

CHECKPOINT: HÜLSEN-BATTLE

Team: Eine betreuende Person

Dauer: ca. 75 Minuten

Ziele:

- Kennenlernen verschiedener Hülsenfrüchte
- Kennenlernen verschiedener Zubereitungsmöglichkeiten
- Kennenlernen verschiedener Verzehrformen (Trockenprodukte, Konserven)
- Vermittlung ernährungsphysiologischer Eigenschaften von Hülsenfrüchten
- Vermittlung von Hinweisen zum Kochen mit Hülsenfrüchten

Material:

- Checkpoint-Tischaufsteller
- Anleitung
- 1-2 Tische und Stühle
- Kartenspiel Hülsen-Battle
- Glas, gefüllt mit einer bunten Hülsenfrucht-Mischung
- Kleine Teller o. Schüsseln
- Stifte
- Stempel und Stempelkissen für "Challenge"

Im Rahmen der Workshops liegt das Kartenspiel gedruckt den Arbeitsmaterialien bei.

Im Anhang dieser Datei findet sich das Kartenspiel zum Selbstaussdrucken, wobei die Vorderseiten zuerst und anschließend die entsprechenden Rückseiten in der gleichen Reihenfolge angeordnet sind.



Allgemeine Infos/Ablauf:

Der Checkpoint besteht aus zwei Aufgaben (Puzzle & Kartenspiel). Beide funktionieren auch unabhängig voneinander.

Die TN können während des Checkpoints die einzelnen Einheiten je nach Interesse wahrnehmen. Als sinnvoll aufeinander aufbauende Reihenfolge werden zuerst das Puzzle und danach das Kartenspiel empfohlen. Ein Einstieg ist sowohl beim Puzzle als auch beim Kartenspiel möglich. Die TN können sich unterschiedlich lange mit dem Puzzle beschäftigen, sodass ein Teil der Gruppe schon zum Kartenspiel übergehen kann.



Das "Hülsen-Battle" wurde im Rahmen ihrer Masterarbeit von **Ronja Krüger** entwickelt und evaluiert. Nähere Informationen dazu finden sich unter: <https://houseofflavorrapp.de/wp-content/uploads/2024/04/Krueger-Ronja-Christina-2024-Hip-Hop-als-Medium-in-der-Ernaehrungs-und-Verbraucherbildung.pdf>

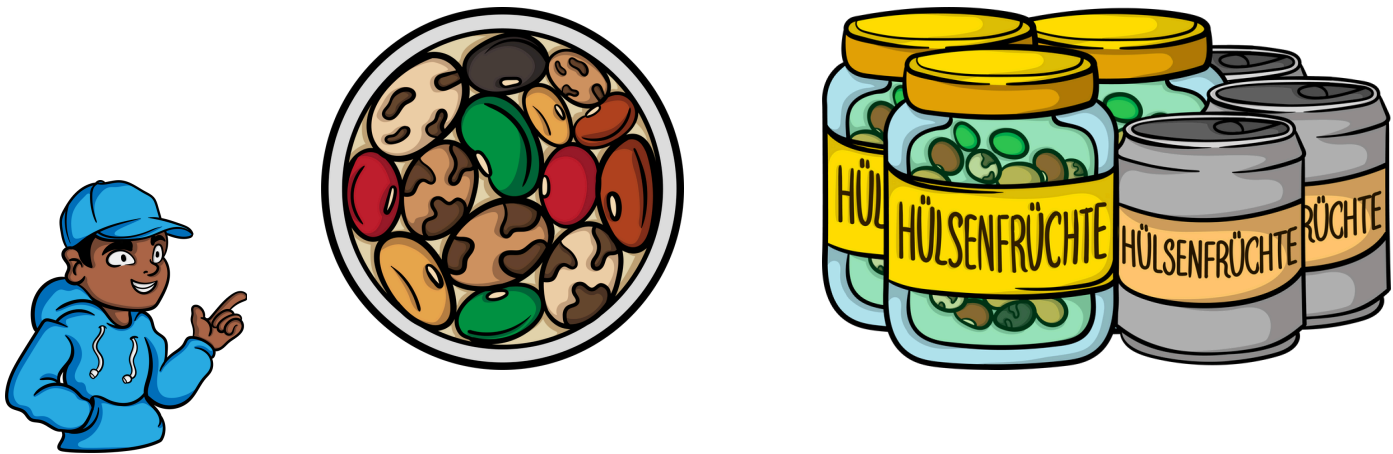
Einleitung:

Zu Beginn des Checkpoints soll das Vorwissen der TN aktiviert und Bezug zu ihren Alltagserfahrungen genommen werden. Dies kann z.B. durch folgende Fragen erfolgen:

- „Habt ihr schon eine Idee, was hinter Hülsen-Battle steckt?“
- „Kennt ihr die hier gezeigten Hülsenfrüchte?“ (Verweis auf das Glas)
- „Woher kennt ihr sie? Habt ihr sie schon einmal gegessen?“
- "Ggf. Hilfestellung: „Wenn ihr an die Hip-Hop & Food Rezepte denkt, was habt ihr da schon gekocht?“

Danach erfolgt eine Überleitung zum Puzzle:

„Es gibt so viele Hülsenfrüchte! Lasst uns einige näher kennenlernen, damit wir uns auf das Hülsen-Battle vorbereiten können!“



Aufgabe 1: Hülsen-Puzzle

Die TN bekommen die Aufgabe, die trockenen Hülsenfrüchte aus dem Glas auf die Teller bzw. in die Schüsseln zu sortieren/puzzeln. Dabei sollte die betreuende Person mit den TN die Namen der Hülsenfrüchte ermitteln und benennen. Ein wichtiger Hinweis ist, dass rohe Hülsenfrüchte „giftig“ sind und unbedingt vorher eingeweicht und gekocht werden müssen. Außerdem sollte darauf hingewiesen werden, dass viele Hülsenfrüchte auch bereits gekocht und konserviert in Dosen erhältlich sind.

