

Gartenbau, Hauswirtschaft Körper, Bewegung, Gesundheit

Diese Handreichung wird kostenfrei
zum Download unter den folgenden
Links angeboten:

www.umdenken.de

www.landwirtschaft-erleben-GR.net

www.querweltein-bne.de



Honig in der Küche

Die Honigernte ist immer ein ganz großes Ereignis im Imkerjahr. Der selbstgeschleuderte Honig bietet die Gelegenheit, die Verwendung von Honig in der Küche zu thematisieren und praktisch auszuprobieren.

Honig, Milchprodukte, Gemüse und Obst sind wertvolle Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Die nachfolgenden Rezepte sollen zeigen und erlebbar machen, wie sich Honig in den täglichen Speiseplan einbauen lässt.

Senf-Honig-Dressing für Salat

ZUTATEN:

2 EL Wasser
2 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
1 EL Senf
1 TL Honig
Salz & Pfeffer



KÜCHENGERÄTE:

Schüssel
Schneebeesen
Esslöffel

Für die Zugabe von Kräutern:
Schneidebrett und -messer

Variation: statt Wasser kann man auch Orangensaft verwenden. Je nach Geschmack können klein geschnittene Zwiebeln oder Kräuter dazu gegeben werden.



Fotos: A. Hoelt, QuerWelten, Trier

Quark-Joghurt-Honig-Dessert mit Nüssen

Portionen: 4

Gesamtzeit: ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

ZUTATEN:

- 250g Quark
- 250 g Joghurt
- 4 EL Honig (2 EL für die Creme, 2 EL für die Verzierung)
- 1 Päckchen Vanillinzucker
- 125 ml Schlagsahne
- 2 EL Walnuss- oder Haselnusskerne



WERKZEUG:

- Schüssel
- Schneebeesen
- Dessertschälchen
- Schneidbrett und größeres Messer
- Pfanne
- Pfannenwender

ZUBEREITUNG:

- 1 EL Bienenhonig mit Sahne und Vanillinzucker vermischen und unter den Joghurt rühren.
- Die Walnuss- oder Haselnusskerne hacken, mit etwas Zucker und Honig in der Pfanne rösten.
- Die Creme in Dessertschalen oder Gläsern einfüllen.
- Den restlichen Bienenhonig darauf verteilen und die gerösteten Nüsse als Topping darüber streuen.

Brötchen mit Ziegenkäse und Honig



Foto: A. Hoefl, QuerWeltein, Trier

ZUTATEN für den Teig:

- 200g frisch gemahlenes Mehl
- 200g Vollkornmehl
- 200g weißes Mehl
- 1 EBl. Salz
- 1 Päckchen Frischhefe
- 450 ml Milch lauwarm

Nach Belieben: Kürbiskerne, Leinsaat, Mohn, Sesam, Nüsse, Sonnenblumen

ZUTATEN für den Belag:

- Flüssiger Honig
- Ziegenkäse

ZUBEREITUNG:

- Frischhefe in der lauwarmen Milch auflösen
- Teig ½ Stunde à 50°C mit feuchtem Tuch überdeckt ruhen lassen.
- Brötchen formen
- Backen: 25 min. à 180°C
- Mit Ziegenkäse belegen und Honig drüber geben.
- Noch kurz in den noch warmen Ofen stellen und fertig

Portionen: ca. 12 Stück

INTERKULTURELLER ANSATZ:

Wo wird Honig in der „Heimat-Küche“ der beteiligten Kinder und Jugendlichen bzw. in den Heimatländern ihrer Eltern oder der Vorfahren verwendet?

- Zuhause nachfragen lassen und Rezepte aufschreiben.
- Eventuell können auch kulinarische Beispiele mitgebracht oder gemeinsam in der Klasse/Gruppe zubereitet werden.
- In der KITA können Eltern eingeladen werden und einzelne Gerichte mitbringen und vorstellen, wenn es keine Gelegenheit zur Zubereitung gibt.
- Aus den Rezepten und Fotos der zubereiteten Gerichte kann von den Kindern und Jugendlichen eine Rezeptsammlung zusammengestellt werden.
- Fotos und Namen von den vorgestellten Gerichten können auf einer Europa- oder Weltkarte befestigt werden.
- Mit den ausgewählten Speisen kann auch ein Themen-Café oder Imbissstand auf einem Schulfest gestaltet werden.



