

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 6  
Titel: Mit Hülsenfrüchten in einen gesunden Herbst (25 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)  
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach  
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377  
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



## „Die spannende Welt der Lebensmittel“ – Vielfältige Ernährung



### Saisonales und Regionales

Saisonkalender Herbstgemüse und -kräuter 64

Bunte, runde Kraftpakete –  
mit Hülsenfrüchten in einen gesunden Herbst 65



### Stundenbilder zur Ernährungserziehung

Wenn alle Samen sprießen 66

Erbsen und Möhren – ein tolles Team, bunt und gesund 70



### Sinneserfahrungen mit Lebensmitteln

Wenn Hülsenfrüchte Musik machen 74



### Angebote zu verschiedenen Bildungsbereichen

Erbsen und Bohnen – die Kletterkünstler 77



## „Tischlein, deck dich!“ – Esskultur in der Kita

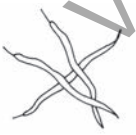





Feste feiern im Herbst 82

Wenn Bohnen Feste feiern 83



## Saisonkalender Herbstgemüse und -kräuter

Mit gut einem Fünftel ist die Herstellung unserer Lebensmittel an dem Ausstoß klimaschädlicher Gase beteiligt. Sich auf regionale und saisonale Produkte zu konzentrieren, bedeutet daher auch, einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Der Saisonkalender informiert, welche ausgewählten Produkte in Ihrer Region reif sind und dadurch nicht nur wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und viele andere wichtige Pflanzeninhaltsstoffe aufweisen, sondern in der Regel auch geschmacklich mehr Abwechslung bieten. In diesem Kalender sind übersichtlich vorwiegend Gemüse oder Kräuter aufgeführt, die in der aktuellen Ausgabe verwendet werden. Die grün unterlegten Felder zeigen an, dass es zu dieser Zeit vorwiegend – klimafreundliche – Freilandprodukte gibt.

| frisch im Herbst |   | September | Oktober | November |
|------------------|---|-----------|---------|----------|
| Bohnen           |    |           |         |          |
| Erbsen           |  |           |         |          |
| Mais             |  |           |         |          |
| Kartoffeln       |  |           |         |          |
| Bohnenkraut      |  |           |         |          |
| Koriander        |  |           |         |          |

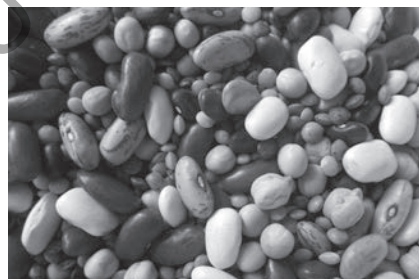
(in Anlehnung u.a. an: Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was? Verbraucherzentralen Nordrhein-Westfalen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein, 2010, [www.verbraucherfuersklima.de](http://www.verbraucherfuersklima.de))

(HSH)



## Bunte, runde Kraftpakete – mit Hülsenfrüchten in einen gesunden Herbst

Hülsenfrüchte sind in Geschichten wie dem Märchen von der „Prinzessin auf der Erbse“ (Hans Christian Andersen) oder „Hans und die Bohnenranke“ (veröffentlicht durch Joseph Jacobs), aber auch in Sprichwörtern wie „Bohnen in den Ohren haben“ oder „Erbsenzähler“ in unserer Kultur tief verankert. Das ist nicht verwunderlich, denn die Leguminosen (Hülsenfrüchte) sind für den Menschen eine der ältesten Kulturpflanzen. Seit über 8.000 Jahren bieten die Hülsenfrüchte als Grundnahrungsmittel den Menschen nicht nur viele wertvolle Nährstoffe, sondern können durch Trocknung ihrer Samen sehr lange haltbar gemacht werden. Allein mit Wasser und Gewürzen kann man dann auch in den Herbst- und Wintermonaten gesundes und vollwertiges Essen herstellen.

