

«Food Champions»

Hüpfende Hülsen und tanzende Bohnen

Handbuch für Lehrpersonen:
Lektionsplanung, Ideen und Unterlagen



5 Hüpfende Hülsen und tanzende Bohnen

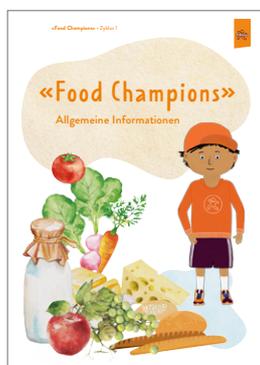
5.1 Inhalt und Übersicht

Vielen Dank, dass du dich für die Durchführung der Einheit 5 «Hüpfende Hülsen und tanzende Bohnen» zum Thema Hülsenfrüchte entschieden hast. In dieser Einheit erwarten dich und deine Schülerinnen und Schüler spannende und erlebnisorientierte Aufgaben. Die Einheit ist folgendermassen aufgebaut:

Inhalt

5.2	Kompetenzen des Lehrplan 21 und übergeordnete Ziele	Seite 3
5.3	Lektionsplanung Theorie	Seite 4
5.4	Lektionsplanung Praxis	Seite 6
5.5	Hintergrundinformationen für Lehrpersonen	Seite 9
5.6	Lösungen Arbeitsheft «Food Champions»	Seite 11
5.7	Ergänzende Unterrichtsideen (Experimente, Ausflüge, Übungen, Spiele)	Seite 12
Anhang UM	Unterrichtsmaterial (Kopiervorlagen)	Seite 13

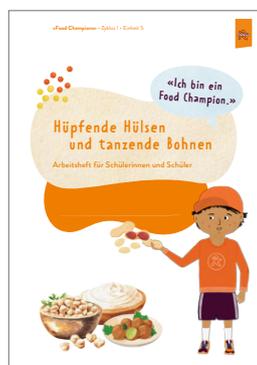
Übersicht



Allgemeine Informationen



Handbuch mit Kopiervorlagen für die SuS (im Anhang)



Arbeitsheft «Food Champions» mit Rezepten



Download ganzes Lehrmittel



5.2 Kompetenzen des LP21 und übergeordnete Ziele

NMG.1.3

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

- a) Die SuS können Lebensmittel untersuchen und nach Kriterien ordnen (z. B. nach Geruch, nach Geschmack, nach Aussehen, nach Erntezeitpunkt, nach Herkunft).
- b) Die SuS können Ernährungsgewohnheiten beschreiben und kulturelle Eigenheiten entdecken und die von anderen Menschen respektieren.
- c) Die SuS können angeleitet eine Mahlzeit zubereiten (z. B. Znüni, Zvieri, einfaches Essen).

NMG.6.3

Die SuS können die Produktion und den Weg von Gütern beschreiben.

- b) Die SuS können an Beispielen der täglichen Versorgung die Verarbeitung von Rohstoffen zu Produkten verfolgen und beschreiben (z. B. Apfel – Apfelsaft, Getreide – Brot, Milch – Käse).

NMG.7.4

Die SuS können Zusammenhänge und Abhängigkeiten zwischen Lebensweisen und Lebensräumen von Menschen wahrnehmen, einschätzen und sich als Teil der einen Welt einordnen.

- a) Die SuS können ausgehend von Geschichten und Darstellungen in Kinderbüchern und Filmen Verbindungen zwischen Menschen in verschiedenen Gebieten der Erde wahrnehmen und benennen.
- b) Die SuS können ausgehend von Alltagssituationen beschreiben, wie und in welcher Form sie mit Menschen und Produkten aus fernen Gebieten der Erde in Verbindung stehen (z. B. Nahrungsmittel, Spielzeuge, Musik).

Zusätzlich zu den Kompetenzen aus dem LP21 stehen diese konkreten Ziele im Fokus:

- Die SuS kennen verschiedene Vertreter der Hülsenfrüchte.
- Die SuS lernen Hülsenfrüchte als schmackhafte Lebensmittel kennen.
- Die SuS kennen verschiedene Gerichte, die sich mit Hülsenfrüchten zubereiten lassen.
- Die SuS können die Bedeutung von Hülsenfrüchten in den Essgewohnheiten in verschiedenen Kulturkreisen entdecken.



