

Aktionsvorschläge mit Hülsenfrüchten

Wünschenswert ist es, wenn Kinder zur Mitgestaltung des Speisenangebots motiviert werden. Dazu müssen sie die verschiedenen Nahrungsmittel zunächst kennenlernen. Mit den folgenden Aktionsvorschlägen können Kindern Hülsenfrüchte spielerisch näher gebracht werden.



VORSICHT:

Getrocknete Hülsenfrüchte dürfen nicht in Reichweite von Kleinkindern herumliegen. Sie können beim Verschlucken in die Luftröhre gelangen und starke Beschwerden auslösen, da sie im Körper aufquellen.

Die folgenden Aktionen sind deshalb nur für die älteren Kita-Kinder (ab etwa 3-4 Jahren) geeignet.

Gemeinsam gesunde Snacks zubereiten

Geröstete Kichererbsen sind ein gesunder Snack, der einfach zusammen mit Kindern zuzubereiten ist.

Benötigte Materialien / Zutaten

- 1 Dose/Glas Kichererbsen (ca. 250g)
- 1 EL Olivenöl
- etwas Jodsalz
- 1/2 TL mildes Curry

So geht es

1. Ofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Die Kichererbsen in einem Sieb spülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen.
3. Die Kichererbsen mit dem Olivenöl vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech streuen und 30-45 Minuten im Ofen bei 200°C rösten.
4. Die Kichererbsen sollten alle 10 Minuten gewendet werden und erst herausgenommen werden, wenn sie wirklich knusprig sind.
5. Die gerösteten Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit Curry und etwas Salz bestreuen und gut mischen.

Knallerbsen-Experiment



Foto: Pixabay

Was passiert, wenn viele getrocknete Erbsen in ein Glas mit Wasser gelegt werden?



VORSICHT:

Bitte führen Sie dieses Experiment nur mit älteren Kita-Kindern durch und erklären Sie den Kindern, dass rohe Erbsen vor dem Essen gekocht werden müssen!

Benötigte Materialien

- Getrocknete Erbsen oder andere Hülsenfrüchte
- Wasser
- Gläser
- Blechdosen oder Töpfe

So geht es

1. Gläser randvoll mit getrockneten Erbsen füllen und die Gläser dann in Töpfe, auf Bleche oder Teller stellen.
2. Die Gläser nun mit Wasser füllen – dann heißt es abwarten...
3. Nach etwa einer bis anderthalb Stunden beginnt das Schauspiel:
Die Erbsen saugen sich mit Wasser voll, im Glas wird es immer enger. Nach und nach purzeln immer mehr Erbsen mit einem lauten „Plopp“ hinaus.

Säen von Zuckrerbsen

Benötigte Materialien

- Samen von Zuckerschoten
- Blumenerde
- leere Marmeladengläser
- Blumenkasten oder -topf

Im Gegensatz zu getrockneten Hülsenfrüchten, die in ungekochtem Zustand giftige Stoffe enthalten, kann von den frischen rohen Zuckrerbsen genascht werden.

So geht es

1. Die Gläser mit Blumenerde füllen.
2. Zuckrerbsensamen sehr nah am Glasrand etwa 2-3 cm tief in die Erde drücken.
3. Nach 3-4 Tagen ist erstes Wachstum zu beobachten.
4. Nach etwa 8 Tagen können die kleinen Pflänzchen entweder in ein vorbereitetes Beet gepflanzt oder direkt den Kindern mitgegeben werden (dann sollte pro Kind ein Glas mit einer Pflanze zur Verfügung stehen).
5. Nach etwa 9-11 Wochen (je nach Witterung und Aussaat) können die Zuckerschoten geerntet und genascht werden.



Legen von Mosaiken



Foto: Enrico Meyer / AdobeStock

Hier können die Kinder nicht nur die verschiedensten Hülsenfrüchte kennenlernen, sondern auch ihrer Fantasie freien Lauf lassen.



VORSICHT:

Bitte achten Sie darauf, dass jüngere Kinder nicht an die Hülsenfrüchte gelangen können, da sie daran ersticken könnten. Erklären Sie den Kindern, dass rohe Hülsenfrüchte vor dem Essen gekocht werden müssen!

Zutaten

- Getrocknete Hülsenfrüchte
- Karton
- Leim
- Schere
- Vorlage für ein Motiv oder ein weißes Blatt

So geht es

1. Papiervorlage mit dem gewünschten Motiv ausdrucken (oder ein weißes Blatt nehmen), auf einen Karton kleben und gegebenenfalls das Motiv ausschneiden.
2. Leim auf dem Papier auftragen und gleichmäßig verteilen.
3. Nun können die Kinder die Hülsenfrüchte darauf kleben.