



*Alles aus  
der Hülse*

# Projektdokumentation

„Echt Kuhl – Kichern Erbsen,  
nicht die Bohne“.

# „Alles aus der Hülse“

- Ein Projekt im Rahmen des Berufspraktische Fachs  
*Ernährung und Soziales*
- Mittelschule Vilsbiburg - Klasse 8c

Kursleitung Christine Wastlhuber FOL

Birnkammer Michelle

Pfitzner Anna

Cholewa Nathalie

Rosenkranz Elisa-Victoria

Holzner Luisa

Wagner Selina

Kühnlein Julia

Yetkin Gözde

Lehmann Diana

Wimmer Alessandro

# Ausgangssituation



- Durch einen Flyer des Staatsministeriums für Ernährung und Landwirtschaft sind wir auf diesen Schulwettbewerb aufmerksam geworden. Die Preise motivierten!
- Aber was sind eigentlich Hülsenfrüchte? Bohnen kennen wir, aber was gehört sonst noch dazu?

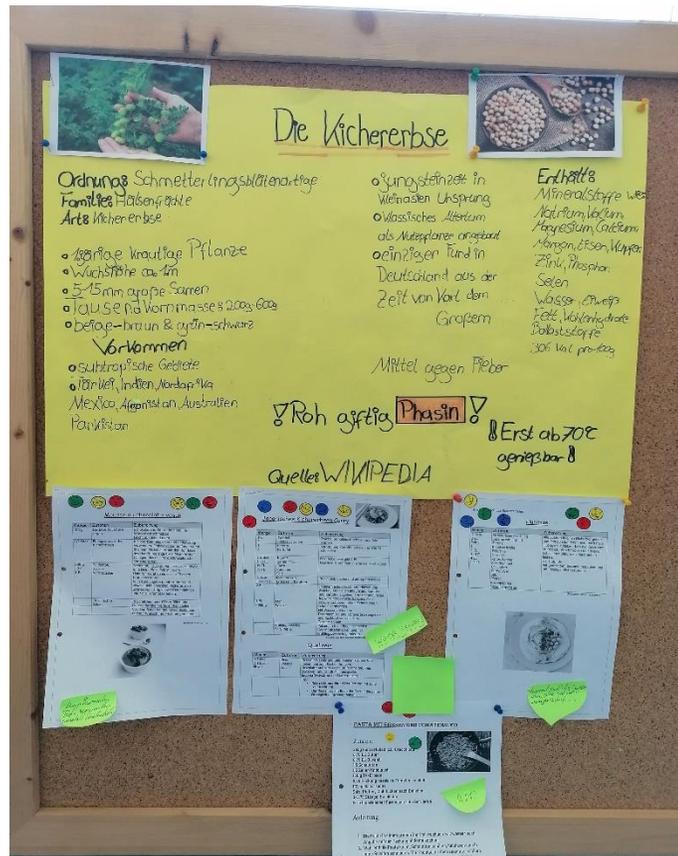
# Unsere Herangehensweise



- Wir befassten uns mit dem Thema.
- Die Aufgaben wurden verteilt.
- Eine zeitliche Planung entstand.
- Der Plan: Immer zwei Schüler informieren sich über eine Hülsenfrucht und suchen dazu passende Rezepte aus, die dann den anderen Schülern vorgestellt und zubereitet werden.

# Kichererbsen von Michelle und Diana

Donnerstag, 27.01.2022



Wir informierten uns über Kichererbsen und fanden auch eine Vielzahl von Rezepten.

Als Vorspeise suchten wir Brötchen mit Hummus, als Hauptgericht Japanischen Kichererbsentopf und als Nachtisch Mousse au chocolat aus.



# Linsen von Selina und Julia

Donnerstag der 03.02.2022

Wir haben uns um die Linsen gekümmert. In ihrer Vielfalt bei uns fast unbekannt.

Als Speisen planten wir Salat mit Belugalinsen und Linsensburger.