5.3 Lektionsplanung Theorie

Nachfolgend ist die Lektionsplanung für die Theorie zum Thema Hülsenfrüchte für den Zyklus 1 im Detail aufgeführt. Die dazugehörigen Materialien sind in der rechten Spalte zu finden.

Inhalt	Benötigtes Material
<p>Einstieg ins Thema</p> <p>Die LP bringt verschiedene Hülsenfrüchte mit. Die SuS sollen die Hülsenfrüchte mit allen Sinnen erleben.</p> <ul style="list-style-type: none">→ Hören: getrocknete Hülsenfrüchte in einem geeigneten Gefäss schütteln oder schwenken lassen→ Fühlen: getrocknete Hülsenfrüchte in ein blickdichtes Säckchen oder in eine Fühlbox füllen und ertasten lassen→ Riechen: Hülsenfrüchte in eine Dose/Box mit kleinen Löchern füllen und zum Riechen herumreichen (alte Filmdösli eignen sich super dafür, es gehen aber auch Becher mit Stoffüberzug) Tipp: Getrocknete Hülsenfrüchte riechen kaum. Intensiver wird ihr Duft, wenn sie über Nacht eingeweicht wurden oder bereits gekocht sind.→ Schmecken: Harte, ungekochte Hülsenfrüchte sind nicht zum Verzehr geeignet. Entweder gekochte Hülsenfrüchte mitbringen und kosten lassen oder den SuS erklären, dass man diese so nicht essen kann.→ Sehen: Als Letztes werden getrocknete oder gekochte Hülsenfrüchte offen betrachtet. <p>Was ist das? Vermutungen werden gesammelt. Die LP löst anschliessend auf.</p> <p>Was sind Hülsenfrüchte? Welche Hülsenfrüchte habt ihr schon einmal gesehen oder sogar gegessen? In anderen Kulturen werden täglich Hülsenfrüchte gegessen. Kennt ihr solche typischen Speisen aus Hülsenfrüchten?</p> <p>Fifu lernt heute solche Speisen kennen. → Überleitung zur Vorlesegeschichte</p>	<p>→ Schwarze Bohnen, weisse Bohnen, Kichererbsen, Linsen</p>
<p>Vorlesegeschichte «Eine kulinarische Reise um die Welt»</p> <p>Die LP liest der Klasse die Geschichte vor. Evtl. muss zu Beginn der Begriff «Streetfood-Festival» geklärt werden.</p> <p>Damit sich die SuS etwas unter den Gerichten vorstellen können, helfen Bilder, welche während des Vorlesens gezeigt werden.</p>	<p>→ Vorlesegeschichte (UM 1)</p> <p>→ Bildmaterial zur Geschichte (UM2)</p>



Rückblick auf die Geschichte

In welchen Ländern gelten Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen usw. als Grundnahrungsmittel?

Welche Länder wurden in der Geschichte erwähnt?

An welche Gerichte könnt ihr euch erinnern?

Warum sind Hülsenfrüchte wichtig für unsere Ernährung?

Laufspiel

Die verschiedenen Gerichte aus der Geschichte werden repetiert. Die SuS bilden 3er-Gruppen und stellen sich an einer Wand des Schulzimmers gruppenweise hintereinander auf. An der Wand gegenüber liegen die Hülsenfrüchte auf einem Tisch bereit.

Die LP nennt ein Gericht. Die SuS sprechen innerhalb der Gruppe ab, aus welcher Hülsenfrucht dieses Gericht gekocht wird. Das vorderste Kind pro Gruppe geht auf ein Kommando der LP los und versucht die richtige Antwort (die richtige Hülsenfrucht) zu schnappen. Für die richtige Antwort gibt es einen Punkt. Dabei geht es nicht um Geschwindigkeit, sondern darum, sich an die richtige Hülsenfrucht zu erinnern. Das erste Kind stellt sich hinter seine Gruppe und das nächste ist an der Reihe.

→ **Bildmaterial zur Geschichte (UM2)**

Die folgenden Gerichte mit Hülsenfrüchten sind gesucht:

- Feijoada (schwarze Bohnen)
- Linsen-Dal (Linsen)
- Falafel (Kichererbsen)
- Mercimek Çorbasi (Linsen)
- Hummus (Kichererbsen)
- Chili con/sin Carne (Red Kidney Bohnen)

Sollten die Platzverhältnisse dieses Spiel nicht zulassen, kann jeder Gruppe eine Sammlung von verschiedenen Hülsenfrüchten gegeben werden und die SuS wählen die richtige Hülsenfrucht am Platz aus.

