

# 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? Nenne 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**

Obst 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: Manche Urinsen müssen auch nicht einweichen. Erdnüsse 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



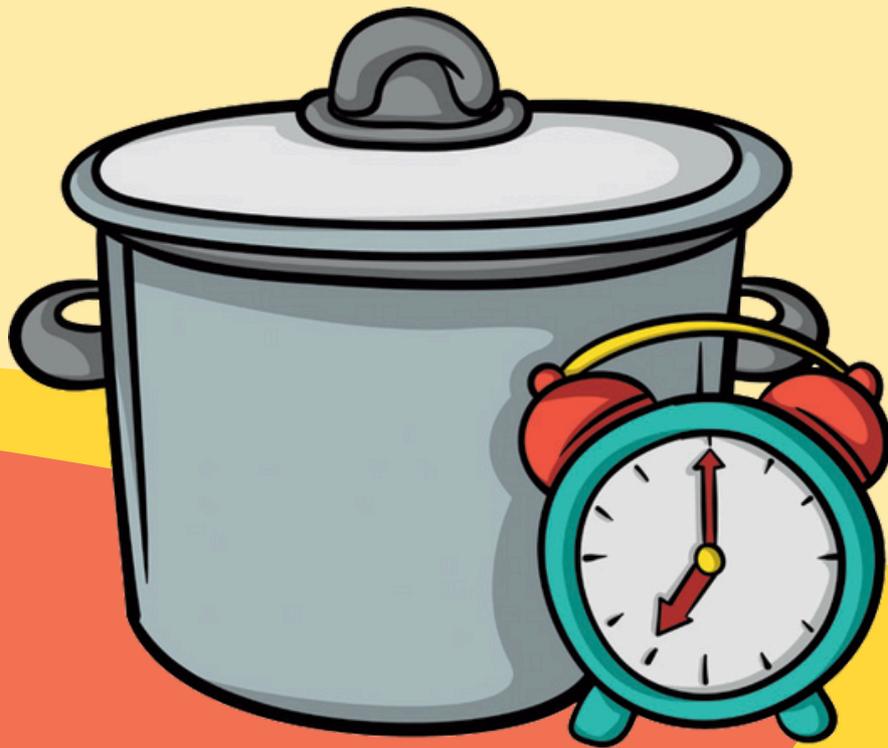
Eure Action-Karten helfen euch nicht? Bei dieser Karte müssen die Teams ihre Action-Karten tauschen.

# 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



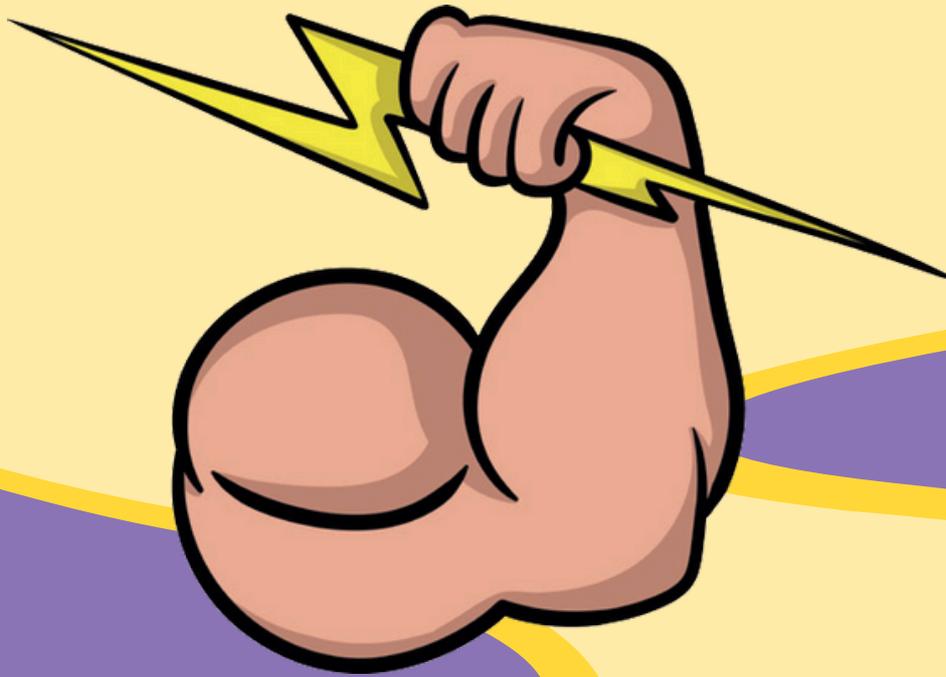
Wie viele Ballast-  
stoffe stecken drin?  
Wer hat mehr?