Während des Puzzelns kann weiteres Wissen zu Hülsenfrüchten aktiviert und vertieft werden, z.B. durch folgende Fragen:

- "Welche Gerichte mit diesen Hülsenfrüchten kennt ihr noch?"
- "Wird bei euch zuhause mit Hülsenfrüchten gekocht?"
- „Welche der Gerichte schmecken euch gut?“

Als Überleitung zu Aufgabe 2 sollte darauf hingewiesen werden, dass die meisten Hülsenfrüchte auch Teil des Kartenspiels sind.

Aufgabe 2: Kartenspiel "Hülsen-Battle"

Idealerweise bildet die Gruppe zwei Teams à 2-4 TN. Die Spielanleitung findet sich auf den folgenden Seiten und liegt zudem dem Kartenspiel bei.

Am besten übernimmt die betreuende Person die Spielleitung, sodass die TN die Spielregeln im Detail während des Spielens erlernen können.

Das Spiel dient der Wissensvermittlung und Erarbeitung zu Hülsenfrüchten in Bezug auf:

- Ernährungsphysiologische Eigenschaften
- Verzehrformen von Hülsenfrüchten
- Lagerung & Zubereitung (Hinweise zum Kochen, Rezepte)



Zum Ende von Aufgabe 1 und 2 bietet sich eine Reflexion an:

„Ihr habt super viele Hülsenfrüchte kennengelernt!“ „Was war spannend?“ / „Was war neu?“ / „Was wusstet ihr schon?“



HÜLSEN-BATTLE

CHECKPOINT



HÜLSEN-BATTLE

SPIELANLEITUNG



SPIELREGELN

1. Teilt euch in zwei bis vier Teams auf und sucht euch je eine Hülsenfrucht-Karte aus!
2. Legt die Battle-Karten verdeckt als Stapel in die Mitte.
3. Die Action-Karten werden gleichmäßig auf die Teams aufgeteilt. Während des Spiels halten die Teams diese Karten auf der Hand.
4. Nun werden wiederholt neun Runden gespielt: In jeder Runde wird die Aufgabe auf der Battle-Karte laut vorgelesen. Das Team, das das Battle gewinnt, bekommt die Battle-Karte.
5. In den Battle-Runden können die Teams ihre Action-Karten einsetzen! Die Symbole oben rechts zeigen, bei welchen Battle-Karten die jeweilige Action-Karte gespielt werden kann. Sternchen sind Joker. Diese Action-Karten könnt ihr immer einsetzen.
6. Das Team, das am Ende mehr Battle-Karten gesammelt hat, gewinnt!
7. Welche Hülsenfrucht ist dein Champion? 😊



HÜLSENFRUCHT-KARTEN



1

WAS STECKT DRIN?

Hülsenfrüchte liefern Power (Proteine) & machen satt (wegen Ballaststoffen).

2

WIE WERDEN SIE ZUBEREITET?

Meistens so:

1. In Wasser einweichen
2. Kochen

Quell- und Kochzeiten sind unterschiedlich!

3

WO FINDEN WIR SIE?

In Gerichten wie Chilis, Aufstrichen, ...
Im Laden trocken, eingemacht als
Konserve oder im Glas

BATTLE-KARTEN

... bei denen Informationen auf den Hülsenfrucht-Karten verglichen werden



KRAFTPAKET

Hülsenfrüchte geben besonders viel pflanzliche Power. Wie viele Proteine stecken drin? Wer hat mehr?

SATTMACHER

Wie viele Ballaststoffe stecken drin? Wer hat mehr?

MEERJUNGFRAU VS. LANDRÄTTE

Wer kommt am schnellsten aus dem Wasser?

GET READY

Wie lange dauert eine Kochzeit? Wer ist schneller gar?

SPIELKARTEN

... mit Hilfsmitteln (Hülsenfrüchte, Vorlagen Kreis, Workshop-Heft)

STERNEKÜCHE

Gerichte mit eurer Hülsenfrucht? Nenn sie abwechselnd je Team ein Gericht, bis ein Team passen muss. Spielt fair! Die kleinere Hülsenfrucht startet! Kurze Teambesprechung vorab ist erlaubt!

CHALLENGE

Füllt den Kreis so gut es geht mit euren Hülsenfrüchten. Wer ist schneller? Ran mit den Vorlagen und auf drei geht's los! Sein fair und lässt so wenig Lücken wie es geht.

CHALLENGE

Schätzfrage: Wie viele eurer Hülsenfrüchte passen hier wohl rein? Überprüft es anschließend! Wer näher dran ist, gewinnt!