Abschluss

Als Abschluss kann die Karte «Wie entsteht eine Bohnenpflanze?» aus dem Kartenset «Nachhaltige Ernährung» umgesetzt werden.

→ **Kartenset «Nachhaltige Ernährung»**
→ **Material für die Umsetzung (siehe Rückseite Karte)**



5.4 Lektionsplanung Praxis – Hummus mit Karottensticks

Inhalt	Benötigtes Material
Optionale Repetition Hygiene und Sicherheit am Arbeitsplatz Die LP bespricht mit den SuS das zugehörige Plakat.	→ Plakat P2
Einrichtung Arbeitsplatz Die Tische werden gereinigt und die Arbeitsplätze eingerichtet.	→ Plakat P3
Zubereitung Die LP liest zusammen mit den SuS die Rezepte im Arbeitsheft. Jede Gruppe ist neben der Zubereitung eines Hülsenfrüchte-Dips auch für das Schneiden von Karottensticks zuständig. Anschliessend wird gemeinsam gegessen.	→ Rezepte im Arbeitsheft
Aufräumen und Abwaschen Gemeinsames Aufräumen und Abwaschen	→ Plakat P5



Hummus mit Karottensticks

Benötigtes Material und Zutaten					
	Pro Klasse	Pro Arbeitsgruppe «Hummus»	Pro Arbeitsgruppe «Randen-Hummus»	Pro Arbeitsgruppe «Basilikum-Hummus»	Pro SuS
1 mittlere Schüssel für das gewaschene Gemüse		X	X	X	
1 mittlere Schüssel für den Kompost		X	X	X	
1 kleine Schüssel für die Dipsauce		X	X	X	
1 Teller für die geschnittenen Karottensticks und Crackers		X	X	X	
1 Rüstmesser					X
1 Schneidebrett					X
Hohes Püriergefäss, z. B. Litermass		X	X	X	
1 Zitronenpresse		X	X	X	
1 Pürierstab (kann geteilt werden)	X	(X)	(X)	(X)	
1 Esslöffel		X	X	X	
1 Teelöffel		X	X	X	
250g gekochte Kichererbsen*		X	X	X	
1 kleine Knoblauchzehe		X	X		

* Für 250 g gekochte Kichererbsen werden 125 g rohe Kichererbsen 8–12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht und anschliessend während 90–120 Minuten in frischem Wasser gekocht. Als Alternative können bereits gekochte Kichererbsen aus Dose oder Glas verwendet werden. Dann wird zusätzlich ein Küchensieb benötigt, um die Kichererbsen abzutropfen und zu überbrausen, sowie allenfalls ein Dosenöffner.



	Pro Klasse	Pro Arbeitsgruppe «Hummus»	Pro Arbeitsgruppe «Randenhummus»	Pro Arbeitsgruppe «Basilikum-Hummus»	Pro SuS
1 gekochte Rande (ca. 150–200 g)			X		
1 Bund Basilikum				X	
½ Zitrone		X	X	X	
Salz, Pfeffer		X	X	X	
2 EL Olivenöl		X	X	X	
4 Vollkorncrackers					X
1 Karotte					X





5.5 Hintergrundinformationen für Lehrpersonen

Wertgebende Inhaltsstoffe

Hülsenfrüchte sind essbare Pflanzensamen, die in einer Hülse heranreifen. Dazu gehören z. B. Linsen, Erbsen, Kichererbsen und verschiedene Bohnen wie Kidneybohnen, Sojabohnen oder Borlottibohnen. Von ihnen gibt es viele verschiedene Sorten – beispielsweise gibt es weltweit etwa 70 Linsensorten, mehr als 250 Erbsen- und mehr als 700 Bohnensorten. Eine eigentlich in Mitteleuropa heimische, aber eher unbekanntere Hülsenfrucht ist die Süsslupine.

Hülsenfrüchte sind **preiswerte und aus ernährungsphysiologischer Sicht wertvolle Lebensmittel**. Sie zeichnen sich aus durch einen **hohen Gehalt an Kohlenhydraten und Proteinen**. Sie sind deshalb als Proteinquelle besonders wichtig. Darüber hinaus liefern sie eine Vielzahl an Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Kalium, Zink sowie B-Vitamine und Nahrungsfasern.