Foto: W. Oeffling, QuerWeltein, Trier

Thymian, Lavendel und Origanum

sind nicht nur würzige Küchenkräuter sondern für Insekten auch als Trachtpflanzen interessant. Ihren Verbreitungsschwerpunkt haben sie im Mittelmeerraum, wo das Aroma ihrer ätherischen Öle noch intensiver ist.

Kräuter-Thymian-Honig-Marinade mit Zitrone

für Fleisch, Fisch, Gemüse oder Tofu

Zutaten:

- 1 Bio-Zitrone
- frische Blätter von Thymian, Lavendel, und/oder Origanum
- 1 ½ EL Honig
- 2 EL Olivenöl

Küchengeräte:

- 1 Brett zum Schneiden
- 1 feine Reibe
- 1 kleines Messer
- 1 Zitronenpresse
- 2 kleine Schüsseln
- 1 Esslöffel

Zubereitung:

- Die Zitrone außen heiß abspülen und trockenreiben.
- 2 TL Zitronenschale fein abreiben.
- Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
- Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und klein schneiden.
- Zitronensaft, Zitronenschale und Kräuter in eine Schüssel geben.
- Honig und Öl glattrühren (bei festem Honig in einem Topf leicht erwärmen), zufügen und gründlich verrühren.

KOOPERATIONSPARTNER / AUTOREN

Service National de la Jeunesse, Centre Hollenfels, Education au développement durable, Hollenfels, Luxemburg
QuerWeltein, Gesellschaft für regionale Kultur- und Umweltbildung, Trier, Rheinland-Pfalz, Deutschland

Honig-Rezepte im Jahreslauf

Herbst/Winter: Bratäpfel

ZUTATEN:

- 6 Äpfel, (säuerlich)
- 100 g Marzipanrohmasse
- 60 ml Sahne
- 1 EL g Honig
- 50 g Nüsse, gemahlen
- 50g Mandeln
- Etwas Butter

WERKZEUG:

- Backofen
- Auflaufform
- Apfelsausstecher
- Schneidebrett
- Teelöffel
- Kleine Schüssel
- Servierlöffel
- Ofenhandschuh/Topflappen

ZUBEREITUNG:

- Backofen vorheizen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: Stufe 3).
- Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher ausstechen.
- Marzipan in kleine Stücke schneiden. Mit 2 EL Sahne in einer kleinen Schüssel vermengen und glattrühren. Honig und gemahlene Nüsse dazu geben.
- Die Äpfel damit füllen und in die flache Auflaufform setzen.
- Den Rest der Marzipanmasse in der Form verteilen.
- Ein paar Butterflockchen über die Äpfel geben und die Mandeln darüber streuen und mit dem Rest Sahne übergießen.
- Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten lang backen bis die Apfelschale leicht aufplatzt.
- Bratäpfel aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.



Zubereitung und Foto:
Kira-Lisanne Hoeft, Trier

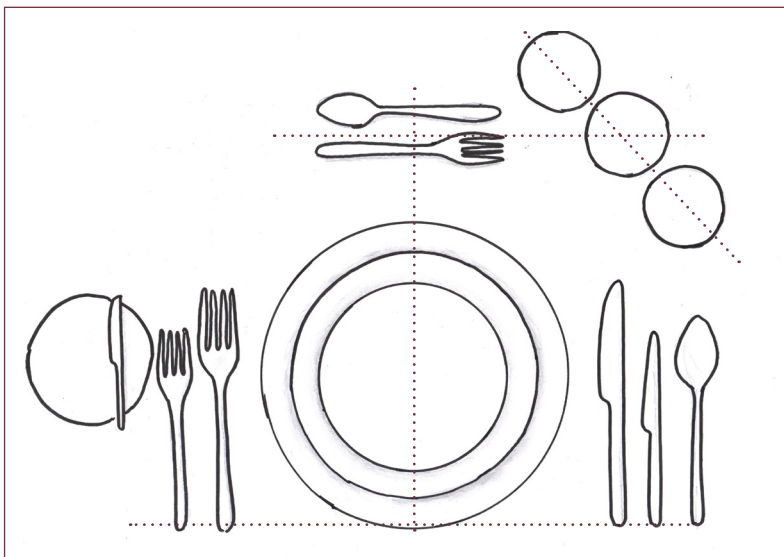
Bratäpfel werden übrigens mit Dessert-Besteck gegessen.