... bei denen es um schnelle Antworten oder Aktionen geht

CHAMÄLEON

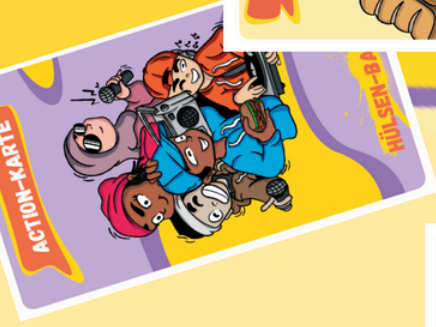
Welche Hülsenfrucht kann am schnellsten in die Karten schlüpfen?

SCHWERGEWICHT

Von welcher Hülsenfrucht im Battle sind 100 g schwerer? Überlegt in eurem Team und danach sagen alle Teams auf drei ihre Lösung!

Richtige Antwort: 100 Gramm sind immer gleich schwer!

ACTION-KARTEN



SUPERKRAFT

Ihr habt weniger Protein? Getreide liefert auch Protein. Es ist etwas anders als das von Hülsenfrüchten sodass die beiden sich super ergänzen. Überlegt euch für krasse Power ein Gericht mit eurer Hülsenfrucht und Getreide! So gewinnt ihr die Runde!

JOKER

Übt es eure Hülsenfrüchte auch eingemacht? Dann sind die Hülsenfrüchte direkt essbar (Sie müssen vorher einweichen noch kochen). Der Joker gilt also für die Einweich- oder Kochzeit. Achtung: Manche Erbsen müssen auch nicht einweichen. Erbsen sind sogar roh essbar.

LEMON ATTACK

Eure Kochzeit ist länger? Werts schnell Zitronen in dem Kochtopf des/der anderen Teams. Das Saure macht rohe Hülsenfrüchte härter, sodass die Kochzeit länger dauert. Schon habt ihr die Runde gewonnen.

AUSSETZEN

Mit dieser Karte könnt ihr die Action-Karte eines anderen Teams aussetzen.

CHANGE IT

Ihr wollt doch eine andere Hülsenfrucht sein? Bei dieser Karte wird die Hülsenfrucht-Karte mit einem anderen Team getauscht.

CHANGE IT

Eine Action-Karte helfen euch nicht? Bei dieser Karte müssen die Teams ihre Action-Karten tauschen.

KARTENSPIEL – VORDERSEITEN

Maße: 70 x 120mm

ERBSE



HÜLSEN-BATTLE

ROTE LINSE



HÜLSEN-BATTLE

KICHERERBSE



HÜLSEN-BATTLE

FEUERBOHNE



HÜLSEN-BATTLE

KIDNEYBOHNE



HÜLSEN-BATTLE

SCHWARZAUGENBOHNE



HÜLSEN-BATTLE

ERDNUSS



HÜLSEN-BATTLE

SOJABOHNE



HÜLSEN-BATTLE

LEGENDE

ACTION-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

ACTION-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

ACTION-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

ACTION-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

ACTION-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

ACTION-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

BATTLE-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

BATTLE-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

BATTLE-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

BATTLE-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

BATTLE-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

BATTLE-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

BATTLE-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

BATTLE-KARTE



HÜLSEN-BATTLE

CHALLENGE



HÜLSEN-BATTLE

CHALLENGE



HÜLSEN-BATTLE

CHALLENGE



HÜLSEN-BATTLE

CHALLENGE



HÜLSEN-BATTLE

CHALLENGE



HÜLSEN-BATTLE

KARTENSPIEL – RÜCKSEITEN

Maße: 70 x 120mm

HELLO

my name is

ERBSE



24 % Protein

18 % Ballaststoffe



12 Stunden

60 Minuten



Burger mit Erbsen-Pattie



Trocken (auch geschält),
eingemacht

HELLO
my name is

ROTE LINSE



25 % Protein

11 % Ballaststoffe

0 Minuten



20 - 30 Minuten



Türkische Linsensuppe



Trocken (geschält)

HELLO

my name is

KICHERERBSE



19 % Protein

16 % Ballaststoffe



24 Stunden



35 Minuten



Falafel & Wrap



Trocken, eingemacht

HELLO

my name is

FEUERBOHNE



20 % Protein

26 % Ballaststoffe

12 Stunden



90 - 120 Minuten



Chili



Trocken, eingemacht

HELLO

my name is

KIDNEYBOHNE



24 % Protein



23 % Ballaststoffe

12 Minuten



60 - 90 Minuten



Burritos



Trocken, eingemacht

HELLO

my name is

**SCHWARZAUGEN-
BOHNE**



22 % Protein



13 % Ballaststoffe



6 Stunden



60 Minuten



Curry



Trocken, eingemacht

HELLO
my name is

ERDNUSS



30 % Protein

12 % Ballaststoffe

0 Minuten



0 Minuten



Sommerrollen mit

Erdnussauce

Trocken, Mus

HELLO
my name is

SOJABOHNNE



35 % Protein

9 % Ballaststoffe



8 - 12 Stunden

45 - 60 Minuten



Tofu-Rührei



Trocken, Tofu

HELLO
my name is

LEGENDE



Protein-Gehalt



Ballaststoff-Gehalt



Quellzeit



Kochzeit



Beispiel-Gericht



Angebot im Laden

SUPERKRAFT



Ihr habt weniger Protein? Getreide liefert auch Protein. Es ist etwas anders als das von Hülsenfrüchten, sodass die beiden sich super ergänzen. Überlegt euch für krasse Power ein Gericht mit eurer Hülsenfrucht und Getreide! So gewinnt ihr die Runde!

