



 30 Min

 2-3 Monate



Hülsenfrüchte entdecken

Bei einer nachhaltigen, klimafreundlichen Ernährung spielen Hülsenfrüchte wie verschiedene Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Zuckerschoten, Lupinen eine wichtige Rolle. Sie liefern viel Eiweiß in einer pflanzenbasierten Ernährung. Es gilt, sie durch verschiedene Rezepte neu zu entdecken.

Ziel:

Über den eigenen Anbau sollen den Kindern Hülsenfrüchte vorgestellt und über Rezepte in verschiedenen Zubereitungsformen Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen schmackhaft gemacht werden.

Material:

Je nach verwendeten Hülsenfrüchten Bohnen oder Erbsen, Trinkglas oder durchsichtiger Plastikbecher, Haushaltspapier

Vorbereitung:

Ca. 30 Minuten

Dauer:

Über 2 – 3 Monate

Ablauf:

Erbsen und Bohnen eignen sich gut, um den Kindern die gesamte Pflanze und deren Wachstum aufzuzeigen, da sie auch in unseren Breiten wachsen. Linsen, Kichererbsen oder Sojabohnen brauchen andere klimatische Bedingungen, um gut wachsen und ausreifen zu können.

- Erbsen und Bohnen im eigenen Gemüsebeet selbst anbauen: Eine Anzucht kann gut schon am Fensterbrett im Gruppenraum ab Februar starten. Die Wachstumszeit von der Aussaat bis zur Ernte beträgt ca. 6 Wochen bei Buschbohnen, 2 bis 3 Monate bei Erbsen und Bohnen. Kontakte auch zu Obst- und Gartenbauvereinen vor Ort

nutzen und deren Unterstützung und Wissen abrufen.

- Das Wachstum kann gut beobachtet werden, wenn in ein Glas oder durchsichtigen Becher ein gut befeuchtetes Haushaltspapier mit 3 – 5 Bohnenkernen gegeben wird. An einen hellen Ort im Gruppenraum stellen, immer wieder befeuchten; das Wachstum der Wurzeln und Austriebe täglich beobachten und ggf. mit Bildern dokumentieren.
- Nach der Ernte mit den Kindern verschiedene Rezepte ausprobieren wie Erbsen-Kartoffelbrei, Erbsensuppe, Erbseneintopf, Erbsenaufstrich. Das Gleiche mit Bohnen. Alternativ zum Anbau können z.B. auch Linsen vorgestellt werden. Getrocknete rote, braune, gelbe Linsen mitbringen, auch Dosenlinsen. Linsen einweichen, je nach Art entsprechend lange kochen und zu Rezepten verarbeiten. Beispiele: Linsenaufstrich, Linsensalat, Laibchen mit Linsen. Oder Kichererbsen: getrocknete oder Kichererbsen aus der Dose zu Hummus verarbeiten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Variation:

- Die Kraft der Bohnen und ihr Wachstum kann gut mit einem Experiment gezeigt werden: Gips mit Wasser anrühren, in einen durchsichtigen Plastikbecher füllen und mehrere Bohnenkörner in den Gips eindrücken. Abhärten lassen auf der Fensterbank. Schon ab dem zweiten Tag fangen die Bohnen an zu wachsen und „sprengen“ den Gips auf.