



# LEITFADEN HÜLSENFRÜCHTE IN KITA UND SCHULE



**Herausgeber:**

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg  
an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)



Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100

[ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)

[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)

**Redaktion:**

Landeszentrum für Ernährung

**Autorinnen:**

Anne Hassel

Lisa Erdmann

Nachdruck – auch auszugsweise - sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

**Stand:**

Januar 2023

**Bildnachweise:**

Titelbild: ©Lukas Gojda - stock.adobe.com; ©Africa Studio - stock.adobe.com; ©yanakoles - adobestock.com,  
Bild S. 7, S. 8, S. 9 und Rezeptbilder ab S. 20: ©Landeszentrum für Ernährung

Der ursprüngliche Leitfaden Hülsenfrüchte in Kita und Schule entstand im Rahmen eines Humboldt reloaded Projektes der Universität Hohenheim. Die Überarbeitung des Leitfadens wurde im Rahmen der Bachelorarbeit von Annika Köhler und Tanja Karlin zum Thema „Hülsenfrüchte in der Kita- und Schulverpflegung – Erhebung, Auswertung und Optimierung der Verzehrhäufigkeiten und Akzeptanz unter Gesundheits-, Kosten- und Nachhaltigkeitsaspekten“ durchgeführt. Dies ist ein überarbeiteter Auszug des Leitfadens Hülsenfrüchte. Das vollständige Dokument ist auf der Seite des Landeszentrums für Ernährung abrufbar.



# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung .....                                                                 | 4  |
| Warum sind Hülsenfrüchte in der Kita- und Schulverpflegung empfehlenswert? ..... | 4  |
| Gesundheitlicher Aspekt .....                                                    | 4  |
| Kultureller Aspekt .....                                                         | 5  |
| Ökologisch nachhaltiger Aspekt .....                                             | 6  |
| Wirtschaftlicher Aspekt .....                                                    | 6  |
| Ideen für Hülsenfrüchte in der frühen Ernährungsbildung und im Unterricht .....  | 7  |
| Ideen für die Kita .....                                                         | 7  |
| Ideen für die Schule .....                                                       | 8  |
| Tipps für den Umgang mit und die Zubereitung von Hülsenfrüchten .....            | 10 |
| Bekömmlichkeit von Hülsenfrüchten .....                                          | 12 |
| Kindern Hülsenfrüchte „schmackhaft“ machen .....                                 | 12 |
| Tipps zur Verhältnisprävention mit Hülsenfrüchten .....                          | 13 |
| Beispiel-Speisepläne mit Hülsenfrüchten .....                                    | 15 |
| Gerichtbezogenes Klima-Label .....                                               | 19 |
| Praxiserprobte Rezepte mit Hülsenfrüchten für Kita und Schule .....              | 20 |

## Einleitung

Ob „Linsen mit Spätzle“ als regionale Spezialität aus dem Schwäbischen oder der „Linseneintopf“ traditionell aus Niedersachsen – Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen sind in unserer deutschen Küche gut bekannt. Aber auch in anderen Esskulturen haben Hülsenfrüchte ihren Platz. In der arabischen Küche sind zum Beispiel Gerichte mit frittierten Bratlingen aus pürierten Kichererbsen (Falafel) üblich. Zu den Hauptvertretern der Hülsenfrüchte zählen Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Ackerbohnen, Gartenbohnen, Sojabohnen, Erdnüsse und Süßlupinen. Sie stellen die essbaren getrockneten Samen der Pflanzenfamilie Leguminosae dar. Für den Verzehr werden in Deutschland vor allem Frischerbsen, Gartenbohnen und Ackerbohnen angebaut. Der Anbau von Sojabohnen, Futtererbsen und Lupinen dient vorrangig als Ersatz für importierte Futtermittel. Kaufen kann man die Hülsenfrüchte hauptsächlich als Trockenprodukte oder Konserven. Man kann sie daher während des ganzen Jahres essen, Saison haben sie in Deutschland vor allem in den Sommermonaten. Erbsen und Gartenbohnen werden zwischen Juni und August, je nach Sorte, im unreifen Zustand geerntet und auch als frisches oder tiefgekühltes Gemüse angeboten. Ob als Eintopf, Gemüsebeilage, Suppe, Bratling, Salat, Brotaufstrich oder als Keimlinge im Salat - Hülsenfrüchte sind in ihrer Zubereitung sehr vielseitig und in unzähligen Gerichten vertreten.

## Warum sind Hülsenfrüchte in der Kita- und Schulverpflegung empfehlenswert?

### Gesundheitlicher Aspekt

Hülsenfrüchte sind wertvolle Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Sie enthalten hohe Mengen an Vitamin B1, Vitamin B6 und Folsäure sowie Eisen, Magnesium und Zink. In der Zusammensetzung der Hülsenfrüchte überwiegt mengenmäßig der Anteil an Kohlenhydraten (die Ausnahmen bilden Sojabohnen und Erdnüsse). Die Kohlenhydrate sind bei den Hülsenfrüchten chemisch so zusammengesetzt, dass sie nur langsam verdaut werden können. Hülsenfrüchte zeichnen sich durch einen niedrigen glykämischen Index aus. Das heißt, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nur langsam ansteigt.

**Wussten Sie das?** Eine Ernährung, die überwiegend auf Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index basiert, senkt das Risiko an Typ-2-Diabetes mellitus zu erkranken.

Neben Stärke enthalten Hülsenfrüchte relativ hohe Mengen an unverdaulichen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Ballaststoffen. Wasserlösliche Ballaststoffe binden im Magen-Darm-Trakt Flüssigkeiten. Dies erhöht das Volumen des Speisebreis. Daraus resultiert eine verstärkte Magendehnung, die dafür sorgt, dass wir ein langanhaltendes Sättigungsgefühl verspüren. Wasserunlösliche Ballaststoffe werden im Dickdarm durch anaerobe Darmbakterien abgebaut. Im Zuge dieser Fermentation entstehen unter anderem kurzkettige Fettsäuren wie Acetat, Butyrat und Propionat, die sich positiv auf die Darmgesundheit auswirken.

Hülsenfrüchte zeichnen sich neben einem hohen Anteil an Kohlenhydraten und Ballaststoffen durch einen besonders hohen Proteingehalt aus. Dieser liegt, je nach Art, bei 20 - 40 % des Trockengewichts.

Die meisten Hülsenfrüchte sind fettarm. Sie weisen einen Fettgehalt von 1 - 3 % auf. Ausnahmen bilden Sojabohnen und Erdnüsse mit einem Fettgehalt von 18 - 48 %. Ihre Fettsäurezusammensetzung wirkt sich durch einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und anderen mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf den Menschen günstig aus.

### **Kultureller Aspekt**

Das soziale Umfeld sowie Traditionen prägen unser Essverhalten. Die Bewahrung der Esskultur und damit die Bewahrung von Traditionen in Form von traditionellen Lebensmitteln, Zubereitungsformen und Festen sowie der Schutz anderer Kulturen spielen deshalb eine zentrale Rolle in der (nachhaltigen) Ernährung. Die Beschäftigung mit Esskultur schon im Kindesalter fördert die Wertschätzung von regionalen Spezialitäten, stärkt die Auseinandersetzung mit Lebensmitteln und schult kochtechnische Fertigkeiten. Die Bewahrung und die Vermittlung der Esskultur stellt deshalb auch ein Element einer nachhaltigen Kita- und Schulverpflegung dar. Die Verwendung von Hülsenfrüchten in der Kita- und Schulverpflegung bietet einen Ansatzpunkt sowohl für die deutsche als auch für internationale Esskulturen. Die Integration regionaler und internationaler hülsenfruchtreicher Gerichte bereichert das Angebot auf dem Speiseplan und erhöht die Akzeptanz des Essens bei Kindern mit unterschiedlicher kultureller Herkunft. In Anbetracht der Tatsache, dass bereits 28 % der Kinder in Kindertagesbetreuungen einen Migrationshintergrund haben, ist eine kulturell vielfältige Mittags- aber auch Zwischenverpflegung in Kitas und Schulen für die Gemeinschaft und Inklusion kulturell diverser Kinder von Bedeutung. So haben beispielsweise viele Kinder in Kindertagesstätten einen syrischen Migrationshintergrund, die Integration syrischer Gerichte in den Speiseplan trägt somit zur Inklusion bei. Neben Falafel-Gerichten, zu denen typischerweise Hummus (aus Kichererbsen), Gemüse und Fladenbrot gereicht werden, gehören zu den landestypischen Gerichten in Syrien zum Beispiel auch eine Weiße Bohnensuppe mit Reis, Grüne Erbsen mit Reis oder Suppe aus roten Linsen, Reis, Fleisch und Zwiebeln. In den in diesem Leitfaden genannten Rezepten wurde auf die Integration von regionalen und internationalen Gerichten geachtet. Weitere kulturell vielfältige, praxisbezogene und nährstoffoptimierte Rezepte für die Kita sind in der Rezeptreihe „Kita International“ unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) und für die Schule unter der Aktionswoche „Reise durch Europa“ auf [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) zu finden.

