

## 2016: Internationales Jahr der Hülsenfrüchte

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO, Food and Agriculture Organization of the United Nations) erklärt 2016 zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte. Dadurch soll in der Bevölkerung das Bewusstsein für die Vorzüge der Hülsenfrüchte (Leguminosen) gestärkt werden.

Hülsenfrüchte sind nicht nur in der menschlichen Ernährung von großer Bedeutung, sondern auch für die Erhaltung der Fruchtbarkeit der Böden wichtig.



### Was sind Hülsenfrüchte?

Hülsenfrüchte sind einjährige Pflanzen, die 1 bis 13 Körner bzw. Samen in unterschiedlicher Größe enthalten können. Auch Farbe und Form können variieren. Wichtiger Bestandteil in der menschlichen Ernährung sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Erbsen. Sie sind reich an pflanzlichen Proteinen und Aminosäuren. Sie sollten unbedingt Teil in unserer menschlichen Ernährung sein, vor allem auch, weil sie eine wichtige Rolle spielen bei der Vorbeugung von Adipositas und anderen ernährungsabhängigen Krankheiten wie Diabetes, Krebs oder koronare Herzerkrankungen.

### Tipps zum Verzehr

- **Bohnen:** können noch besser verdaut werden, wenn sie gemeinsam mit verschiedenen Kräutern zubereitet werden, wie zum Beispiel Kümmel, Majoran und Thymian. Bereits kleine Spuren von diesen Kräutern reichen aus, um die Bekömmlichkeit zu steigern. Bohnen können zum Beispiel als Suppen, Püree oder Salat genossen werden. Sie eignen sich auch herrlich zum Binden von Suppen und Saucen – so sind sie für eventuelle Bohnen-Verweigerer unter den Kindern nicht sichtbar 😊
- **Linsen:** sollten am besten immer mit hochwertigen Getreideprodukten verzehrt werden, damit die essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren in unserem Körper aufgenommen werden können. Zum Beispiel: Linsensuppe oder –Aufstrich mit Vollkornbrot.
- **Kichererbsen:** Der bekannte „Hummus“ ist ein Aufstrich aus pürierten Kichererbsen und besonders rasch und einfach zuzubereiten. Kichererbsen schmecken leicht nussig, weshalb sie von Kindern meist sehr gerne gegessen werden.