Windrad Post

November & Dezember 2026

GÜSSE & GENÜSSE

Pflanze des Monats: Hagebutte

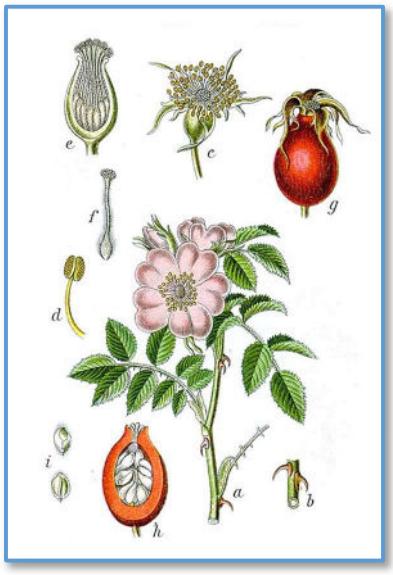
Ich bin ein kleiner, roter Schatz, der im Herbst an Sträuchern wächst. Wisst ihr, wer ich bin? – Könnt ihr mich erraten?

Ich bin rot oder orange und etwa so groß wie eine Kirsche. Ich wachse an Sträuchern in Hecken oder Wäldern. Ich bin eine Vitamin-C-Bombe! Mehr als eine Orange habe ich in mir – perfekt, um gesund zu bleiben! Ich blühe im Frühsommer: Dann bin ich rosa und duftend. Vögel und Igel naschen mich gern im Winter.



Sammle mich beim nächsten Herbstspaziergang (aber pass auf meine Dornen auf!). Mach etwas Leckeres daraus z.B. Tee oder Marmelade daraus kochen.

Tipp: Wenn du mich findest, halte mich gegen das Licht – dann siehst du meine kleinen, haarigen Samen im Inneren!



"Kinder sollen früh lernen, wie wichtig Bewegung und frische Luft für ihr Wohlbefinden sind."

Sebastian Kneipp *(sinngemäß, basierend auf seinen Lehren)*

Herausgeber: AWO Kita Windrad
Elisabeth-von-Thadden-Str. 32
76189 Karlsruhe

Windrad Post
November & Dezember 2026

Streuselplätzchen mit Hagebuttenmarmelade

Mürbe Streusel und samtig-weiche Hagebuttenmarmelade sind einfach ein Dreamteam. Unten Mürbeteig, oben Streusel und in der Mitte eine fruchtige Schicht Hagebuttenmus. Kekse und Streusel werden einfach aus einem Teig zubereitet. Schnell, einfach, fruchtig-lecker.

Zutaten

550 g Mehl
1.5 Teelöffel Backpulver
200 g Zucker
5 g Vanillekonzentrat
1 Prise(n) Salz
250 g weiche Butter
2 Eier
300g Marmelade (Hagebutten)
30 g Puderzucker

Alle Zutaten, bis auf die Marmelade, in einer Schüssel zu einem homogenen Teig verarbeiten.
Etwa 1/3 des Teiges zur Seite stellen. 2/3 des Teiges auf einem mit Backpapier belegten Backblech rechteckig ausrollen und mit Marmelade bestreichen. Den zur Seite gestellten Teig zu Streuseln verarbeiten und diese auf der Marmelade verteilen. Alles für gut 13 – 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze backen, herausnehmen und direkt in Quadrate und dann in Dreiecke teilen.
Die Streuselplätzchen abkühlen lassen und Puderzucker bestreut servieren.



Herausgeber: AWO Kita Windrad
Elisabeth-von-Thadden-Str. 32
76189 Karlsruhe

Windrad Post

November & Dezember 2026

Hagebuttenmarmelade ohne Entkernen

Zutaten

- 430 g Hagebutten
- ca. 600ml naturtrüben Apfelsaft
- 140 g Gelierzucker 3:1

Die Hagebutten gut waschen und von Stielen und Blütenansätzen befreien. In einen hohen Topf geben und mit 400ml Apfelsaft zusammen aufkochen. Nun köcheln lassen, bis die Hagebutten weich sind (das dauert in der Regel ca. 45min). Dabei darauf achten, dass die Früchte nicht unten ankochen- ggf immer noch etwas Apfelsaft hinterher schütten.

Nun in einen Mixer oder mit dem Pürierstab grob durchmixen Die Masse jetzt in eine Flotte Lotte geben und durchdrehen (oder ganz oldschool mit einem Holzlöffel durch ein Sieb streichen).

Das entstandene Fruchtmus abwiegen und Gelierzucker 3:1 verrühren (ca.140g). Die Masse eine halbe Stunde ziehe lassen danach alles 4-10 Minuten köcheln lassen. Viel Rühren!

In sterilisierte Gläser füllen und sofort verschließen.



Blätter- und Natur-Mandala

1. Die Kinder sammeln bunte Herbstmaterialien.
2. Gemeinsam legen sie ein **Mandala** (ein kreisförmiges Muster) auf den Boden.
    - Beispiel: Ein großer Kreis aus Blättern, in der Mitte eine Hagebutte als „Herzstück“.
3. Fotos machen und in die Kita schicken. Das Mandala später wieder auflösen, damit die Natur es weiter nutzen kann.

Herausgeber: AWO Kita Windrad
Elisabeth-von-Thadden-Str. 32
76189 Karlsruhe

Windrad Post

November & Dezember 2026

Kneipp-Anwendungen für kalte Tage

Fußbad – Wärmend und beruhigend

Material:

- Eine Schüssel oder ein kleines Becken
- Lauwarmes Wasser (ca. 36–38°C)
- Optional: Kamillenteebeutel ins Wasser hängen (ein wunderbares Angebot vor dem Schlafen gehen.

Durchführung:

1. Die Kinder setzen sich hin und stellen die Füße ins Wasser.
2. Das Wasser sollte bis zu den Waden reichen.
3. **Dauer:** 5–10 Minuten.
4. Danach die Füße mit einem Handtuch trocken tupfen und warm einpacken.

Tipp: Singt ein Lied oder erzählt eine Geschichte, um die Zeit angenehm zu gestalten!

Fußmassage – Mit einem Igelball oder den Händen

1. Die Kinder setzen sich bequem hin.
2. Mit den Händen die Fußsohlen, Zehen und den Fußrücken massieren.
3. **Tipp:** Leichtes Druckgefühl ist okay, aber es sollte nicht wehtun!
4. **Variante:** Einfache Massage mit einem Tropfen Öl (z. B. Mandelöl) für extra Entspannung.

Effekt: Stärkt die Füße, fördert die Konzentration und wärmt von innen.

Wir wünschen euch gemütliche, aktive und gesunde Wintertage!

Herausgeber: AWO Kita Windrad
Elisabeth-von-Thadden-Str. 32
76189 Karlsruhe