## Ökologisch nachhaltiger Aspekt

Die Kultivierung und der Verzehr von Hülsenfrüchten wirken sich positiv auf die Umwelt aus. Die Pflanzen der Leguminosen können durch die Symbiose mit Knöllchenbakterien atmosphärischen Stickstoff aus der Luft anreichern. Der Eintrag dieses fixierten Stickstoffs in den Boden fördert die Bodenfruchtbarkeit. Hülsenfrüchte benötigen somit beim Anbau nur geringe Mengen an Stickstoffdüngung, wodurch die Verwendung von Mineraldüngern deutlich eingespart werden kann. Außerdem haben sie eine humusanreichernde Wirkung und lockern enge Fruchtfolgen auf. Dadurch werden Schadorganismen und damit der Bedarf von Pestiziden reduziert. Landwirtschaftliche Systeme mit Leguminosen stellen eine günstigere und nachhaltigere Alternative zu konventionellen Systemen dar. Der Anbau von Hülsenfrüchten fördert zudem die biologische Vielfalt, sowohl von Bakterien und Regenwürmern im Boden als auch von Bienen oberhalb des Bodens. Des Weiteren haben Hülsenfrüchte in der Regel einen geringen bis moderaten Wasserbedarf. Nicht nur im Hinblick auf den Wasserfußabdruck, sondern auch bei Betrachtung des Klimafußabdruckes schneiden Hülsenfrüchte gut ab im Vergleich zu anderen Lebensmitteln.

Klimawirksame Gase entstehen entlang der gesamten Wertschöpfungskette, von der Erzeugung bis zur Entsorgung. Da Hülsenfrüchte meist regional angebaut werden und der Import bestimmter Arten hauptsächlich per Schiff erfolgt, werden deutlich weniger Treibhausgase in die Atmosphäre emittiert als bei einem Transport mit dem LKW oder Flugzeug. Auch die Verarbeitung, Verpackung und Lagerung von Lebensmitteln setzt Treibhausgase frei. Hülsenfrüchten werden häufig durch die Sontrocknung haltbar gemacht, was deutlich weniger klimawirksame Gase emittiert als Dosenkonserven und Tiefkühlprodukte, wobei die Tiefkühlung am energieaufwändigsten ist. Zudem können Hülsenfrüchte unverpackt verkauft werden.

Vegetarische Gerichte mit Hülsenfrüchten als Hauptproteinquelle haben eine geringere Klima-Bilanz als Gerichte mit einer Fleischkomponente. In der Rezeptsammlung dieses Leitfadens ist jedes Rezept mit einem Klima-Label gekennzeichnet. Es verdeutlicht, wie die Auswirkung des jeweiligen Gerichtes auf das Klima ist. Die Einteilung und Interpretation des Klima-Labels wird im Kapitel „Gerichtbezogenes Klima-Label“ auf S. 19 erläutert.

## Wirtschaftlicher Aspekt

Im Einkauf sind Hülsenfrüchte als Eiweißlieferanten im Vergleich zu qualitativ hochwertigem Fleisch in der Regel kostengünstiger. Im Allgemeinen bedingt eine ovo-lakto-vegetarische Ernährungsweise im Vergleich zu einer Mischkost einen niedrigeren Wareneinsatz. Aussagen über Wareneinsatzkosten können allerdings nur bedingt getroffen werden, da nicht nur die Lebensmittelgruppe an sich entscheidend ist, sondern auch die Lebensmittelqualität.

## Ideen für Hülsenfrüchte in der frühen Ernährungsbildung und im Unterricht

Kinder verbringen immer mehr Zeit in der Kita oder Schule, wodurch die Einrichtungen auf Ernährungsbildung und -orientierung von Kindern einen immer größeren Einfluss nehmen. Die Kita- und Schulverpflegung soll die Kinder nicht nur satt machen – sie schafft die Rahmenbedingungen für eine lebenslange ausgewogene Ernährung. Es ist wichtig schon im Kindesalter ein Bewusstsein zu entwickeln, wie sich Ernährung beispielsweise auf die Umwelt auswirkt. Darüber hinaus können auch schon Kinder lernen, wie man Lebensmittel richtig lagert, wie man Essensreste wiederverwerten kann und vor allem wie man Speisen zubereitet. Sie sollen dazu befähigt werden, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Erfahrungen, die bei Aktionen zu Essen und Trinken gesammelt werden, dienen dem Lernprozess und geben den Kindern zudem die Möglichkeit zur Teilhabe (Partizipation).

Im Folgenden werden Ideen präsentiert, wie pädagogische und hauswirtschaftliche Fachkräfte in Kitas und Schulen Kinder zum Thema Hülsenfrüchte begeistern und Wissen vermitteln können.

### Ideen für die Kita

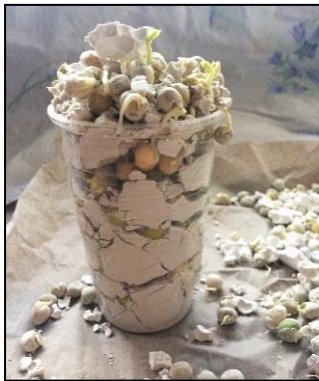
- Das Legen/Aufkleben von Mosaiken oder Bildern mit (verschiedenen) getrockneten Hülsenfrüchten. Beispiel:



- Das Basteln von Instrumenten wie eine Regenprassel oder Rasseln. Die verschiedenen Hülsenfrüchte ergeben unterschiedliche Geräusche.
- Schüttspiele mit Bohnen und Linsen. Für Kinder unter drei Jahren eignen sich hierfür zum Beispiel weiße Riesenbohnen.
- Ein Memory-Spiel mit Fotos von unterschiedlichen Hülsenfrüchten. Dies kann mit verschiedenen Regeln gespielt werden, zum Beispiel das Zuordnen der Karten zu den jeweiligen Hülsenfruchtarten, das Finden von Paaren oder das Nutzen der Karten als Einkaufshilfe für ein gemeinsames Mittagessen.
- Geheimnisvolle Erbsen: Ein Glas mit etwas Wasser füllen und anschließend getrocknete Erbsen bis zum Rand zugeben. Die unteren Erbsen saugen das Wasser auf und quellen

nach einiger Zeit über das Glas hinaus. Dadurch, dass die oberen Erbsen noch getrocknet sind, erzeugen sie beim Aufprall Geräusche, besonders wenn das Glas auf einer Glasplatte oder einem Blechdeckel steht.