**Linsen**

Inhaltsstoffe:  
Zink, Eisen, Eiweiß und Mineralien

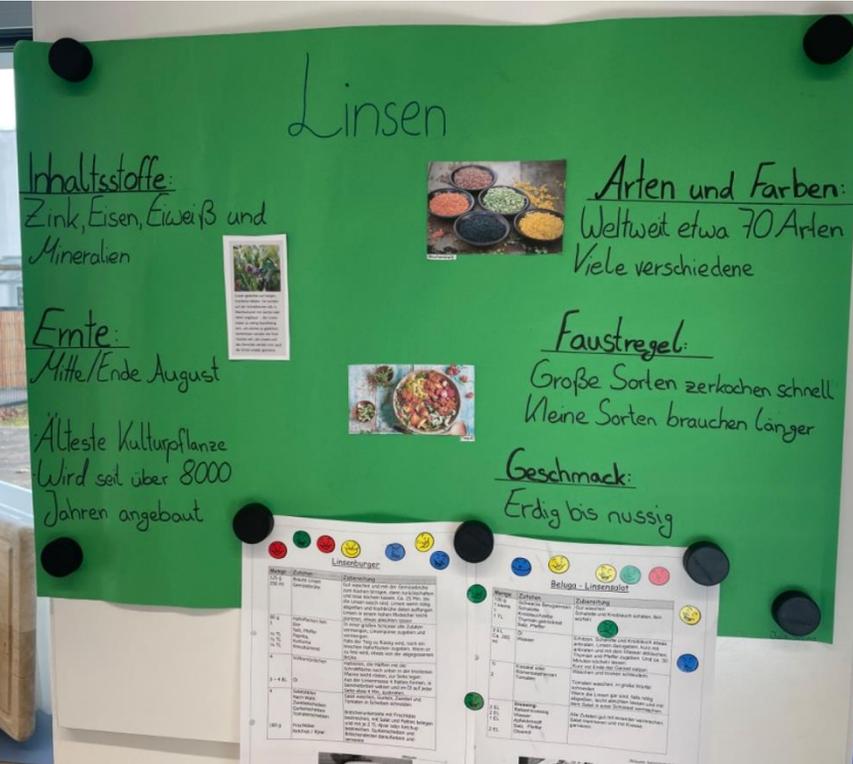
Ernte:  
Mitte/Ende August

Älteste Kulturpflanze  
Wird seit über 8000 Jahren angebaut

Arten und Farben:  
Weltweit etwa 70 Arten  
Viele verschiedene

Faustregel:  
Große Sorten zerkochen schnell  
Kleine Sorten brauchen länger

Geschmack:  
Erdig bis nussig

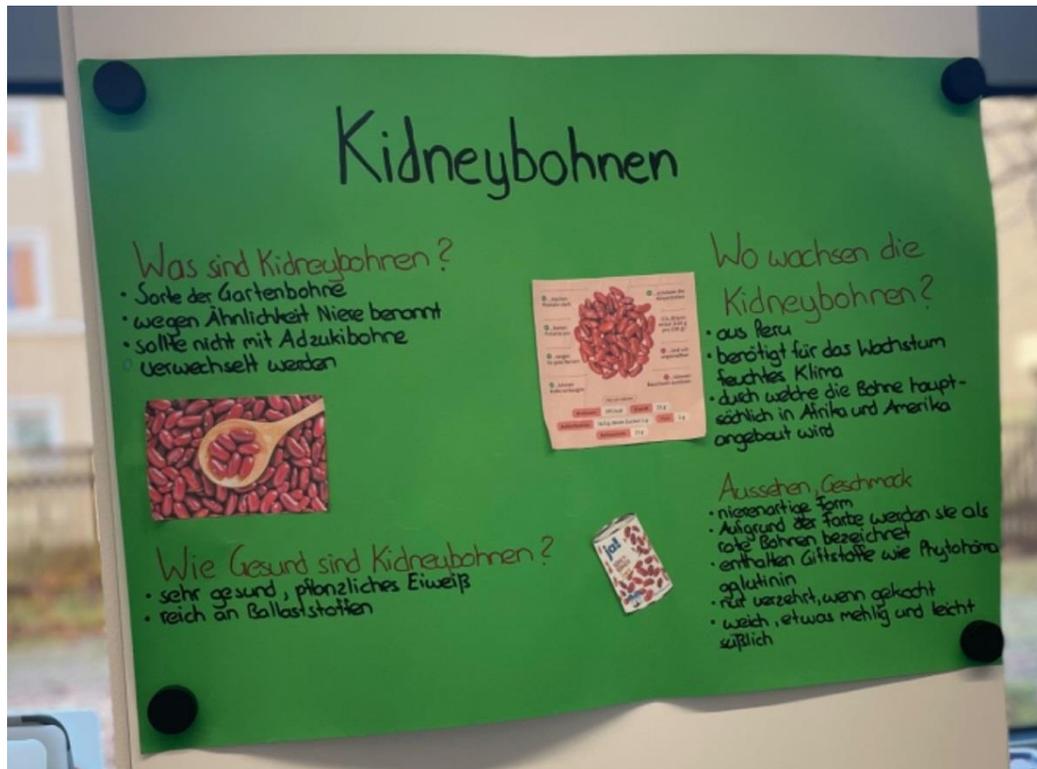


Linsensburger	
1. Zerkleinern	2. Zerkleinern
2. Zerkleinern	3. Zerkleinern
3. Zerkleinern	4. Zerkleinern
4. Zerkleinern	5. Zerkleinern
5. Zerkleinern	6. Zerkleinern
6. Zerkleinern	7. Zerkleinern
7. Zerkleinern	8. Zerkleinern
8. Zerkleinern	9. Zerkleinern
9. Zerkleinern	10. Zerkleinern



# Überblick - Bohnen und speziell Kidneybohnen von Luisa und Gözde

Donnerstag, 10.02.2022



Alle Arten von Bohnen zeigten wir unserer Gruppe und viel Wissenswertes dazu haben wir zusammengetragen. Als Rezept wählten wir aus:

Rote-Bohnen Eintopf, also eine Art Chili.



