

Hülsenfrüchte in der Kindertagesstätte/Workshop



Inhalte

- Pflanzliche Proteinlieferanten ein Überblick
- Hülsenfrüchte in der Kita/Menuplanung
- Input und Übung

- Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte ein Überblick

- Besprechung der Rezepte

- Weitere Inspirationsquellen

- Fragen/Diskussion

Pflanzliche Proteine, ein Überblick



Aminosäuren, die Grundbausteine der Proteine

- Sind zum Teil essentielle (lebensnotwendig)
- In welchem Produkt hat es welche essentielle Aminosäuren in welchen Mengen?



Quelle: sge-snn.ch

-> Lysin und Methonin

Pflanzliche Proteine, ein Überblick

Getreide: Weizen, Reis, Mais,
Gerste, Roggen, Hafer

Lysin **Methionin**



Ölsaaten: Leinsamen,
Sonnenblumenkerne, Sesam etc.

Lysin **Methionin**



Nüsse: Baumnüsse,
Haselnüsse, Mandeln etc.

Lysin **Methionin**



Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen,
Bohnen (ausser Sojabohnen)

Lysin **Methionin**



Sonderfall Soja

Die Sojabohne (Tofu, Sojadrink etc.)
enthält mehr Protein als andere Hül-
senfrüchte und ist gleichzeitig reich
an unentbehrlichen Aminosäuren.

Lysin **Methionin**

Pflanzliche Proteine, ein Überblick



Menuideen



Hülsenfrüchten in der Kita

- Empfehlung zwei Mal pro Monat
- «Gute» Kombinationen planen
 - > Hülsenfrüchte mit Getreide, Nüssen oder Ölsaaten
- Hülsenfrüchte einweichen, kochen, pürieren
- Für Kinder unter 3 Jahren nicht empfohlen

Produkte aus Hülsenfrüchten



Produkte aus Hülsenfrüchten



Naturprodukt?



Hochverarbeitet?



Produkte aus Hülsenfrüchten

Produktename

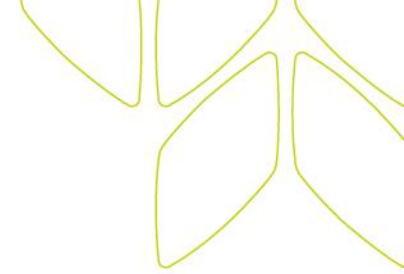
Hergestellt aus

Preis / 100 g

Verwendung in der Küche

Empfehlenswert

Produkte aus Hülsenfrüchten selbstgemacht



- Cracker
- Vegane Linsenbällchen
- Pakoras
- Kichererbsennuggets

Anregungen/Tipps/Fragen?

