

aktuell



TIPPS FÜR ALLE TAGE



Nun ist es soweit: Die Erdbeersaison hat begonnen! Neben Äpfeln und Birnen sind die roten Früchte das Lieblingsobst der Deutschen. Stellen Sie die Erdbeere doch einmal in den Mittelpunkt Ihrer Aktivitäten!

TEXT: ANDREA FRIESE, BETTINA M. JASPER

Erdbeerzeit – Sommerzeit!

CHECKLISTE

- **Schwerpunkte:** Sinnesaktivierung und Förderung kognitiver Fähigkeiten
- **Angebotstyp:** Themenorientierte Rundumaktivierung
- **Stufe:** mittel
- **Gruppenangebot:** ja
- **Einzelbetreuung:** ja
- **Geeignet für:** jeden (keine Einschränkungen)
- **Dauer:** bis 60 Minuten
- **Zeitraum:** Mai bis Juli
- **Materialien:** Tischdekoration passend zum Thema (zum Beispiel Servietten mit Erdbeeren, Erdbeeren und frische Minze in kleinen Weidenkörbchen, Haribo Süße Erdbeeren ...)
- Für die Pflanzaktion: vorgezogene Erdbeerpflanzen, Blumenampeln, Pflanzenerde
- Für den Rumtopf: Erdbeeren, Steinguttopf, Rum (mindestens 54 Prozent Alkohol), Erdbeeren, Zucker, Vanillestangen
- Für die Schoko-Erdbeeren: Erdbeeren, Kuchenglasur, Holzspieße

Anschauungsmaterial liegt auf dem Tisch, eventuell Erdbeerbowl als Getränk. Die anleitende Person liest zur Einstimmung etwas vor (Beispieltexte siehe folgende Seite).

Gespräch und Unterhaltung

Woher haben Sie früher Ihre Erdbeeren bekommen? (Vom Markt, aus dem Garten, vom Feld ...)

Was kann man alles aus Erdbeeren herstellen? (Marmelade, Rumtopf, Erdbeerquark, Likör ...) Erklären Sie Ihr Lieblingsrezept!

Kleines Erdbeer-Quiz

1. Gesucht wird eine Nuss, die roh, zu Eis und als Marmelade schmeckt.

Lösung: Es handelt sich um die Erdbeere, die aus botanischer Sicht zu den Sammelnussfrüchten, also den Nüssen gehört.

2. Wann verfärbt sich Erdbeermarmelade grau-braun?

Lösung: Wenn der rote Farbstoff der Erdbeeren zum Beispiel von den UV-Strahlen der Sonne zerstört wird.

3. Was hat das WECK-Glas mit Erdbeeren zu tun?

Lösung: Georg van Eyck schuf nach 1902 das sehr frühe deutsche Markenzeichen für Einmachgläser, die Erdbeere mit dem Firmennamen WECK.

4. Wie heißt die Eis-Spezialität mit den drei verschiedenen Geschmacksrichtungen Vanille, Schokolade und Erdbeeren?

Lösung: „Fürst Pückler“-Eis, 1839 erstmals erwähnt. Benannt ist das Dessert nach dem Grafen Hermann Ludwig Heinrich von Pückler-Muskau (1785-1871).

Wortsuche: Alles mit „E“

Überlegen Sie gemeinsam, welche Wörter nur den Vokal „E“ enthalten – so wie „Erdbeeren“.

Beispiele: Regen, Elfen, Kegelschwester, Denkfehler, Herbstfest, Gelehrte,





MEHR ZUM THEMA

Weitere Aktivierungsangebote finden Sie in der Ideendatenbank des Portals aktivieren-plus.de

Kehrbesen, verkleben, Fersengeld, Verkehrsmelder ...

Erdbeer-Puzzle

Stellen Sie doch einfach Erdbeer-Puzzles selbst her: Einfach ein Bild ausdrucken und zerschneiden – je nach kognitiver Fitness in mehr oder weniger Teile.