Vielleicht gibt es eine Gelegenheit den Tisch für eine ganze Menüfolge einzudecken. Alles hat seinen festen Platz. Im Zentrum stehen die Teller. Das Besteck wird der Reihe nach von außen nach innen benutzt und so angeordnet, dass es ein Rechtshänder benutzen kann.

Bis der Bratapfel auf den Tisch kommt, sind vom Tafelgeschirr nur noch die Gläser und das Dessertbesteck übrig. Der Rest ist mittlerweile abgetragen.

Zu festlichen Anlässen kann man zudem einen Platzteller eindecken, der als Platzhalter dient und bis zum Schluss des Essens an Ort und Stelle bleibt. Auf dem Platzteller selbst wird kein Essen angerichtet!

Es ist angerichtet!



Zeichnung Lena Sophie Hoeft, Trier

Küche und Karriere – Weihnachten in der Bienen-AG

Das Jahr geht zu Ende, Adventsmärkte stehen im Kalender und der Honigvorrat soll noch länger halten. Was also auf der Schulfeier von der Imker-AG zusätzlich anbieten? Es soll zum Thema Bienen passen und die Initiative bekannt machen. Plätzchen kommen da immer gut an und erschließen eine neue Käufergruppe.

Honig-Zimt-Plätzchen

ZUTATEN für ca. 1 Backblech:

- 200 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Butter, zimmerwarme
- 75 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 2 EL Honig
- Zimtpulver
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Backpapier
- Etwas Sahne und Honig zum Bestreichen



„RESTPLÄTZCHEN-OHNE-GEDULD“

Zusätzliche Zutaten

- gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 1-3 Teelöfel Sesam

SITUATION: Der Teig wird zum Schluss vielleicht warm, die Geduld ist am Ende. Kein Problem:

- Mandeln/Haselnüsse mit der Hand unter den verbliebenen weichen Teig kneten.
- Eine Rolle formen (ca. 3 cm stark).
- Plätzchen scheinchenweise abschneiden.
- In Sesam wälzen und auf das Blech legen.

Verschiedene Blüten, Kleeblatt und Biene als Ausstechformen.



Alle Fotos: A. Hoefl, QuerWeltein, Trier

ZUBEREITUNG – Honig-Zimt-Plätzchen

- Mehl sieben und mit Zucker, Vanillezucker und Salz mischen.
- Butter in Stückchen schneiden.
- Butter, Ei, Honig und Zimt zur Mehlmischung geben.
- Alles gut mit dem Knethaken durchkneten.
- Anschließend den Teig kurz mit der Hand durchkneten, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- Aus dem Teig eine Kugel formen und abgedeckt für ca. eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig portionsweise ausrollen (nicht zu dünn). Den restlichen Teig bis zur Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahren.
- Plätzchen ausstechen und auf das vorbereitete Backblech geben.
- Etwas Sahne und Honig in einer Tasse erwärmen, verrühren und damit die Plätzchen vor dem Backen bestreichen.
- Die Plätzchen im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft ca. 10 Min. backen.

Nach dem Abkühlen können die Plätzchen nach Belieben verziert werden.

Anhänger für die Plätzchentüte – schnell gemacht:

Erst Insektenmotiv mit Wachsstift auf Aquarellpapier aufzeichnen. Danach den Hintergrund mit Aquarellfarbe aufpinseln. Einzelne Kärtchen zuschneiden und lochen – fertig.



Auf der Rückseite die Infos zum Bienen-Projekt nicht vergessen! Transparente Cellophan-Tütchen eignen sich als plastikfreies Verpackungsmaterial.

Ideen und Anregungen für Schülerfirmen:

Deutsche Kinder- und Jugendstiftung gGmbH (2014): Firmensitz 9b - In zehn Schritten zur Schülerfirma, - Berlin



KOOPERATIONSPARTNER / AUTOREN

QuerWeltein, Gesellschaft für regionale Kultur- und Umweltbildung, Trier, Rheinland-Pfalz, Deutschland

Landschaft schmecken mit Honigkuchen

Eine ökologische Gebäck-Geschichte

Wie selbstverständlich nehmen wir heute die Zutatenliste in den Gerichten hin. Schnell lassen sich viele Rezepte aus allen Teilen der Welt über das Internet finden und auch die Zutaten sind überwiegend erschwinglich und jederzeit für uns verfügbar.

