

## Weihnachtsbäckerei in der Kita mit Leguminosen

**Im Rahmen des LeguNet-Projekts fand am 26. November 2025 in der Vorweihnachtszeit ein Backaktionstag in der Bauernhof-Kita Hummelwiese in Rheinland-Pfalz statt. Die Kinder erlebten gemeinsam mit dem Kitateam sowie dem Mensa-Küchenpersonal des Hofguts Neumühle einen abwechslungsreichen Nachmittag rund um Hülsenfrüchte.**



In Kleingruppen entstanden zwei Lebkuchenhäuser, eines mit klassischen Zutaten und eines, bei dem Kichererbsen sowie deren Aquafaba als pflanzlicher Eiersatz verwendet wurden. „Wir haben den Kindern auf spielerische Weise vermittelt, wie vielseitig Körnerleguminosen in der Küche einsetzbar sind“, sagt Rebecca Ochs, Regionalmanagerin des LeguNets in Rheinland-Pfalz.

Auch im Zuckerguss kam Aquafaba zum Einsatz und zeigte, wie gut sich das Abtropfwasser der Kichererbse in süßen Rezepten verarbeiten lässt. Parallel backten die Kinder Mandel-Kichererbsen-Plätzchen sowie traditionelle Mandelplätzchen. Sie probierten neugierig und verglichen die zwei Varianten miteinander. Das Ergebnis: Alle Plätzchen schmeckten lecker.

„Wir hätten gar nicht gedacht, wie gut die

Plätzchen mit Kichererbsen auch ohne Butter schmecken – und toll, dass die Kichererbsen sogar bei uns auf dem Acker wachsen!“ erkannten die Kinder, die sich auf dem Bauernhof auskennen. Selbst im Kitaalter hatten sie schon ein besonderes Interesse an den für sie ungewohnten, aber regionalen Eiweißquellen.

Der Nachmittag machte deutlich, das Wissen über Leguminosen bereits im frühen Kindesalter vermittelt werden kann und wie solche Erfahrungen Impulse für eine bewusste Ernährung in die Familien tragen. Ein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten für ihre engagierte Unterstützung und die gelungene Umsetzung.

Text und Fotos : Rebecca Ochs,  
Regionalmanagerin in Rheinland  
Pfalz im LeguNet

Datum: 11.12.2025