Gemeinsame Aktivität: Erdbeeren pflanzen

Mittlerweile gibt es auch neugezüchtete Erdbeersorten, die sich für die Fensterbank eignen, zum Beispiel die „Balkon & Fensterbank Erdbeere Fontaine®“ von der Firma Baldur. Wer die Pflanzen selber vorzüchten möchte, sollte diese etwa Mitte Februar aussäen. Ansonsten kann man im Handel vorgezogene Erdbeerpflanzen kaufen. Die Blumenampeln sollten einen gelochten Boden für den Ablauf von überschüssigem Gießwasser aufweisen. Da die Erdbeeren genügend Platz zum Wachsen brauchen (mindestens 25 Zentimeter pro Pflanze), sollten die Töpfe nicht zu klein sein.



Fotos: PhotoSG/AdobeStock_Edler von Rabenstein/AdobeStock_emmi/AdobeStock_mubus

Nicht nur Marmelade: Erdbeeren bieten viele Möglichkeiten für ein genussvolles Miteinander.

Und so geht's:

- Für jede Erdbeerpflanze sollte ein eigenes Gefäß zur Verfügung stehen.
- Füllen Sie die Blumenampeln mit Erde.
- Setzen Sie in jede Ampel ein Pflänzchen und verteilen die Erde rund um die Wurzelballen.
- Gießen Sie vorsichtig etwas Wasser darüber.

- Hängen Sie die Erdbeerampel an einer hellen sonnigen Stelle auf. Die Erntemenge wird zwar nicht für Marmelade reichen, aber zum Naschen für zwischendurch reicht es allemal ...

Gemeinsame Aktivität: Schoko-Erdbeeren

Bereiten Sie Kuchenglasur nach Anleitung zu. Die Erdbeeren einfach auf einem Holzspieß in die flüssige Schokolade tauchen, auf Backpapier abkühlen lassen und dann servieren ... ☀



Die Sage von den Erdbeeren

Ein Kind im Schwabenlande ging einst, im Walde Erdbeeren zu suchen, und hatte schon ein hübsches Körbchen fast voll. Da ist ihm die Mutter Gottes begegnet und hat es gefragt: „Was hast du in deinem Körbchen?“ – Das Kind fürchtete sich und mochte denken, die Mutter Gottes wolle von den Beeren haben, gab daher zagend zur Antwort: „Nichts.“ – „Ei“, sprach da die Mutter Gottes, „ist es nichts, so soll es dir auch nichts gedeihen!“ – Und von da an wird kein Kind und kein Großes von Erdbeeren satt, es mag deren noch so viel essen. (Ludwig Bechstein, 1801 – 1860)

Erdbeerlese

Erdbeeren, sie lachen von fern mich schon an,
ich hab' so recht meine Freude dran.
So oft ich sie kostete, hab' ich gedacht,
Gott hat sie wohl nur für die Engel gemacht.
So duftig, so schön von Farb' und Gestalt,
die herrlichste Frucht im ganzen Wald!
O könnt' ich sie pflücken an jedem Ort,
ich würde mich bücken in Einem fort!
(„Auszug“ aus dem Gedicht „Erdbeer-Lese“
von August Heinrich Hoffmann von Fallersleben, 1798 – 1874)

Diese vier Seiten „aktiv“ stehen als PDF zum Ausdrucken für Ihr Team immer im Downloadbereich von TP zur Verfügung: tp-tagespflege.net/downloads