LEMON ATTACK



Eure Kochzeit ist länger?
Werft schnell Zitrone in den Kochtopf
des/der anderen Teams. Das Saure
macht rohe Hülsenfrüchte härter,
sodass die Kochzeit länger dauert.
Schon habt ihr die Runde gewonnen.

JOKER



Gibt es eure Hülsenfrüchte auch eingemacht? Dann sind die Hülsenfrüchte direkt essbar (sie müssen weder einweichen noch kochen). Der Joker gilt also für die Einweich- oder Kochzeit. Achtung: Rote Linsen müssen auch nicht einweichen. Erdnüsse sind sogar roh essbar.

AUSSETZEN



Mit dieser Karte könnt
ihr die Action-Karte eines
anderen Teams aussetzen.

CHANGE IT



Eure Action-Karten helfen euch nicht? Bei dieser Karte müssen die Teams ihre Action-Karten tauschen.

CHANGE IT



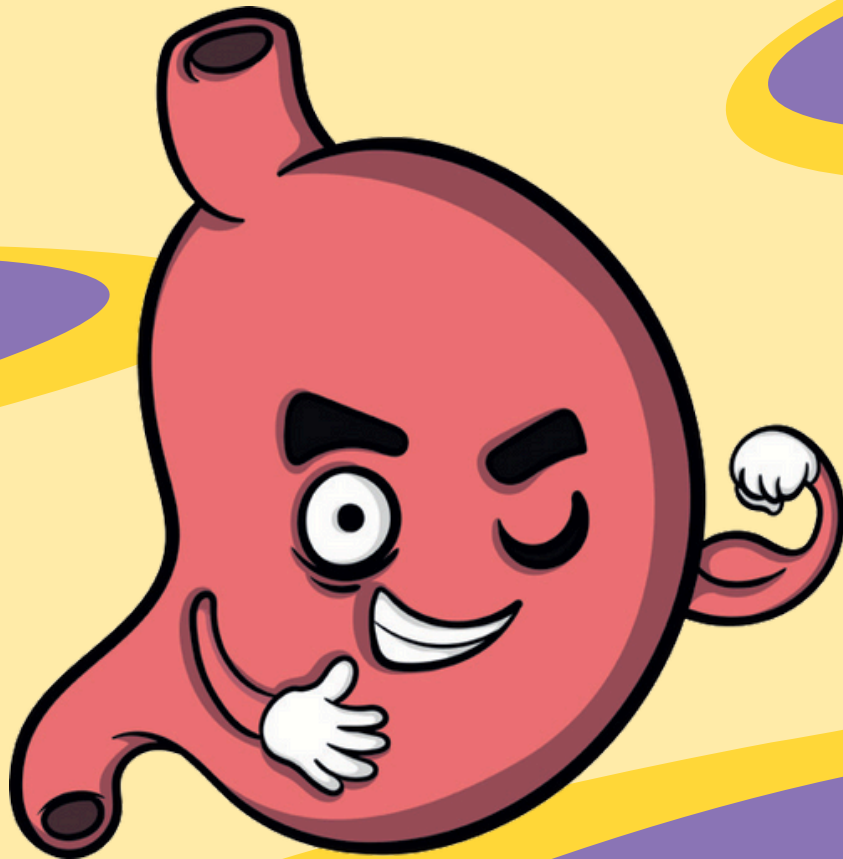
Ihr wollt doch eine andere Hülsenfrucht sein? Bei dieser Karte wird die Hülsenfrucht-Karte mit einem anderen Team getauscht.

GET READY



Wie lange dauert eure Kochzeit?
Wer ist schneller gar?

SATTMACHER



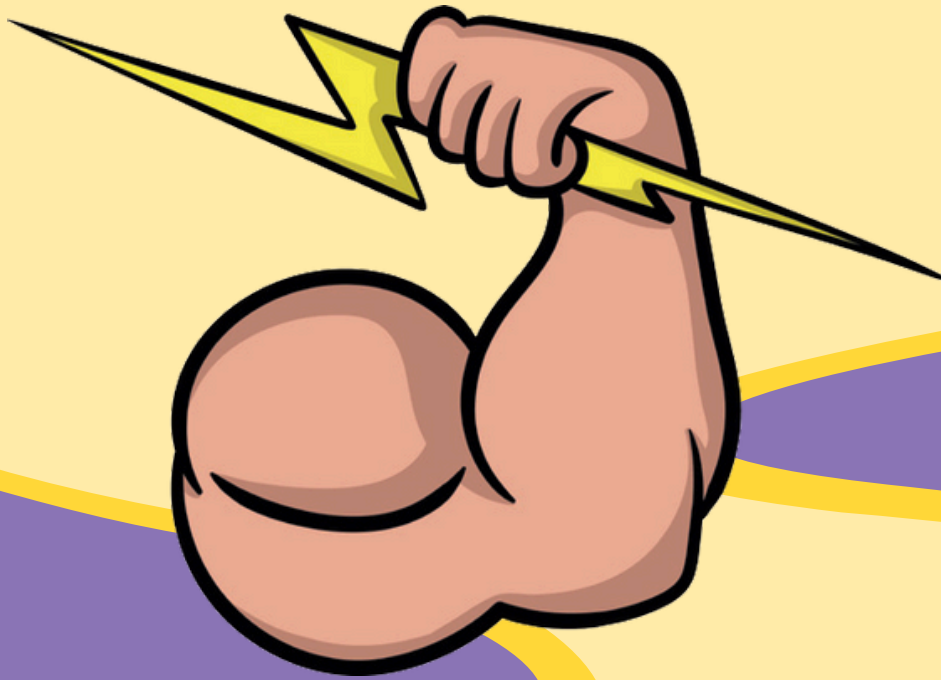
Wie viele Ballast-
stoffe stecken drin?
Wer hat mehr?

