



Hülsenfrüchte kennenlernen



Mitmach-Aktion
zum
Tag der Kitaverpflegung 2020



Inhaltsverzeichnis

Wissenswertes zu Hülsenfrüchten

| • | Entdecke die Hülsenfrüchte | Seite | 3 |
|------------------------|--|-------|----|
| • | Hülsenfrüchte als Alternative zu Fleisch | Seite | 4 |
| • | Integration internationaler Gerichte | Seite | 5 |
| • | Hülsenfrüchte nicht roh essen | Seite | 6 |
| • | Zubereitung von Hülsenfrüchten | Seite | 6 |
| • | So werden Hülsenfrüchte bekömmlicher | Seite | 8 |
| • | Hülsenfrüchte auch für U3-Kinder | Seite | 8 |
| Praxiserprobte Rezepte | | | |
| • | Möhren-Hummus | Seite | 9 |
| • | Falafel mit Kräutercreme | Seite | 10 |
| • | Gelbe Linsensuppe | Seite | 11 |
| Aktionen mit Kindern | | | |
| • | Gemeinsam gesunde Snacks zubereiten | Seite | 12 |
| • | Knallerbsen-Experiment | Seite | 13 |
| • | Säen von Zuckererbsen | Seite | 14 |
| • | Legen von Mosaiken | Seite | 15 |



Wissenswertes zu Hülsenfrüchten



Foto: Melima / AdobeStock

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen haben einiges zu bieten. Sie sind vielfältig einsetzbar, in zahlreichen Formen und Farben verfügbar und haben das ganze Jahr über Saison. Unter den pflanzlichen Lebensmitteln sind sie <u>die</u> Lieferanten für Eiweiß, weshalb sie sich besonders gut für eine ausgewogene, überwiegend vegetarisch ausgerichtete Kitaverpflegung eignen. Durch ihren meist eher neutralen Geschmack bilden sie eine gute Grundlage für kindgerechte Hauptgerichte, Salate und Brotaufstriche.

Entdecke die Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Sie werden im überreifen Zustand geerntet, getrocknet und zum Teil geschält. Klassische Hülsenfrüchte sind **Erbsen**, **Bohnen** und **Linsen**. Es gibt sie in großer Vielfalt, u. a.:

- gelbe und grüne Erbsen
- weiße, schwarze, braune und rote Bohnen (Kidneybohnen) sowie Augenbohnen
- grüne, braune, schwarze, gelbe und rote Linsen

Zu den Hülsenfrüchten gehören weiterhin **Sojabohnen**, **Kichererbsen** und **Lupinensamen** sowie, botanisch gesehen, auch Erdnüsse, da sie ebenfalls in einer Hülse heranreifen. Botanisch gesehen gehören auch grüne Markerbsen, grüne Gartenbohnen und Zuckerschoten zu den Hülsenfrüchten, jedoch werden sie unreif geerntet. Sie sind nicht so eiweißreich und werden zum Gemüse gezählt.



Nährstoffreiche Kraftpakete

Hülsenfrüchte sind reich an:

Kohlenhydraten

Linsen, Bohnen und Erbsen enthalten insbesondere sehr viel Stärke. Deshalb geben sie Gemüsesuppen nicht nur mehr Geschmack, sondern binden diese auch ab.

• Eiweiß

In Kombination mit Getreide, Milch oder Ei werden Hülsenfrüchte zu einer sehr hochwertigen und gleichzeitig preiswerten Eiweißquelle, die das tierische Eiweiß in einer vegetarischen Mahlzeit gut ersetzen.

Ballaststoffen

Sowohl in den Schalen als auch im Inneren der Hülsenfrüchte sind reichlich Ballaststoffe enthalten. Diese sind für eine gesunde Darmtätigkeit von großer Bedeutung und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.