Hülsenfrüchte rund um die Welt

Seit die Menschen Landwirtschaft betreiben, **spielen Hülsenfrüchte eine wichtige Rolle in der Ernährung**. Je nach Pflanzenart und Gericht werden die Hülsenfrüchte als ganze Samen, geschält, gespalten, gemahlen oder zu verschiedenen Produkten verarbeitet verzehrt (z. B. zu Hummus aus Kichererbsen, Tofu aus Sojabohnen, Chips aus Linsenmehl, Pflanzendrinks aus Sojabohnen oder Erbsenprotein, Fleischersatzprodukte wie Burger-Plätzchen aus Erbsenprotein oder Süsslupinen u. v. a.).

In **Afrika, Lateinamerika und Asien** sind Hülsenfrüchte ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Die meisten Hülsenfrüchte werden in **Südasiens** und auf dem **afrikanischen Kontinent in Sub-Sahara-Afrika** angebaut. In Europa, auch in der Schweiz, sind die Hülsenfrüchte etwas **in Vergessenheit** geraten. Das war nicht immer so: **Früher war die Ackerbohne in der Schweiz einst die wichtigste Hülsenfrucht** und wurde vor allem von der ärmeren Schicht, die sich kein Fleisch leisten konnte, gegessen, z. B. in Eintöpfen oder als Mehl zu Brot verarbeitet. Im 19. Jahrhundert wurde sie allmählich von der Kartoffel verdrängt. Mit zunehmendem Wohlstand stiegen die Menschen zudem auf andere – tierische – Proteinquellen um.

Der Anbau von Hülsenfrüchten ist in der Schweizer Landwirtschaft **derzeit von geringer Bedeutung**, weshalb die meisten Hülsenfrüchte importiert werden. **Die Nachfrage nach Hülsenfrüchten ist jedoch steigend**. Sie werden zunehmend als gesunde und nachhaltige Lebensmittel wiederentdeckt. So wird der Anbau von Hülsenfrüchten auch **für die inländische Landwirtschaft immer interessanter**. Hülsenfrüchte sind in erster Linie getrocknet im Handel erhältlich. Dadurch sind sie lange haltbar. Mit Ausnahme von Linsen müssen Hülsenfrüchte über mehrere Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden, bevor sie gekocht werden. Wer jedoch spontan Hülsenfrüchte zubereiten möchte, findet verschiedene Sorten wie Kichererbsen oder Red Kidneybohnen bereits gekocht in Dosen oder im Glas. Hülsenfrüchte müssen übrigens immer gekocht konsumiert werden. Roh sind sie giftig.



Nachhaltigkeitsaspekte

Als **wichtige pflanzliche Proteinlieferanten** können Hülsenfrüchte tierische Proteinlieferanten ersetzen oder ergänzen. Auf allen Stationen im Lebensweg eines Lebensmittels – vor allem bei der Produktion – brauchen wir Ressourcen wie Energie, Wasser, Boden und wirken auf die natürliche Umwelt ein. Im Allgemeinen haben pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Leguminosen (die Hülsenfruchtpflanzen), eine **weniger grosse Umweltbelastung zur Folge** als tierische Produkte, sei es bei den Treibhausgasemissionen, dem Verbrauch von Land und Wasser und der Bodenbelastung.

Leguminosen haben nämlich eine spezielle Eigenschaft: **Stickstoff** ist einer der Hauptnährstoffe, die Pflanzen für ihr Wachstum benötigen. Während alle anderen Pflanzen Stickstoff aus dem Boden aufnehmen müssen, können **Leguminosen den Stickstoff aus der Luft** für sich verfügbar machen: An ihren Wurzeln wachsen sogenannte Knöllchenbakterien. Die Bakterien sind in der Lage, Stickstoff aus der Luft zu binden und der Pflanze zuzuführen, wofür die Bakterien im Gegenzug von der Pflanze Nährstoffe erhalten. Die Leguminosen kommen so in der Regel **ohne zusätzliche Stickstoffdüngung aus**. Sie nutzen aber nicht den ganzen Stickstoff für sich, sondern **reichern auch den Boden damit an**. Dieser Stickstoff ist dann auch für die Pflanzen verfügbar, die nach den Leguminosen angebaut werden.

