



Erbsen, Soja, Linsen? Interessiert mich nicht die Bohne!

Regionale Hülsenfrüchte

die unterschätzte Eiweißquelle

 **Hülsenfrüchte sind eine echte Eiweißbombe!**

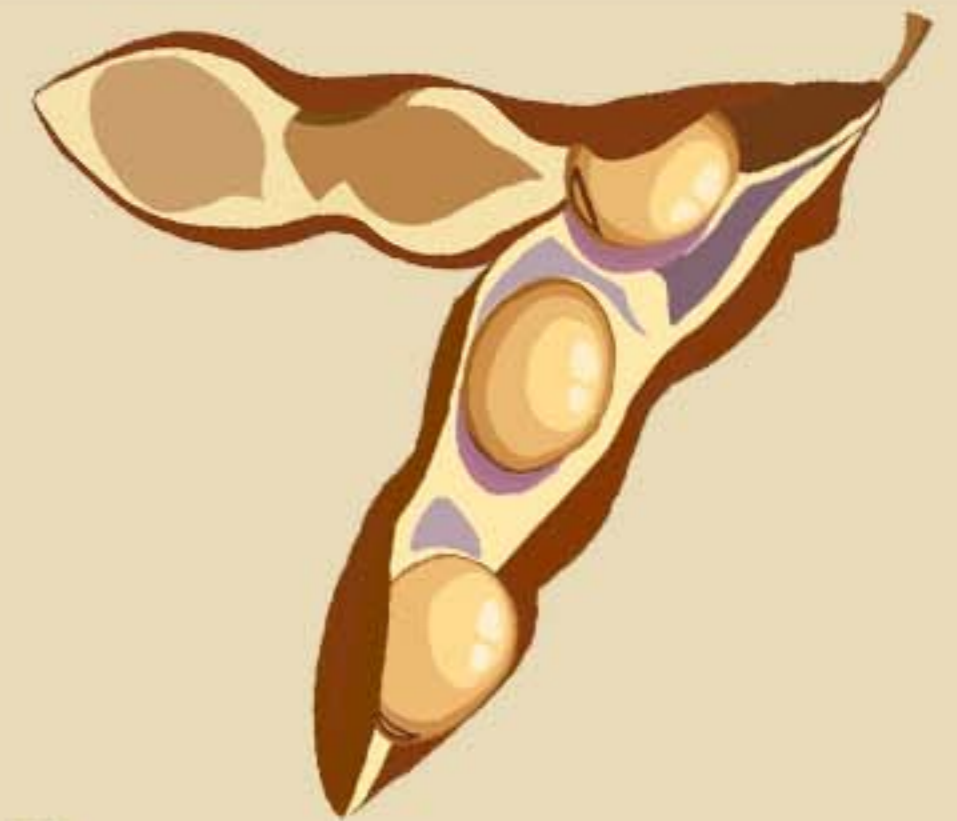
Mit 20-35% Proteingehalt und fast allen unentbehrlichen Aminosäuren können Soja, Kichererbsen & Co mit tierischen Eiweißquellen mithalten. Kombiniert man sie mit Getreideprodukten, bekommt der Körper alle Aminosäuren, die er benötigt.

Hülsenfrüchte? Wer gehört dazu?

Linsen
Erbsen
Bohnen
Sojabohnen
Lupinen
Kichererbsen
Erdnüsse

Hülsenfrüchte enthalten eine Fülle an Nährstoffen!

...verschiedene B-Vitamine, viele Mineralstoffe wie Zink, Eisen, Magnesium und Kalium, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Hülsenfrüchte sollten nicht roh verzehrt werden, da die darin enthaltenen Phytate die Nährstoffaufnahme hemmen können.



Mehr von uns gibts hier!



Noch ein Tipp:

Kombiniert mit Vitamin C (z.B. einem Spritzer Zitronensaft) kann der Körper Eisen besser aufnehmen.



Bis oben hin voll mit Ballaststoffen



Ballaststoffe sind wahre Superhelden: sie bringen unsere Verdauung in Schwung, nehmen Einfluss auf Kohlenhydrat- & Fettstoffwechsel und können das Risiko für arteriosklerotische Gefäßerkrankungen (z.B. Herzinfarkt) senken. Sie stützen außerdem die guten Bakterien im Darm und wirken durch vielfältige Mechanismen vorbeugend gegen Darmkrebs.

Gut für mich, gut fürs Klima!



Linzen, Soja, Erbsen, Bohnen... die heimischen Vertreter sind perfekt für den regionalen Anbau geeignet. Kurze Transportwege sind gut fürs Klima. Und es wird noch besser: an den Wurzeln der Pflanzen bilden sich sog. Knöllchenbakterien. Sie können Stickstoff aus der Luft im Boden binden und verbessern damit die Bodenqualität der Äcker. Dadurch sinkt der Bedarf an synthetischem Stickstoffdünger.



Schon gewusst?

Die lästigen Blähungen lassen sich einfach reduzieren: weicht man Hülsenfrüchte über Nacht ein, löst sich die unverdauliche Raffinose, die ein gefundenes Fressen für gasproduzierende Bakterien ist. Wichtig: das Einweichwasser wegschütten (auch bei Hülsenfrüchten aus der Dose) und vor der Zubereitung einmal abspülen.

Im Rahmen der landesweiten Ernährungstage 2022 präsentiert von:



Landkreis
Emmendingen



Forum · ernähren
bewegen · bilden
BREISGAU-HOCHSCHWARZWALD