- B-Vitaminen wie Vitamin B1 und Folsäure
- Mineralstoffen wie Magnesium und Spurenelementen wie Eisen und Zink
- sekundären Inhaltsstoffen, die zahlreiche positive gesundheitliche Wirkungen haben

Hülsenfrüchte machen lange satt

Hülsenfrüchte werden aufgrund ihres hohen Gehalts an Eiweiß und Ballaststoffen nur langsam verdaut. Dadurch machen sie lange satt. Zum einen, weil die Ballaststoffe, also die für Menschen unverdaulichen Kohlenhydrate, im Verdauungstrakt Wasser an sich binden, aufquellen und zu einer stärkeren Magendehnung führen. Zum anderen, weil die Ballaststoffe und das Eiweiß dafür sorgen, dass die Kohlenhydrate aus dem Essen nicht auf einen Schlag, sondern langsam und kontinuierlich ins Blut übergehen und der Blutzuckerspiegel dadurch nur langsam ansteigt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.verbraucherzentrale.nrw/huelsenfruechte

Hülsenfrüchte als Alternative zu Fleisch

Nicht nur Fleisch enthält viel Eiweiß. Getrocknete Hülsenfrüchte können durchaus mithalten. Sie enthalten (im nicht gegarten Zustand) etwa 20 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm - Sojabohnen enthalten sogar 38 Prozent Eiweiß - und sind dadurch eine gute Fleischalternative. Zwar ist Eiweiß aus pflanzlichen Lebensmitteln für den menschlichen Körper nicht so gut verwertbar wie das aus tierischen, jedoch erhöht sich der Wert des Eiweißes, wenn verschiedene Eiweißquellen miteinander kombiniert werden. Empfehlenswerte Kombinationen für Gerichte mit Hülsenfrüchten und Getreide sind zum Beispiel "Erbseneintopf mit Brot" oder "Linsengemüse mit Reis".



Günstige Ökobilanz

Im Vergleich zu Fleisch sind Hülsenfrüchte als Eiweißlieferanten deutlich ressourcen- und klimaschonender. Die Pflanzen der Hülsenfrüchte helfen zudem, den Boden fruchtbarer zu machen, da sie Stickstoff in der Erde anreichern. Dieser steht den nachfolgenden Pflanzen dann zur Verfügung, wodurch Böden, auf denen vorher Hülsenfrüchte wuchsen, weniger Dünger benötigen.

Am besten naturbelassen

Hülsenfrüchte finden als Basis für Fleischersatz vielseitige Verwendung, besonders in veganen und vegetarischen Fertigprodukten. Sojawürstchen, Lupinenschnitzel oder veganer "Wurstaufschnitt" sind nicht immer empfehlenswerte Alternativen. Für alle Fleischersatz-Produkte gilt: je höher der Verarbeitungsgrad, umso länger ist meist die Zutatenliste mit Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe. Bis auf Tofu sind die alternativen Produkte weniger bzw. nicht empfehlenswert.

Die internationale Küche kommt ohne Hülsenfrüchte nicht aus

In Ländern, in denen traditionell wenig Fleisch gegessen wird, wie zum Beispiel in Afrika, Asien und Südamerika, sind Hülsenfrüchte die wichtigste Eiweißquelle in der täglichen Ernährung. In Mitteleuropa sind sie in den letzten Jahrzehnten aus der Mode gekommen, erleben jedoch aktuell, unter anderem durch den Wunsch, weniger Fleisch zu essen, ein Revival.

Integration internationaler Gerichte



Internationale Gerichte wie indisches Linsencurry, mexikanisches Chili con Carne oder türkische Linsenbällchen bringen Abwechslung und Vielfalt in den Speiseplan der Kita. Darüber hinaus können sie dazu beitragen, dass bei Kindern mit unterschiedlicher kultureller Herkunft die Akzeptanz des Kita-Essens erhöht wird. Hülsenfrüchte spielen beispielsweise in der syrischen Küche eine große Rolle. Da in Nordrhein-Westfalen gut ein Viertel der Kita-Kinder einen



Migrationshintergrund hat, ist eine kulturell vielseitige Kitaverpflegung für die Gemeinschaft und die Inklusion kulturell unterschiedlicher Kinder von Bedeutung.

Hülsenfrüchte nicht roh essen

Roh enthalten Hülsenfrüchte einige für Menschen gesundheitsschädigende Stoffe, zum Beispiel Lektine und Proteaseinhibitoren, die durch Kochen inaktiviert werden müssen. Hülsenfrüchte müssen deshalb vor dem Essen in den Kochtopf.