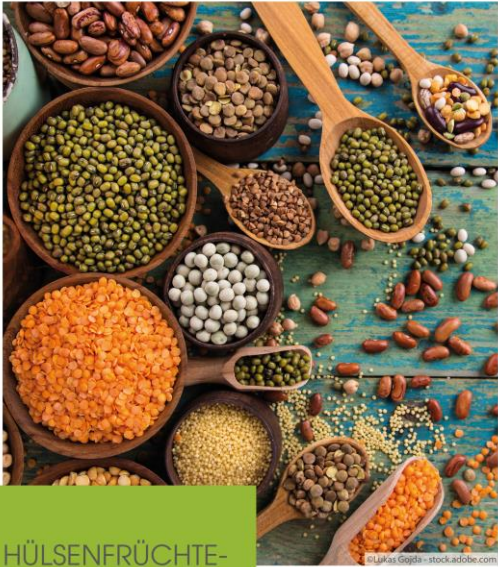
- Säen von Erbsenpflanzen. Mit dem Pflanzen und Pflegen von Hülsenfruchtpflanzen entwickeln Kinder mehr Begeisterung für Hülsenfrüchte. Zusätzlich können Themen wie „Was braucht die Pflanze zum Wachsen?“, „Wie wächst die Erbse?“ und ähnliches besprochen werden. Es dauert jedoch einige Monate bis zur Ernte. Eine schnellere Variante wäre das Ziehen von Sprossen, zum Beispiel aus Mungbohnenkeimlingen.
- Gemeinsames Zubereiten einfacher Hülsenfruchtgerichte: Die Auswahl des Gerichtes der Zutaten sowie das Erleben der Speisenzubereitung bietet den Kindern die Möglichkeit zur Partizipation.
- Bohnen-Explosion: Eine Mischung aus Gips und Mungbohnen oder Erbsen in einen Plastikbecher füllen. Nach einiger Zeit bilden sich Keimlinge, die Risse im Gips verursachen. Schließlich sprengen die Keime sogar den Becher. Regelmäßiges Befeuchten beschleunigt den Prozess. Beispiel:



## Ideen für die Schule

- Das gemeinsame Zubereiten und Verspeisen von Hülsenfruchtgerichten oder einem gesamten Menü mit Hülsenfrüchten kann durch eine Lehrkraft, eine pädagogische Fachkraft oder durch eine externe Fachkraft (etwa eine BeKi-Referentin bzw. einen BeKi-Referent) als praktische Einheit angeboten werden. Das gemeinsame Aussuchen der Hülsenfrüchte, das Einweichen vor dem Kochen, die Aufgabe, nach ihnen zu sehen und schließlich das Zubereiten der Hülsenfrüchte zu einem Gericht erhöht den Bezug der Kinder zu Hülsenfrüchten und gibt ihnen die Möglichkeit zur Partizipation. Danach sollte eine Reflektionsrunde eingeleitet werden, in der die Schülerinnen und Schüler das Menü und ihre Erfahrungen besprechen und bewerten. Die Rezepte können ausgehändigt werden.
- Ein Hülsenfrüchte-Quiz zur Einstimmung oder zum Abschluss kann an die Altersstufe und den Wissensstand der Kinder und Jugendlichen angepasst werden. Es können Gruppen gebildet werden, die gegeneinander antreten. Die Lehrkraft übernimmt die Rolle der Quizleitung. Die Fragen drehen sich ums Thema Hülsenfrüchte und dessen Bedeutung in der

Ernährung. Beispielfragen sind: „Wachsen grüne Bohnen an Bäumen oder an einem Strauch?“, „Warum sollten Hülsenfrüchte eingeweicht werden?“, „Was muss Aschenputtel auslesen, während die Stiefschwestern zum Ball gehen?“ (Antwort: am 1. Abend Linsen, am 2. Abend Wicken, am 3. Abend Erbsen), „Was ist Tofu?“. Das Landeszentrum für Ernährung bietet ein „[Hülsenfrüchte-Quiz](#)“ zum kostenlosen Download an:



**HÜLSENFRÜCHTE-QUIZ**

Was weißt du über Bohne, Linse und Co?



**TESTE DEIN WISSEN!**

**1. Warum wird der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten empfohlen?**  
(Mehrfachnennungen möglich)  
Wegen ...

- a. ... des hohen Eiweißgehaltes
- b. ... des hohen Wassergehaltes
- c. ... der beruhigenden Wirkung auf den Körper
- d. ... der vielen Ballaststoffe
- e. ... der vielen Vitamine und Nährstoffe
- f. ... der geringeren Treibhausgasemission im Vergleich zu Fleisch

---

**2. In welcher Form enthalten Hülsenfrüchte am wenigsten Nährstoffe?**

- a. Tiefgekühlt
- b. Getrocknet
- c. Konserviert in der Dose

---

**3. Hülsenfrüchte können zu Blähungen führen. Was hilft, um sie leichter verdaulich zu machen?**  
(Mehrfachnennungen möglich)

- a. Einweichen
- b. In Salzwasser kochen
- c. Pürieren
- d. Einfrieren
- e. Verwendung von Gewürzen wie Anis und Kümmel
- f. Regelmäßiger Verzehr

---

**4. Aus welcher Hülsenfrucht besteht Tofu?**

- a. Sojabohnen
- b. Limabohnen
- c. Mungobohnen

Richtige Antworten: 1. d, e, f; 2. c; 3. a, c, e, f; 4. a

- Marktbesuch mit den Schülerinnen und Schülern. Hierbei kann die Regionalität und Saisonalität von Lebensmitteln allgemein und von Hülsenfrüchten im Besonderen thematisiert werden. Zum Beispiel: „Welche Hülsenfrüchte wachsen in Deutschland, welche werden importiert?“ Die Kinder und Jugendlichen erkennen ihre eigenen Handlungsoptionen und erfahren ihr eigenes Veränderungspotential.
- Bepflanzen und Gestalten eines Schulgartens mit Hülsenfrüchten, beispielsweise Erbsenpflanzen oder Buschbohnen. Mit dem Pflanzen und Pflegen von Hülsenfruchtpflanzen entwickeln die Schülerinnen und Schüler einen Bezug zu den Hülsenfrüchten. Hier kann das Thema „Die Wertschöpfungskette der Hülsenfrüchte“ praktisch nachvollzogen werden. Die Kinder und Jugendlichen erfahren, wie viel Fläche, Energie und Wasser die Pflanzen benötigen und welche Auswirkungen dies auf die Umwelt haben kann.
- Die Schülerinnen und Schüler stellen ihr Lieblingsgericht mit Hülsenfrüchten vor und begründen, wieso sie die Speise mögen. Nach den Vorstellungen können gemeinsame Vorlieben und Abneigungen diskutiert werden. Aus den vorgestellten Gerichten kann außerdem ein kreatives Hülsenfrüchte-Kochbuch erstellt werden.

- Sinnesübungen haben einen hohen Aufforderungscharakter. Zum Beispiel können verschiedene getrocknete Hülsenfrüchte in verschlossenen Behältern nach ihrem Geräusch beim Schütteln geordnet werden (von hoch nach tief, hell nach dumpf usw.), in Säckchen können diese blind ertastet werden und auf Fotos können sie ihrer jeweiligen Mutterpflanze zugeordnet werden. Dies schult, neben den Sinnen, Kenntnisse zur biologischen Vielfalt von Hülsenfrüchten. Beim Einweichen von getrockneten Bohnen kann neben der Wahrnehmung der Konsistenzänderung eine Verbindung zu wissenschaftlichen Inhalten der Biologie, wie die Diffusion, gezogen werden.
- Durch einen Geschmackstest oder eine Verkostung verschiedener Hülsenfrüchte und Hülsenfruchtprodukte, wie Tofu, Sojamilch, Linsennudeln oder Hummus, können die Kinder und Jugendlichen neue Geschmackserfahrungen sammeln und sich darüber mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern austauschen. Beachten Sie beim Verkosten unbedingt die Tipps für den Umgang mit und die Zubereitung von Hülsenfrüchten im nächsten Kapitel.
- Mit interaktiven Websites wie „Der Klimarechner für deine Küche“ (Tagesspiegel: <https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>) oder Initiativen wie „Zu gut für die Tonne“ und deren App ([www.zugutfuerdietonne.de/initiative-material-und-aktionen](http://www.zugutfuerdietonne.de/initiative-material-und-aktionen)) können Schülerinnen und Schüler selbst Hülsenfrüchte und deren Wirkung auf die Umwelt mit anderen Lebensmitteln vergleichen. Sie entwickeln und vertiefen dadurch die Kompetenz, die Umwelt aktiv ökologisch verträglich und sozial gerecht zu gestalten. Dabei wird partizipativ nachhaltiges Handeln erlernt.

**Wichtig:** Auf die Wertschätzung von Lebensmitteln sollte auch beim spielerischen Umgang damit geachtet werden!

Für Unterstützung bei der Ernährungsbildung können Kindertageseinrichtungen und Schulen (bis Klasse 6) in Baden-Württemberg die kostenlosen Angebote der [Landesinitiative Bewusste Kinderernährung \(BeKi\)](#) in Anspruch nehmen.