# STERNEKÜCHE



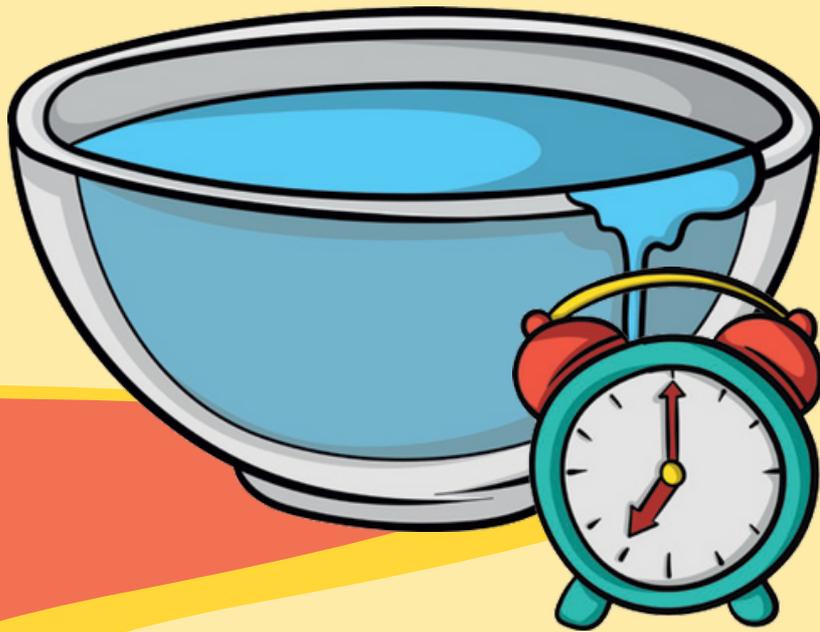
Gerichte mit eurer Hülsenfrucht?  
Nennt abwechselnd je Team ein  
Gericht, bis ein Team passen muss.  
Spielt fair! Die kleinere Hülsenfrucht  
startet! Kurze Teambesprechung  
vorab ist erlaubt!

# KRAFTPAKET



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

# MEERJUNGFRAU VS. LANDRATTE



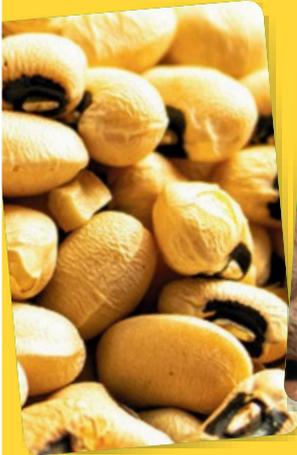
Wer kommt am  
schnellsten aus dem Wasser?

