 1 – 6 wird individuell eine Farbe zugeteilt
- jedes Kind bekommt einen Würfel
- die Kinder beginnen zu würfeln
- immer nur eine Fläche der gewürfelten Zahl darf in der jeweiligen Farbe ausgemalt werden
- das erste Kind, welches die ganze Lebkuchenfigur ausgemalt hat, gewinnt

Aktivität/Spielidee:

Kita-Ideen-Box Aktion zum Thema



© VZ NRW

Winter Nr. 5

Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

www.vnskt.de

www.dge-th.de

www.dge.de

www.bzfe.de

www.fitkid-aktion.de



Druckvorlage zum Plätzchen-Adventskalender





Malvorlage zum Lebkuchen-Würfelspiel