## Tipps für den Umgang mit und die Zubereitung von Hülsenfrüchten

- Hülsenfrüchte müssen vor dem Verzehr immer gekocht werden. Das Kochen zerstört giftige Lektine, die in rohen Hülsenfrüchten enthalten sind und beim Menschen zu einer Verklumpung der roten Blutkörperchen führen können. Die einzigen Hülsenfrüchte, die roh verzehrt werden können sind Erdnüsse und in Maßen frische grüne Erbsen.
- Vor dem Kochen von Hülsenfrüchten sollten diese immer zuerst unter laufendem Wasser gründlich gewaschen werden, um Verunreinigungen wie Hülsenreste, kleine Steine oder Samen zu entfernen.
- Einige getrocknete Hülsenfrüchte sollten vor der Zubereitung in der zweifachen Menge Wasser maximal zwölf Stunden eingeweicht werden. Bei einer Einweichzeit über zwölf Stunden sollte das Einweichwasser zwischendurch gewechselt werden. Werden Hülsenfrüchte 24 Stunden eingeweicht, beginnt die Fermentation oder sie beginnen zu keimen.

Das Einweichen von zum Beispiel getrockneten Bohnen verhindert auch das Entstehen einer breiigen Konsistenz der Hülsenfrucht, die viele Kinder nicht mögen.

- Nach dem Einweichen der Hülsenfrüchte sollten sie erneut unter laufendem Wasser abgespült werden, um durch das Einweichen herausgelöste Zuckerarten zu entfernen. Das Einweichwasser kann für das anschließende Kochen verwendet werden, um die Nährstoffe zu erhalten.

**Achtung:** Das Einweichwasser von blausäurehaltigen Limabohnen und Urbohnen sollte immer weggeschüttet werden. Im Rahmen dieses Leitfadens „Hülsenfrüchte in der Kita und Schule“ wird zudem empfohlen, das Einweichwasser nicht für unter dreijährige Kinder zu verwenden.

- Grüne Bohnen werden mit der Hülse verzehrt und dürfen deshalb nicht roh verzehrt werden. Sie enthalten den Stoff Phasin, der giftig ist und Magen-Darm-Beschwerden hervorruft. Die Bohnen sollten in sprudelnd kochendem Wasser mindestens 10 – 15 Minuten gegart werden, sodass das Phasin zerstört wird.

**Tipp:** Durch Zugabe eines Teelöffels Natron oder Backpulver zum Kochwasser, bleibt die kräftige grüne Farbe der Bohnen erhalten.

- Hülsenfrüchte haben in luftdichter Verpackung eine lange Haltbarkeit (Monaten bis Jahre) ohne ihren Nährstoffwert zu verlieren. Sie können problemlos ohne Qualitätsverlust bis zu 18 Monaten gelagert werden. Sie sollten jedoch kühl und trocken, bestenfalls in einem Glasbehälter, aufbewahrt werden.
- Frische Erbsen und Gartenbohnen haben zwischen Juni und August Saison. Konservierte Hülsenfrüchte in Dosen, tiefgekühlt oder getrocknet sind das ganze Jahr verfügbar. Tiefgekühlte Produkte sollten jedoch den Konserven aufgrund des höheren Nährstoffgehalts vorgezogen werden. Bei der Betrachtung des Nachhaltigkeitsaspektes sollten aufgrund der Treibhausgas-Emissionen die getrockneten Hülsenfrüchte und die Konserven den tiefgekühlten Produkten vorgezogen werden.
- Bei der Zubereitung von Gerichten mit Süßlupinen muss berücksichtigt werden, dass diese bei manchen Allergikern eine Kreuzreaktion zu Erdnüssen hervorrufen kann.
- Hülsenfrüchte zählen im Rahmen einer vollwertigen nachhaltigen Ernährung zur Kategorie der empfehlenswerten Lebensmittel, die generell und regelmäßig verzehrt werden sollten. Die Einführung von Hülsenfrüchten in den Speiseplan von Kindern sollte ab dem ersten Lebensjahr erfolgen. Bei Kindern unter drei Jahren sind Hülsenfrüchte jedoch schrittweise einzuführen: beginnend mit einer kleinen Menge, die nach und nach erhöht wird, damit Geschmack und Konsistenz kennengelernt werden können. Auch der Magen-Darm-Trakt muss sich bei Kindern zuerst an die Verdauung der Leguminosen gewöhnen.

## Bekömmlichkeit von Hülsenfrüchten

Nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten können Blähungen auftreten. Die Ursache ist, dass lösliche Ballaststoffe den Magen und den Dünndarm unverdaut passieren. Im Dickdarm angekommen werden sie von Darmbakterien abgebaut. Dabei entstehen zum einen gesundheitsfördernde Substanzen, zum anderen aber auch Darmgase wie Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>), Methan (CH<sub>4</sub>) und Wasserstoff (H<sub>2</sub>), die zu Blähungen führen. Der blähende Effekt beruht außerdem auf der Wirkung der enthaltenen ätherischen Öle. Sie führen zur Erschlaffung der Magenöffnung, wodurch es innerhalb von 5 - 15 Minuten zum Gasausstoß kommt. Des Weiteren kommt es zu einer vermehrten Durchblutung der Schleimhäute des Magen-Darm-Trakts, infolgedessen die Darmgase besser resorbiert werden. Durch den regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten kann sich der Magen-Darm-Trakt an die spezifische Verdauung von Hülsenfrüchten anpassen. Daher ist es wichtig, schon im jungen Alter (ab dem ersten Lebensjahr) Hülsenfrüchte in die Ernährung zu integrieren und die Menge nach und nach zu steigern.

### Tipps zur besseren Bekömmlichkeit von Hülsenfrüchten

- Der Gehalt löslicher Ballaststoffe kann durch vorheriges Einweichen gesenkt werden.
- Geschälte Hülsenfrüchte weisen einen niedrigeren Ballaststoffgehalt auf und sind damit bekömmlicher als ungeschälte.
- Durch Pürieren werden die Zellwände zerstört, wodurch die Hülsenfrüchte leichter zu verdauen sind. Auch ein gutes Kauen fördert die Bekömmlichkeit von Hülsenfrüchten.
- Darüber hinaus kann der Einsatz bestimmter Gewürze wie Kümmel, Anis und Fenchel Blähungen entgegenwirken.

## Kindern Hülsenfrüchte „schmackhaft“ machen

Die Bildung des individuellen Geschmacksprofils ist ein Lernprozess. Das Essverhalten von Kindern wird deshalb, wie eingangs erwähnt, von der Esskultur und dem Umfeld des Kindes geprägt. Kinder können jede Geschmacksqualität als positiv oder negativ erlernen. Was genau abgelehnt wird, entscheidet der Einfluss des direkten Umfelds. Denn das Essen an sich wird mit zeitnahen emotionalen Erlebnissen wie der Stimmung, dem Ambiente oder auch der Sättigung sowie mit dem Geschmack assoziiert. Das Essverhalten ist also ein auf Emotionen basierendes Verhalten. Das direkte Umfeld, wie das Elternhaus, die Kita oder die Schule, haben hier die Aufgabe der Verhältnisprävention. Die Speisen und die Essumgebung müssen so gestaltet werden, dass sich der Genuss am Essen mit einer ausgewogenen und bedarfsgerechten Ernährung vereint. Das Speisenangebot in der Kita oder der Schulmensa hat somit einen wesentlich größeren Effekt auf das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen als Informationen und das Wissen über eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung. Möglich-

keiten zur Verhältnisprävention sind demnach die Integration von schmackhaften hülsenfruchtreichen Gerichten in das Speisenangebot, die ansprechende Gestaltung des Hülsenfruchtgerichtes und die attraktive Vermittlung des Hülsenfruchtangebots.