# SCHWERGEWICHT



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

# CHAMÄLEON



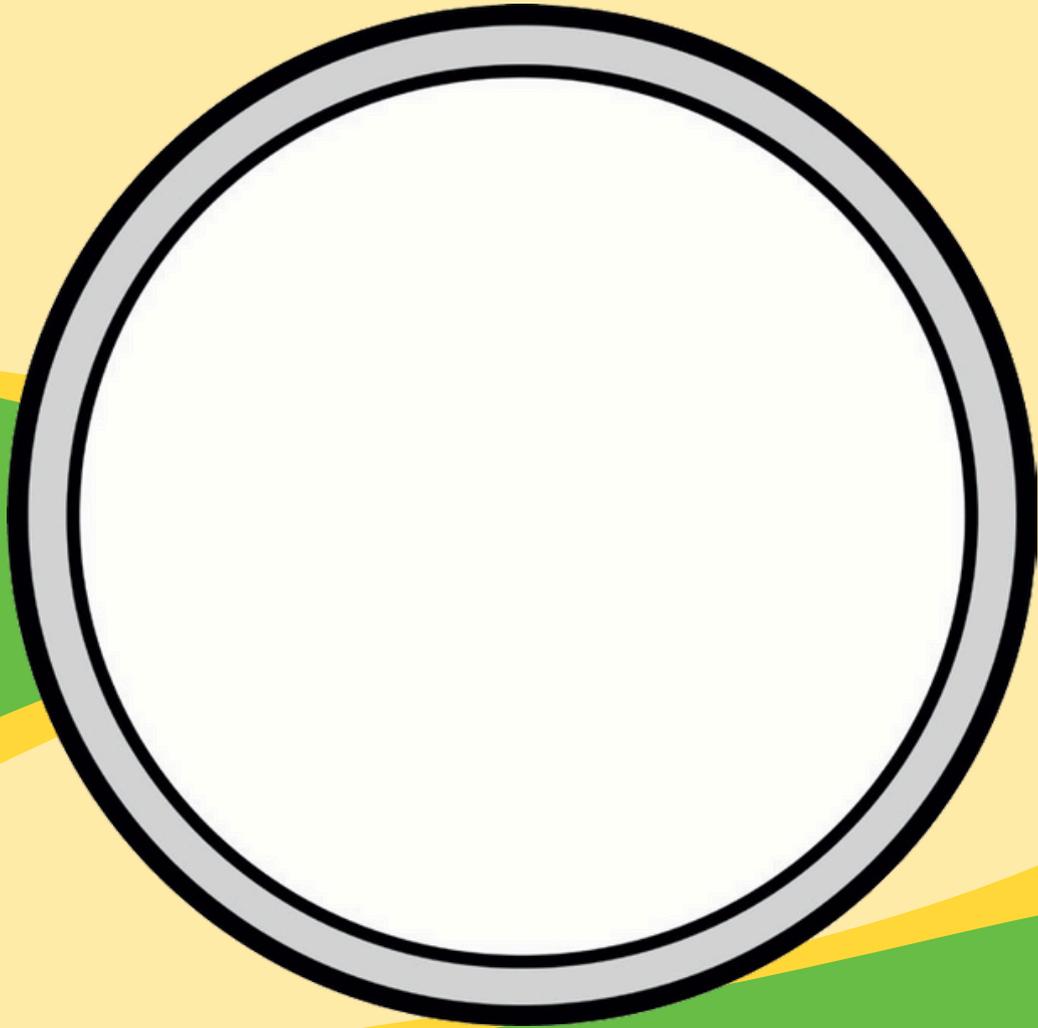
Welche Hülsenfrucht  
kann am schnellsten in  
die Karten schlüpfen?