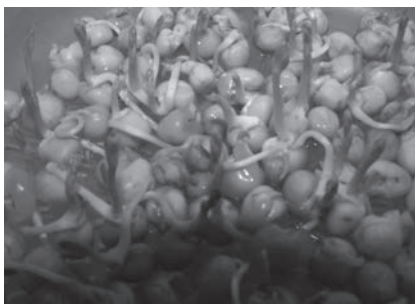


Hülsenfrüchte und ihre Samen bieten viele Nährstoffe wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Mineralien, Ballaststoffe und Vitamin B1. Der Eiweißgehalt kann dreimal so hoch sein, wie z.B. in Getreide. Daher sind sie für eine fleischreduzierte oder vegetarische Ernährung besonders interessant. Neben dem Eiweiß sind einige Hülsenfrüchte auch reich an essenziellen Fettsäuren. Manchen mag dies überraschen, aber auch Erdnüsse gehören zu dieser Pflanzenfamilie.



### Hinweis:

Hülsenfrüchte wie z.B. Bohnen sollten in größeren Mengen **nicht roh** verzehrt werden, da einige von ihnen Stoffe enthalten, die zur Verklumpung der roten Blutkörperchen führen könnten. Durch 15-minütiges Kochen werden diese Stoffe abgebaut. Gekeimte Samen von Hülsenfrüchten haben diesen Stoff schon teilweise oder ganz abgebaut. Es reicht dann, die Sprossen nur kurz zu blanchieren.



Hülsenfrüchte gehören zu einer vollwertigen und optimierten Ernährung von Kindern und sollten regelmäßig und kontinuierlich – in verschiedenen Variationen – auf dem Speiseplan der Kita stehen. Sie sollten schrittweise eingeführt werden, da sie Kohlenhydrate enthalten, die erst im Dickdarm durch Bakterien verdaut werden:

☺ **Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen! Stimmt also!**

Bei regelmäßigem Genuss gewöhnt sich der Körper allerdings daran und macht nicht mehr so viel „Radau“!



### Tipp:

Durch Kochen, Blanchieren und Kümmel, Oregano oder Thymian können diese Blähungen und Gärungsprozesse reduziert werden.

(HSH)

65



## Wenn alle Samen sprießen

### Erfahrungsschwerpunkte:

### Förderschwerpunkte:

### Anspruch:

### Alter der Kinder:

### Anzahl der Kinder:

### Räumliche Voraussetzungen:

### Materialien:

### Kosten:

### Vorbereitungszeit:

### Durchführungszeit:

- Keimungsvorgänge bei Pflanzen verfolgen
- Sprossen als Nahrungsmittel erfahren
- Feinmotorik
- Sinneswahrnehmung
- Geduld
- Sprache
- mittel
- 4 bis 6 Jahre
- ca. 6 bis 9 Kinder
- Gruppenraum mit Tisch, heller Ort am Fenster ohne direkte Sonneneinstrahlung
- Bildkarten (siehe S. 68 f. bzw. Farbkarten im Anhang)
- 3 Gläser oder Schalen mit Wasser
- Sieb
- 3 Marmeladengläser mit durchlöcherterem Deckel (Hinweise siehe Vorbereitung) oder fertig gekaufte Keimgläsergläser (Bioladen)
- 6 bis 9 kleinere, mit Watte gefüllte Schalen
- 1 Sprühflasche
- 1 Teelöffel
- 1 Esslöffel
- 1 Tischlampe oder Sonnensymbol
- 1 Karaffe mit Wasser oder Gießkanne
- Keimsaat von Luzerne (Alfalfa) und Mungobohnen (Bioladen oder Reformhaus)
- 1 Packung grüne Erbsen aus biologischem Anbau
- evtl. Digitalkamera
- ca. 6 Euro
- pro Keimglas 5 Euro
- 5 bis 10 Minuten
- Einweichzeit: 4 bis 12 Stunden
- 20 Minuten
- Befeuchten und Spülen, Gespräche zum Wachstum der Sprossen: täglich 5 bis 10 Minuten
- Abschlussbesprechung: 30 Minuten