

## ZUM NACHDENKEN

## Großes wachsen lassen

„Ich geh' mit meiner Laterne ...“ Kindergartenkinder bereiten sich jetzt allorts auf das Martinsfest vor, so auch die jungen „Lichtträger und Lichtträgerinnen“ des Pfarrkindergartens Frohnleiten. Es gibt wohl kaum jemanden, der dieses Lied nicht mitsingen kann. Am 11. November wird traditionell das Martinsfest gefeiert. Der heilige Martin gilt als Patron der Nächstenliebe. Mit dem Martinsfest untrennbar verbunden ist die Mantellaterne, die die Kinder selbst basteln. Im Umgang mit dem Element „Licht“ erleben wir die Aussagekraft dieses Festes: „Martin brachte Licht und Wärme zu den Menschen.“

Die Legende der Mantelteilung wird in unserem Kindergarten im Rollenspiel nachgespielt. So kann das Leben des Heiligen für Kinder und Erwachsene Vorbild sein. Rücksichtnahme, Toleranz, Einfühlungsvermögen, Teilen ... sind Tugenden, die in Gruppen Gleichaltriger geübt und erprobt werden. Das Miteinander im Alltag wird so dann zum Miteinander im Fest.

Vormittags im Kindergarten die selbstgebackenen Kipferl in gemütlicher Atmosphäre jausnen, abends mit den Laternen in den Klostergarten ziehen, singen, den Laternentanz aufführen und die Legende der Mantelteilung spielen. Danach einen festlichen Wortgottesdienst mit Eltern und Verwandten feiern und dann zufrieden nach Hause gehen und dabei vielleicht „Ich geh' mit meiner Laterne ...“ anstimmen.

Feste feiern ist eines der Leitmotive im neuen Leitbild der elementarpädagogischen Einrichtungen der Diözese. – Info: [refep.graz-seckau.at](mailto:refep.graz-seckau.at)

Autorin Birgit Sindelgruber ist Leiterin des Pfarrkindergartens Frohnleiten. Foto: privat



„Ich geh' mit meiner Laterne ...“



Ob als duftende Tasse heiße Schokolade oder verführerische Praline – die köstliche Bohne ist auch gesund. Foto: Deike

## Glücklich mit Kakao

## Kakao ist weit mehr als reine Gaumenfreude.

Längst wollen wir das feine Aroma der tropischen Baumfrucht nicht mehr missen. Für die Ureinwohner Mittelamerikas waren die Früchte des „Götterbaums“ bereits seit einigen Jahrhunderten vor Christus ein Hochgenuss; dank der Haltbarkeit und leichten Transportierbarkeit dienten ihnen die Kakaobohnen auch als Zahlungsmittel. Als die Spanier auf ihren Eroberungszügen erstmals mit flüssigem Kakao in Berührung kamen, fanden sie das Getränk allerdings zu bitter. Erst Ende des 16. Jahrhunderts wurde „xocoatl“, wie die Indios das „herbe, würzige Wasser“ nannten, in Europa salonfähig.

Als 1585 die erste Lieferung von Kakaobohnen in Sevilla eintraf, konnte das braune Pul-

ver seinen Siegeszug durch Europa antreten. 1828 erfand der Holländer Coenraad van Houten die Kakaopresse: Mit ihrer Hilfe konnte man eine geschmeidige Kakaomasse herstellen, die sich sogar in Formen gießen ließ. Die Schokolade war geboren!

Doch Kakao schmeckt nicht nur köstlich, sondern ist auch gesund. Denn in ihm stecken wertvolle Inhaltsstoffe, von anregenden Alkaloiden über Magnesium, Kalium und Vitamin E bis hin zum antidepressiv wirkenden Phenylethylamin. Zudem enthält er Gerbstoffe, welche die Gefäße vor Ablagerungen schützen. Polyphenole wirken sich günstig auf zu hohe Blutdruck- und Cholesterinwerte aus.

Den positiven Eigenschaften steht allerdings der hohe Fett- und Kohlehydrat-Anteil in Form von Schokolade gegenüber. Der Glücksmacher sollte also nicht in Massen, sondern in Maßen genossen werden. DEIKE



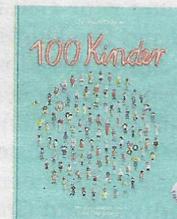
## Quitte – herbstliche Vitaminbombe

Gesund, regional, vielseitig – all das ist die Quitte. Oft rückt die

Apfel- und Birnenverwandte neben anderem typischen Herbstobst allerdings in den Hintergrund. Sie macht es uns aber auch wirklich nicht leicht, denn das Kernobstgewächs ist steinhart und bitter. Zudem kommt es mit seinem pelzigen Flaum alles andere als appetitlich daher. Erst gegart offenbart die Quitte, was in ihr steckt.

Aber die Mühe lohnt sich, denn sie ist reich an Vitamin C, Zink und Eisen und stärkt daher unser Immunsystem. Der Inhaltsstoff Pektin ist gut für den Darm und reguliert den Blutzucker- und Cholesterinspiegel. Er dient als natürliches Geliermittel, wodurch bei der Verarbeitung der Frucht weniger Zucker nötig ist. DEIKE

## FÜR SIE GELESEN



## 100 Kinder

Christoph Drösser  
14,40 Euro  
Gabriel Verlag

Verblüffend, wie die Welt aussieht, wenn wir das Leben von 100 Kindern betrachten, die für die zwei Milliarden Kinder auf der Erde stehen. Ihr Alltag auf verschiedenen Kontinenten, in unterschiedlichen Religionen, fremden Ländern und Kulturen wird anhand statistischer Zahlen für Kinder verständlich erklärt und im Infografik-Stil anschaulich bebildert. Kindersachbuch ab acht Jahren über den Alltag von Kindern auf der ganzen Welt.