

CHECKPOINT: HÜLSEN-BATTLE

Team: Eine betreuende Person

Dauer: ca. 30 - 45 Minuten

Ziele:

- Verständniserweiterung rund um das Thema Hülsenfrüchte
- Erkennen, dass Hülsenfrüchte ein Oberbegriff für essbare Samen sind
- Kennenlernen verschiedener Hülsenfrüchte
- Steigerung der Akzeptanz von Hülsenfrüchten
- Wiederholung und Vertiefung des Wissens aus den Vortagen

Material:

- Checkpoint-Tischaufsteller
- Glas, gefüllt mit einer bunten Hülsenfrucht-Mischung
- Kleine Teller o. Schüsseln
- Stempel und Stempelkissen für "Challenge"



Die benötigten Materialien sind in der „Hülsen-Battle-Box“ enthalten, die während des Workshops zum Einsatz kommt. Falls das Konzept unabhängig davon genutzt wird, werden verschiedene getrocknete Hülsenfrüchte benötigt, z. B. rote Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Feuerbohnen, Schwarzaugenbohnen und getrocknete Erbsen.

Ablauf

Einführung:

Der Food-Coach leert einen Beutel oder ein Glas mit getrockneten Hülsenfrüchten auf den Tisch und fragt die Gruppe: „Wisst ihr, was Hülsenfrüchte sind?“

Falls nötig, erklärt der Food-Coach sinngemäß: "Das sind essbare Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranwachsen. Sie sind reich an Proteinen und somit eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle." -

> Anknüpfung an die Erfahrungen der Vortage.

Bekannte Hülsenfrüchte identifizieren:

Der Food-Coach fordert die TN auf, Hülsenfrüchte zu benennen, die ihnen bekannt sind. Typische Antworten könnten Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen oder Erbsen sein.

Zur Vertiefung können dabei z.B. folgende Fragen gestellt werden:

„Welche Gerichte kennt ihr, die mit diesen Hülsenfrüchten zubereitet werden?“

„Wird bei euch zu Hause mit Hülsenfrüchten gekocht?“

-> Verknüpfung mit den persönlichen Erfahrungen der TN.



Neue Sorten vorstellen:

Nachdem die TN die bekannten Hülsenfrüchte genannt haben, stellt der Food-Coach ggf. die noch unbekannteren Sorten wie Feuerbohnen, Schwarzaugenbohnen oder Sojabohnen vor, um das Wissen der Gruppe zu erweitern.

Sortieraufgabe:

Der Food-Coach verteilt die verschiedenen Hülsenfrüchte auf dem Tisch. Die TN erhalten die Aufgabe, die Hülsenfrüchte zu sortieren. Jede*r TN bekommt eine Sorte zugeteilt und ordnet diese in einer Schüssel ein.

Bonus „Schätzfrage“:

Eine Variante wäre, dass die TN im Vorfeld schätzen, wie viele Hülsenfrüchte insgesamt auf dem Tisch liegen. Beim Sortieren zählen dann die TN ihre jeweilige Sorte, und am Ende wird die Gesamtzahl ermittelt. Da das Zählen von Linsen zeitaufwändiger ist, empfiehlt es sich, dass in diesem Fall zwei TN gemeinsam die Linsen sortieren und zählen.

Erneutes Benennen der Hülsenfrüchte:

Nachdem alle Hülsenfrüchte sortiert wurden, nennen die TN reihum die Sorten, die sie zugeordnet haben, um die Begriffe zu festigen.

Gedächtnis-Challenge:

Der Food-Coach fragt die TN, wer sich zutraut, alle Hülsenfrüchte auswendig zu nennen. Der*die jeweilige TN stellt sich vom Tisch weg, sodass die Hülsenfrüchte nicht sichtbar sind, und zählt die Sorten aus dem Gedächtnis auf. Die Herausforderung besteht darin, wer die meisten Sorten auswendig nennen kann, wobei das Ziel ist, dass durch wiederholtes Nennen alle TN die Namen verinnerlichen. Bei Verwechslungen erklärt der Food-Coach die Unterschiede (z.B. zwischen Kichererbsen und Erbsen). Jede richtig genannte Sorte wird zur Visualisierung in die Mitte des Tisches gelegt.



Abschlussrunde/Reflexion:

Nachdem alle Hülsenfrüchte korrekt benannt wurden, versammeln sich die TN erneut um den Tisch. Da es Nachmittag ist und die Atmosphäre in der Regel entspannt ist, bietet sich eine gemeinsame Gesprächsrunde zum Thema Hülsenfrüchte an.

Eine geeignete Einstiegsfrage könnte sein: „Warum sind Hülsenfrüchte so klimafreundlich?“

Gemäß dem Prinzip „Each One Teach One“ können die TN hier ihr Wissen zusammentragen, während der Food-Coach ergänzt und korrigiert.

Mögliche Anschlussfragen:

- „Welche Hülsenfrucht hat euch bisher am besten geschmeckt?“
- „Was ist eure Lieblings-Hülsenfrucht?“
- „Was hat euch überrascht?“
- „Was wusstet ihr schon?“
- Was habt ihr in Bezug auf die Zubereitung von Hülsenfrüchten bereits gelernt?“

Diese Fragen fördern den Austausch persönlicher Erfahrungen und Erkenntnisse der TN und tragen zur Festigung des Gelernten bei.

Die TN erhalten im Anschluss einen Stempel für die Challenge!

