

«Ich bin ein  
Food Champion.»

# Hüpfende Hülsen und tanzende Bohnen

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler



# Eine kulinarische Reise um die Welt

Die verschiedenen Hülsenfrüchte sind sehr nahrhaft und sättigend.



Hummus stammt aus Syrien – es ist sehr lecker, salzig und würzig.



Die Gewürze riechen wirklich köstlich. Dieses indische Linsen-Dal müssen wir probieren!



Mmmhh. Das Chili sin Carne mit den schwarzen Bohnen sieht bestechend aus.

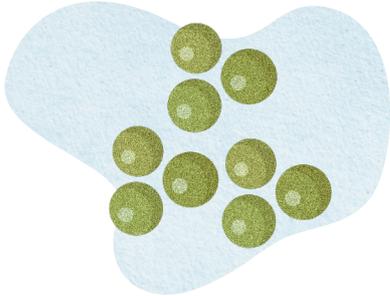




## Wie heiße ich?



→ Verbinde die Hülsenfrüchte mit dem richtigen Namen.



● Erbsen

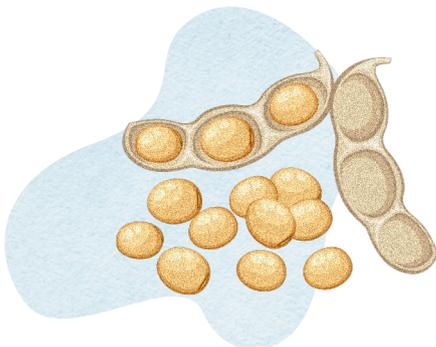
● Rote Bohnen



● Kichererbsen



● Erdnüsse



● Linsen



● Sojabohnen



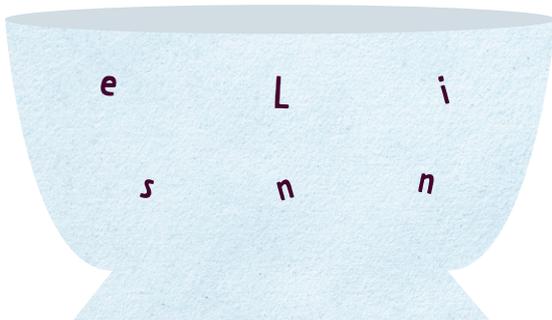
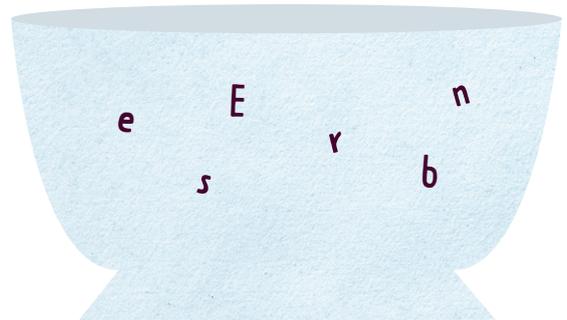
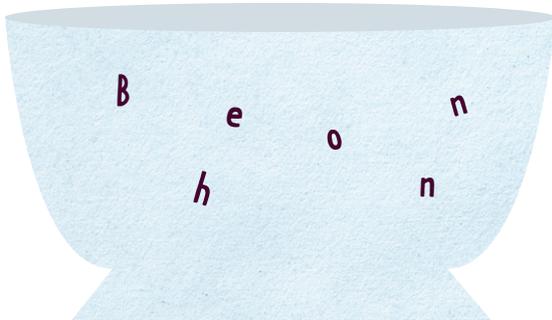
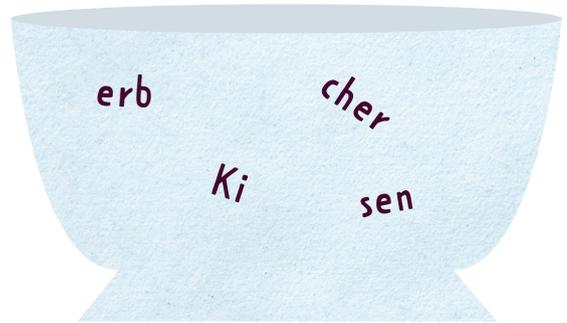
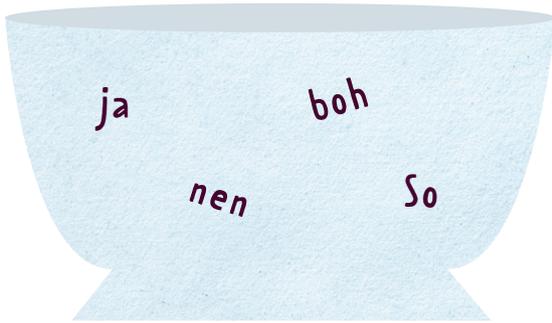