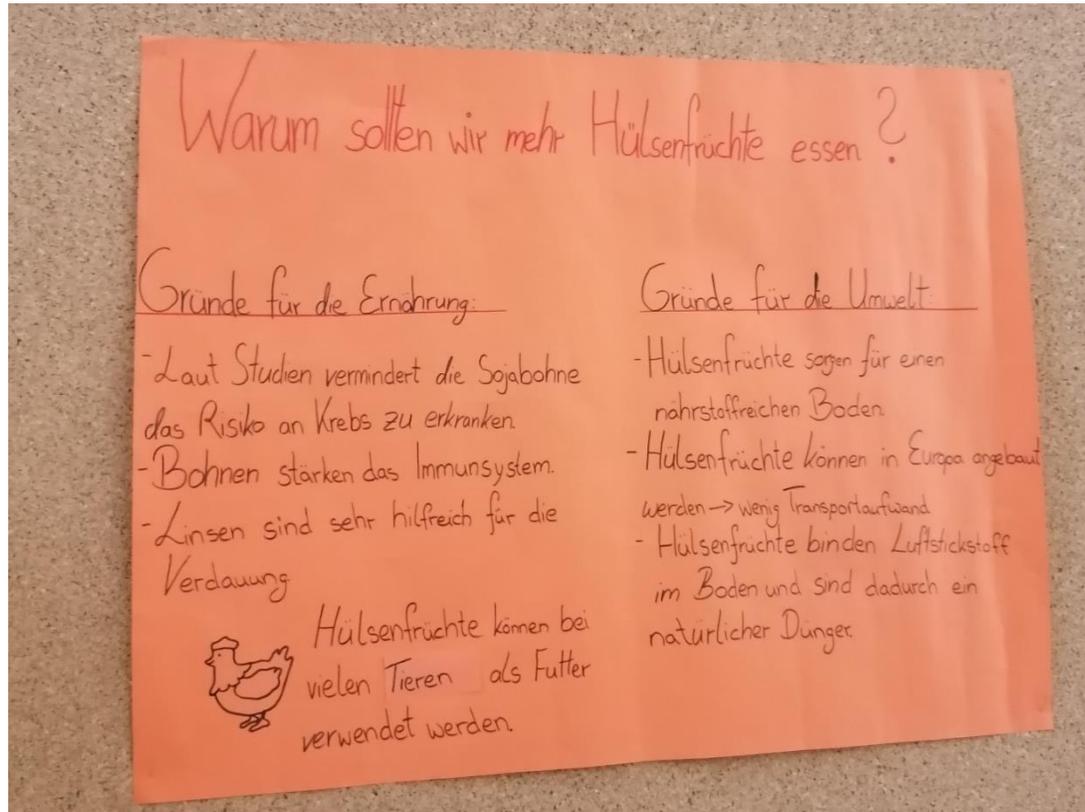


# Erbsen von Alessandro, Elisa und Julia

**Donnerstag 17.02.2022**

- Hülsenfrüchte haben viele Vorteile, nicht nur für die Menschen und Tiere, sondern auch für die Umwelt.

Eine Handout über Erbsen ist entstanden.  
Und dazu bereiteten wir:  
Pasta mit Erbsen, Tomatensugo und Brownies.



# Buchgestaltung

- Alle Rezepte wurden von uns nicht nur ausprobiert, sondern zusätzlich bewertet, größtenteils verändert und auch verbessert.
- Dann legten wir gemeinsam ein Layout fest und jeder erstellte sein Rezept für unsere Rezeptbroschüre am PC.
- Michelle gestaltete während der Ferien ein Deckblatt.



# Vorbereiten der Verkostung und Präsentation in der Küche

Am Donnerstag, den  
31.03.2022

- Wir ordneten unsere Bücher fertig.
- Bereiteten Brownies, Käsekuchen, Hummus und die Grundteige für die Falafel und Linsenburger.
- Wir gestalteten unsere Stellwände fertig und planten unsere Ausstellung.



# Vorbereiten der Verkostung - Freitag 01.04.2022



# Die Speisen für die Verkostung sind angerichtet



# Unsere Ausstellung



## Bei der Vorstellung des Projekts und der Verkostung



Leider konnten zwei Schüler bei der Präsentation nicht dabei sein.  
Alessandro war für die Bilder zuständig und musste deshalb immer wieder in den Hintergrund treten.



# Unsere Mitschüler aus den Kursen Technik und Wirtschaft



## Unsere Präsentation – Teil 1 Video



## Unsere Präsentation – Teil 2 Video



## Eindrücke während der Präsentation - Unsere Speisen



# Eindrücke während der Präsentation – unsere Gäste



# Was haben wir noch vor?

- Wir haben einen Landwirt in der Nähe gefunden, der Linsen anbaut.
- Wenn auf den Feldern die Pflanzen zu sehen sind, werden wir ihn besuchen und uns über Anbau und Ernte informieren.
- Wir werden zwar sicher unseren Speiseplan nicht grundlegend ändern, aber wir sehen jetzt mehr Möglichkeiten innerhalb unserer Ernährung und vieles kritischer.
- Zudem hat uns das Projekt näher zusammen gebracht.