### **Tipps zur Verhältnisprävention mit Hülsenfrüchten**

- Kinder neigen dazu Gerichte zu bevorzugen, die ihnen bekannt sind. Burger und Fleischbällchen sind zum Beispiel bekannte und beliebte Speisen bei Kindern. Bieten Sie bekannte Speisen mit Hülsenfrüchten als Alternative an, wie zum Beispiel Bratlinge aus Linsen oder Bohnen oder auch Bolognese-Soße mit Linsen statt Hackfleisch.
- Hülsenfrüchte können durch eine attraktive Präsentation den Kindern nähergebracht werden. Richten Sie die Gerichte ansprechend an. Auch ein ansprechendes Foto des Hülsenfruchtgerichtes in der Schulmensa bei der Speisenausgabe wirkt appetitanregend. Für die Kita können mit Bohnen, Erbsen oder Linsen auch, soweit dies in der Gemeinschaftsverpflegung zu verwirklichen ist, verschiedenen Bilder wie Gesichter oder Sternschnuppen auf dem Teller gelegt werden.
- Geben Sie den Gerichten spannende und ansprechende Namen. Beispiele sind: „Prinzessin auf der Erbse“, „Zauber-Linsen“ oder „Aschenputtels Suppe“. Die Hauptkomponenten sollten bei der Beschreibung der Gerichte dennoch aufgezählt und den Kindern die Verbindung der Namen zum Gericht erklärt werden. Schülerinnen und Schüler können sich selbst ansprechende Namen für Hülsenfruchtgerichte ausdenken, zum Beispiel im Rahmen eines Wettbewerbs.
- Falls eine parallele Menülinie angeboten wird sollten beide Gerichte hülsenfruchtreich sein. So gibt es eine Alternative, aber keine Ausweichmöglichkeit ein Gericht ohne Hülsenfrüchte zu wählen.
- Attraktionen, wie zum Beispiel eine Salatbar, können Kinder dazu anregen selbstständig zu Gesundem zu greifen. Beispiele für hülsenfruchtreiche Salate sind „Bulgursalat mit Erbsen“, „Weißer/Bunter Bohnensalat“ oder „Couscous-Salat mit Kichererbsen“ (diese und weitere Rezepte finden Sie unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)).
- Auch Desserts oder Nachmittagssnacks können hülsenfruchtreich gestaltet werden. Hummus ist ein beliebter Dip bei Kindern. Serviert mit beispielsweise Pita-Brot oder Gemüsesticks finden Kinder Gefallen an dem mit Hülsenfrüchten gestalteten Snackangebot. Gekochte schwarze Bohnen können auch als Ei-Alternative in Back-Rezepten verwendet werden und rote Bohnen können zu einer süßen Dessertpaste verarbeitet werden. In der östlichen asiatischen Küche wird zum Beispiel die süße Bohnenpaste im "Mooncake" verwendet.
- Bieten Sie regionaltypische Gerichte wie Linsen mit Spätzle, aber auch internationale Gerichte wie Falafel an. Dies stärkt die heimische Esskultur, aber bietet auch neue Esserfahrungen. Darüber hinaus gibt es Kindern mit Migrationshintergrund die Möglichkeit zur In-

klusion. Versuchen Sie eine Vielfalt an Gerichten mit verschiedenen Hülsenfruchtarten anzubieten. Die Abwechslung bringt neue Geschmackserlebnisse und verhindert die Entwicklung einer Aversion gegen bestimmte Gerichte, die zu häufig angeboten werden.

- An Probierständen oder beim Testessen in Schulpausen kann durch das Probieren von selbstgemachten Hülsenfrucht-Aufstrichen für Pausenbrote die pflanzliche Alternative zum üblichen „Wurst-/Käsebrötchen“ den Kindern nähergebracht werden. Dieses sogenannte „Taste Testing“ ist auch eine Form des Nudging-Prinzips (Prinzip, die „erwünschte“ Alternative beim Essen zur attraktiveren und leichteren Wahl zu machen, kommt von „to nudge“ = „anstupsen“).
- Hülsenfruchtgerichte können des Weiteren als kurzfristige vergünstigte „Sonderangebote“ angeboten werden. Die Angebotsaktion mit niedrigerem Preis bewirkt, dass Schülerinnen und Schüler sowie Fachkräfte die Hülsenfruchtvariante wählen und diese so kennenlernen. Ob eine langfristige Preissenkung präventiv eine Verhaltensänderung bewirkt ist kritisch zu bewerten.

Für eine erfolgreiche Umsetzung der genannten Tipps zur Verhältnisprävention und der Vermittlung einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung ist Partizipation eine wichtige Voraussetzung. Die Kinder sollen zur Mitgestaltung des Speiseangebotes und von Aktionen zu Essen und Trinken motiviert werden. Hierfür eignen sich zum Beispiel ein Besuch auf einem Bauernhof, gemeinsames Kochen, Aktionstage mit einem Ernährungsthema oder das Gestalten eines Gemüsegartens oder Kräuterbeets. Außerdem dienen Feedback-Möglichkeiten, zum Beispiel eine Meinungsumfrage zum Mittagessen, der Partizipation. Jedoch sollten Umfrageergebnisse auch in Form von Veränderungen oder einer lobenden oder kritischen Reaktion umgesetzt werden, sodass eine tatsächliche Mitgestaltung der Kinder auch gewährleistet wird. Zu einer Meinungsumfrage eignet sich das Arbeitsmittel „[Kinderfragebogen Mittagessen](#)“ des Landesentrums für Ernährung Baden-Württemberg, mit dem das Mittagessen in Kitas und Grundschulen durch die Kinder bewertet werden kann. Der Kinderfragebogen und weitere Materialien zum Thema Feedback und Akzeptanz sind erhältlich beim Landeszentrum für Ernährung unter <http://www.landeszentrum-bw.de>.

### **Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:**

Durch die Aufnahme von Hülsenfrüchten in das Speiseangebot in Kita und Schule kann präventiv die Akzeptanz von Hülsenfrüchten bei Kindern gefördert werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat in der 5. Auflage ihrer [Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas bzw. Schulen](#) eine Empfehlung für Hülsenfrüchte aufgenommen. Sie empfiehlt diese nun mind. 1x die Woche bei der Mittagsverpflegung. Auf den folgenden Seiten sind beispielhaft Wochenspeisepläne mit Hülsenfrüchten zu finden. Einige Rezepte sind unter [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) oder [www.schuleplussessen.de](http://www.schuleplussessen.de) zu finden. Fett umrandet sind in den Wochenspeiseplänen die Gerichte, die Hülsenfrüchte enthalten.

## Beispiel-Speisepläne mit Hülsenfrüchten

|               |        | Montag                                                  | Dienstag                    | Mittwoch                                             | Donnerstag                                                       | Freitag                                                             |
|---------------|--------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Suppe         |        |                                                         | Möhrencremesuppe            |                                                      |                                                                  |                                                                     |
| Salate        |        |                                                         |                             | Weißkrautsalat mit Möhren                            | Feldsalat mit Essig-Öl-Dressing                                  |                                                                     |
| Hauptgerichte | Menü 1 | Linsensuppe (Karotten, Kartoffeln) mit Vollkornbrötchen | Poreekuchen vom Blech       | Frischer Blattspinat mit Kartoffeln und gekochtem Ei | Erbsen mit Reis (parboiled) und Zitronensoße                     | Kichererbsenauflauf (Pilze, Mais) mit Blumenkohl und Kartoffelpüree |
|               | Menü 2 |                                                         |                             | Rotbarsch mit frischem Blattspinat und Kartoffeln    | Hähnchenbrustfilet mit Erbsen, Reis (parboiled) und Zitronensoße |                                                                     |
| Dessert       |        | Apfel-Haselnuss-Dessert                                 | Grießpudding mit Beerensoße |                                                      |                                                                  | Birnenschnitze                                                      |