STERNEKÜCHE



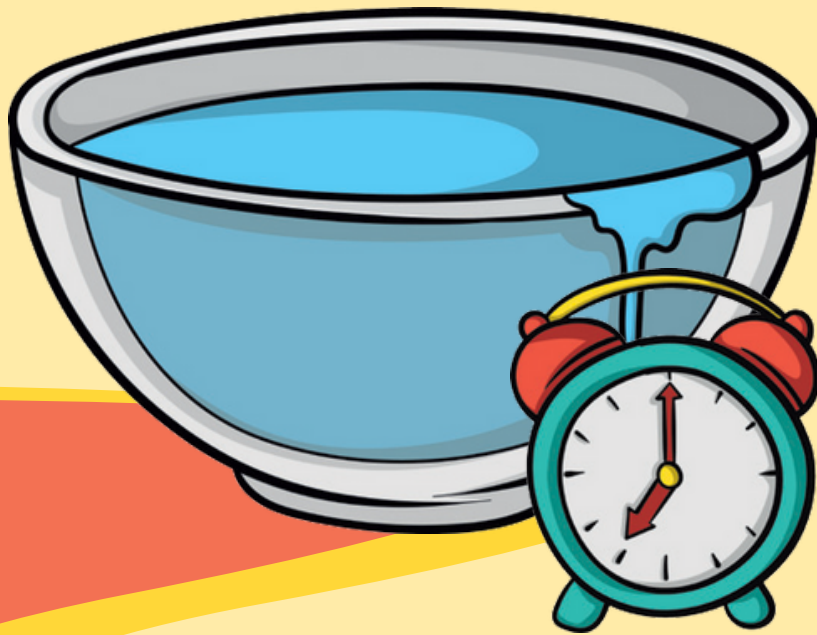
Gerichte mit eurer Hülsenfrucht?
Nennt abwechselnd je Team ein
Gericht, bis ein Team passen muss.
Spielt fair! Die kleinere Hülsenfrucht
startet! Kurze Teambesprechung
vorab ist erlaubt!

KRAFTPAKET



Hülsenfrüchte geben besonders viel pflanzliche Power. Wie viele Proteine stecken drin? Wer hat mehr?

MEERJUNGFRAU VS. LANDRATTE



Wer kommt am
schnellsten aus dem Wasser?

SCHWERGEWICHT



Von welcher Hülsenfrucht im Battle sind 100 g schwerer? Überlegt in eurem Team und danach sagen alle Teams auf drei ihre Lösung!

CHAMÄLEON



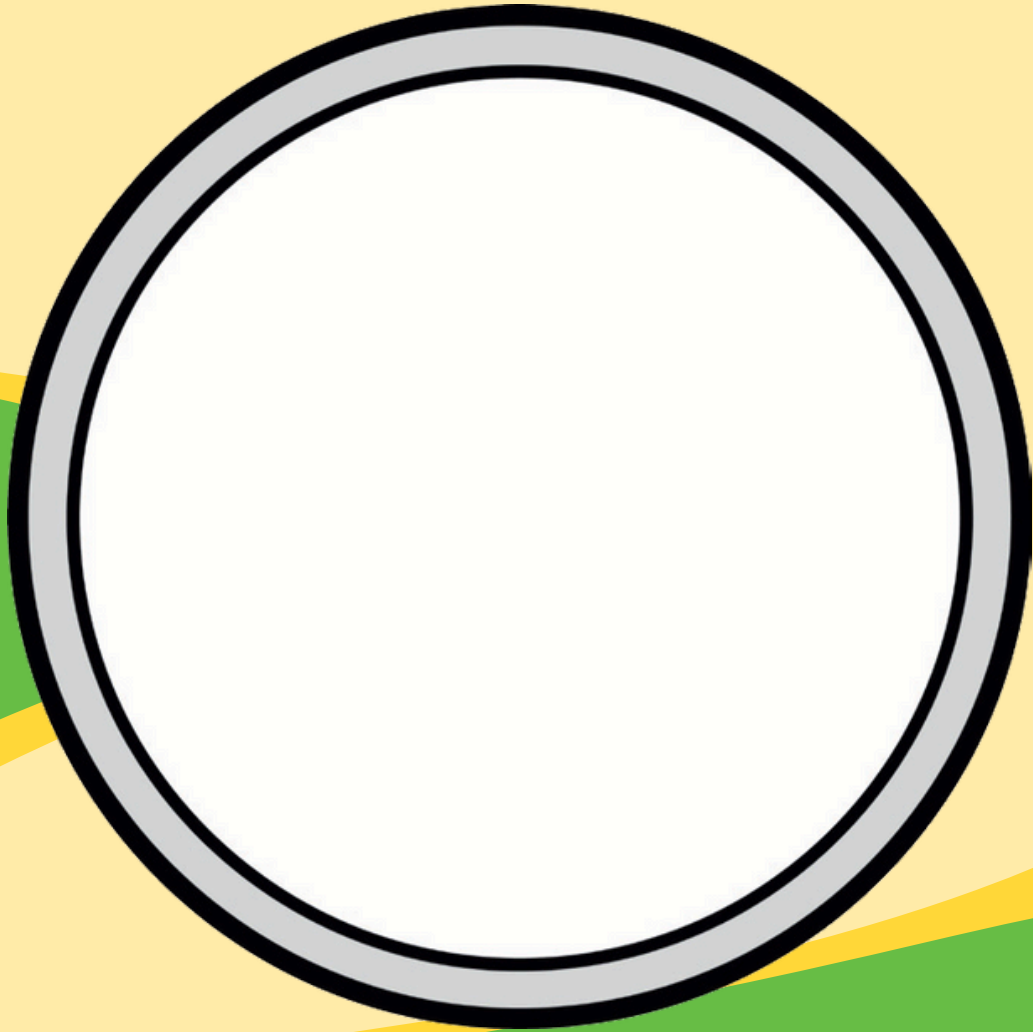
Welche Hülsenfrucht
kann am schnellsten in
die Karten schlüpfen?