Der Anbau von Hülsenfrüchten kann somit den Bedarf an synthetischem Stickstoffdünger verringern. Dieser führt zwar zu grossen Ertragssteigerungen, kann aber in mehrfacher Hinsicht Umweltprobleme verursachen: Die Herstellung von synthetischem Stickstoffdünger ist sehr **energieintensiv** und erfolgt meist unter **Einsatz fossiler Brennstoffe**. Die Pflanzen können nur einen Teil des erzielten Düngers tatsächlich aufnehmen. Der überschüssige Stickstoff kann in das **Grundwasser und die Oberflächengewässer (als Nitrat) und in die Luft (als Ammoniak)** gelangen und so zu einer **Überdüngung (einem Nährstoffüberschuss)** von Gewässern und Landökosystemen führen. Dies kann zur **Verdrängung von Tieren und zum Absterben von Pflanzen** führen. So kommt es zu einem Verlust der biologischen Vielfalt. Darüber hinaus führt die Stickstoffdüngung zur Emission von Treibhausgasen, die zum Klimawandel beitragen.

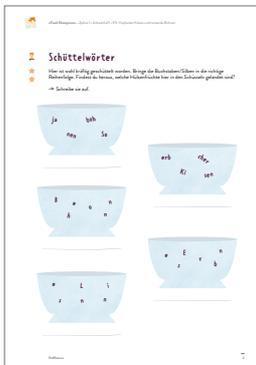
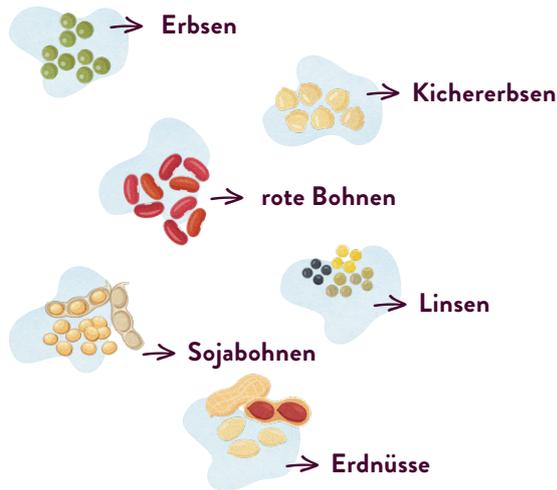
Leguminosen haben weitere vorteilhafte Eigenschaften. Ihr Anbau wirkt sich auch positiv auf die Bodenfruchtbarkeit aus. Sie haben ein intensives Wurzelwerk und lockern enge Böden auf. Das fördert die Vielfalt der Bakterien und Regenwürmer im Boden. Zudem nutzen viele bestäubende Insekten die Blüten der Leguminosen als Nahrungsquellen.



5.6 Lösungen Arbeitsheft «Food Champions»

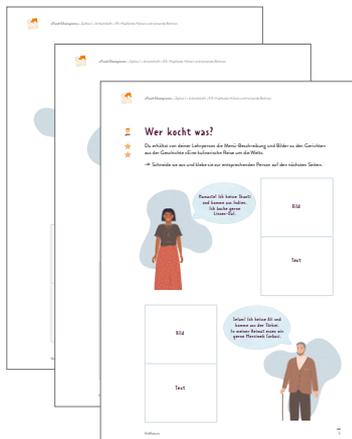


Wie heisse ich?



Schüttelwörter

- Von links nach rechts
- Sojabohnen – Kichererbsen
- Bohnen – Erbsen
- Linsen – Lupinen



Wer kocht was?

- Indien → Linsen-Dal
- Türkei → Mercimek Çorbasi
- Syrien → Hummus
- Ägypten → Falafel
- Brasilien → Feijoada
- Mexiko → Chili con/sin Carne



5.7 Ergänzende Unterrichtsideen

Die Einheit «Hüpfende Hülsen und tanzende Bohnen» kann nach Belieben ergänzt werden.

Weitere Ideen

Eigenes **Streetfood-Festival** organisieren:

Eltern miteinbeziehen und ein gemeinsames Mittag- oder Abendessen organisieren mit verschiedenen Gerichten, welche aus Hülsenfrüchten zubereitet werden.

Exkursionen

 **Weltacker Schweiz:** Besuch auf einem Weltacker

 **Schule auf dem Bauernhof (SchuB)**

 **Schweizerisches Agrarmuseum Burgrain, Alberswil**



Unterrichtsmaterial

Als Ergänzung stehen einsatzfertige Vorlagen zur Verfügung.

