

Hülsenfrüchte in der Kindertagesstätte



1

Inhalte

Hülsenfrüchte und unsere Ernährung

Hülsenfrüchte was wähle ich aus?

Hülsenfrüchte und ihre Zubereitung

Fragen/Tipps Rezeptideen

2



Was sind Hülsenfrüchte

getrockneten Samen von Pflanzen der Familie der Leguminosen (Fabaceae), die in einer namensgebenden Hülse heranreifen.

sie sind eine wichtige Quelle für **pflanzliches Protein** und **Nahrungsfasern**

bekannte Sorten z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohne



Hausw. Bildung, Michelle Bur

3



Hülsenfrüchte in der Ernährung

Empfehlung

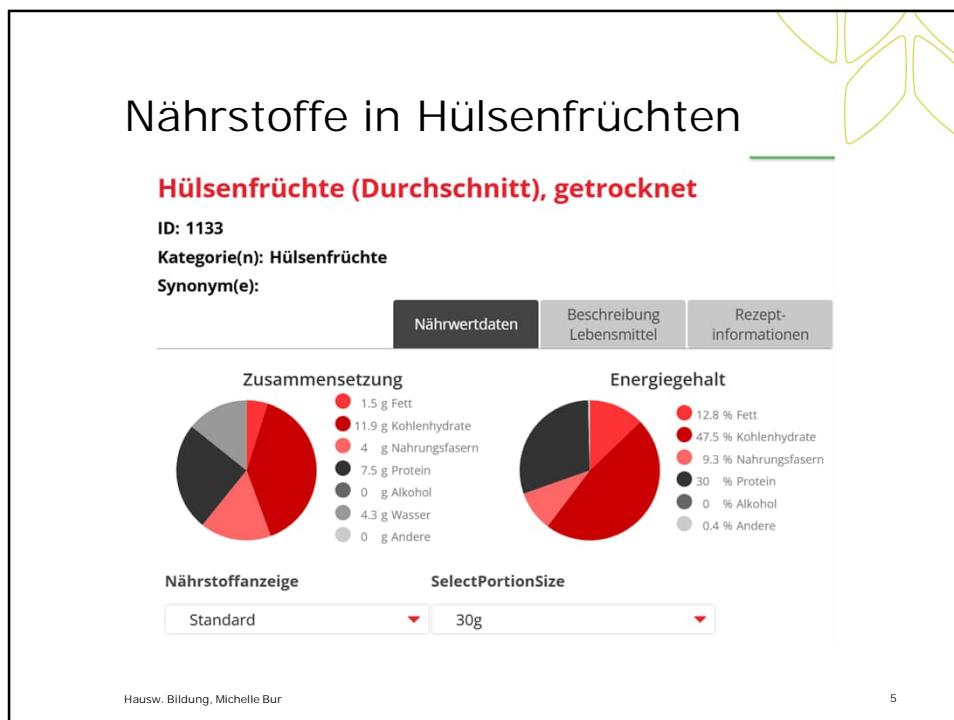
- min 1 Portion pro Woche Hülsenfrüchte
- 1 Portion Erwachsene: 60 g roh
Kinder: 40 g roh



Quelle: SGE

Hausw. Bildung, Michelle Bur

4



5



6

Hülsenfrüchte, was kaufe ich



Hausw. Bildung, Michelle Bur

7

7

Zubereitung Hülsenfrüchte



Hausw. Bildung, Michelle Bur

8

8

Hülsenfrüchte in der Kita

- Überlegungen zur Menugestaltung
- «Einstigermenu» wie Tätschli, Dips, Topping oder Fingerfood
- Zusammen/als mit gewohnten Gerichten servieren z.B. Linsenbolognese
- Hülsenfruchtgerichte immer wieder anbieten
- Vorbildfunktion der Betreuungspersonen
- Namen zu den Menus erfinden
- Länderreise -> Gerichte mit Hülsenfrüchten
- Gerichte aus «Greentopf», der «kleine TipTopf», Unterlagen Fourchette verte

Hausw. Bildung, Michelle Bur

9

9

Unterlagen Fourchette verte



Fourchette verte, eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung

Fourchette intergénérationnelle

Pflanzliche Proteine

Hausw. Bildung, Michelle Bur

10

10

Unterlagen Fourchette verte



Das Label der ausgewogenen Ernährung
La étiquette de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Ackerbohnen

Die Ackerbohne ist eine ausgezeichnete helminthische Proteinsquelle. Im Mittelalter war diese Hülsenfrucht in Europa weit verbreitet. Heute wird sie wieder vermehrt angebaut, um die pflanzliche Eiweißversorgung zu diversifizieren. Vor allem in Kombination mit Weizen wird sie in der pflanzlichen Eiweißversorgung eingesetzt.