CHALLENGE



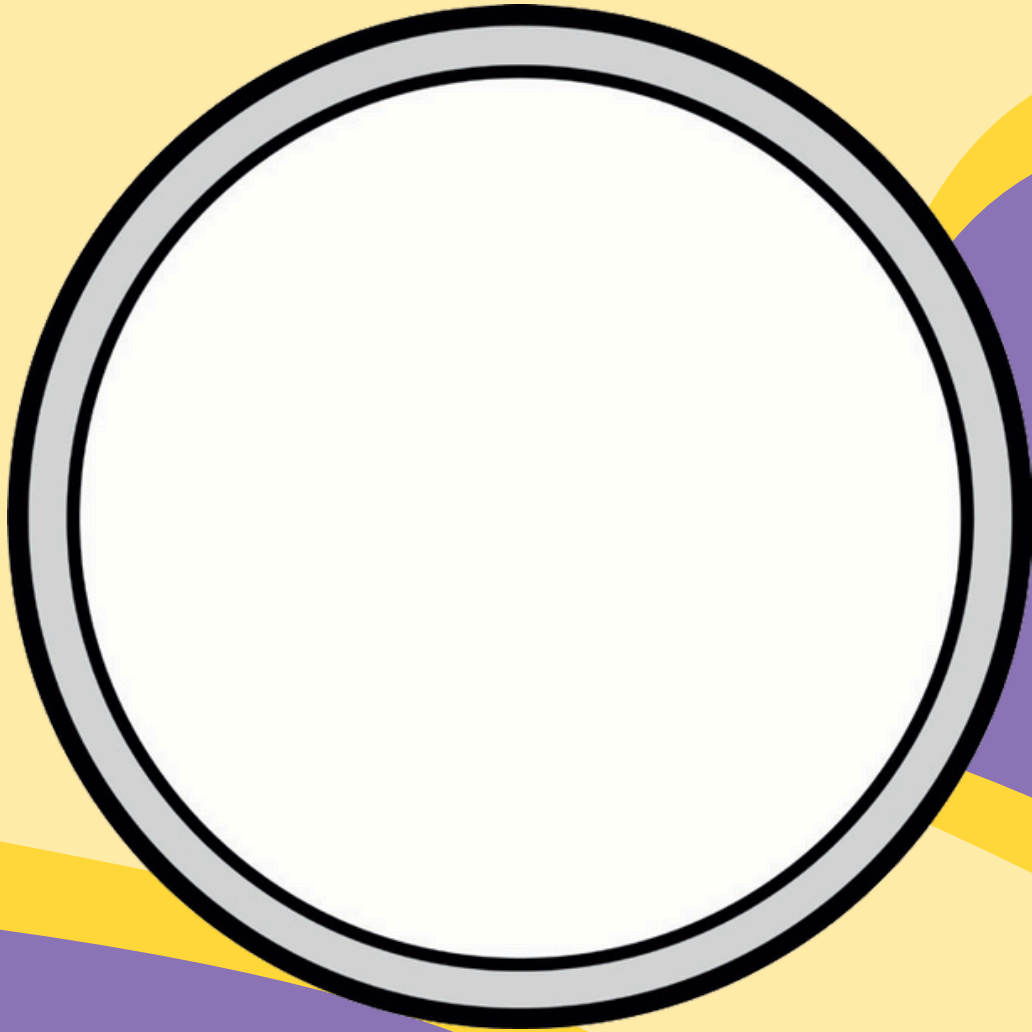
Füllt den Kreis so gut es geht mit euren Hülsenfrüchten. Wer ist schneller? Ran mit den Vorlagen und auf drei geht's los! Seid fair und lasst so wenig Lücken wie es geht.