Inhalt

- UM1** **Vorlesegeschichte**
«Eine kulinarische Reise um die Welt»

- UM2** **Zeigebilder**
Unterstützendes Bildmaterial zur Vorlesegeschichte

- UM3** **Material für Arbeitsblatt**
«Wer kocht was?»

Notizen





UM1 Eine kulinarische Reise um die Welt

Es ist ein sonniger Samstagnachmittag, den Fifu mit seiner Freundin Zeynep verbringt. Zeynep kommt ursprünglich aus der Türkei. Heute möchte sie Fifu ihre Kultur näherbringen und nimmt ihn mit an das Streetfood-Festival im Nachbardorf. Da gibt es nicht nur türkisches Essen, sondern Essen aus der ganzen Welt – aus Asien, Lateinamerika, Afrika usw. Ein **bunter Mix aus würzigen Düften** hängt in der Luft und viele verschiedene Köstlichkeiten versprechen einen vollen Bauch und ein Abenteuer für alle Sinne.

Mit grossen Augen und noch grösserem Hunger tigert Fifu zwischen den verschiedenen Essensständen hindurch. Ein Stand riecht besser als der andere. Sich für eine Speise zu entscheiden scheint wirklich unmöglich. Deshalb beschliessen die beiden, mehrere Speisen zu probieren und zu teilen. Es zieht sie als Erstes an einen kleinen bunten Stand. Hier gibt es viele Köstlichkeiten aus Lateinamerika. «Schon probiert? Leckere **Feijoada** (ausgesprochen: Fäischoadä), das **Nationalgericht aus Brasilien**. Es ist ein **Bohneneintopf, frisch zubereitet aus schwarzen Bohnen, Fleisch und vielen anderen Zutaten!**», ruft der freundliche Typ mit dem gelben Kochhut hinter dem Essensstand. «Grüezi, 1x Feijoada bitte! Und was köchelt da in diesem Topf?», fragt Fifu. «**Das ist ein Chili con Carne aus Mexiko**», erklärt der Koch. «Hier sind **leckere rote Bohnen drin zusammen mit Hackfleisch und einer etwas scharfen Sauce**. Es gibt auch eine fleischlose Version, sie heisst **Chili sin carne**. Da benutzt man **Sojaproteine anstelle des Hackfleisches** und es schmeckt super lecker! Möchtest du probieren?» Fifu ist begeistert von dem ganzen Angebot. «Ach, wäre es doch nur nicht so schwer sich zu entscheiden! Auch das Chili sieht bestechend aus. Doch ich glaube, einmal Bohnen genügt. Wissen Sie, meine Mama sagt immer: «Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen.» Hihhi.» Alle rundherum müssen lachen. Bestens gelaunt essen Fifu und Zeynep den leckeren Eintopf und verabschieden sich vom sympathischen Koch.

Am nächsten Stand lächelt ihnen eine freundliche indische Frau entgegen. «Hallo ihr zwei! Möchtet ihr von meinem **Linsen-Dal** kosten? Diesen Brei bereite ich aus **Linsen und vielen Gewürzen** zu. Es ist ein Geheimrezept meiner Urgrossmutter. In Indien essen wir fast täglich Dal.» erklärt sie. «Fifu, das müssen wir probieren! Ich kenne Linsen aus der türkischen Küche. Meine Mutter kocht zu Hause oft **Mercimek Çorbasi** (ausgesprochen: Märschimic Tschorbäse), eine leckere **Linsensuppe mit Tomatenpüree, Zitronensaft und Minze**. Ich liebe Linsen!», überredet Zeynep Fifu.





«Na gut, 1x Linsen-Dal, bitte! Mmmh, die Gewürze riechen wirklich köstlich. Sie machen das Dal zu einem Fest für den Gaumen. Da hast du nicht zu viel versprochen, Zeynep.» Beide verschlingen das Linsen-Dal ruckzuck. «Das freut mich, dass euch die indische Küche schmeckt. Linsen sind nicht nur köstlich, sondern auch sehr gesund. Sie gehören zu den Hülsenfrüchten. Hülsenfrüchte sind **reich an Proteinen und Kohlenhydraten**, welche unserem Körper viel Energie liefern. Zudem versorgen sie uns mit einer **Vielzahl an Mineralstoffen, Vitaminen und Nahrungsfasern**. Sie wachsen an Büschen in Hülsen. Daher kommt auch ihr Name. Sie sind preiswert und getrocknet lange haltbar», erklärt die Frau am Stand. «Vielen Dank für die spannenden Informationen. Ich kannte Hülsenfrüchte bisher kaum. Aber wenn sie so gesund sind, **muss ich meinen Eltern unbedingt davon erzählen**», meint Fifu begeistert.