Das war nicht immer so. Zur Zeit der Entstehung vieler traditioneller Rezepte wurde in der Küche nur auf die Zutaten zurückgegriffen, die die umgebende Landschaft als Ertrag hervorbrachte oder der örtliche Handel anbot. Nur sehr reiche Familien konnten sich Luxus aus der Ferne leisten.

Nonnettes

Die Nonnettes aus Remiremont im Departement Vosges/ Frankreich sind kleine, runde Honig-Gewürzkuchen mit Zuckerguss. Der Teig enthält **Tannenhonig** aus den Vogesen. Das Gebäck ist mit **Heidelbeerkonfitüre** gefüllt.

Die traditionelle Herstellung verlangt die Verwendung von Tannenhonig und Mehl in gleichen Anteilen. Diese wurden gemischt und für zwei bis drei Wochen fermentiert. Später wurden Eigelb, Gewürze (Zimt, Muskatnuss) sowie Hydrogencarbonat (vermutlich Hirschhornsalz) hinzugefügt. Der Teig wurde ausgerollt und in halben Dutzend Zentimeter große Kreise geschnitten. Die Stücke wurden für etwa zehn Minuten in einen heißen Ofen gestellt, bevor sie mit der **Königsglasur** (Puderzucker und Eiweiß) überzogen wurden.

Die **Weißtanne** gilt in den Vogesen als wichtige Trachtpflanze. Gemeinsam mit der Rotbuche ist sie im Gebirge die bestandsbildende Baumart der Misch-Wälder. Mitte bis Ende Juli beginnt die Tracht und hält mitunter sogar bis in den Oktober hinein an. Ebenso typisch für die Vogesen ist das Vorkommen der **Heidelbeere** (*Vaccinium myrtillus*) einem Zwergstrauch, der in der Strauchschicht auf sauren und nährstoffarmen Böden wächst.

Im übrigen Lothringen wurde ersatzweise auch die regionaltypische **Mirabelle** für die Füllungen der Nonnettes genutzt. Mirabellenbäume bilden hier einen Schwerpunkt im Obstbau. Aus Metz und Nancy stammen bekannte Mirabellensorten.



Foto: W. Oeffling, QuerWelten, Trier

(Zwei) Honigkuchen-Rezepte zeigen, wie sich die regionalen landschaftlichen Unterschiede in der Küche widerspiegeln.

Tannenhonig

Als Tannenhonig wird der Honigtau von der Weißtanne (*Abies alba*) bezeichnet. **Honigtau** wird von Bienen erzeugt, wenn sie die zuckerhaltigen und ballaststoffreichen Ausscheidungen von Pflanzenläusen, den Honigtau, sammeln. Der Phloemsaft der Tanne wird von den pflanzensaft-saugenden Insekten, vor allem Läusen und Schildläusen als Nahrung aufgenommen. Dazu stechen die Tiere in die Siebröhren der Wirtspflanze ein. Den Großteil des aufgenommenen Zuckers scheiden sie in Form kleiner Tröpfchen, dem Honigtau, wieder aus. Der Honigtau wird dann von den Bienen gesammelt und durch enzymatische Aufspaltung zu Honig verarbeitet. Tannenhonig ist meist deutlich dunkler gefärbt als Honig aus Blütennektar. Er bleibt mehrere Monate, manchmal sogar jahrelang flüssig.

Weiterführende Infos im Forschungsprojekt:
Botanische, zoologische und geografische Identifizierung von Honigtau
<https://boogih.uni-hohenheim.de>



Abbildung: Stationen der Honigtau Entstehung. – umgezeichnet von A. Hoefft nach Universität Hohenheim und Bayerisches Landesamt für Weinbau und Gartenbau, dpa 28780

Nonnettes des Reims

Die Region Champagne-Ardenne zählt zu den wenigen französischen Gebieten mit Roggenanbau. Der Champagner-Roggen war früher auch in Deutschland als Winterroggensorte sehr verbreitet. Roggen lässt sich auch auf leichten (Sand-) Böden anbauen und benötigt eine kürzere Vegetationszeit um zu reifen als z.B. Weizen.

In den „Nonnettes des Reims“ wird daher Roggenmehl verwendet. Die hohe „Güte“ des Honigs aus der Champagne und das handwerkliche Können der dortigen Lebkuchenbäcker waren von den Meistern der anderen Städte und Regionen nicht zu überbieten. Daher setzte sich im 19. Jahrhundert Reims als Stadt mit dem berühmtesten Lebkuchen Frankreichs durch.