CHALLENGE



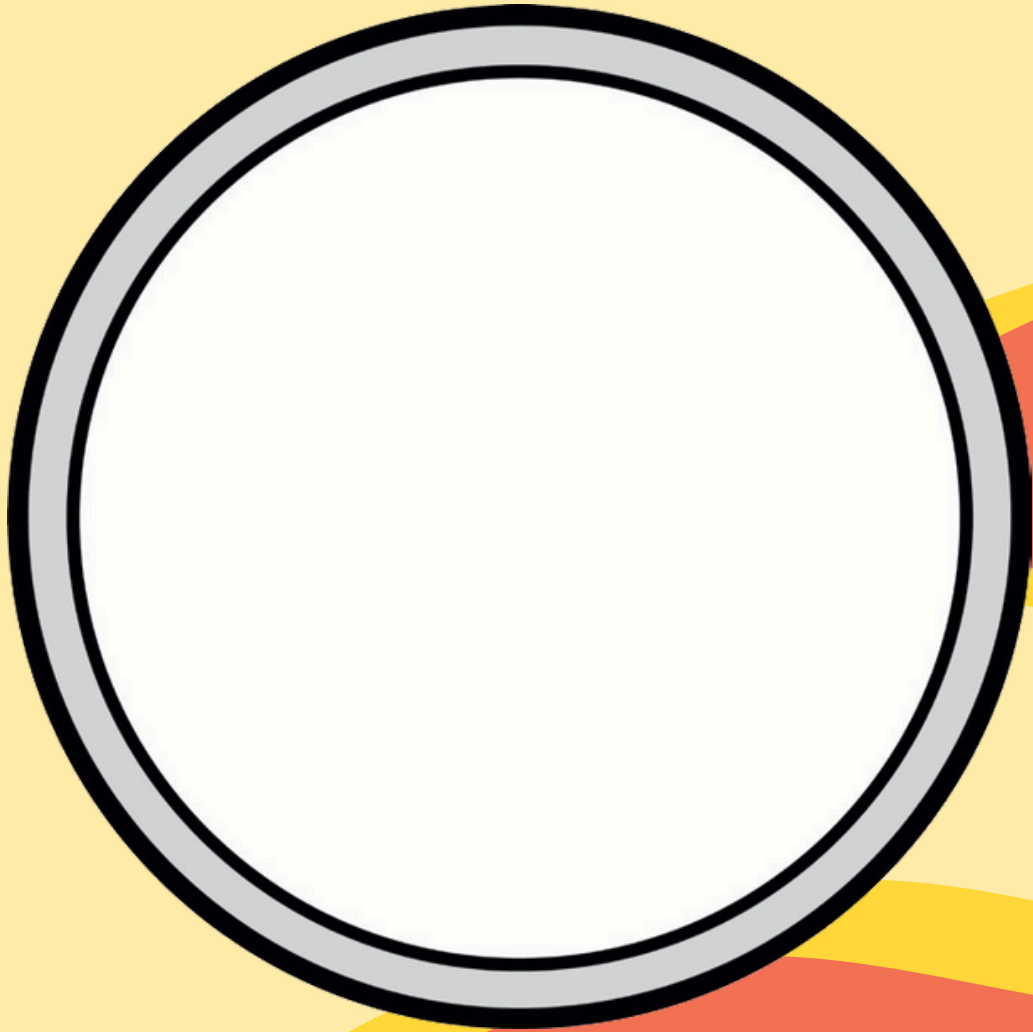
Nichts darf
über die Linie gucken!

CHALLENGE



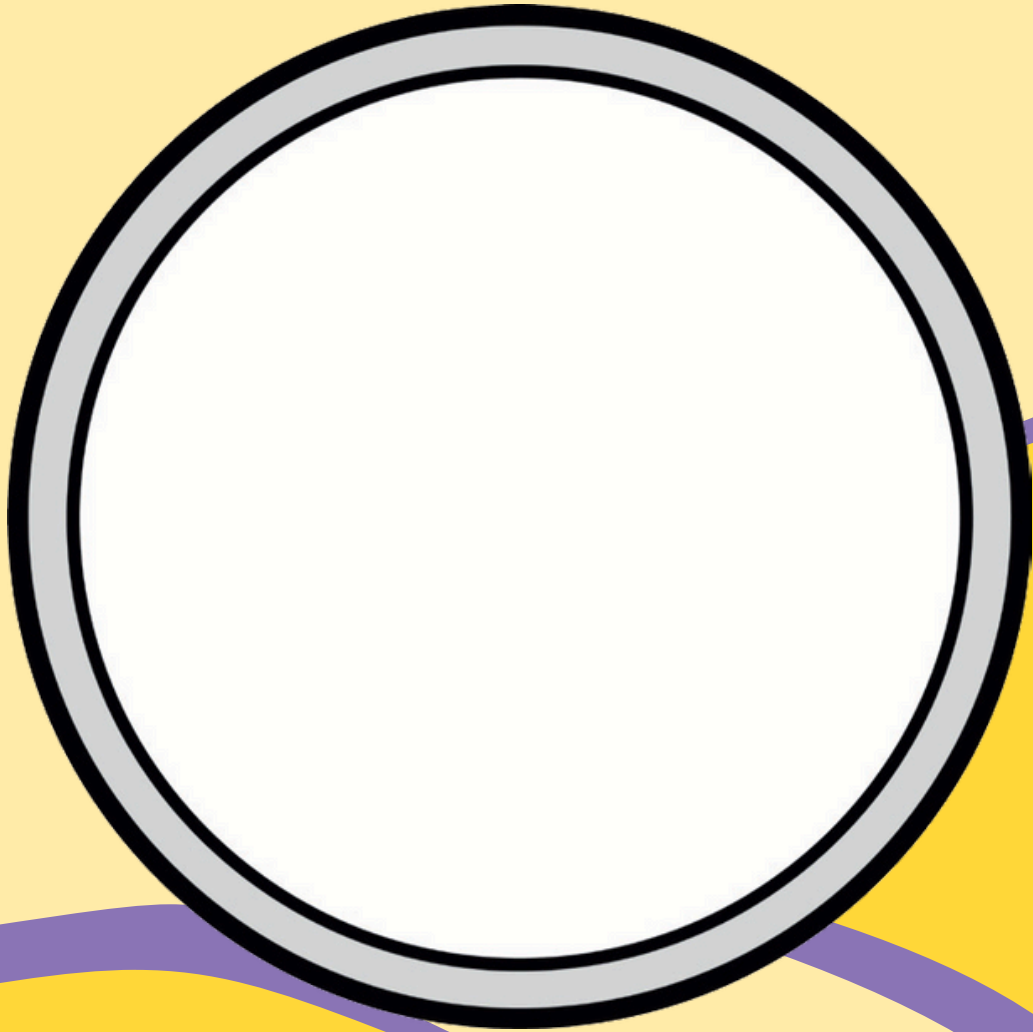
Nichts darf
über die Linie gucken!

