



Spielend Linsen entdecken

Wertschätzung für Lebensmittel ist ein zentraler Baustein für eine nachhaltige Ernährungsbildung. Kinder, die Lebensmittel selbst anbauen, zubereiten oder in Geschichten und Spielen erleben, entwickeln ein tieferes Verständnis für Herkunft, Aufwand und Bedeutung von Nahrung. Praktische Erfahrungen – wie das Säen von Linsen, das gemeinsame Kochen oder das kreative Gestalten mit Lebensmitteln – fördern nicht nur die Akzeptanz, sondern auch einen respektvollen Umgang mit Ressourcen.

Nachfolgende Ideen fördern sowohl die Akzeptanz von Linsen als auch die Wertschätzung dafür:

Linsen-Suchspiel

Ziel: Linsen mit verschiedenen Farben und Größen kennenlernen und sortieren.

Material: Verschiedene Linsensorten (z. B. rote, grüne, schwarze Linsen), kleine Schälchen oder Eierkartons, Lupen

Ablauf:

- Die Kinder suchen und sortieren die Linsen nach Farbe, Größe oder Form.
- Mit Lupen können sie die Linsen genauer betrachten und Unterschiede beschreiben.
- **Sprachförderung:** „Welche Linsen sind am größten?“ „Welche glänzen am meisten?“ „Welche Farben siehst du?“

Linsen-Pflanzprojekt (Naturbezug)

Ziel: Linsen als Pflanze erleben und Wachstumsprozesse verstehen

Material: Linsen, Watte, kleine Töpfe oder durchsichtige Becher, Wasser

Ablauf: Die Kinder legen Linsen auf feuchte Watte und beobachten, wie sie keimen und wachsen. Tägliches Gießen und Dokumentieren (z. B. mit Fotos oder Zeichnungen).

Ernte: Die gekeimten Linsen können – gut gewaschen – als Sprossen probiert werden, z. B. im Salat oder auf Brot.

Tipps für die Kita: Ein **Keimglas** ermöglicht eine einfache, kindgerechte Beobachtung des Keimprozesses. Die Linsen werden täglich zweimal gespült, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Wichtig: Sprossen sind besonders anfällig für Keime (z. B. Salmonellen). Deshalb:

- Nur **frisch geerntete**, gründlich gewaschene Sprossen roh verzehren.
- Alternativ: Sprossen kurz blanchieren (mit kochendem Wasser übergießen), um Erreger abzutöten.
- Immer auf **saubere Hände** und Gefäße achten!

Linsen-Kunstwerk

Ziel: Linsen als künstlerisches Material entdecken

Material: Linsen, Kleber, Tonkarton, Pinsel

Ablauf:

- Die Kinder kleben Linsen auf Papier, um Muster, Tiere oder Fantasiefiguren zu gestalten.



- **Variante:** Linsen mit Naturmaterialien kombinieren.
- **Sprachförderung:** „Was siehst du in deinem Bild?“ „Welche Farben hast du verwendet?“

Linsen-Kochwerkstatt

Ziel: Linsen als Lebensmittel erleben und probieren

Material: Gekochte Linsen (z. B. rote Linsen für Suppe oder Aufstrich), Gewürze, Brot, Löffel

Ablauf:

- Gemeinsam mit den Kindern eine einfache Linsensuppe oder einen Aufstrich zubereiten.
- Die Kinder dürfen die Linsen anfassen, riechen und probieren.
- **Tipp:** Eine „Linsen-Probierstation“ mit verschiedenen Zubereitungsformen (püriert, ganz, als Chip (gekauft)) anbieten und dann von den Kindern auswerten lassen.

Wichtige Tipps für die Umsetzung & Ihre Rolle in der Erwachsenen-Begleitung

„Mit Essen spielt man nicht!?“ – Die Auffassung, dass Essen und Spiel getrennt gehören, ist überholt. Kinder brauchen spielerische, sinnliche Erfahrungen, um Lebensmittel kennenzulernen und Akzeptanz aufzubauen. Studien belegen: Wiederholte, positive Kontakte – sei es durch Anfassen, Riechen oder kreative Aktivitäten – steigern die Bereitschaft zum Probieren deutlich.

Ermutigen Sie die Kinder daher, Linsen zu sortieren, zu pflanzen oder künstlerisch zu gestalten – das schafft Vertrautheit und Neugier! Ihre Rolle als Begleitung ist dabei zentral: Zeigen Sie selbst Freude und Interesse am Umgang mit Linsen – Kinder orientieren sich an Ihrer Haltung. Akzeptieren Sie, wenn Kinder Linsen zunächst nur anfassen oder ablehnen. Ein positives Feedback („Schau mal, wie glatt die sind!“) fördert die Neugier. Nutzen Sie offene Fragen („Was fühlst du?“, „Woran erinnert dich das?“), um die Sinneswahrnehmung zu stärken.

Hygiene & Sicherheit:

Regelmäßiges Händewaschen! Bei Sprossen: Nur **frisch geerntete, gründlich gewaschene** Sprossen roh anbieten – besser kurz blanchieren (mit kochendem Wasser übergießen), um Keime abzutöten.

Allergien: Klären Sie vorab mit den Eltern, ob Allergien gegen Hülsenfrüchte bekannt sind.

Einbindung der Eltern:

Geben Sie **Rezeptkarten** oder Fotos der Aktivitäten mit nach Hause, um die Akzeptanz auch im Familienalltag zu fördern. Laden Sie Eltern ein, z. B. beim gemeinsamen Kochen oder Pflanzen, mitzuwirken.