Rezept für Nonnettes:

Für die Zubereitung wurde ein modernes Rezept ohne Fermentierung gewählt, das den Nonnettes de Dijon aus dem Burgund zugeschrieben wird. Es basiert auf einer Mischung aus Weizen- und Roggenmehl und enthält Orangenmarmelade als Füllung. Es lohnt sich jedoch, verschiedene geschmackliche Varianten mit unterschiedlichen Honigsorten und Konfitüren auszuprobieren.

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
- 150 ml Wasser in einem Topf mit Zucker, Honig und Butter geben und verrühren.
- 1 bis 2 Minuten unter Rühren zum Köcheln bringen
- Die Gewürze dazugeben und die Masse vom Herd nehmen.
- Die beiden Mehlsorten mit dem Natron sieben.
- Die würzige Honig-Mischung in eine Rührschüssel geben.
- Die Mehlmischung hinzufügen, verrühren, bis ein glatter und homogener Teig entsteht.
- Den Teig auf 12 normale oder 24 Mini-Muffin-Förmchen formen.
- 1 Teelöffel Orangenmarmelade in die Mitte von jedem Teigstück geben.
- 20 Minuten (bzw. 12 Min. bei Mini-Förmchen) backen lassen.
(Achtung: der honighaltige Teig lässt sich von Papierförmchen sehr schwer entfernen, daher lieber Metallförmchen verwenden.)
- Abkühlen lassen und aus der Form nehmen.

TIPP: Bewahren Sie die Nonnettes eine Woche (oder länger) in einer Dose auf.

ZUTATEN

- 80 g Butter
- 100 g Zucker
- 120 g Roggenmehl
- 160 g Weizenmehl
- 10 g Hydrogencarbonat (Natron oder Backpulver)
- 200 g Honig
- 1 Esslöffel Lebkuchen-Gewürzmischung
- 1 Teelöffel Zimt
- Orangenmarmelade (auch Heidelbeerkonfitüre oder Mirabellenkonfitüre probieren)



Fotos: Kira-Lisanne Hoeft, Trier

KOOPERATIONSPARTNER / AUTOREN

QuerWeltein, Gesellschaft für regionale Kultur- und Umweltbildung, Trier, Rheinland-Pfalz, Deutschland

Hülsenfrüchte & Honig – Zwei bedeutende Partner

Hülsenfrüchte: Essen für das Klima, die Insektenwelt und die eigene Gesundheit

Erbsen, Bohnen und Linsen sind besonders wertvolle Lebensmittel. Sie enthalten pflanzliche Proteine und stellen Alternativen zu Proteinen tierischen Ursprungs dar. Letztere werden von der westlichen Bevölkerung übermäßig konsumiert. Gleichzeitig helfen mehr Hülsenfrüchte auf dem Teller auch der Umwelt:

- Sie tragen zum Klimaschutz bei, weil pflanzliches Eiweiß mit weit weniger Aufwand erzeugt wird als tierisches.
- Sie bringen Stickstoff in den Boden und erhöhen dessen Fruchtbarkeit.
- Blühende Leguminosenbestände bieten eine sehr gute Nahrungsgrundlage für Insekten, die Nektar sammeln und Blüten bestäuben.
- Sie helfen, den Hunger in der Welt zu bekämpfen.

Wir begegnen Ihnen im Lebensmittelgeschäft, auf dem Bauernmarkt und als Beilagen zu unserem Lieblingsgericht. In vielen Ländern sind sie Teil des kulturellen Erbes und werden regelmäßig oder sogar täglich konsumiert. In anderen Teilen der Welt werden sie kaum erwähnt, außer wenn sie an einem kalten Wintertag in einer Suppe serviert werden.

Bedeutung für Landwirtschaft und Umwelt

Leguminosen sind in der Lage, Luftstickstoff zu binden und ihn so in den Boden zurück zu bringen. Dies wird durch Boden-Bakterien der Familie Rhizobium möglich, die mit den Leguminosen in Symbiose leben: Die Bakterien heften sich an die Wurzeln, was zur Bildung von Knöllchen führt (= Knöllchen-Bakterien).