## Schüttelwörter



Hier ist wohl kräftig geschüttelt worden. Bringe die Buchstaben/Silben in die richtige Reihenfolge. Findest du heraus, welche Hülsenfrüchte hier in den Schüsseln gelandet sind?

→ Schreibe sie auf.





## Wer kocht was?



Du erhältst von deiner Lehrperson die Menü-Beschreibung und Bilder zu den Gerichten aus der Geschichte «Eine kulinarische Reise um die Welt».

→ Schneide sie aus und klebe sie zur entsprechenden Person auf den nächsten Seiten.



Bild
Text

Bild
Text





Bild
Text

Bild
Text



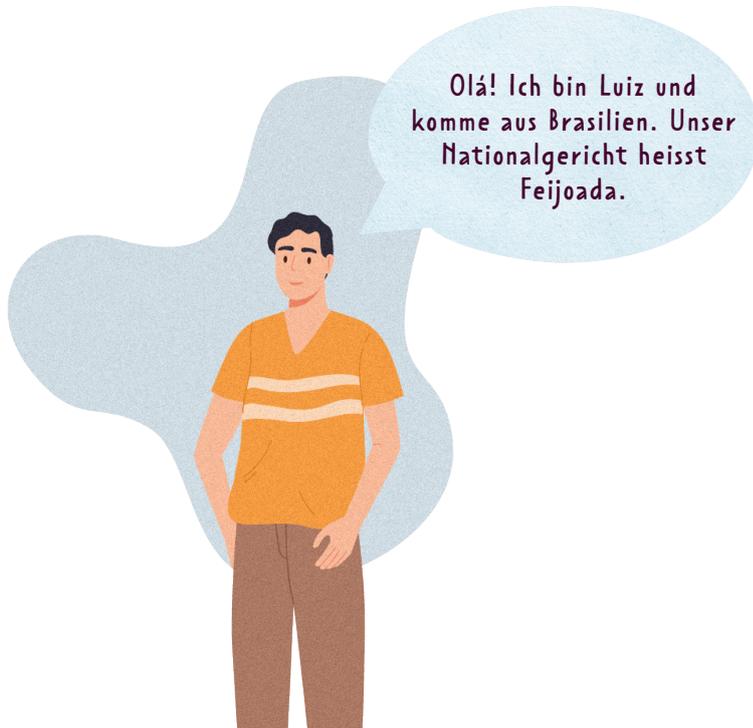


Bild
Text

Bild
Text





# Hülsenfrüchte-Mandala



Gestalte dein eigenes Mandala.

Das benötigst du dafür:

- verschiedene Hülsenfrüchte
- eine stabile Unterlage (zum Beispiel eine Leimunterlage)
- ein Tablet o. ä. mit Kamerafunktion, um das Kunstwerk festzuhalten



1. Beginne in der Mitte der Unterlage.
2. Ordne weitere Hülsenfrüchte Runde für Runde um den Mittelpunkt an.
3. Staune über dein Kunstwerk und sei stolz. Halte dein Ergebnis als Foto fest.



