**Leinsamen versus Chiasamen: zwischen regionalem Superfood und Novel Food – Online-Ergänzungsmaterial**

Ass.-Prof. Dr. Claudia Angele

**Anhang: Unterrichtsmaterialien**

Material 1: SinnExperiment „Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne“

Material 2a/b/c: Rezepte „Leinsamendessert/Chiasamendessert mit Fruit-Topping“

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

SinnExperiment: Novel Food versus regionales Superfood?

**Chiasamen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne**

Checkliste für SinnExperimente[[1]](#footnote-1)

* Setze alle Sinne ein und probiere jedes Lebensmittel.
* Teste in Ruhe und verrate niemandem deine Ergebnisse.
* Abfällige Bemerkungen, wie „igitt“, sind nicht erlaubt.
* Schreibe deine Ergebnisse in die Tabelle.

Tabelle[[2]](#footnote-2) zum SinnExperimentieren:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Probe 1** | **Probe 2** | **Probe 3** |
| **Wie heißt das Lebensmittel?** |  |  |  |
| **Wie fühlt es sich an?** *(glatt, rau, körnig, samtig, fettig, ...)* |  |  |  |
| **Wie riecht es?**  *(neutral, erdig, faulig, ...)* |  |  |  |
| **Wie fühlt es sich im Mund an?**  *(weich, fest, körnig, mehlig, fettig, ...)* |  |  |  |
| **Welche Geräusche macht es beim Essen?**  *(knackend, knirschend, ...)* |  |  |  |
| **Wie schmeckt es?**  *(süß, sauer, bitter, muffig, ...)* |  |  |  |
| **Wie schmeckt es dir[[3]](#footnote-3)?**  4 Sterne = sehr gut  3 Sterne = gut  2 Sterne = nicht so gut  1 Stern = gar nicht  **Begründe Deine Bewertung.** |  |  |  |

** (Overnight-) Leinsamendessert mit Apfel-Nuss-Topping (4 Port.)**

Bildquelle: www.pixabay.com

**Benötigte Arbeitsmaterialien:**

Messbecher, 4 Esslöffel, Tafelmesser, Gabel, Gemüsemesser, Sparschäler, Kochlöffel, Schneebesen, Schüssel mit Deckel, Schneidebrett, Topf mit Deckel, ggf. kleine Pfanne, Pürierstab, Pürierbecher, Abfallschüssel,

1 Portionierlöffel, 2 Probierlöffel, 4 Dessertschalen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten** | **Vor- und Zubereitung** | **Alternativen** |
|  |  | **Vorbereiten:** |  |
| 200 ml  4 EL (50 g) | Mandelmilch  **geschroteter Leinsamen** | Zutaten verrühren und abgedeckt **mindestens 5 Stunden** im Kühlschrank **quellen lassen**. | * Kuhmilch oder andere vegane Milchalternativen verwenden. * über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen. |
| 2  1 EL  4 EL | Äpfel  Zitronensaft  Wasser  Zimt | waschen, schälen, vierteln, entkernen, in Stücke schneiden und zusammen mit  in einem kleinen Topf weich kochen, abkühlen lassen, pürieren, abschmecken | * Obstsorte der Saison und/oder Region entsprechend auswählen * Saisonkalender! * fertiges Fruchtmus verwenden |
|  |  | **Fertigstellen:** |  |
| 1  1 - 2 EL  ¼ TL | zerdrückte Banane  Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft  Zimt | zum gequollen Leinsamen geben, gut verrühren, ggf. noch etwas Mandelmilch zugeben, abschmecken | * andere Gewürze wie z.B. Tonkabohne verwenden |
| 2 EL | gehackte Hasel-/ Walnüsse  (ggf. anrösten) | Dessert auf 4 kleine Glasschalen verteilen, Apfel-mus und  darauf verteilen und genießen! | G:\Angele_superfoods\Rezeptfotos\Herbst 2018 084.jpg |

Rezept und Foto: Ute Keßler (2018), Akademische Oberrätin, Pädagogische Hochschule Weingarten

** (Overnight-) Chiasamendessert mit Mango-Kokos-Topping (4 Port.)**

Bildquellequelle: www.pixabay.com

**Benötigte Arbeitsmaterialien:**

Messbecher, 4 Esslöffel, Gemüsemesser, Sparschäler, Kochlöffel, Schneebesen, Schüssel mit Deckel, Schneidebrett, Pürierstab, Pürierbecher, Abfallschüssel, 1 Portionierlöffel, 2 Probierlöffel, 4 Dessertschalen