Würfelspiel



CHECKLISTE

- ▶ Für das Würfelspiel: 1 Augenzwürfel, rote Schraubverschlüsse von Flaschen (circa 5 bis 8 Stück je Teilnehmenden), Körbchen oder Schale zum Sammeln der Verschlüsse, einige Erdbeeren.
- ▶ Wer keine Flaschenverschlüsse hat, kann Spielfeldplättchen aus Karton auslegen. Doch die Flaschenverschlüsse sind meist schnell gesammelt und für alte Menschen sehr gut zu greifen. Bei Metallverschlüssen auf gerollte Ränder achten beziehungsweise bei Kunststoffschraubdeckeln Ränder beschneiden oder schmirgeln.
- ▶ Für die Bewegungsübung: Obstbilder auf Pappe

Erdbeerernte

Überall werden die roten Früchtchen auf Feldern zum Selbstpflücken angeboten. Die Pflanzen werden in der Regel in langen Reihen angebaut. Reihe für Reihe werden die reifen Früchte geerntet. Im Spiel müssen sich die Teilnehmenden ebenfalls durch die Reihen arbeiten, bevor sie die Erdbeeren verzehren können. Hier werden symbolische Reihen aus Flaschenverschlüssen gelegt. Sobald sich die Gruppe gemeinsam bis zu den echten Früchten durchgewürfelt hat, werden die Erdbeeren gegessen. Es geht um Würfelglück und Gemeinschaftsarbeit, denn wer fertig ist mit der eigenen Erdbeerreihe, hilft den Anderen bei der Ernte.

Teilnehmende:

2 bis 6 Personen, bei größeren Gruppen bilden Sie kleine Teams, die jeweils gemeinsam spielen.

Vorbereitung:

Gemeinsam das Spielfeld aufbauen. Dazu je Teilnehmenden eine Reihe von 5 bis 8 Flaschenverschlüssen vor sich auslegen. Das sind die symbolischen Pflanzen, von denen die Erdbeeren geerntet werden sollen. Den Sammelbehälter für die geernteten Erdbeeren (Flaschenverschlüsse) in die Mitte stellen.

Regel:

Die Teilnehmenden würfeln reihum. Wer eine gerade Zahl, also 2, 4 oder 6 wirft, erntet die eine Erdbeere vom Ende der eigenen Reihe und legt sie in den Sammelbehälter. Wer eine ungerade Zahl wirft, also 1, 3 oder 5, ist an eine von Schädlingen befallene Pflanze geraten, kann nicht ernten und gibt den Würfel an die nächste Spielerin weiter. Wer mit der Ernte in der eigenen Reihe fertig ist, würfelt weiter mit und hilft einem beliebigen anderen Spieler. Sobald alle Reihen abgebaut, also alle Flaschenverschlüsse im Sammelbehälter sind, den Korb austauschen gegen eine Schale echter Erdbeeren und diese gemeinsam verzehren.

Variation 1:

Wie oben. Aber wird eine 1 gewürfelt, gibt es die Möglichkeit, den Pflanzenschädling zu bekämpfen und trotzdem eine Erdbeere zu ernten. Dazu gilt es, eine Frage zu beantworten. Die gesamte Gruppe kann dem Teilnehmenden, der an der Reihe ist, dabei helfen.

Beispiele für Fragen:

- Zu welcher Tageszeit werden Erdbeeren am besten geerntet? Am frühen Morgen. Dann sind sie noch kühl und knackig.
- Welche Schädlinge können die Erdbeerernte beeinflussen? Schnecken, Milben, Raupen ...
- Zählt die Erdbeere botanisch zu den Beeren oder zu den Rosengewächsen? Zu den Rosengewächsen.
- Welche Farbe haben die Blüten der Erdbeerpflanze? Weiß, manchmal gelblich.



