

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

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

4

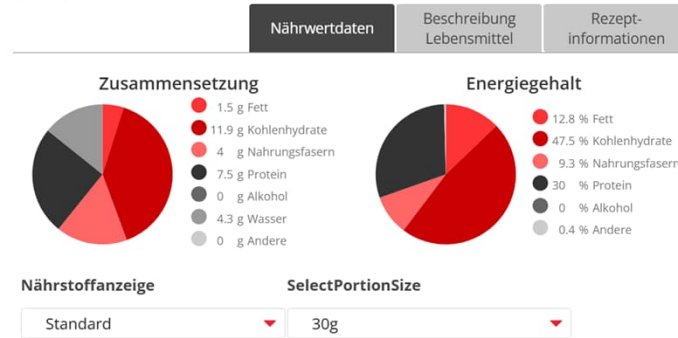
Nährstoffe in Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte (Durchschnitt), getrocknet

ID: 1133

Kategorie(n): Hülsenfrüchte

Synonym(e):

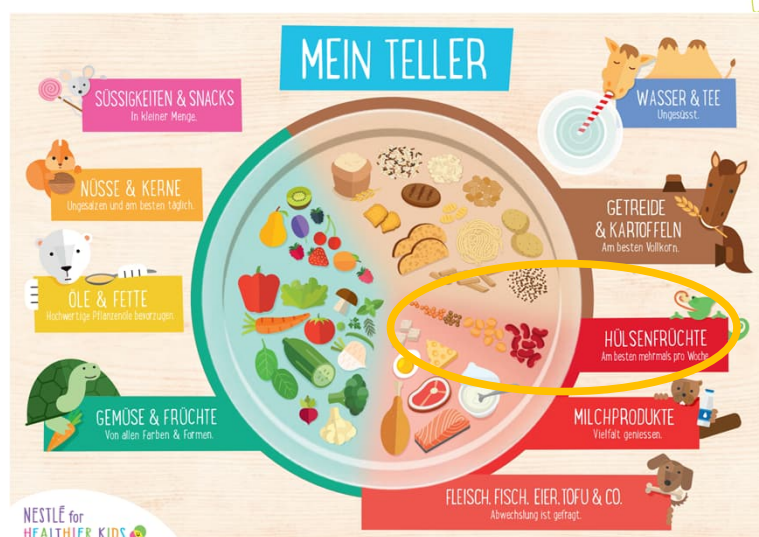


Hausw. Bildung, Michelle Bur

5

5

Hülsenfrüchte auf dem Teller



Hausw. Bildung, Michelle Bur

6

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
- «Einsteigermenüs» 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 Menüs 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

Qualität der Lebensmittel-Erfahrung
La qualité de l'alimentation expérientielle
Qualità del'esperienza alimentare

Praktisches Hilfsmittel: Ackerbohnen

Die Ackerbohne ist eine ausgezeichnete heimische Proteinquelle. 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 im Rahmen von Anbauversuchen eingesetzt.

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

Ernährungs-Tipps
Kombinieren Sie die Ackerbohnen mit einem Getreide, um die Eisenaufnahme zu optimieren. Ackerbohnen sind eine gute Eisenquelle. Zur Verbesserung der Eisenaufnahme kombinieren Sie sie mit einem fermentierten Lebensmittel (z. B. Kefir, Kimchi) oder einer Zutat, die reich an Vitamin C ist (z. B. Pfefferoni, frischer Spinat, Kohl, Sauerkraut). Ackerbohnen sind glutenfrei.

Bohnenrezepte mit Rohkost - 1 Portion Protein (Erwachsene)
40g Ackerbohnen getrocknet & geschält,
40g Karotten, 40g Kartoffel,
60g Weizen,
40g Olivenöl,
1 EL HDL-Rapsöl,
1 TL Essig,
1 TL Salz.

Tipps für die Zubereitung
Es empfiehlt sich, die Bohnen ca. 8 Stunden in der doppelten Menge Wasser einzuweichen, um die Kochezeit zu verkürzen und die Verdaulichkeit zu verbessern. Nach dem Aufkochen ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Salz kann schon während des Kochens zugegeben werden. Eine kürzere Kochezeit führt zu einer festeren Konsistenz, z. B. für die Verwendung in Salaten.

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

Brotlauch-Bohnen-Hummus - 1/2 Portion Protein (Erwachsene)
40g Ackerbohnen getrocknet & geschält,
1 EL Olivenöl,
1 TL Zitronensaft,
2 EL Wasser,
1 TL Tahini,
1-2 Brotlauchblätter.

Hausw. Bildung, Michelle Bur

11

11

Unterlagen Fourchette verte

Übersicht vegetarische Proteinlieferanten

Fourchette verte Kleinkinder und Junior

Übersicht vegetarische Proteinlieferanten
Empfehlenswert als vegetarische Proteinquelle sind hauptsächlich Milch und Milchprodukte, Eier und Eiweißpulver, Hülsenfrüchte (z. B. Sojabohnen, Linsen und Kichererbsen) Tofu, Tempeh 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, Geschmacksstoffe, Würste oder Hack, die vorwiegend aus Quorn, Erbsen-, 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
- Panierter oder (vor)frühter 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

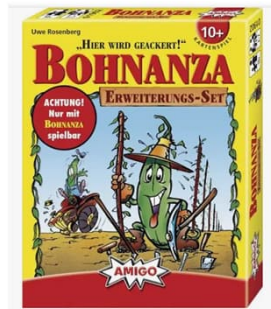
12

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