# CHALLENGE



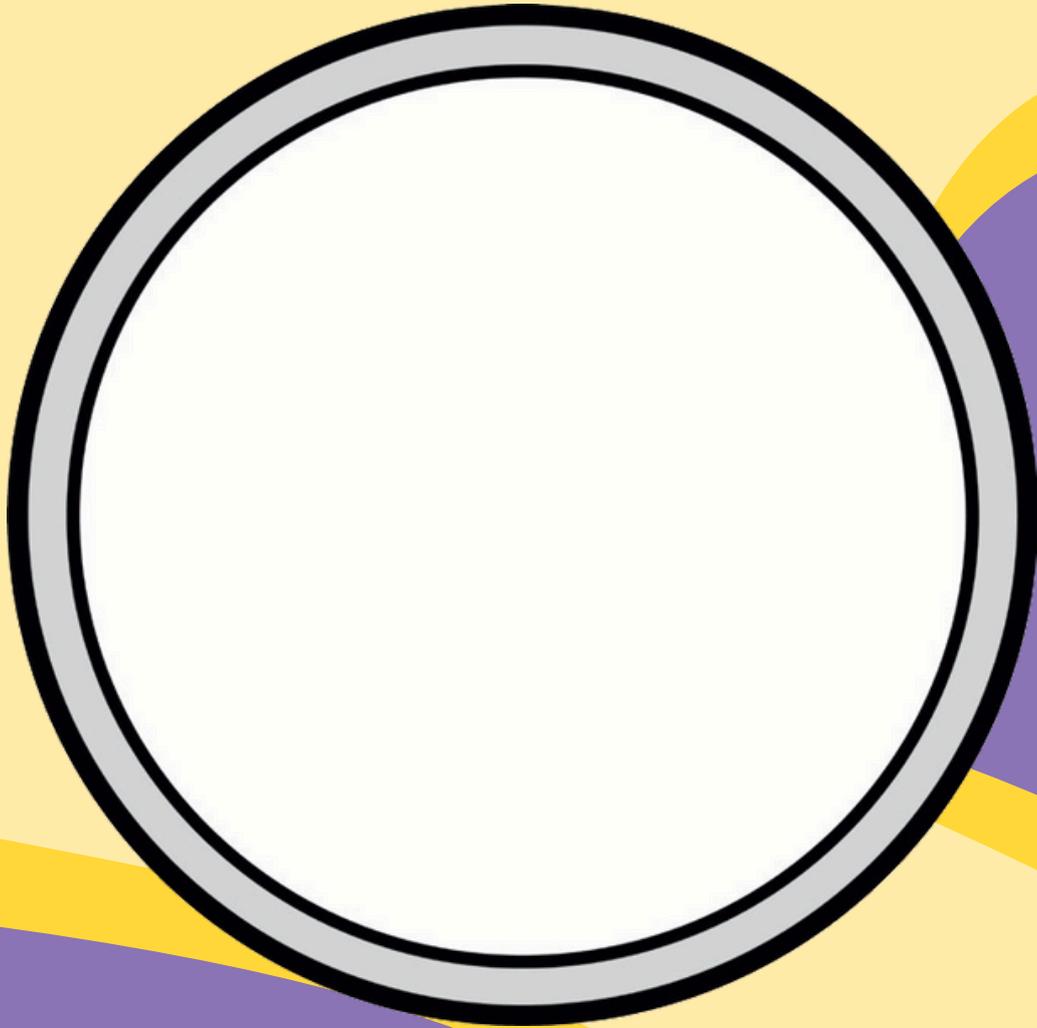
Füllt den Kreis so gut es geht mit euren Hülsenfrüchten. Wer ist schneller? Ran mit den Vorlagen und auf drei geht's los! Seid fair und lasst so wenig Lücken wie es geht.

# CHALLENGE



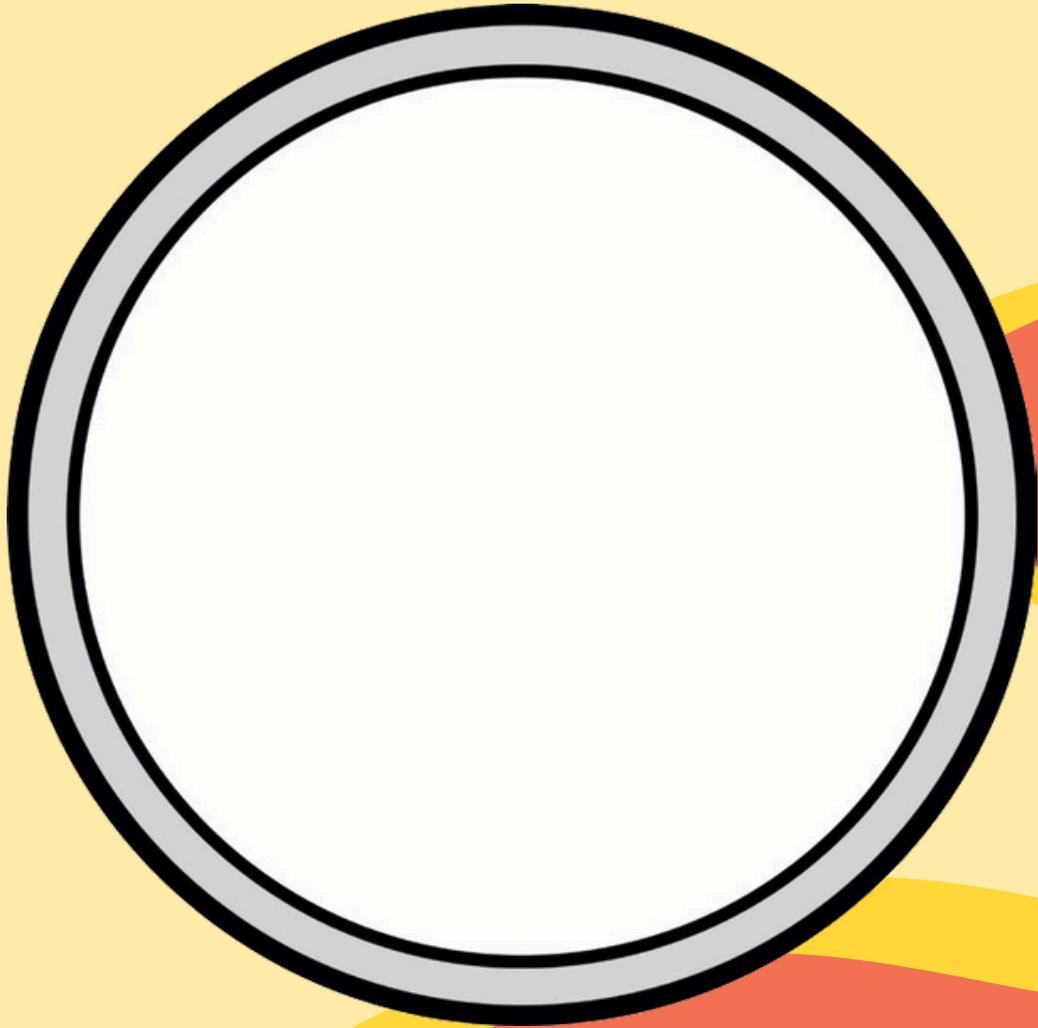
Nichts darf  
über die Linie gucken!