Besonders bei **grünen Bohnen** ist höchste Vorsicht angebracht. Die Informationszentrale gegen Vergiftungen stuft sie als "sehr giftig" ein. Ungekochte grüne Bohnen wie Busch- und Feuerbohnen enthalten die giftige Eiweißverbindung Phasin. Phasin wird im Magen nicht effektiv zerstört und gelangt dadurch in den Dickdarm, wo es zu Entzündungen der Darmschleimhaut sowie Blutungen und Ödemen führt. Für Kinder können bereits wenige ungekochte Bohnenkerne tödlich sein. Grüne Bohnen müssen vor dem Essen immer mindestens 10-15 Minuten lang (je nach Größe) in sprudelnd kochendem Wasser (100°C) gegart werden. Von der Zubereitung im Dampfgarer ist abzuraten.

Lima- und Urdbohnen müssen nicht nur gekocht, sondern auch eingeweicht werden, da sie giftige Blausäure enthalten. Diese tritt beim Einweichen und Kochen ins Wasser über, welches unbedingt weggeschüttet werden muss.

Zubereitung von Hülsenfrüchten

Die Hülsenfrüchte...

1. waschen

• um Verunreinigungen zu entfernen

2. einweichen

- kalkhaltiges Wasser und Salzen erschweren das Weichwerden
- gelbe und rote Linsen sowie geschälte Erbsen müssen nicht eingeweicht werden

3. kurz abspülen

4. kochen

- je nach Größe und Art zwischen 10 Minuten (z. B. rote Linsen) und zwei Stunden (z. B. ungeschälte Erbsen) bei milder Hitze
- je länger die Hülsenfrüchte vorher in kaltem Wasser eingeweicht wurden, desto kürzer müssen sie gegart werden
- die Zugabe von Salz im Kochwasser verkürzt die Kochzeit
- säurehaltiges, wie z. B. Essig und Zitronensaft, sollte erst zum Ende der Garzeit zugegeben werden, da die Hülsenfrüchte sonst länger hart bleiben



Zubereitung verschiedener Hülsenfrüchte

Weiße Bohnen

etwas süßlich, mehlig

1-2 Stunden Kochzeit

Einweichen: ja

=> Salate, Eintöpfe, Suppen, British Baked Beans



etwas süßlich, mild

1-2 Stunden Kochzeit

Einweichen: ja

=> Salate, Chili con Carne, Chili sin Carne, Aufläufe

Rote Linsen

etwas süßlich, mehlig

10-15 Min. Kochzeit

Einweichen: nein

=> Salate, Suppen, Currys, Dals, Beilage, Püree

Puy Linsen

nussig, aromatisch

bis zu 30 Min. Kochzeit

Einweichen: nein

=> Salate, Beilage, Pfannengerichte

Schwarze Bohnen

süßlich, würzig

1-2 Stunden Kochzeit

Einweichen: ja

=> Südamerikanische Eintopfgerichte, Püree

Gelbe Linsen

mild-nussig, mehlig

10-15 Min. Kochzeit

Einweichen: nein

=> Salate, Suppen, Püree, Beilage, Aufstriche

Kichererbsen

nussig, bissfest

0,5-3 Stunden Kochzeit

Einweichen: ja

=> Salate, Eintöpfe, Hummus, Falafel

Grüne Erbsen

45 Min. Kochzeit

Einweichen: nein

=> Suppen, Bratlinge, Püree, Beilage



Wem das Einweichen und Kochen zu lange dauert, kann auf Hülsenfrüchte aus der Konserve zurückgreifen. Diese sind bereits vorgegart und können direkt oder nach kurzem Erwärmen gegessen werden. Es lohnt sich ein Blick auf das Zutatenverzeichnis, denn viele Produkte sind bereits gesalzen, wodurch zusätzliches Salzen entfällt. Einige Produkte enthalten zudem Zucker.

Einweichwasser besser nicht verwenden

Um eventuellen Blähungen entgegenzuwirken, sollte das Einweichwasser, insbesondere bei unter dreijährigen Kindern, nicht weiter verwendet werden.