Foto: A. Hoefft,
QuerWertein, Trier

Bedeutung für Ernährung und Gesundheit

In vielen Kulturen gelten Hülsenfrüchte als „Protein für die Armen“. Sie sind aufgrund ihres hohen Nährstoffgehalts ideal für Vegetarier und Veganer, um eine ausreichende Zufuhr von Proteinen, Mineralien und Vitaminen zu gewährleisten.

Die Vielzahl der Möglichkeiten, Hülsenfrüchte in jede Mahlzeit zu integrieren, macht sie zu einer ausgezeichneten und einfachen Ergänzung unserer Ernährung.

Hülsenfrüchte sind wertvolle Verbündete beim Erreichen von Ernährungssicherheit, der Bekämpfung der Unterernährung und der Verwirklichung einer #ZeroHunger-Welt

Quelle: The Food and Agriculture Organization (FAO): 10 reasons why you should opt for pulses

<http://www.fao.org>

<http://legumineuse.pixerecourt.fr>

Technologische Bedeutung

Dank der Beschaffenheit ihrer pflanzlichen Proteinen haben Hülsenfrüchte Eigenschaften, die aus technischer Sicht für das Kochen sowie die Agrar- und Lebensmittelindustrie interessant sind: die Proteine wirken sich auf die Textur, Stabilisierung und Konservierung von Lebensmitteln aus.

Brownies mit Roten Bohnen und Honig

Proteinreich

Rezept für 4 Personen

GERÄTE

- Ein Mixer
- Zwei Rührschüsseln
- Ein Schneebesen
- Silikonformen oder Backblech

ZUTATEN

- 175 g rote getrocknete Bohnen
- 200 g kalorienarmer Apfelmus
- 2 Eier
- 80 g Kakaopulver (Kakaoanteil 70 %)
- 100 g Honig
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 100 g schwarze Schokolade als Glasur



Foto: A. Hoefft, QuerWeltein, Trier



Foto: EPLEFPA 54, <http://legumineuse.pixerecourt.fr>

ZUBEREITUNG

1. Die roten Bohnen 8 bis 12 Stunden lang in Wasser einweichen lassen.
2. Klarspülen und 1h30 kochen bis sie weich werden.
3. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
4. Den Honig mit den Eiern schaumig schlagen.
5. Die Schokolade in der Mikrowelle 1 Minute schmelzen lassen oder im Wasserbad auf kleiner Flamme.
6. Die geschmolzene Schokolade und die geschlagenen Eier mit den roten Bohnen, dem Apfelmus, Kakao, Backpulver und Vanillezucker in einen Mixer geben. Das Ganze mixen bis eine glatte und glänzende Masse ohne Stückchen entsteht.
7. Die Backformen 2/3 füllen oder den Teig in ein tiefes Backblech gießen.
8. 30 bis 35 Minuten lang bei 180 °C backen.

10. Februar: World Pulses Day

Die Vereinten Nationen haben den 10. Februar zum weltweiten Tag der Hülsenfrüchte erklärt, um damit die positive Dynamik rund um diese gesunden, nahrhaften und eiweißreichen Hülsenfrüchte auch nach der erfolgreichen FAO-Kampagne zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte 2016 am Leben erhalten.

KOOPERATIONSPARTNER / AUTOREN

Lycée Agricole Nancy-Pixérécourt, Malzéville, Lorraine in der Region Grand Est, Frankreich

Honig-Mandelbiskuit aus „Dickem Bohnen“*

Glutenfrei
 Für 4 Personen

ZUTATEN

- 125 g getrocknete Dicke Bohnen
- 50 g Mandelpulver
- 150 g Honig
- 4 Eiweiß

WERKZEUG

- Ein Mixer
- Zwei Schneeschlagkesseln
- Ein Schneebesens
- Silikon- oder Muffinformen



Foto: A. Hoefft, QuerWeltein, Trier



Foto: A. Hoefft, QuerWeltein, Trier

ZUBEREITUNG

1. 125 g Dicke Bohnen 8 Stunden in Wasser einweichen lassen, anschließend 1h30 lang kochen. Klarspülen und abtrocknen.
2. Die Dicke Bohnen mixen, um eine Brei zu erhalten.
3. Honig und Mandelpulver mit dem Bohnenbrei vermischen.
4. Gleichzeitig Eiweiß zu Schnee schlagen.
5. Den Eischnee vorsichtig unter die Mischung ziehen.
6. Den Teig in die Formen geben.
7. Im vorgeheizten Ofen auf 180 °C ca. 10 bis 15 Minuten backen.

