

Pædagogisk aktivitet

BÆLGFRUGTERNES DAG DEN 10. FEBRUAR

Er du tørstig? For det er den store hvide bønne

- et spiseligt pædagogisk bælgfrugteeksperiment

Ingredienser og udstyr

10 gr. tørre hvide bønner pr. barn
1 lille kop og en gaffel pr. barn
En gennemsigtig skål til af udbløde bønnerne i
Salt
Citron
Olivenolie

Trin for trin

Dag 1:

Hæld bønnerne i en skål og lad børnene stikke fingrene i dem og udforske form, farve og følelse. Dæk bønnerne med 1 ½ liter vand og sæt dem på køl til næste dag.

Dag 2:

Undersøg bønnerne, mål hvor meget af vandet de har 'drukket' og observer hvordan de er svulmet op.

Kog nu bønnerne i nyt vand med lidt salt i 45-60 minutter til de er helt møre. Bed gerne køkkenet om hjælp.

Køl bønnerne af og lad børnene udforske dem og smage på dem.

Børnene skal nu lave deres egen bønnemos til eftermiddagsmåltidet: Giv hvert barn en håndfuld bønner i en kop og bed dem mose dem med gafflen. Hvert barn smager deres bønnemos til med olivenolie, salt og citronsaft og evt. fintrevet skal. Allerede i 2-årsalderen er nogle børn gode til at definere mellem salt, surt, bittert og fedt.

Spis bønnemosen med brød til eftermiddagsmåltidet.