So werden Hülsenfrüchte bekömmlicher











Foto: Natalya / AdobeStock

Der hohe Ballaststoffgehalt der Hülsenfrüchte kann bei Menschen, die nicht an diese Ernährungsweise gewohnt sind, Blähungen hervorrufen. Die Ballaststoffe können nicht vom menschlichen Verdauungssystem gespalten werden und gelangen deshalb unverdaut in den Dickdarm. Dort werden sie durch Bakterien zu verschiedenen Gasen gespalten, was sich in Form von Blähungen äußern kann. Werden regemäßig Hülsenfrüchte gegessen, verschwindet dieses Problem in der Regel.

Tipps: So werden Hülsenfrüchte für Kinder bekömmlicher

- Das Einweichwasser bzw. die Flüssigkeit in der Konserve wegschütten und Hülsenfrüchte kurz abspülen. Dadurch werden schwer verdauliche Inhaltsstoffe entfernt.
- Kräuter und Gewürze wie Majoran, Bohnenkraut, Kreuzkümmel, Anis und Fenchel machen Hülsenfrüchte leichter bekömmlich. Sie sollten erst am Ende der Garzeit zugegeben werden.
- Geschälte Erbsen sind im Vergleich zu ungeschälten Erbsen leichter verdaulich.
- Geschälte Linsensorten wie rote oder gelbe Linsen sind besser verträglich als braune Tellerlinsen.
- Pürierte Speisen sind bekömmlicher und schmecken vielen Kindern besonders gut.

Hülsenfrüchte auch für U3-Kinder

Hülsenfrüchte sind auch für kleine Kinder empfehlenswert.

Am besten werden sie ab dem ersten Lebensjahr schrittweise eingeführt: zunächst wöchentlich eine kleine Menge Hülsenfrüchte in einem bekannten Gericht, z. B. in einen Gemüseeintopf, unterbringen und die Menge dann nach und nach erhöhen.

Die Kinder sollten beim Essen gut kauen und während der Mahlzeit ausreichend trinken.



Praxiserprobte Rezepte

Es gibt viele lecker schmeckende und gesundheitsfördernde Gerichte mit Hülsenfrüchten, die sich in der Kita schnell, einfach und kostengünstig zubereiten lassen. Durch den Einsatz von Hülsenfrüchten können auch bekannte Gerichte neu interpretiert werden - nicht nur Spaghetti Bolognese sondern auch Pasta mit Linsen schmecken ganz wunderbar.

Die folgenden Rezeptbeispiele sind auf 10 Kita-Portionen berechnet.

Möhren-Hummus

Zutaten

500 g Möhren

2 Zwiebeln

2 EL Rapsöl

80 g Sonnenblumenkerne

400 g Kichererbsen (Dose)

5 getrocknete Datteln

1 Knoblauchzehe

5 TL Zitronensaft

Jodsalz, Pfeffer

Das Möhren-Hummus eignet sich gut als Dip zur Rohkost-Platte. Er hält sich einige Tage im Kühlschrank und eignet sich auch zum Einfrieren.

Zubereitung

- 1. Möhren und Zwiebel schälen und klein schneiden. In Öl ca. 10 Minuten andünsten und beiseite stellen.
- 2. Die Sonnenblumenkerne behutsam in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.
- 3. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abspülen.
- 4. Die Datteln klein schneiden.
- 5. Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 6. Die Möhren mit Zwiebeln, Sonnenblumenkerne, Kichererbsen, Datteln, Knoblauch und Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. etwas Wasser zugeben, wenn die Masse zu fest ist.



Falafel mit Kräutercreme



Zutaten

Falafel

200 g Kichererbsen, gekocht aus der Dose oder dem Glas

3 EL Maisgrieß (Polenta)

13 EL Wasser

1 Zwiebel

4 getrocknete Tomaten

3 EL frisch gehackte Petersilie

Jodsalz, Pfeffer, Kurkuma

2 EL Rapsöl

Dazu passen gedünstetes Gemüse oder Gemüsesticks.

