

Warum sind Hülsenfrüchte so wertvoll?

Ernährung

wertvolles Pflanzenprotein
ersetzt tierisches Protein
B-Vitamine und Mineralstoffe
reichlich Ballaststoffe
kaum Fett, kein Cholesterin

Genuss

bunt und lecker
Abwechslung auf dem Teller
viele Sorten und Arten

Küche

lange haltbar
gut zu lagern
preiswert

Boden

geringer Wasserbedarf
regionaler Anbau möglich
verbessern Bodenfruchtbarkeit
beliebt bei Insekten

**Gut fürs Klima: Mehr Linsen, Bohnen,
Lupinen und Erbsen essen!**