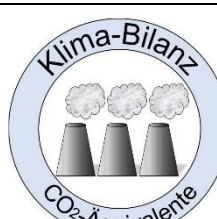
|               |        | Montag                                         | Dienstag                                                                   | Mittwoch                                          | Donnerstag                                          | Freitag                               |
|---------------|--------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Suppe         |        | Kürbissuppe mit Mandelblätter und Kürbiskernen |                                                                            |                                                   |                                                     |                                       |
| Salate        |        |                                                |                                                                            |                                                   | Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen              | grüner Blattsalat mit Joghurtdressing |
| Hauptgerichte | Menü 1 | Vollkorndinkel-Grießbrei mit Pflaumenkompott   | Chili sin Carne (Bohnen-Mais-Paprika-Eintopf) mit Langkornreis (parboiled) | Ebly mit Tomaten-Basilikum-Soße und Parmesan      | Gebackene Süßkartoffel / Kartoffel mit Kräuterquark | Rotes Linsengemüse mit Nudeln         |
|               | Menü 2 |                                                | Mildes Chili con Carne (Rind) mit Langkornreis (parboiled)                 | Seelachsfilet mit Ebly und Tomaten-Basilikum-Soße |                                                     |                                       |
| Dessert       |        |                                                | Milchreis mit Himbeeren                                                    | Birnenschnitze                                    |                                                     |                                       |

|               |        | Montag                                                                                                           | Dienstag                                               | Mittwoch                                             | Donnerstag                                        | Freitag                         |
|---------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|
| Salate        |        |                                                                                                                  |                                                        | Chinakohl-Tomaten-Salat                              |                                                   |                                 |
| Hauptgerichte | Menü 1 | Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckerschoten) mit gebratenem Reis                     | Reibekuchen mit Apfelmus und Kohlrabi-Radieschen Salat | Paprika-Zucchini-Kartoffelpfanne mit Feta überbacken | Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen | Tomatenpfanne mit Hirse         |
|               | Menü 2 | Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Mungobohnensprossen, Zuckerschoten) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis |                                                        |                                                      |                                                   | Tomaten-Fischpfanne mit Hirse   |
| Dessert       |        |                                                                                                                  |                                                        |                                                      |                                                   | Heidelbeerquark mit Haselnüssen |

|               |        | Montag                        | Dienstag                                                 | Mittwoch                                    | Donnerstag                                     | Freitag                                       |
|---------------|--------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Salate        |        |                               |                                                          | Blattsalat mit Joghurtdressing              |                                                | Feldsalat mit Kürbiskernen                    |
| Hauptgerichte | Menü 1 | Linsen mit Spätzle            | Mais-Möhren-Bratling (Hirse) mit Kräuterdip und Brokkoli | Spinat-Graupen-Risotto mit Hähnchenschenkel | Lauch-Möhren-Auflauf mit Erbsen und Kartoffeln | Skandinavischer Fischtopf mit Kartoffelgratin |
|               | Menü 2 | Linsen mit Spätzle und Wiener |                                                          |                                             |                                                |                                               |
| Dessert       |        | Granatapfeljoghurt            |                                                          |                                             | Kirschmilchreis                                |                                               |

## Gerichtbezogenes Klima-Label

In den nachfolgenden Rezepten mit Hülsenfrüchten sind Klima-Labels zu finden. Sie kommunizieren, welche Menge an CO<sub>2</sub>-Äquivalenten durch die Produktion von zehn Portionen für Kinder zwischen vier bis unter sieben Jahren und im Alter der Primarstufe entsteht. Das jeweilige Label bezieht sich direkt auf das damit gekennzeichnete Rezept. Ziel der Labels ist es, anhand der Mittagsverpflegung in Kitas und Schulen die Treibhausgas-Emissionen der Ernährung sichtbar zu machen und damit positiv zu beeinflussen. Die Gerichte werden nach ihrer Klimawirksamkeit in die folgenden drei Kategorien eingeteilt:

| Klima-Label                                                                         | Emissionswerte pro Gericht (10 Port.)                                        | Interpretation                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | > 0 kg CO <sub>2</sub> -e <sup>1</sup><br>bis<br>≤ 3,5 kg CO <sub>2</sub> -e | „Geringe Klimabelastung des Gerichts“<br><u>Täglicher</u> Verzehr des Gerichtes bewirkt eine Reduktion der aktuellen Emissionen der Ernährung pro Kopf und Jahr um <u>mehr als die Hälfte</u> . |
|   | > 3,5 kg CO <sub>2</sub> -e<br>bis<br>≤ 7,2 kg CO <sub>2</sub> -e            | „Mittlere Klimabelastung des Gerichts“<br><u>Täglicher</u> Verzehr des Gerichtes bewirkt <u>keine</u> Erhöhung der durchschnittlichen aktuellen Emissionen der Ernährung pro Kopf und Jahr.     |
|  | > 7,2 kg CO <sub>2</sub> -e                                                  | „Hohe Klimabelastung des Gerichts“<br><u>Täglicher</u> Verzehr des Gerichtes bewirkt eine Erhöhung der aktuellen Emissionen der Ernährung pro Kopf und Jahr.                                    |

**Achtung:** Die Interpretation der mit den Labels gekennzeichneten Gerichte ist aufgrund der spezifischen Berechnungsmethode ausschließlich für die in diesem Leitfaden aufgeführten Rezepturen möglich. Die Kennzeichnung kann nicht mit der von externen Rezepturen verglichen oder auf diese übertragen werden. Zudem unterliegen die Berechnungen Schwankungen, wodurch ebenfalls keine Übertragbarkeit der Ergebnisse auf andere Rezepturen und Gerichte möglich ist.

1. CO<sub>2</sub>-e = CO<sub>2</sub>-Äquivalente

Weitere Informationen zum Klima-Label finden Sie in: Köhler, A; Karlin T (2018): Hülsenfrüchte in der Kita- und Schulverpflegung – Erhebung, Auswertung und Optimierung der Verzehrshäufigkeiten und Akzeptanz unter Gesundheits-, Kosten- und Nachhaltigkeitsaspekten, Bachelorthesis. Universität Hohenheim, Stuttgart. Institut für Ernährungsmedizin (180), Prof. Dr. Peter Grimm.

# Praxiserprobte Rezepte mit Hülsenfrüchten für Kita und Schule

## Linsensuppe mit Vollkornbrötchen



### Zutaten für 10 Portionen

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 320 g  | braune Linsen, getrocknet      |
| 320 g  | Karotten                       |
| 480 g  | Kartoffeln, festkochend        |
| 2      | Zwiebeln                       |
| 2 EL   | Rapsöl                         |
| 600 ml | Gemüsebrühe                    |
| 1 EL   | Speiseessig                    |
|        | Jodsalz, Pfeffer               |
|        | Petersilie                     |
| 10     | Vollkornbrötchen (je ca. 45 g) |

### Zubereitung

Für die Linsensuppe die Linsen ca. 8 Stunden einweichen. Anschließend das Einweichwasser wegschütten und durch frisches Wasser ersetzen.

Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in Öl dünsten (nach Belieben auch pürieren).

Die Linsen und Gemüsebrühe zu dem Gemüse geben und die Suppe etwa 45 Minuten köcheln lassen. Ggf. Wasser nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie und Essig abschmecken.

Jedem Kind ein Brötchen zur Suppe servieren.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 311 kcal | 45 g          | 7 g  | 15 g    | 10 g          |

## Gnocchi-Auflauf mit Erbsen



### Zutaten für 10 Portionen

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 150 ml | Gemüsebrühe         |
| 750 g  | Gnocchi             |
| 1      | Zwiebel             |
| 15 g   | Butter              |
| 375 g  | Erbsen, TK          |
| 2 TL   | Petersilie, gehackt |
| 200 g  | Crème Fraîche       |
|        | Jodsalz, Pfeffer    |

65 g Käse, gerieben

### Zubereitung

Die Gnocchi in der Gemüsebrühe kochen bis sie aufsteigen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein würfeln und mit der Butter dünsten, die Erbsen kurz mit in der Butter schwenken.

Die Zwiebeln, Gnocchi, Erbsen, Petersilie und Crème Fraîche vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben.

Mit dem Käse bestreuen und bei 180 °C Ober- und Unterhitze überbacken lassen.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 239 kcal | 31 g          | 9 g  | 7 g     | 4 g           |

## Rotes Linsencurry mit Reis und Möhrensticks



| Zutaten für 10 Portionen |                        | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 g                    | Linsen, rot getrocknet | Die Linsen in der Gemüsebrühe weichkochen.                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 l                      | Gemüsebrühe            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1                        | Zwiebel                | Karotten, Zwiebeln und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und in Öl dünsten. Passierte Tomaten, Tomatenmark und Kokosmilch hinzugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser nachschütten. Zum Schluss die gekochten Linsen dazugeben und würzen. |
| 2                        | Karotten               |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 600 g                    | Kartoffeln             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 500 g                    | Tomaten, passiert      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 EL                     | Tomatenmark            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 200 ml                   | Kokosmilch             |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                          | Curry, Kurkuma, Kümmel |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                          | Jodsalz, Pfeffer       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 500 g                    | Reis, parboiled        | Den Reis in leicht gesalzenem Wasser garkochen.                                                                                                                                                                                                                           |
| 500 g                    | Karotten               | Rohkost in handgerechte Stücke schneiden und zum Gericht reichen.                                                                                                                                                                                                         |

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 413 kcal | 68 g          | 10 g | 12 g    | 10 g          |

## Weißer Bohnensuppe mit Reis



### Zutaten für 10 Portionen

300 g weiße Bohnen, getrocknet  
1,6 l Wasser

500 g Kartoffeln

200 ml Sahne  
Kümmel, Jodsalz, Pfeffer

500 g Reis, parboiled

### Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Die Bohnen ohne Zugabe von Salz garkochen.