Bewegungsübung „Obstsalat“

- ▶ Die Gruppe sitzt im Kreis. Jeder Gast erhält zwei Obstsorten aus Pappe, und zwar werden diese immer im Wechsel verteilt: zum Beispiel Banane, Orange, Erdbeere, Apfel, Banane, Orange und so weiter, sodass jeder Teilnehmende zwei verschiedene Früchte in den Händen hält.
- ▶ Die anleitende Person nennt nun eine Obstsorte, zum Beispiel „Erdbeere“. Auf dieses Stichwort müssen alle Erdbeeren hochgehalten werden. Die nächste Schwierigkeitsstufe ist zwei oder drei Obstsorten.
- ▶ Wer das falsche oder kein genanntes Obst nach oben bewegt hat, muss diese Frucht abgeben. Auf das Stichwort „Obstsalat“ tauschen die Gäste untereinander mit den Nachbarn die Früchte, sodass in der nächsten Runde jeder mindestens eine andere Obstsorte in den Händen hält. Wenn nur noch ein Gast Obst besitzt, ist die Übung beendet.

Erdbeerpflanzen werden in der Regel in langen Reihen angebaut. Im Spiel geht es darum, sich durch die Reihen zu arbeiten.



- Was gehört in die Erdbeermarmelade? Erdbeeren, Gelierzucker, Zitronensaft, Vanille ...
- Beschreiben Sie ein Rezept für Erdbeerkuchen!
- In welchen Abständen sollten Erdbeerpflanzen gesetzt werden? 80 bis 100 Zentimeter Abstand zwischen den Reihen, 30 bis 40 Zentimeter innerhalb der Reihe von Pflanze zu Pflanze.
- Wie putzen Sie Erdbeeren? Waschen, trocknen, Kelchblätter entfernen ...
- Warum sollten die Kelchblätter erst nach dem Waschen entfernt werden? Damit sich die Früchte nicht mit Wasser vollsaugen.
- Haben Sie schon einmal Erdbeermilch hergestellt? Was gehört hinein? Erdbeeren, Milch, Speiseeis ...

- Wie mögen Sie Erdbeeren am liebsten?
- Erkennen Sie geschmackliche Unterschiede zwischen deutschen und importierten Erdbeeren aus anderen Ländern?
- Von welchem Vitamin enthalten Erdbeeren besonders viel – Vitamin A oder Vitamin C?
- Wie werden Erdbeerpflanzen vermehrt? Durch Ableger.
- Wie viele von den kleinen gelblich-grünen Punkten, den Samen, sind durchschnittlich auf einer Erdbeere zu finden? Ungefähr 200.

Variation 2:

Wie oben. Aber je Teilnehmenden werden genau 6 Flaschenverschlüsse als Reihe ausgelegt. Diese sind nummeriert von 1 bis 6 (mit wasserfestem Folienstift beschriftet). Dabei müssen alle Teilnehmenden ihre Reihe abernten, indem sie von beiden Enden her abbauen. Es dürfen immer nur die Erdbeeren geerntet werden, deren Zahl am Anfang oder Ende liegt. Aus der Mitte der Reihe dürfen keine entnommen werden.



✉

LESERTIPPS

Haben Sie Ideen, die unsere Leser interessieren könnten? Dann schreiben Sie uns: redaktion@tp-tagespflege.net

Diese Version dauert in der Regel länger als die Formen ohne Zuordnung von Zahlen.

Zum Abschluss der Stunde werden zur Entspannung und zum Ausklang noch einige Gedichte vorgelesen. ✨

*TP aktiv wird betreut von:
Andrea Friese, Fachautorin, Gedächtnistrainerin, soziales Engagement in einem Betreuungs-Café der Alzheimer Gesellschaft Bergheim e.V., andreafriese@web.de
Bettina M. Jasper, Buch- und Spieleautorin, Gehirntainerin, Dozentin an einer Fachschule für Pflegeberufe, Betreiberin der Denk-Werkstatt® mit Demenztherapie, bettina.jasper@denk-werkstatt.com*

Bettina M. Jasper ist auch Referentin auf den TP Kongressen 2022 im September. Infos unter tp-kongress.de

Fotos: LRafael/AdobeStock_A_Bruno/AdobeStock_Christian Schwier/AdobeStock_Hessischer Diakonieverein (HDV), Darmstadt