

## Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot

*Zutaten:*

400 g	Dinkel
100 g	Buchweizen
2 TL	Salz
2-3 EL	Obstessig
25 g	Hefe
1/2 l	warmes Wasser
je eine 3/4 Tasse	Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne (nicht mahlen!)

### *Zubereitung:*

Dinkel und Buchweizen fein mahlen.

Hefe in etwas warmem Wasser auflösen.

Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Elektrorührer verrühren.  
Die Masse in eine gefettete Kastenform geben. *Nicht mehr gehen lassen!*

### *Backzeit:*

Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde bei 220 Grad backen.

Ein Rezept-Tipp aus unserem Kneipp-Kindergarten Regenbogen in München



Rezept-Tipps aus unseren Einrichtungen

• **Die Toilettenpapierwanne:**

Ab 1 Jahr

Toilettenpapier oder  
Küchenrolle in kleine und  
große Fetzen gerissen

Plastikwanne mit  
Platz für 2-3 Kinder

Auf der Toilette lieben es Kinder eines gewissen Alters, mit dem Toilettenpapier zu spielen, was meist mit einem Verbot endet – ist ja auch unhygienisch und arbeitsaufwändig zugleich. In eine Wanne gebracht, ist das (abgewickelte) Toilettenpapier dagegen ein sowohl preiswertes, leicht zu beschaffendes und später auch wieder gut zu entsorgendes Erlebnis-Material. Wie viele gute Wannen-Materialien erlaubt dieses Massenmaterial Handlungen, die sonst eher weniger gern gesehen sind: Man kann dieses Papier nach Herzenslust entlang der Perforierung oder irgendwo anders zerteilen, knüllen, werfen, benässen.

25

• **Die Tücherwanne:**

Ab 8 Monaten

Bunte Tücher in verschiedenen  
Größen, Farben und Materialien

Plastikwanne mit  
Platz für 2-3 Kinder

Keine große Aufforderung brauchen Kinder, denen die Tücher-Wanne hingestellt wird. Denn mit den bunten leichten Stoffen fangen sie automatisch Tätigkeiten an, die zu den elementaren Spielhandlungen von Kleinkindern gehören. Da ist zunächst das Verstecken hinter Schleiern und Tüchern, das schnell zum „Verkleiden“ führt. Es macht Spaß, sich mit bunten Tüchern zu verändern – oder auch die Welt um einen herum, die je nach Schleierfarbe plötzlich in buntes Licht getaucht scheint. Weil die Stoffe leicht sind, lassen sie sich aber auch gut knüllen, hinauf werfen und im Sinkflug beobachten. Findigere ältere Kinder beginnen, die Tücher als Seil zu verwenden, vielleicht sogar schon mit einfachen Verknotungen.

Aber es macht auch einfach Freude, in den bunten Stoffen zu versinken – und auf der möglichst unbedeckten Haut überall den weichen Stoff zu spüren.


29


Rezept-Tipps aus unseren Einrichtungen

### • Die Kieselsteinwanne:

Unstrukturiertes Material  
(Kastanien, Tannenzapfen)

Kleine Wanne, an der  
1-2 Kinder sitzen können

 **Das passt dazu:**  
Eimer, Becher, Messbecher, Schaufeln, Löffel oder Olivenlöffel




• Kieselsteine

• Trichter



• **Steine sammeln, Steine zerstreuen:** Diese Tätigkeit fasziniert schon ganz kleine Kinder. Denn Kieselsteine bringen eine Fülle faszinierender Eigenschaften mit: Durch ihr Gewicht rieseln sie langsamer als zum Beispiel Linsen. Wasser lassen sie durch sich hindurchsickern, nehmen dabei etwas davon auf und verändern so ihr Aussehen. Intensiv – und doch allzu oft übersehen – ist auch der Geruch von Steinen, der sich sogar von Steinart zu Steinart unterscheidet. Dass jeder Kieselstein eine Reisegeschichte in sich birgt, weil er irgendwo von einem Fels abgesprengt wurde, werden kleine Kinder noch nicht verstehen – aber sie sehen die Farbunterschiede. Und sie finden schnell heraus, was die Menschheit früh herausfand: Aus Steinen kann man bauen.

Klar könnte man sich bei einer Wanne mit schweren Steinchen theoretisch auch einmal den Finger quetschen – aber wenn Kinder wie hier vielfältige Erfahrungen mit einem sie interessierenden Material machen können, verhindern genau diese Erfahrungen Verletzungen durch neu gewonnene Geschicklichkeit.

*Ziel*



Ab 1,5  
Jahren

49