# Karottensticks

## Zutaten für 4 Personen

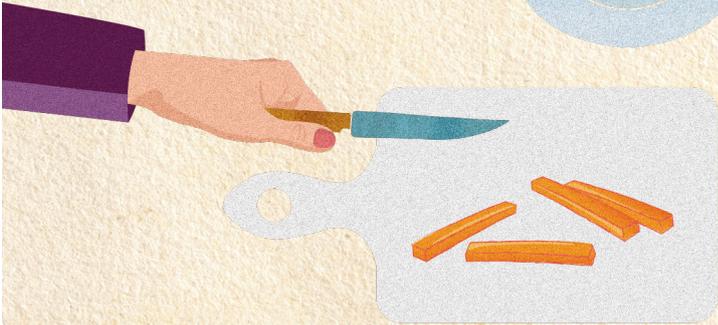
- 16 Vollkorncrackers
- 4 Karotten



**1.** Wasche die Karotten gründlich. Lege sie in die Schüssel.



**2.** Schneide die beiden Enden ab und wirf sie in den Kompost. Schneide die Karotten quer in der Mitte durch. Halbiere die Stücke nun längs. Schneide die Karottenhälften in Stängeli.



**3.** Richte die Karottensticks auf einem Teller an. Daneben kannst du noch einige Vollkorncrackers legen.

# Hummus nature

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g gekochte Kichererbsen\*
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- Etwas Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser

**1.** Gib die Kichererbsen in das Püriergefäß. Schäle die Knoblauchzehe. Gib sie zu den Kichererbsen. Die Schale kommt in den Kompost.

**2.** Presse die Zitronenhälfte mit der Zitronenpresse aus. Miss 1 Esslöffel Saft ab. Gib ihn zu den Kichererbsen.

**3.** Miss ½ Teelöffel Salz und wenig Pfeffer ab. Miss 2 Esslöffel Olivenöl und 2 Esslöffel Wasser ab. Gib alles zu den Kichererbsen.

**4.** Püriere alles mit dem Pürierstab. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. Gib das Püree in ein Schälchen.

\* 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.

## Randen-Hummus

### Zutaten für 4 Personen

- 250 g gekochte Kichererbsen\*
- 1 gekochte Rande (ca. 150–200 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- Etwas Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

1. Gib die Kichererbsen in das Püriergefäss. Schäle die Knoblauchzehe und gib sie dazu. Die Schale kommt in den Kompost.
2. Schneide die Rande in kleine Stücke. Gib sie zu den Kichererbsen ins Püriergefäss.
3. Presse die Zitronenhälfte mit der Zitronenpresse aus. Miss 1 Esslöffel Saft ab. Gib ihn zu den Kichererbsen und den Randenstücken.
4. Miss ½ Teelöffel Salz und wenig Pfeffer ab. Miss 2 Esslöffel Olivenöl und 2 Esslöffel Wasser ab. Gib alles zu den Kichererbsen und den Randenstücken.
5. Püriere alles mit dem Pürierstab. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. Gib das Püree in ein Schälchen.

\* 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.

## Basilikum-Hummus (Sommer/Herbst)

### Zutaten für 4 Personen

- 250 g gekochte Kichererbsen\*
- 15–20 Basilikumblätter
- ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser

**1.** Gib die Kichererbsen in das Püriergefäß. Wasche den Basilikum. Zupfe die Blätter vom Stiel.

**2.** Schneide die Blätter in grobe Streifen. Gib sie zu den Kichererbsen ins Püriergefäß.

**3.** Presse die Zitronenhälfte mit der Zitronenpresse aus. Miss 1 Esslöffel Saft ab. Gib ihn zu den Kichererbsen und den Basilikumstreifen.

**4.** Miss ½ Teelöffel Salz und wenig Pfeffer ab. Miss 2 Esslöffel Olivenöl und 2 Esslöffel Wasser ab. Gib alles zu den Kichererbsen und den Basilikumstreifen.

**5.** Püriere alles mit dem Pürierstab. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen. Gib das Püree in ein kleines Schälchen.

\* 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.