Auch der Stand nebenan duftet interessant, sodass sie auch da einen Blick in den Kochtopf werfen. Frittierte Bällchen bietet hier ein junger Koch aus Ägypten an. «Ihr müsst unbedingt meine **arabischen Falafel** kosten! Ich bereite sie frisch aus **gemahlener Kichererbsen und einem Gewürzmix aus Koriander, Kreuzkümmel und Knoblauch** zu. Frisch frittiert sind die kleinen Kichererbsen-Bällchen knusprig und echt lecker.» Das überzeugt die beiden und auch hier bestellen sie gerne eine Portion. «Jetzt bin ich aber papp-satt», meint Zeynep. Und auch Fifus Bauch ist schon kugelrund. Doch plötzlich sieht Fifu doch noch etwas Spannendes am nächsten Stand und ruft Zeynep zu: «Komm, jetzt gönnen wir uns noch ein kleines Dessert zum Schluss!» Zeynep lacht und meint: «Naja, wenn du etwas Süßes möchtest, dann bist du hier falsch! Diese farbigen Crèmes sind **Hummus**. Ist zwar sehr lecker, aber salzig und würzig. Ich zeige dir zu Hause, wie man ihn herstellt. Das Rezept stammt aus unserem Nachbarland **Syrien** und man kann Hummus **mit unterschiedlichen Zutaten immer wieder neu gestalten**.»

Die beiden machen sich ohne Dessert langsam auf den Heimweg. Denn nach den vielen Portionen sind sie nicht nur satt, sondern auch um eine **Vielzahl neuer Geschmackserlebnisse** reicher. Das Streetfood-Festival hat nicht nur Fifus Gaumen verwöhnt. Auch seine Neugier auf die kulturelle und kulinarische Bedeutung von Hülsenfrüchten wurde geweckt. «Warum sind Hülsenfrüchte denn in anderen Kulturen so weit verbreitet und bei uns nicht?», fragt sich Fifu. Zeynep erklärt, dass Hülsenfrüchte früher auch in der Schweiz viel öfter angebaut wurden. Sie wurden jedoch als Nahrungsmittel von der Kartoffel abgelöst und seither fast ausschliesslich als Tierfutter angebaut. «Dabei wäre der Anbau sehr sinnvoll, denn die Pflanzen wirken sich positiv auf unseren Ackerboden aus. Sie führen ihm **Stickstoff** zu, welchen andere Pflanzen wieder zum Wachsen brauchen, und sie **lockern mit ihren Wurzeln die Erde** auf.» Fifu ist sichtlich erstaunt über das Wissen von Zeynep. Er freut sich darauf, noch ganz viel von ihr zu erfahren. Doch besonders freut er sich auf die Zubereitung des Hummus mit ihr!



UM2 Bildmaterial zur Geschichte



Chili con/sin Carne – Mexiko



Feijoada – Brasilien





Falafel - Ägypten



Hummus - Syrien





Linsen-Dal - Indien



Mercimek Çorbası - Türkei





UM3 Wer kocht was?

→ Schneide die Menü-Beschreibungen und die Bilder aus und klebe sie zur entsprechenden Person im Arbeitsheft.



Die türkische Linsensuppe besteht aus roten Linsen sowie Tomatenpüree, Zitronensaft und Minze.



Der Eintopf wird in Brasilien aus schwarzen Bohnen und weiteren Zutaten zubereitet.



Die frittierten Bällchen werden in Ägypten aus Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen zubereitet.



Die roten Linsen werden mit vielen Gewürzen zu einem Brei gekocht.



Die Kichererbsen-crème wird aus Kichererbsen, Sesampaste, Öl und Gewürzen gemacht.



Der Eintopf aus Mexiko besteht aus roten Bohnen, Mais, Hackfleisch oder Sojaproteinen und einer scharfen Sauce.