# CHALLENGE



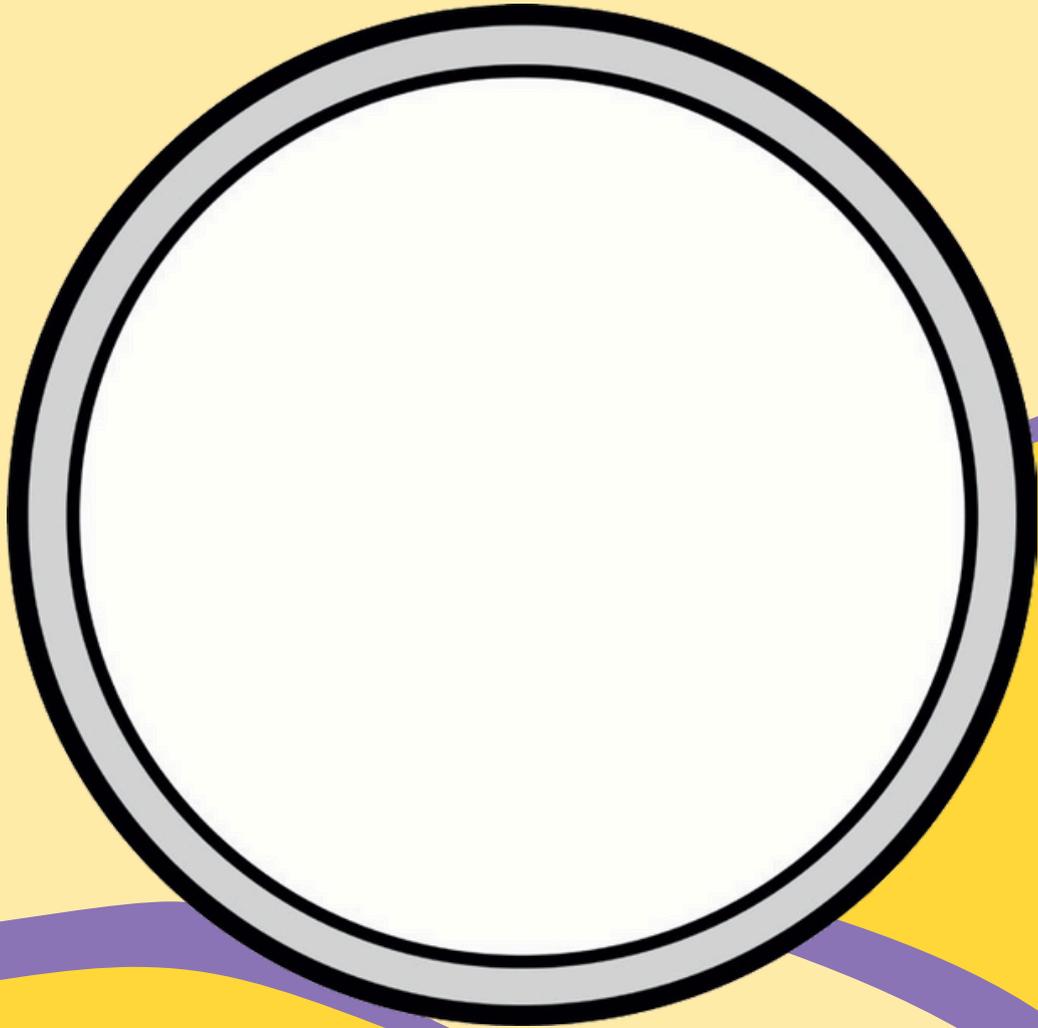
Nichts darf  
über die Linie gucken!

