



Hülsenfrüchte

Fantasievoll und bekömmlich

Inhalt

- **Erbsen, Linsen, Bohnen & Co: enorme Vielfalt**
- **Bekömmlich zubereiten: perfekt garen, keimen, backen**
- **Tausendsassa in der Küche: kreative Ideen**
- **Helfer für Darmgesundheit, Gewicht und Blutzuckerspiegel**
- **Nachhaltigkeit: regional anbauen und einkaufen**
- **Handlungsempfehlungen**

Hülsenfrüchte

www.ugb.de

© UGB

Jede Menge Vorteile

- preiswert
- gut lagerfähig
- saisonunabhängig
- teils regional verfügbar
- ernährungsphysiologisch wertvoll
- vielfältige Zubereitungs- und Geschmacksvielfalt



Hülsenfrüchte – enorme Vielfalt

Vielfalt an Sorten

- reife, getrocknete Samen, die in einer Hülse heranwachsen
- wichtigste Arten:
Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Süßlupinen, Erdnuss
- größte Pflanzenfamilie:
rund 20.000 Sorten
- unreif geerntete Hülsen und Samen von Bohnen und Erbsen zählen warenkundlich zum Gemüse