Kräutercreme

200 g Ricotta

160 g Magerquark

3 EL gemischte, gehackte Kräuter

Zubereitung

- 1. Kichererbsen über einem Sieb abtropfen lassen.
- 2. Maisgrieß mit dem Wasser unter Rühren aufkochen und 10 Minuten quellen lassen.
- 3. Gemüsebrühe (Instant) vorbereiten.
- 4. Zwiebel und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden und zum Maisgries geben.
- 5. Abgetropfte Kichererbsen mit dem Pürierstab fein pürieren und unter den Maisgries mischen. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Kurkuma abschmecken.
- 6. Masse abkühlen lassen, zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne in Rapsöl von allen Seiten braten.
- 7. Für die Kräutercreme Ricotta, Magerquark und Kräuter miteinander verrühren.



Gelbe Linsensuppe

Zutaten

3 Zwiebeln

4 Möhren

4 Kartoffeln

250 g gelbe Linsen

1,5 l Gemüsebrühe

1 TL Kurkuma (Gelbwurz)

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

1 EL Olivenöl

1-2 Stängel frische Pfefferminze (oder 3 EL getrocknete Pfefferminze) Saft einer ½ Zitrone

Jodsalz, Pfeffer

Nicht verwendete frische Pfefferminze schmeckt als Tee oder kann geschnitten gut eingefroren werden.

Zubereitung

- 1. Zwiebeln schälen und würfeln.
- 2. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden.
- 3. Gemüsebrühe (Instant) vorbereiten.
- 4. Zwiebelwürfel zusammen mit Kurkuma in Öl andünsten, dann Möhren und Kartoffeln dazugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Linsen hinzufügen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- 5. Zwischenzeitlich in einer Pfanne Tomatenmark in Öl andünsten und zur Suppe hinzufügen.
- 6. Pfefferminzblätter abzupfen, klein schneiden und zur Suppe geben.
- 7. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Aktionen mit Kindern

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 <u>nur für die älteren Kita-Kinder</u> (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

- 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

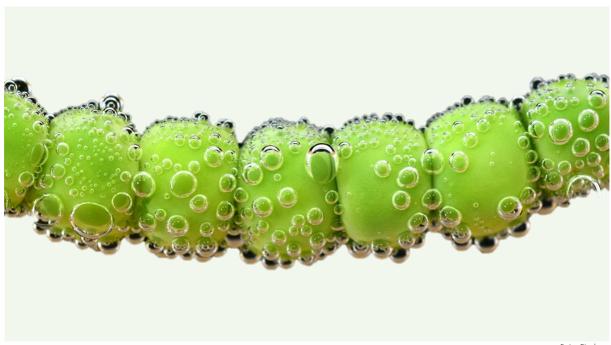


Foto: Pixabay

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

- 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...
- 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 Zuckererbsen

Benötigte Materialien

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

Hülsenfrüchten, die in ungekochtem Zustand giftige Stoffe enthalten, kann von den frischen rohen Zuckererbsen genascht werden.

Im Gegensatz zu getrockneten

- 1. Die Gläser mit Blumenerde füllen.
- 2. Zuckererbsensamen 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 f
 ür ein Motiv oder ein weißes Blatt

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



Herausgeber

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V. Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW

Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf

Tel. (0221) 3809 - 714

www.kita-schulverpflegung.nrw

E-Mail: kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

Stand: 06/2020

Bildnachweis:

Titelbild: © emuck / AdobeStock Seite 3: © Melima / AdobeStock Seite 5: © annasunny / Fotolia

Seite 7: 1. Zeile links: © GSDesign / AdobeStock, 1. Zeile rechts: © Schlierner / AdobeStock

2. Zeile links: © emuck / AdobeStock, 2. Zeile rechts: © Thierry Hoarau / AdobeStock

3. Zeile links: © onairjiw / AdobeStock, 3. Zeile rechts: © Elena Schweitzer / AdobeStock

4. Zeile links: © Brad Pict / AdobeStock, 4. Zeile rechts: © zcy / AdobeStock

Seite 8: © Natalya / AdobeStock

Seite 10: © Verbraucherzentrale NRW

Seite 13: © pixabay

Seite 14: © Verbraucherzentrale NRW Seite 15: © Enrico Meyer / AdobeStock

Druck: Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Gefördert durch:

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:



verbraucherzentrale Nordshein-Westfalen