Abstract-Vorlage
DLG-Innovation Award „Junge Ideen“

Thema: Ernährung

Titel der Arbeit: Hülsenfrüchte entdecken: Design eines erlebnisorientierten Kits für Familien

Erstellungsjahr der Forschungsarbeit: 2026

Art der Arbeit: Bachelorarbeit

Autoren und Anschriften:
Melanie Hugi, melanie.hugi@students.bfh.ch, Tel. +41 76 410 39 87
Berner Fachhochschule BFH, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (HAFL)
Länggasse 85, 3052 Zollikofen, Schweiz

Betreuungspersonen:
Eugenia Harms, eugenia.harms@bfh.ch, +41 31 910 22 84
Martina Galler, martina.galler@bfh.ch, +41 31 848 60 76
Berner Fachhochschule BFH, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (HAFL)
Länggasse 85, 3052 Zollikofen, Schweiz

In Zusammenarbeit mit dem Verein Schweizer Hülsenfrüchte
Christa Hirschvogel, hirv@zhaw.ch

Abstract:

Hülsenfrüchte gewinnen im Kontext einer nachhaltigen Ernährung und der zunehmenden Nachfrage nach pflanzlichen Proteinquellen weltweit an Bedeutung. Trotz ihrer ernährungsphysiologischen und ökologischen Vorteile werden Hülsenfrüchte in vielen westlichen Ländern vergleichsweise wenig konsumiert. Internationale Vergleichsdaten zeigen, dass Länder wie die Schweiz mit einer durchschnittlichen Aufnahme von lediglich 2,9 g pro Person und Tag zu den Ländern mit dem niedrigsten Hülsenfruchtkonsum zählen (Hughes et al., 2022). Da Ernährungsgewohnheiten bereits in der frühen Kindheit massgeblich geprägt werden, können positive Erfahrungen mit Lebensmitteln das spätere Ernährungsverhalten nachhaltig beeinflussen. Das familiäre Umfeld nimmt dabei eine zentrale Rolle ein, da es massgeblich zur Entwicklung von Lebensmittelpräferenzen und

Essgewohnheiten beiträgt. Vor diesem Hintergrund bietet die frühe Kindheit einen geeigneten Ansatzpunkt, um Kinder und ihre Familien für Hülsenfrüchte zu sensibilisieren und deren regelmässigen Verzehr langfristig zu fördern.

Ziel dieser Arbeit war die Entwicklung eines erlebnisbasierten Hülsenfrüchte-Kits für Familien mit Kindern im Alter von fünf Jahren zur Förderung der Food Literacy. Neben der Wissensvermittlung sollten sensorische Erfahrungen, praktische Kompetenzen und eine positive Beziehung zu Hülsenfrüchten gestärkt werden. Die Entwicklung erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Verein für Hülsenfrüchte auf Grundlage einer Literaturrecherche sowie fünf qualitativen Interviews mit Eltern. Die identifizierten Bedürfnisse und Herausforderungen wurden in die nutzerzentrierte Gestaltung des Kits integriert. In einer Pilotphase wurde das Kit hinsichtlich Verständlichkeit, Alltagstauglichkeit und Attraktivität getestet.

Die Ergebnisse der Befragungen zeigen, dass Hülsenfrüchte von Eltern grundsätzlich positiv wahrgenommen und insbesondere mit Gesundheit, Nachhaltigkeit und pflanzlicher Proteinversorgung assoziiert werden. Gleichzeitig wurden Wissenslücken sowie praktische Barrieren wie fehlende Rezeptideen und ein erhöhter Planungsaufwand identifiziert. Als förderlich für die Akzeptanz von Hülsenfrüchten erwiesen sich die aktive Einbindung von Kindern in die Zubereitung, wiederholte sensorische Erfahrungen sowie spielerische und alltagsnahe Lernangebote. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse wurde das «Hülsenfrüchte-Entdecker-Kit» entwickelt. Bei der Gestaltung wurde besonderer Wert auf einen niederschwelligen Zugang, praktische Alltagstauglichkeit, sensorisches Lernen, spielerische Wissensvermittlung sowie die aktive Beteiligung von Kindern gelegt. Das Kit kombiniert Informationsmaterialien, sensorische Entdeckeraufgaben, Spiele und einfache familiengerechte Rezepte, um die Food Literacy und den Umgang mit Hülsenfrüchten im Familienalltag zu fördern.

Quelle: Hughes J, Pearson E, Grafenauer S, 2022. Legumes—A Comprehensive Exploration of Global Food-Based Dietary Guidelines and Consumption. Nutrients, 14 (15), 3080. Abgerufen am 23.06.2026, https://doi.org/10.3390/nu14153080