

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/huelsenfruechte>

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		
Falafelbällchen		
Rote Linsensuppe		
Feijoanda		
Dicke Bohnen		
Linsen-Dal		
Baked Beans		
Pasta e Fagioli		
Risi e bisi		
Mujaddara		

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 \_\_\_\_\_ in einer Hülse wachsen. Sie sind reich an Proteinen, \_\_\_\_\_ und wichtigen Nährstoffen. Ein anderes Wort für Hülsenfrüchte ist \_\_\_\_\_. 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 \_\_\_\_\_, 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 \_\_\_\_\_ enthalten, z. B. das Gift \_\_\_\_\_.

Zunehmend relevant werden die Hülsenfrüchte auch durch das wachsende Interesse an einer \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_. 500 Gramm Linsen kosten ca. zwei Euro und reichen für mehrere Portionen. Es gibt eine \_\_\_\_\_ von Hülsenfrüchten, darunter Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen, die in verschiedenen Formen erhältlich sind – frisch, getrocknet oder als Konserve. Ein neuerer Trend sind \_\_\_\_\_ aus Lupinen und Edamame (Sojabohnen), die immer beliebter werden. Diese heimischen Hülsenfrüchte bieten vielseitige Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und tragen zu einer \_\_\_\_\_ 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.



\_\_\_\_\_  
Aus dieser Hülsenfrucht wird gerne Hummus oder Falafel gemacht.



\_\_\_\_\_  
Diese Zutat ist typisch für Chili con/sin Carne.



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



Bildquellen: pexels

Hieraus wird unter anderem Tofu hergestellt.



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

- 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 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