# CHALLENGE



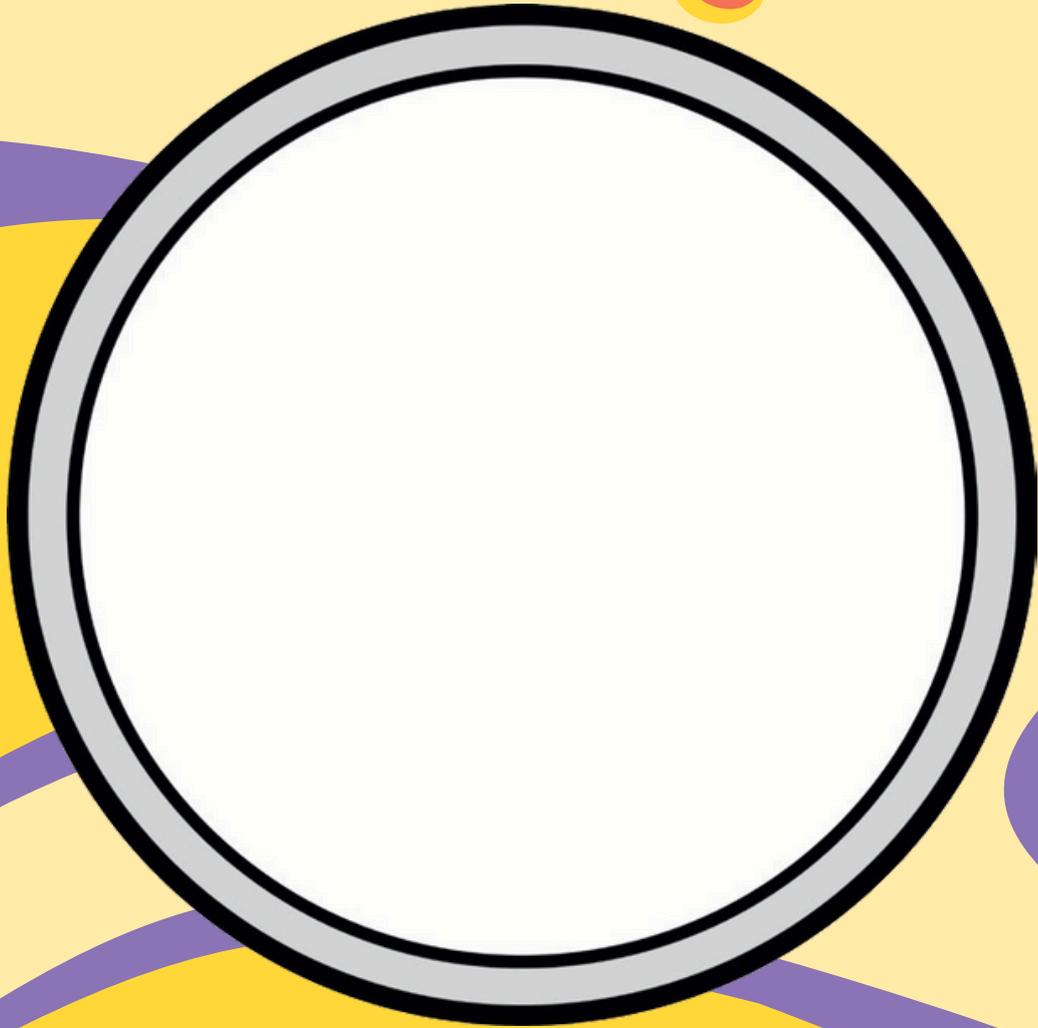
Nichts darf  
über die Linie gucken!

# 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!