Die Kartoffeln putzen, waschen, schälen und in Stücke schneiden. Im Dampfgarer garen.

Die gegarten Kartoffeln zu den weichgekochten Bohnen geben und fein pürieren (evtl. durch ein Sieb streichen um Schälenteile zu entfernen). Die Sahne zugeben und die Suppe aufkochen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser garkochen.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 304 kcal | 53 g          | 6 g  | 8 g     | 3 g           |

## Bulgur mit Erbsen und Bratensoße



### Zutaten für 10 Portionen

400 g Bulgur  
1,2 l Gemüsebrühe

800 g Erbsen, TK

50 g Bratensoße, Instantpulver  
500 ml Wasser  
Kümmel, Jodsalz, Pfeffer

### Zubereitung

Für den Bulgur die Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur zugeben und bissfest garen.

Erbsen in etwas Salzwasser garen.

Die Bratensoße nach Packungsanleitung zubereiten und zum Bulgur und den Erbsen servieren.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 209 kcal | 39 g          | 1 g  | 9 g     | 9 g           |

## Chili con Carne mit Nudeln



| Zutaten für 10 Portionen                                                                                                                                                  | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 200 g Kidneybohnen, Konserve<br>200 g Mais, Konserve<br>200 g Tomaten                                                                                                     | Die Bohnen und den Mais abgießen und abspülen. Die Tomaten waschen und würfeln.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 Zwiebeln<br>100 ml Rapsöl<br>800 g Rinderhackfleisch<br>100 g Tomatenmark<br>500 ml Rinderfleischbrühe<br>Ggf. Maisstärke<br>Jodsalz, Pfeffer<br>Paprikapulver, edelsüß | <p>Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und ebenfalls anbraten. Tomatenmark einrühren, kurz reduzieren lassen und mit Brühe ablöschen.</p> <p>Die Kidneybohnen, den Mais und die gewürfelten Tomaten dazugeben. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Ggf. mit Maisstärke andicken. Mit Gewürzen abschmecken.</p> |
| 600 g Nudeln                                                                                                                                                              | Die Nudeln in sprudelndem Salzwasser bissfest garen, abschütten, abschrecken und zum Chili con Carne servieren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Statt des Rinderhackfleischs und der Fleischbrühe lässt sich das Rezept auch vegetarisch zubereiten, zum Beispiel mit Sojaschnetzel und Gemüsebrühe.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 627 kcal | 63 g          | 26 g | 34 g    | 7 g           |

## Nudel-Kichererbsen-Salat (mit Geflügelwürstchen)



| Zutaten für 10 Portionen                                                                              | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 600 g Spiralnudeln                                                                                    | Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, dann abtropfen und abkühlen lassen.                                                                                                                                                     |
| 460 g Kichererbsen, Konserve<br>250 g Geflügelwürstchen<br>300 g Paprika, rot<br>200 g Mais, Konserve | Kichererbsen in ein Sieb geben und gründlich unter laufendem Wasser abspülen. Würstchen in Scheiben schneiden, Paprika waschen und klein schneiden. Mais abtropfen lassen. Alles miteinander vermischen und zu den Nudeln geben. |
| 350 g Joghurt<br>150 g saure Sahne<br>30 g Kräuter<br>Jodsalz, Pfeffer                                | Für das Dressing Joghurt und saure Sahne mit gehackten Kräutern verrühren. Dressing zur Nudelmasse geben und alles gründlich mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.                                                          |

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 411 kcal | 55 g          | 13 g | 17 g    | 7 g           |

## Alblinsenragout mit Bandnudeln



### Zutaten für 10 Portionen

2 Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
30 g Staudensellerie  
40 g Fenchel  
500 g Alblinsen, getrocknet  
400 g Gemüsemischung, TK

50 ml Sahne  
Jodsalz, Pfeffer

500 g Bandnudeln (oder kurze Nudeln für die Kita)  
Basilikum

### Zubereitung

Die Zwiebeln würfeln und in Öl anbraten.

Sellerie und Fenchel ebenfalls in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Alblinsen und ausreichend Wasser zu den Zwiebeln geben. Die Linsen nach vorgegebener Kochzeit bissfest garen, ggf. Wasser nachgießen. Ca. 5 Minuten vor Ende die tiefgekühlte Gemüsemischung hinzugeben. Alles zusammen aufkochen lassen.

Zum Schluss die Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Nudeln in Salzwasser garen und mit dem Alblinsenragout servieren. Mit Basilikum garnieren.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 357 kcal | 59 g          | 4 g  | 20 g    | 13 g          |

## Linsengemüse mit Spätzle und Saitenwurst



| Zutaten für 10 Portionen |                                | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                        | Zwiebeln<br>Rapsöl             | Für das Linsengemüse die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Rapsöl glasig dünsten.                                                                                                                                                   |
| 270 g                    | Linsen, braun                  | Gedünstete Zwiebeln mit Gemüsebrühe auffüllen und erhitzen.<br><br>Das Suppengemüse je nach individueller Garzeit der einzelnen Komponenten dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und das Linsengemüse mit Maisstärke binden. |
| 550 ml                   | Gemüsebrühe                    |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 75 g                     | Knollensellerie                |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 75 g                     | Möhren                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 75 g                     | Lauch                          |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 50 g                     | Staudensellerie                |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10 ml                    | Speiseessig                    |                                                                                                                                                                                                                                             |
| ½ EL                     | Maisstärke<br>Jodsalz, Pfeffer |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 500 g                    | Spätzle                        | Die Spätzle in Salzwasser garen, die Würstchen im Wasserbad erwärmen und beides zu den Linsen servieren.                                                                                                                                    |
| 600 g                    | Saitenwurst                    |                                                                                                                                                                                                                                             |

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 333 kcal | 22 g          | 19 g | 17 g    | 6 g           |

## Putengeschnetzeltes mit Spätzle und Erbsen



### Zutaten für 10 Portionen

|          |                        |
|----------|------------------------|
| 2        | Zwiebeln               |
| 1        | große Paprika, rot     |
| 75 ml    | Rapsöl                 |
| 1 kg     | Putengeschnetzeltes    |
| 30 ml    | Zitronensaft           |
| 2,5 l    | Wasser                 |
| 300 g    | Rahmsauce, Pulver      |
| 5 Stiele | Petersilie             |
|          | Paprikapulver, edelsüß |
|          | Jodsalz, Pfeffer       |
|          | Ggf. Maisstärke        |

### Zubereitung

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Rapsöl glasig dünsten. Die Paprika fein hacken, zu den Zwiebeln geben und ebenfalls andünsten. Das Fleisch garen, Soßepulver, Paprikapulver und Trinkwasser einrühren. Zitronensaft zugeben und aufkochen. Danach 5 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf mit Maisstärke binden. Gehackte Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

400 g Erbsen, TK

Die Erbsen in Salzwasser garen.

500 g Spätzle

Die Spätzle in Salzwasser garen und zusammen mit den Erbsen und dem Geschnetzelten servieren.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 424 kcal | 14 g          | 29 g | 28 g    | 3 g           |

## Falafel-Taler mit Kartoffeln, Kräuter-Quark-Dip und Rohkost



### Zutaten für 10 Portionen

500 g Kichererbsen, getrocknet (alternativ: Konserve)  
 2 Zwiebeln  
 2 Zehen Knoblauch  
 5 Stiele Petersilie  
 1 Msp. Paprikapulver, rosenscharf  
 Je 1 TL Kreuzkümmel, Koriander  
 2 TL Maisstärke  
 Jodsalz, Pfeffer  
 Rapsöl

1,2 kg Kartoffeln, festkochend  
 250 g Quark, 20 % Fett  
 50 ml Milch 1,5 % Fett  
 Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)  
 Jodsalz, Pfeffer

Je 150 g Karotten, Kohlrabi, Paprika

### Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen lassen. Alternativ Kichererbsen aus der Konserve nehmen, Flüssigkeit abgießen, Kichererbsen abwaschen und direkt verwenden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit den abgetropften Kichererbsen vermischen. Gehackte Petersilie, Gewürze und Maisstärke hinzugeben und mit der Küchenmaschine oder einem Pürierstab fein pürieren. Anschließend abschmecken und aus der Masse Taler oder Bällchen formen.

