

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 SinnExperimente¹

- 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.

Tabelle² zum SinnExperimentieren:

	Probe 1	Probe 2	Probe 3
Wie heißt das Lebensmittel?			
Wie fühlt es sich an? (<i>glatt, rau, körnig, samtig, fettig, ...</i>)			
Wie riecht es? (<i>neutral, erdig, faulig, ...</i>)			
Wie fühlt es sich im Mund an? (<i>weich, fest, körnig, mehlig, fettig, ...</i>)			
Welche Geräusche macht es beim Essen? (<i>knackend, knirschend, ...</i>)			
Wie schmeckt es? (<i>süß, sauer, bitter, muffig, ...</i>)			
Wie schmeckt es dir³? 4 Sterne = sehr gut 3 Sterne = gut 2 Sterne = nicht so gut 1 Stern = gar nicht Begründe Deine Bewertung.			

¹Checkliste für SinnExperimente aus: Braukmann/ Kaufmann (2017): Obstvielfalt entdecken. Bausteine zur Ernährungsbildung für die Sekundarstufe I. aid Infodienst Bonn, Heft 3896/2017, S. 21

²Aufbau 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

³Die Abstufung der Skala aus Braukmann/ Kaufmann (2017) wurde adaptiert. Außerdem wurde in Ergänzung zur Braukmann/Kaufmann (2017) die Aufgabe zur Begründung der Bewertung eingefügt.



(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.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ andere Gewürze wie z.B. Tonkabohne verwenden
2 EL	gehackte Hasel-/Walnüsse (ggf. anrösten)	Dessert auf 4 kleine Glasschalen verteilen, Apfelmus und darauf verteilen und genießen!	

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.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ andere Gewürze wie z.B. Tonkabohne verwenden
2 EL	Kokosflocken	Dessert auf 4 kleine Glasschalen verteilen, Mango-püree, Fruchtstücke sowie darauf verteilen und genießen!	

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.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 zurückbehalten, mit dem restlichen Fruchtfleisch pürieren und kaltstellen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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