*** Eine Bohne mit vielen deutschen Namen**

Ackerbohne (Vicia faba) auch genannt

- Saubohne
- Schweinsbohne
- Favabohne
- Dicke Bohne
- Große Bohne
- Pferdebohne
- Viehbohne
- Faberbohne

Begriffe & Redewendungen mit Honig im Französischen	
bonbon au miel	Honig-Bonbon
pain d'épice au miel	Honigbrot /Honiglebkuchen
faire son miel de quelque chose	einen Vorteil aus etwas ziehen
être tout miel	honig-süß sein
jaune miel inv.	honiggelb Adj.

GLOSSAR

Bohnen f	haricots
dazugeben	ajouter
den Backofen vorheizen	préchauffer le four
der Schneebesen m	fouet m
Eigenschaft f	caractéristique
Eiweiß n	blanc d'œuf ou protéine
ernährungsphysiologisch	nutritionnel
Etwas konsumieren, verbrauchen	consommer quelque chose
global, weltweit	mondiale
In der Lage sein, zu etwas/ etwas zu tun	être capable de quelque chose
landwirtschaftlich	agronomique
Leguminosen, Hülsenfrüchte f	Légumineuses
Luftstickstoff m	l'azote de l'air
pflanzliche Proteine n	protéines végétales
Rührschüssel f	cul de poule
Stabilisierung und Konservierung von Lebensmitteln	stabilisation et conservation des aliments
Stickstoff aus der Luft binden	fixer l'azote de l'air
Umwelt f	L'environnement
westliche Bevölkerung f	population occidentale
Zusammensetzung f	composition

KOOPERATIONSPARTNER / AUTOREN

Lycée Agricole Nancy-Pixérécourt, Malzéville,
Lorraine in der Region Grand Est, Frankreich

Légumineuses & miel – Deux partenaires importants

Les légumineuses : de la nourriture pour le climat, le monde des insectes et votre propre santé

Les pois, les haricots et les lentilles sont des aliments particulièrement précieux. Elles contiennent des protéines végétales, alternatives aux protéines d'origine animale surconsommées par les populations occidentales. En même temps, davantage de légumineuses dans l'assiette aident aussi l'environnement :

- elles contribuent à la protection du climat car les protéines végétales sont produites avec beaucoup moins d'efforts que les protéines animales,
- elles introduisent de l'azote dans le sol et augmentent sa fertilité,
- les légumineuses qui fleurissent constituent une très bonne source de nourriture pour les insectes qui recueillent le nectar et pollinisent les fleurs,
- elles aident à combattre la faim dans le monde.

Nous les voyons à l'épicerie, sur les étals des marchés et en accompagnement de nos plats préférés. Dans de nombreux pays, elles font partie du patrimoine culturel et sont consommées régulièrement, voire même tous les jours. Dans d'autres régions du monde, elles passent souvent inaperçues, sauf lorsqu'il s'agit de déguster une soupe lors d'une froide journée d'hiver.

Intérêts agronomiques et environnementaux

Les légumineuses sont capables de fixer l'azote de l'air et de le restituer dans le sol. Cette caractéristique est due à la présence de bactéries de la famille *Rhizobium*, qui vivent en symbiose avec les légumineuses, au niveau de leurs racines : les bactéries se fixent aux racines, ce qui entraîne la formation de nodosités.



Foto: A. Hoefft, QuerWeltein, Trier

Intérêts nutriments-santé

Dans de nombreuses cultures, les légumineuses sont considérées comme une «protéine pour les pauvres». Leur teneur élevée en nutriments en font un aliment privilégié pour les végétariens et les végétaliens car elles garantissent un apport adéquat en protéines, minéraux et vitamines.

Les multiples façons d'utiliser les légumineuses à chaque repas en font un excellent complément à notre régime alimentaire.

Les légumineuses sont un allié précieux pour atteindre la sécurité alimentaire, réduire la malnutrition et créer un monde #FaimZéro.

Source : The Food and Agriculture Organization (FAO): 10 reasons why you should opt for pulses

<http://www.fao.org>

<http://legumineuse.pixerecourt.fr>

Intérêts technologiques

Grâce à leur composition en protéines végétales, les légumineuses ont des propriétés technologiques intéressantes pour la cuisine et l'industrie agroalimentaire : les protéines agissent sur la texture, la stabilisation et la conservation des aliments.