CHALLENGE



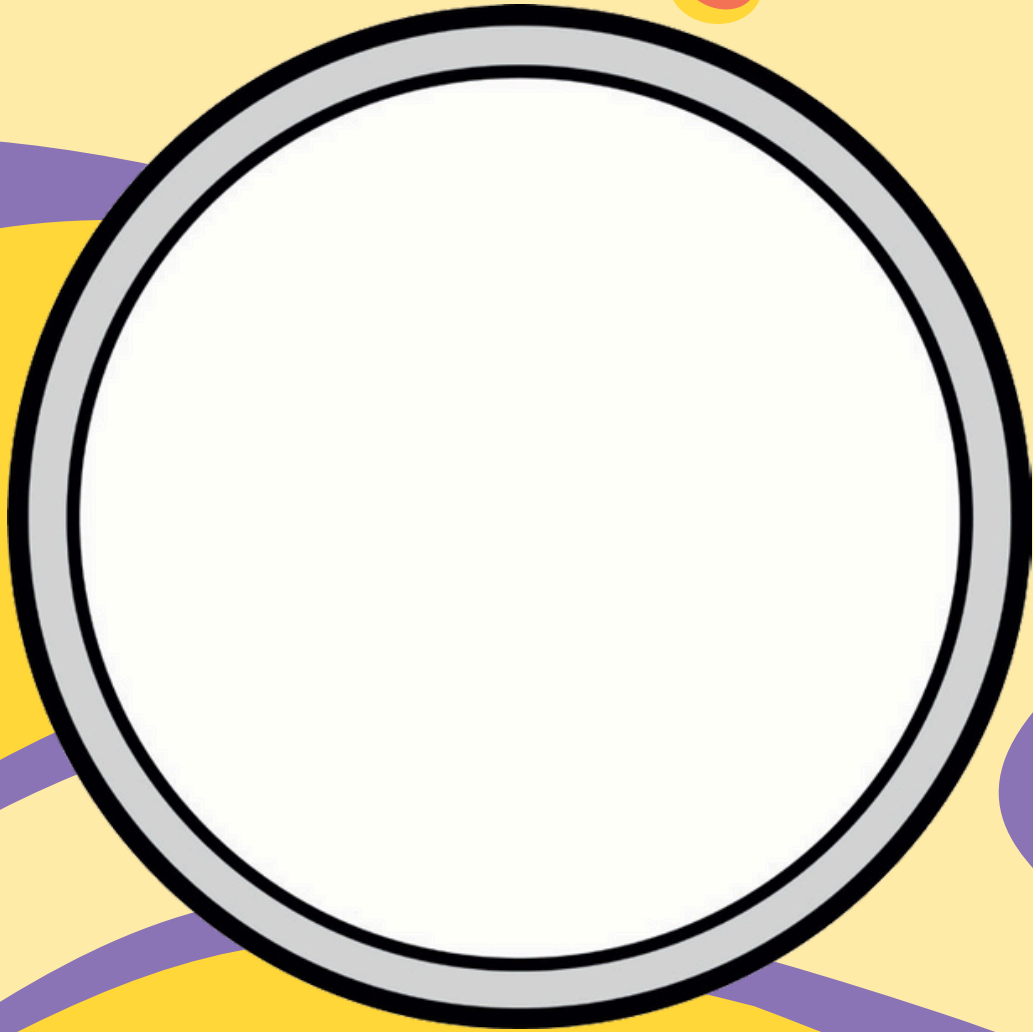
Nichts darf
über die Linie gucken!

CHALLENGE



Nichts darf
über die Linie gucken!

CHALLENGE



Schätzfrage:
Wie viele eurer Hülsenfrüchte
passen hier wohl rein? Überprüft es
anschließend! Wer näher dran
ist, gewinnt!