

Hülsenfrüchte-Quiz selbst gemacht

Material:

Gläser mit Schraubdeckel, verschiedene Sorten von Hülsenfrüchten (siehe Auswahl Hülsenfrüchte-Kärtchen), Kaffeebohnen, Stift zum Beschriften, Zuordnungskärtchen (mit Namen oder mit Zusatzinfos)

So wird's gemacht:

Die Hülsenfrüchte sortenrein in Gläser füllen und verschließen. Ein Glas mit Kaffeebohnen befüllen. Die Unterseite der Gläser mittels Stift mit Zahlen beschriften, Zuordnungskärtchen ausdrucken und ausschneiden und die entsprechende Zahl als Auflösung auf die Rückseite schreiben.

Variationen: Entweder nur die Namen zuordnen lassen oder durch Zuordnung der Info-Kärtchen Zusatzinfos geben!

Hülsenfrüchte-Quiz: Spielanleitung

Spielanleitung:

Ordne die Kärtchen den richtigen Gläsern zu.

Eine Bohne ist keine Hülsenfrucht. Um welche handelt es sich?

Die Auflösung findest du, indem du die Zahlen auf der Rückseite der Gläser und Kärtchen vergleichst!

Kaffee - Bohnen

Erbsen

Kidney-Bohnen

Käferbohnen

Ackerbohnen

Belugalinzen

Kichererbsen

Rote Linsen

Sojabohnen

Tellerlinsen

Weißer Bohnen

Kaffee-Bohnen

Die Kaffeebohne ist der Samen der Kaffeepflanze. Botanisch gesehen ist sie keine Bohne. Die Früchte sind rote, kirschenähnliche Steinfrüchte (Kaffeekirschen) mit meist zwei Steinkernen. Diese Steinkerne sind die eigentlichen „Kaffeebohnen“.

Es gibt vierzig verschiedene Kaffee Sorten. In den letzten Jahrzehnten hat sich allerdings das Angebot hauptsächlich auf die beiden Sorten Arabica und Robusta reduziert.

Durch den Genuss von Kaffee aus nachhaltiger Produktion , aus biologischem Anbau, profitieren Mensch und Umwelt.

Erbsen

Erbsen, vor allem Zuckererbsen schmecken süß und finden sich deshalb in Kindergerichten wie Risi Bisi oder Gemüsesuppe.

Grüne, frische Erbsen sind die zartesten Vertreter der Hülsenfrüchte. Ihr Hauptanbaugebiet liegt in Niederösterreich, v.a. im Marchfeld, im Weinviertel und in der Buckligen Welt.

So stammten im Jahr 2015 beispielsweise von 1.512 Tonnen in Österreich produzierten Grünerbsen rund 1.500 Tonnen aus Niederösterreich.

Kidneybohnen

Kidneybohnen behalten beim Kochen ihre Form und Farbe und sind beliebt für Salate und Eintöpfe wie Chili con Carne.

Werden getrocknete Kidneybohnen frisch zubereitet, so verdoppeln diese beim Kochen ihre Größe durch die Wasseraufnahme. Eine Packung getrocknete Kidneybohne ist somit viel ergiebiger und auch preiswerter als die „Convenience-Variante“ in der Dose.

Weniger Verpackungsabfall (Dosen, Einweggläser) ist ein weiterer Vorteil von frisch zubereiteten Hülsenfrüchten.

Käferbohnen

Die Feuerbohne, in Österreich auch Käferbohne genannt, ist aufgrund ihrer Größe, die Königin der Bohnen.

Ihr Hauptanbaugebiet ist die Steiermark und dort wird sie gerne in Kombination mit Kürbiskernöl gegessen.

Gewürze wie Rosmarin, Bohnenkraut und Thymian verbessern den Geschmack von Hülsenfrüchten und helfen bei deren Verdauung.

Ackerbohnen

Die Ackerbohne wird auch Pferdebohne oder Saubohne genannt. Im Mittelalter war sie wegen des hohen Eiweiß- und Stärkegehaltes ein beliebtes und wichtiges Nahrungsmittel für die arme Bevölkerung.

Als alternative Eiweißquelle zur Sojabohne hat die Ackerbohne einen hohen Stellenwert in der Tierernährung erlangt.

Belugalinsen

Belugalinsen gehören zu den aromatischten Linsensorten. Die dunkle Färbung der Linsen bietet auch optische Reize.

Belugalinsen kommen erstmals seit 50 Jahren wieder aus kontrolliert biologischem Anbau von österreichischen Feldern.

Kichererbsen

Kichererbsen schmecken nussig, enthalten viele B-Vitamine und die Mineralstoffe Eisen, Zink und Magnesium.

Kulinarisch bekannt ist die Kichererbse im Aufstrich (Hummus) und gebacken als Kichererbsenbällchen (Falafel).

In Niederösterreich werden Kichererbsen mit brauner Schale kultiviert, die im Geschmack der verwandten indischen Kichererbse ähnlich sind.

Rote Linsen

Rote Linsen sind geschält und daher sehr bekömmlich, weil die schwer verdauliche Schale fehlt.

Rote Linsen sind rasch gekocht. Das Einweichen der Samen ist nicht notwendig. Sie werden gerne für Suppen und als Beilage verwendet.

Hülsenfrüchte aus biologischer Landwirtschaft sind frei von chemisch synthetischen Spritzmitteln und bringen Farbe und Vitamine in unser Essen.

Sojabohnen

Sojabohnen enthalten besonders viel Eiweiß (bis zu 40%). Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten ist auch der Anteil an Fett höher (ca. 20%). Es handelt sich hierbei um gesunde, ungesättigte Fettsäuren.

Sojabohnen können geröstet und geknabbert und in pürierter und pasteurisierter Form als Sojamilch getrunken werden.

Für den Anbau von Soja in Brasilien werden riesige Flächen an Regenwald gerodet.
Bio-Soja aus Österreich ist die nachhaltige Wahl.

Tellerlinsen

Die heimischen Tellerlinsen finden in den Regionen Neusiedlersee, Carnuntum und Weinviertel optimale Bedingungen für ihr Wachstum vor.

Der Geschmack von Tellerlinsen ist mild.

Die meisten Hülsenfrüchte sind "Schwachzehrer". Dies bedeutet, dass sie dem Boden mehr Stickstoff zuführen, als sie von ihm nehmen. Dies hat eine besonders positive Wirkung auf den Boden.

Weißer Bohnen

Weißer Bohnen haben einen milden Geschmack und sind reich an Kohlehydraten und Eiweiß.

Sie enthalten viel Stärke und werden beim Kochen leicht sämig.

Frisch gekochte Bohnen helfen dabei, Dosen als Abfallprodukt zu vermeiden.

Tipp: Bohnen nicht sprudelnd kochen, weil sie sonst hart werden.