Verwendung in der Küche
Ackerbohnen eignen sich hervorragend für Suppen und Eintöpfe, Hummus und Brotaufstriche, Falafel oder gemischte Salate. Sie werden auch gerne in vegetarischen Hack und vegetarischen Steaks verwendet. Im Handel ist sie als ungeschälte frische Bohne, getrocknete Bohne oder als Pulpe erhältlich. Die Ackerbohne wird u. a. auch als «Feldbohne», «Feldbohnen» oder «Favaobohne» bezeichnet.

Ernährung-Tipps
Kombinieren Sie die Ackerbohnen mit einem Getreide, um die Eiweißaufnahme zu optimieren. Ackerbohnen sind eine gute Quelle. Zur Verarbeitung eignen sich auch aufzuhaltende Linsen. Sie sie mit einem fermentierten Lebensmittel (z. B. Kefir, Kimchi) oder einer Zutat, die reich an Vitamin C ist (z. B. Peperoni, frischer Spinat, Kohl, Sauerrahm). Ackerbohnen sind gizzenfrei.

Rezept: Bärlauch-Ackerbohnen-Hummus
1 Portion Protein (Erwachsene)
40g Ackerbohnen geröcknet & geschält,
60g Karotten, 60g Rotkohl,
100g Vollkornbrot
30g Greyerer,
1 EL HÖL-Rapsöl,
1 TL Salz,
1 TL Senf.

Tipps zur Zubereitung
Die geröckneten Ackerbohnen am besten an einem trockenen, kühlen und lichtgeschützten Ort aufzuhören. Nach dem Kochen können die Bohnen 1 bis 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Rezept: Bärlauch-Ackerbohnen-Hummus
1 Portion Protein (Erwachsene)
40g Ackerbohnen geröcknet & geschält,
1 EL Bärlauch,
1 EL Zitronensaft,
2 EL Wasser,
1 EL Greyerer,
1-2 Bärlauchblätter,

Hausw. Bildung, Michelle Bur 11

Unterlagen Fourchette verte

Übersicht vegetarische Proteinlieferanten



Fourchette verte Kleinkinder und Junior

Übersicht vegetarische Proteinlieferanten

Empfehlenswert als vegetarische Proteinsquelle sind hauptsächlich Milch und Milchprodukte, Eier und Eierpulpen, Hülsenfrüchte (z.B. Sojabohnen, Linsen und Kichererbsen), Tofu, Tempéh und Seitan. Diese Produkte weisen nur einen geringen Verarbeitungsgrad mit kurzen Zutatenlisten auf und eignen sich zum regelmässigen Verzehr.

Aber auch Convenience Produkte, also verarbeitete Produkte wie Burger, Aufschnitt, Schnitzel, Nuggets, Geschnetzeltes, Würste oder Hack, die vorwiegend aus Quorn, Eiweisen-, Weizen- oder Sojaprotein hergestellt werden, dienen als Fleischalternative. Bei den Convenience Produkten sollten folgende Punkte berücksichtigt werden:

- Maximal einmal pro Woche anbieten
- die Zutatenliste der weniger stark verarbeiteten Produkte ist kürzer und enthält bekannte Zutaten wie z.B. Salz oder Öl
- Panierte oder (vor)gebratene Produkte sowie einige Wurstwaren können einen hohen Fettgehalt haben

In der Schweiz darf ein Nahrungsmittel als proteinreich bezeichnet werden, wenn der Proteinanteil mindestens 20% des Energiegehalts des Lebensmittels ausmacht. Als Faustregel kann bei der praktischen Umsetzung auf folgendes Kriterium geachtet werden: mindestens 10g Eiweiß auf 100g Lebensmittel.

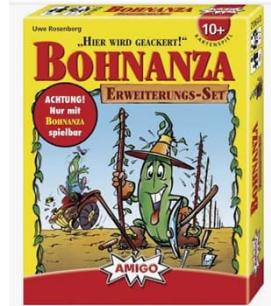
Nehmen wir einige Fleischalternativen etwas genauer unter die Lupe

Hausw. Bildung, Michelle Bur 12

Hülsenfrüchte in der Kita

Spiele zu Hülsenfrüchten

- Hülsenfrüchte sortieren
- Hörmemory mit Hülsenfrüchten



Hausw. Bildung, Michelle Bur

13

13

Anregungen/Tipps/Fragen?



Hausw. Bildung, Michelle Bur

14

14