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten** | **Vor- und Zubereitung** | **Alternativen** |
|  |  | **Vorbereiten:** |  |
| 250 ml  4 EL (50 g) | Kokosmilch  **Chiasamen** | mit dem **Schneebesen** gut verrühren, 5 Min. stehen lassen, dann nochmals kräftig durchrühren damit sich keine Klumpen bilden.  **Mindestens 30 Minuten** abgedeckt **quellen lassen.** | * Kuhmilch oder andere vegane Milchalternativen verwenden. * über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen. |
| ½  2 EL | Mango  Orangensaft | waschen, schälen, von Stein lösen;  für die Dessertgarnitur etwas Fruchtfleisch zurückbehalten, den Rest pürieren, kaltstellen | * Obstsorte der Saison und/oder Region entsprechend auswählen * Saisonkalender! * fertiges Fruchtmus verwenden |
|  |  | **Fertigstellen:** |  |
| 150 g  2 – 3 EL  ¼ TL | Naturjoghurt  Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft  Vanillemark | zu den gequollen Chiasamen geben, kräftig durchrühren, ggf. noch etwas Kokosmilch zugeben, abschmecken | * andere Gewürze wie z.B. Tonkabohne verwenden |
| 2 EL | Kokosflocken | Dessert auf 4 kleine Glasschalen verteilen, Mango-püree, Fruchtstücke sowie  darauf verteilen und genießen! | G:\Angele_superfoods\Rezeptfotos\Herbst 2018 082.jpg |

Rezept und Foto: Ute Keßler (2018), Akademische Oberrätin, Pädagogische Hochschule Weingarten

**(Overnight-) Leinsamen-/Chiasamendessert mit Fruittopping (4 Portionen) – Mach‘ den Vergleich!**

**Benötigte Arbeitsmaterialien pro Dessert:**

Messbecher, 4 Esslöffel, Tafelmesser, Gabel, Gemüsemesser, Sparschäler, Kochlöffel, Schneebesen, Schüssel mit Deckel, Schneidebrett, Topf mit Deckel, ggf. kleine Pfanne, Pürierstab, Pürierbecher, Abfallschüssel, 1 Portionierlöffel, 2 Probierlöffel, 4 Dessertschalen

**Leinsamendessert mit Apfel-Nuss-Topping**  **Chiasamendessert mit Mango-Kokos-Topping**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menge** | **Zutaten** | **Vor- und Zubereitung** |  | **Menge** | **Zutaten** | **Vor- und Zubereitung** | **Alternativen** |
|  |  | **Vorbereiten:** |  |  |  | **Vorbereiten:** |  |
| 200 ml  4 EL (50 g) | Mandelmilch  **geschroteter Leinsamen** | Zutaten verrühren und abgedeckt **mindestens 5 Stunden** im Kühlschrank **quellen lassen**. |  | 250 ml  4 EL (50 g) | Kokosmilch  **Chiasamen** | mit dem **Schneebesen** gut verrühren, 5 Min. stehen lassen, dann nochmals kräftig durchrühren damit sich keine Klumpen bilden.  **Mindestens 30 Minuten** abgedeckt **quellen lassen.** | * Kuhmilch oder andere vegane Milchalternativen verwenden. * über Nacht abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen. |
| 2  1 EL  4 EL | Äpfel  Zitronensaft  Wasser  Zimt | waschen, schälen, vierteln, entkernen, in Stücke schneiden und zusammen mit  in einem kleinen Topf weich kochen, abkühlen lassen, pürieren, abschmecken |  | ½  2 EL | Mango  Orangensaft | waschen, schälen, von Stein lösen; für die Dessertgarnitur etwas Fruchtfleisch zurück-  behalten,  mit dem restlichen Fruchtfleisch pürieren und kaltstellen | * Obstsorte der Saison und/oder Region entsprechend auswählen * Saisonkalender! * fertiges Fruchtmus verwenden |
|  |  | **Fertigstellen:** |  |  |  | **Fertigstellen:** |  |
| 1  1 - 2 EL  ¼ TL | zerdrückte Banane  Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft  Zimt | zum gequollen Leinsamen geben, gut verrühren, ggf. noch etwas Mandelmilch zugeben, abschmecken |  | 150 g  2 – 3 EL  ¼ TL | Naturjoghurt  Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft  Vanillemark | zu den gequollen Chiasamen geben, kräftig durchrühren, ggf. noch etwas Kokosmilch zugeben, abschmecken | * andere Gewürze wie z.B. Tonkabohne verwenden |
| 2 EL | gehackte Nüsse  (ggf. anrösten) | Dessert auf 4 Glasschalen verteilen, Apfelmus und  darauf verteilen und genießen! |  | 2 EL | Kokosflocken | Dessert auf 4 Glasschalen verteilen, Mangopüree und Fruchtstücke sowie  darauf verteilen und genießen! |  |

Rezept: Ute Keßler (2018), Akademische Oberrätin, Pädagogische Hochschule Weingarten

****

****

****

Fotos: C. Angele; Plus Lucis Fortbildungswoche 2018

1. Checkliste für SinnExperimente aus: Braukmann/ Kaufmann (2017): Obstvielfalt entdecken. Bausteine zur Ernährungsbildung für die Sekundarstufe I. aid Infodienst Bonn, Heft 3896/2017, S. 21 [↑](#footnote-ref-1)
2. Aufbau der Tabelle, Leitfragen und Begriffe zur Beschreibung nach: Braukmann/ Kaufmann (2017): Obstvielfalt entdecken. Bausteine zur Ernährungsbildung für die Sekundarstufe I. aid Infodienst Bonn, Heft 3896/2017, S. 21 [↑](#footnote-ref-2)
3. Die Abstufung der Skala aus Braukmann/ Kaufmann (2017) wurde adaptiert. Außerdem wurde in Ergänzung zur Braukmann/Kaufmann (2017) die Aufgabe zur Begründung der Bewertung eingefügt. [↑](#footnote-ref-3)