Bei mittlerer Hitze in Rapsöl unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten knusprig braten.

Die Kartoffeln (ggf. schälen und) in Salzwasser garen. Für den Dip den Quark mit Milch cremig schlagen. Kräuter fein hacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rohkost in handgerechte Stücke schneiden und zum Gericht reichen.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 292 kcal | 45 g          | 5 g  | 16 g    | 11 g          |

## Nudeln in Drei-Käse-Sauce mit grünen Bohnen und Mais



### Zutaten für 10 Portionen

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 350 g  | Nudeln               |
| 1      | Zwiebel              |
| 1 Zehe | Knoblauch            |
| 2 TL   | Rapsöl               |
| 800 ml | Milch                |
| 150 g  | Emmentaler, gerieben |
| 150 g  | Gouda, gerieben      |
| 150 g  | Frischkäse           |
| 70 g   | Dinkelvollkornmehl   |
| 150 ml | Sahne                |
|        | Jodsalz, Pfeffer     |
| 1      | Zwiebel              |
| 550 g  | Mais, Konserve       |
| 800    | grüne Bohnen         |
|        | Rapsöl               |

### Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In dem Rapsöl andünsten. Anschließend mit Milch aufgießen und würzen. Nach und nach die geriebenen Käsesorten unterziehen und schmelzen lassen. Den Frischkäse zugeben und ebenfalls schmelzen lassen. 200 ml Wasser mit dem Mehl mischen und die Sauce damit binden. Die Sauce mit dem Pürierstab mixen und die Sahne unterziehen. Mit Gewürzen abschmecken.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Rapsöl dünsten. Die grünen Bohnen in Salzwasser kochen und anschließend mit dem Mais und den Zwiebeln anschwenden.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 494 kcal | 48 g          | 23 g | 21 g    | 6 g           |

## Hähnchennuggets mit Erbsen, Basmatireis und Currysauce



### Zutaten für 10 Portionen

500 g Basmatireis, parboiled  
500 g Erbsen, TK

600 g Hähnchenbrustfilet  
2 Eier  
200 g Cornflakes, ungesüßt  
Jodsalz, Pfeffer  
Rapsöl

840 g Pfirsiche ungesüßt, Konserve  
200 g Schmand  
100 g Sahne  
100 g Paprika  
100 ml Gemüsebrühe  
Jodsalz, Pfeffer, Currypulver

### Zubereitung

Den Reis in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Die Erbsen dünsten.

Für die Panade die Cornflakes, etwas Salz und Pfeffer in einem Gefrierbeutel zerbröseln. Die Eier verquirlen und die Hähnchenbrustfilets in Nugget-Größe schneiden. Das Fleisch zuerst in Ei und dann in der Panade wenden. Anschließend in heißem Rapsöl ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Den kompletten Inhalt der Pfirsichkonserve mit einem Mixer zerkleinern. Die Paprika in kleine Würfel schneiden und mit dem Currypulver zu den Pfirsichen geben. Sahne und Schmand unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach leicht erhitzen, dabei je nach gewünschter Sämigkeit mit Gemüsebrühe verdünnen.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 504 kcal | 76 g          | 10 g | 25 g    | 6 g           |

## Rote Linsensuppe mit Vollkornbrötchen



### Zutaten für 10 Portionen

300 g Kartoffeln  
100 g Suppengemüse, TK  
1,5 l Gemüsebrühe  
300 g rote Linsen

10 ml Sojasauce  
1 Zehe Knoblauch  
10 ml Sonnenblumenöl  
5 g Muskat  
Jodsalz, Pfeffer

10 Vollkornbrötchen (je ca. 45 g)

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Suppengemüse und den roten Linsen in Gemüsebrühe weichkochen, dann pürieren.

Knoblauch schälen und auspressen, mit Sojasauce und Öl vermischen und zu den Linsen geben. Mit Muskat abschmecken und verrühren.

Jedem Kind ein Brötchen zur Suppe servieren.

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 217 kcal | 37 g          | 2 g  | 12 g    | 9 g           |

## Seelachsfilet mit Kartoffel-Petersilienwurzelpüree und Erbsen



| Zutaten für 10 Portionen                                                                                                                    | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 450 g Seelachsfilet<br>2 EL Rapsöl<br>1 EL Zitronensaft<br>Jodsalz, Pfeffer                                                                 | Die Seelachsfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Rapsöl dünsten.                                                                                                                                                                                                                   |
| 1,5 kg Kartoffeln, mehlig kochend<br>900 g Petersilienwurzel<br>250 ml Milch<br>35g Butter<br>1 Bund Petersilie<br>Jodsalz, Pfeffer, Muskat | Die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln schälen, in Stücke schneiden und zusammen garen (ca. 20 Minuten). Kartoffel- Petersilienwurzelstück anschließend in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren, alternativ zerstampfen. Butter, Milch und gehackte Petersilie zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. |
| 1 kg Erbsen, TK                                                                                                                             | Die Erbsen in Salzwasser garen und zum Seelachs und dem Kartoffel-Petersilienwurzelpüree servieren.                                                                                                                                                                                                                        |

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 392 kcal | 46 g          | 12 g | 24 g    | 5 g           |

## Rindergulasch mit grünen Bohnen und Knödeln



| Zutaten für 10 Portionen |                        | Zubereitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 450 g                    | Brötchen               | Die Brötchen in Scheiben schneiden und mit erhitzter Milch und Butter begießen. Die Zwiebeln würfeln und die Petersilie hacken. Alles mit den Eiern zu einer Masse vermengen und würzen. Masse zu Rollen formen und diese fest in Frischhaltefolie einwickeln. Ränder der Folie zuknoten und in köchelndem Wasser ca. 20 Minuten garen. Die gegarten Knödelrollen aus dem Wasser nehmen, aus der Folie nehmen und in Scheiben schneiden. |
| 500 ml                   | Milch                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 40 g                     | Butter                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2                        | Zwiebeln               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3 Stiele                 | Petersilie             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5                        | Eier                   | Rinderschulter zu mundgerechten Gulaschstücken schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten. Gulaschstücke hinzufügen und scharf anbraten. Tomatenmark zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Gewürze zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Paprika klein hacken und dazu geben. Alles mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Nochmals abschmecken und bei Bedarf mit Maisstärke etwas binden.                           |
|                          | Jodsalz, Pfeffer       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2                        | Zwiebeln               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 Zehen                  | Knoblauch              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 450 g                    | Rinderschulter, mager  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 80 g                     | Tomatenmark            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 500 ml                   | Gemüsebrühe            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1                        | große Paprika (rot)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                          | Rapsöl                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                          | Paprikapulver, edelsüß |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                          | Jodsalz, Pfeffer       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                          | Ggf. Maisstärke        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1 kg                     | grüne Bohnen           | Die Bohnen in Salzwasser garen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

### Nährwerte pro Portion

| Energie  | Kohlenhydrate | Fett | Protein | Ballaststoffe |
|----------|---------------|------|---------|---------------|
| 467 kcal | 37 g          | 23 g | 28 g    | 5 g           |

### Weiterführende Informationen:

- [„Feine Hülsenfrüchte – Linsen, Erbsen, Bohnen & Co – genussvoll essen im höheren Lebensalter“](#) des Landesentrums für Ernährung
- [„Warum sind Hülsenfrüchte wertvoll? Unterrichtsmodul für die Klassen 7 bis 9/10“](#) des Bundeszentrums für Ernährung und [Informationen zum Unterrichtsmaterial](#)
- [Materialsammlung Hülsenfrüchte](#) des Bundeszentrums für Ernährung
- [Hülsenfrüchte in der Kita- und Schulverpflegung](#) – Informationen der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Nordrhein-Westfalen
- Broschüre [„Ackerbohne, Erbse & Co“](#) des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft





**Landeszentrum für Ernährung  
Baden-Württemberg**  
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,  
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)  
Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel: 07171 917-100

[ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)  
[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)

Das Landeszentrum für Ernährung ist eine Einrichtung  
im Geschäftsbereich des Ministeriums für Ernährung,  
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.