

Gesprächsleitfaden: Gemüsesuppe

Auf dem Tisch stehen die Gemüsesorten für die Suppe: Sellerie, Lauch, Möhren, Erbsen in der Hülse, grüne Bohnen, Kohlrabi, Kartoffeln, Brokkoli

Frage: Was kommt heute aus dem Garten in die Küche? (Grüne Bohnen und Erbsen-Hülsen zeigen) Diese beiden sehen sehr ähnlich aus. Wer weiß, wie diese Gemüsesorten heißen?

Antwort: Bohnen (und Erbsen in der Hülse)!

Frage: (Jeder*m Schüler*in eine Erbsen-Hülse geben und zeigen, wie sie geöffnet wird.) Das kleinere sind grüne Bohnen, in das Größere schau mal rein, dann erkennst du es vielleicht.

Antwort: Erbsen

Frage: Genau. Was haben diese grünen Bohnen und diese Erbsen gemeinsam und was sind die Unterschiede? (eine grüne Bohne aufschneiden und eine Erbsenschote öffnen)

Antwort:

→ Gemeinsamkeit: Farbe und Form und Aufbau: beide haben eine grüne Hülse - deswegen heißen sie auch Hülsenfrüchte- innen drin sind kleine Kugeln

→ Unterschiede: bei den Bohnen essen wir die Hülse als Gemüse und die Erbsen müssen wir vorher heraus pulen, da die Hülse nicht mitgegessen wird

Frage: Es gibt noch einen Unterschied: Grüne Bohnen darf man nicht roh essen, Erbsen schon. Probiert ruhig mal eure Erbsen, die ihr gerade gepult habt. Wie schmecken die?

(Gläser mit getrockneten Hülsenfrüchten zeigen) Das sind auch Hülsenfrüchte und man darf alle nicht roh essen. Wer weiß, wie die heißen?

Antwort: Kidneybohnen, rote Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen etc...

Frage: (alle übrigen Gemüsesorten für die Suppe zeigen) Diese Gemüsesorten kochen wir gleich auch. Wie sieht es hier aus- darf man die alle roh essen? erinnert euch an die Stunde mit den Gemüsesticks!

Antwort:

→ Roh: Erbsen, Kohlrabi, Brokkoli, Karotten, Sellerie, Blumenkohl

→ Nicht roh: Kartoffeln, grüne Bohnen

Frage: Was können wir aus all diesem Gemüse kochen?

Antwort: Gemüsesuppe

Frage: Ihr bekommt verschiedene Rezepte, einmal für Gemüsesuppe und einmal Gemüsecremesuppe. Hinterher probieren wir beide Suppen!

Lernzielkontrolle und Reflexionsfragen

Wie heißen die Gemüsesorten, die in so einer langen Verpackung wachsen?

Welche Gemüsesorten darf man nicht roh essen?

Welche Suppe hat dir am besten geschmeckt? Warum?



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

AG Gartenküche

Was hast Du heute zum ersten Mal gehört, gesehen, gerochen,
geschmeckt oder gemacht?

Was hat dir am besten gefallen??