

Name:

Klasse:

Datum:

Hülsenfrüchte

Ergänzung zum Kochvideo „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: Leckere Rezepte für eine nachhaltige Ernährung und Schulverpflegung“

Nachdem du dir das Kochvideo „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: ...“ angeschaut hast, weißt du schon jede Menge über Hülsenfrüchte.



Jetzt kannst du dein Wissen dazu noch vertiefen.

Hier findest du das Video:

<https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>



Tipp: Hier gibt es weitere Informationen zum Thema Hülsenfrüchte, die auch beim Lösen der Aufgaben hilfreich sind:

<https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/vom-acker-bis-zum-teller/huelenfruechte>

BZfE – Bundeszentrum für Ernährung



- Hülsenfrüchte – auch Leguminosen genannt – haben weltweit eine große Bedeutung für eine nachhaltige Nahrungsmittelproduktion, die auf Ernährungssicherheit und gute Eiweißversorgung ausgerichtet ist. Hülsenfrüchte gehören darum in vielen Ländern zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. **Schreibe auf**, welche Hülsenfrucht im Gericht genutzt wird und aus welchen Ländern/Regionen die Gerichte stammen.

Gericht	Hülsenfrucht	Land / Region
Hummus	Kichererbsen	Orient
Falafelbällchen	Kichererbsen	Israel Vorderasien Nordafrika
Rote Linsensuppe	Rote Linsen	u.a. Türkei
Feijoanda	Schwarze Bohnen	Brasilien
Dicke Bohnen	Ackerbohnen	Deutschland (Rhein & Ruhr)
Linsen-Dal	Linsen	Indien
Baked Beans	Weißer Bohnen	Nordamerika und England
Pasta e Fagioli	Bohnen	Italien
Risi e bisi	Erbsen	Italien
Mujaddara	Linsen	Naher Osten

2. Lies den Text und füge die passenden Wörter in die Lücken ein.

Samen kostengünstig gesundheitsförderlichen Proteinquellen Ballaststoffen schädliche Stoffe
Leguminosen Phasin Vielzahl Produkte klimafreundlichen

Hülsenfrüchte sind Pflanzen, deren Samen in einer Hülse wachsen. Sie sind reich an Proteinen, Ballaststoffen und wichtigen Nährstoffen. Ein anderes Wort für Hülsenfrüchte ist Leguminosen. Nicht nur in klassischen Gerichten wie Linseneintopf oder Erbsensuppe sind sie beliebt, sondern man findet sie auch in Rezepten wie Hummus, Currys und Nudelsoßen. Leguminosen sind wertvolle Proteinquellen, denn sie enthalten zwischen fünf und zehn Prozent hochwertiges Protein, wobei Soja sogar bis zu elf Prozent bietet. Es ist wichtig, Hülsenfrüchte immer zu garen, da sie roh schädliche Stoffe enthalten, z. B. das Gift Phasin.

Zunehmend relevant werden die Hülsenfrüchte auch durch das wachsende Interesse an einer klimafreundlichen Ernährung. Sie tragen zur Verbesserung der Bodenqualität bei, indem sie Stickstoff aus der Luft binden und so den Bedarf an synthetischem Dünger reduzieren. Zudem sind sie kostengünstig. 500 Gramm Linsen kosten ca. zwei Euro und reichen für mehrere Portionen. Es gibt eine Vielzahl von Hülsenfrüchten, darunter Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen, die in verschiedenen Formen erhältlich sind – frisch, getrocknet oder als Konserve. Ein neuerer Trend sind Produkte aus Lupinen und Edamame (Sojabohnen), die immer beliebter werden. Diese heimischen Hülsenfrüchte bieten vielseitige Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und tragen zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung bei, da der Proteinbedarf durch geschickte Kombinationen, z. B. Hülsenfrüchte plus Getreide auch rein pflanzlich gedeckt werden kann.

3. Schreibe die passende Hülsenfrucht auf.



Kichererbsen

Aus dieser Hülsenfrucht wird gerne Hummus oder Falafel gemacht.



Kidney Bohnen

Diese Zutat ist typisch für Chili con/sin Carne.



Erbsen

Diese Leguminose gehört zu den ältesten Kulturpflanzen. Sie wurde etwa 8000 v. Chr. bereits angebaut.



Bildquellen: pexels

Linsen

Diese Hülsenfrucht gibt es nicht nur in rot sondern auch in braun, schwarz, gelb und grün.

Soja

Hieraus wird unter anderem Tofu hergestellt.



4. Hülsenfrüchte sind gesund und nachhaltig. **Beschreibe** in eigenen Worten als Text oder in Stichpunkten, weshalb sie so wertvoll für die Ernährung, aber auch für die Umwelt sind.

Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen und Erbsen, sind wirklich gesund und nachhaltig. Sie sind eine großartige Quelle für pflanzliches Eiweiß, was besonders gut ist, um weniger Fleisch zu konsumieren. Außerdem enthalten sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die unserem Körper helfen, fit zu bleiben. Wenn wir Hülsenfrüchte essen, stärken wir unser Immunsystem und bekommen genug Energie für den Alltag.

Auch aus Umweltsicht sind Hülsenfrüchte sehr wertvoll. Sie sind in der Lage, Stickstoff aus der Luft zu binden und in den Boden abzugeben. Dadurch verbessern sie die Bodengesundheit und benötigen weniger Dünger. Außerdem brauchen sie im Vergleich zu tierischen Produkten weniger Wasser und Fläche, um angebaut zu werden. Das macht sie zu einer umweltfreundlichen Wahl, die hilft, die Belastung für unseren Planeten zu reduzieren.

Zusammengefasst sind Hülsenfrüchte nicht nur gesund, sondern auch eine nachhaltige Alternative zu vielen anderen Lebensmitteln. Sie tragen dazu bei, unseren Körper stark zu halten und die Umwelt zu schützen. Wenn wir mehr Hülsenfrüchte in unsere Ernährung einbauen, tun wir sowohl uns selbst als auch der Erde etwas Gutes!

5. **Notiere** leckere Gerichte mit Hülsenfrüchten, die du kennst, die unter Aufgabe 1 noch nicht genannt wurden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

