

Ich kann kochen!-Bastelidee: Osterkarten mit Gemüsestempel

11. April 2022



Sarah Wiener Stiftung

Kreatives Basteln für die Osterfeiertage? Das muss in der Kita nicht immer nur Eier bemalen heißen. Mit unserer Bastelidee können Kinder selbst gebastelte Stempel aus nicht mehr benötigten Gemüseabschnitten herstellen, um damit Osterkarten farbenfroh zu bedrucken. So entdecken Kinder spielerisch verschiedene Gemüsesorten – und auch Nachhaltigkeit. Und wer hätte gedacht, was für ein hübscher Blütenstempel aus einem abgeschnittenen Staudensellerie entstehen kann?

Kreative Verwertung von Gemüseresten

Beim Kochen in der Kita fallen allerlei Gemüsereste an. Und manchmal kann es trotz guter Planung auch vorkommen, dass eine Kartoffel schrumpelig wird oder die Brokkoliröschen schlapp machen. Doch das heißt nicht, dass sie direkt im Müll landen müssen. Mit unserer Bastelidee Gemüsestempel lernen Kinder einen kreativen Umgang mit altgewordenem Gemüse. Und ökologischer als ein Kunststoffstempel sind

Gemüsereste allemal. Einmal längs durchgeschnitten und mit Farbe angepinselt wird die schrumpelige Kartoffel zu einem tollen Stempel, der auf dem Papier wie ein Osterei aussieht. Und aus einem Kohlstempel entsteht dazu passend sogar ein Osternest.

Was ihr für die Gemüsestempel braucht

Die Materialien sind schnell organisiert. Ihr braucht - gerne altgewordenes - Gemüse oder Gemüsereste wie zum Beispiel Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Staudensellerie, Brokkoli oder Kohl. Zum Färben 1 Packung TK- Heidelbeeren, 1 TL Zitronensaft und 1 TL Natron. Außerdem Küchenmesser und Brettchen, 3 Schälchen, ein Sieb, dickes (Ton-)Papier und Pinsel.

Und los geht's

1. Lasst zunächst die tiefgefrorenen Heidelbeeren auftauen. Den Saft fangt ihr durch ein Sieb auf und verteilt ihn in drei Schälchen.
2. Damit sich der Heidelbeersaft verfärbt, gebt in ein Schälchen 1 TL Zitronensaft und in ein anderes 1 TL Natron – fertig sind drei natürliche Farben für eure Gemüsestempel.
3. Jetzt geht's ans Gemüse: Schneidet das Gemüse in verschiedenen Formen zu – wichtig ist nur, dass eine glatte Stempelfläche entsteht. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – der abgeschnittene Staudensellerie kann als ganzer ein Blütenstempel werden, eine einzelne Stange wird zum Halbmondstempel.
4. Bepinselt die Stempelflächen mit den verschiedenen Farben und drückt sie fest auf ein dickes (Ton-)Papier.
5. Schneidet das Papier zurecht und schon sind eure Osterkarten mit Gemüsestempel fertig.
6. Und für die Heidelbeeren findet ihr sicher noch Verwertung – wie wäre es mit einem Kompott

Viel Spaß beim Stempeln und frohe Ostern!

Kinderzeit-Podcast: Warum sollten wir mit Kindern kochen? Zu Gast: Lisa-Maria Kadow, Genussbotschafterin bei "Ich kann kochen"

Über die Initiative Ich kann kochen!

Die Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Gemeinsam mit pädagogischen Fach- und Lehrkräften vermittelt Ich kann kochen! in Kitas und Grundschulen praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert Ernährungskompetenz und hilft, Krankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Ich kann kochen! hat bereits mehr als eine Million Kinder erreicht und ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Qualität und Wirkung des Bildungsangebots wurden wissenschaftlich evaluiert und bestätigt. Ich kann kochen! ist ein [INFORM-Projekt](#) der Bundesregierung.

Mehr: www.ichkannkochen.de

- [Mail](#)

- [Basteln](#)
- [Gemüsesempel](#)
- [Ich kann kochen](#)