Brownies aux haricots rouges et miel

fibres

Recette pour 4 personnes

MATÉRIEL

- Un mixeur
- Deux culs de poule
- Un fouet
- Des moules en silicone ou plat peu profond

INGRÉDIENTS

- 175 g. de haricots rouges secs
- 200 g. de compote de pomme allégée
- 2 œufs
- 80 g. de cacao à 70 % en poudre
- 100 g. de miel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g. de chocolat noir à dessert



Foto: A. Hoeft, QuerWertein, Trier



Foto: EPLEFPA 54,
<http://legumineuse.pixerecourt.fr>

INSTRUCTIONS

1. Tremper préalablement les haricots rouges secs dans de l'eau pendant 8 à 12 h.
2. Les égoutter et les cuire à ébullition 1h30 jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
3. Préchauffer le four à 180 °C.
4. Blanchir au fouet les œufs avec le miel.
5. Fondre le chocolat à dessert au micro-onde pendant 1 mn ou au bain marie à feu doux.
6. Ajouter le chocolat fondu et les œufs blanchis aux haricots rouges ainsi que la compote de pomme, le cacao, la levure et le sucre vanillé dans le mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse brillante sans morceau.
7. Remplir les moules au 2/3 ou verser dans un plat peu profond.
8. Cuire 30 à 35 mn à 180 °C.

10 février Journée mondiale des légumineuses

Les Nations Unies ont proclamé le 10 février Journée mondiale des légumineuses, permettant de maintenir l'élan positif suscité par le succès de l'Année internationale des légumineuses organisée par la FAO en 2016.

KOOPERATIONSPARTNER / AUTOREN

Lycée Agricole Nancy-Pixérécourt, Malzéville,
Lorraine in der Region Grand Est, Frankreich

Financier aux fèves* et miel

Sans gluten

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 125 g. de fèves sèches
- 50 g. de poudre d'amande
- 150 g. de miel
- blancs d'œufs

MATÉRIEL

- Un mixeur
- Deux culs de poule
- Un fouet
- Des moules en silicone



Foto: A. Hoefft, QuerWeltein, Trier

* Un haricot aux nombreux noms

Haricot de plein champs (*Vicia faba*), aussi appelé :

- Fève
- Grosse fève commune
- fève de cheval/ fève des marais
- féverole



Foto: A. Hoefft, QuerWeltein, Trier

INSTRUCTIONS

1. Laisser tremper 125 g. de fèves pendant 8 h puis les cuire 1 h 30. Les égoutter et les rincer.
2. Mixer les fèves afin d'obtenir une purée.
3. Mélanger le miel et la poudre d'amande avec la purée de fèves.
4. En parallèle, monter les blancs en neige.
5. Mélanger délicatement les blancs au mélange en le soulevant.
6. Disposer dans les moules.
7. Enfourner 10 à 15 min dans un four préchauffé à 180°C.

Begriffe & Redewendungen mit Honig im Französischen	
bonbon au miel	Honig-Bonbon
pain d'épice au miel	Honigbrot /Honiglebkuchen
faire son miel de quelque chose	einen Vorteil aus etwas ziehen
être tout miel	honig-süß sein
jaune miel inv.	honiggelb Adj.

GLOSSAIRE

agronomique	landwirtschaftlich
ajouter	dazugeben
blanc d'œuf ou protéine	Eiweiß n
caractéristique	Eigenschaft f
composition	Zusammensetzung f
consommer quelque chose	Etwas konsumieren, verbrauchen
cul de poule	Rührschüssel f
être capable de quelque chose	In der Lage sein, zu etwas/ etwas zu tun
fixer l'azote de l'air	Stickstoff aus der Luft binden
fouet m	der Schneebesen m
haricots	Bohnen f
l'azote de l'air	Luftstickstoff m
L'environnement	Umwelt f
Légumineuses –	Leguminosen, Hülsenfrüchte f
mondiale	global, weltweit
nutritionnels	ernährungsphysiologisch
populations occidentales	westliche Bevölkerung
préchauffer le four	den Backofen vorheizen
protéines végétales	pflanzliche Proteine n
stabilisation et conservation des aliments	Stabilisierung und Konservierung von Lebensmitteln

PARTENAIRES / AUTEURS

Lycée Agricole Nancy-Pixérecourt, Malzéville,
Lorraine en région Grand Est, France

Eine Fortführung der Handreichung mit weiteren Themen und Arbeitsblättern ist geplant.

