

Hülsenfrüchte

Eine Präsentation für die Echt-Kuhl teilnahme



Inhalt

1. Was sind **Hülsenfrüchte**?
2. Woher kommt der **Name**?
3. Wofür kann man sie **gebrauchen**?

Was sind Hülsenfrüchte?

Kurze Begriffserklärung:

Der Name „Hülsenfrucht“ ist etwas irreführend, da es sich bei der Hülsenfrucht eigentlich nicht um Früchte sondern um Obst handelt.

Bei Hülsenfrüchten wachsen die Pflanzensamen in einer Hülse heran.

Der Verzehr von Hülsenfrüchten hat leider häufig die unangenehme Nebenerscheinung von Blähungen...

Woher kommt der Name?

Die Hülsenfrüchtler haben ihren Namen von der „**Hülsenfrucht**“, einem Fruchttyp, der nur hier vorkommt. Es wird eine Hülsenfrucht gebildet, die sich bei Reife meist an der Bauch- und Rückennaht öffnet.

Wofür kann man sie gebrauchen?

- Da Hülsenfrüchte weltweit ein wichtiges Grundnahrungsmittel sind, kann man sie am besten kochen und leckere Gerichte daraus machen.
- Sie sind außerdem sehr proteinreich und bei vegetarischem Essen von großer Bedeutung.

Hülsenfrüchte in ihrer Vielfalt

Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	
Nahrungsmittel 100g	ca. Wert in g
Bohne (trocken, weiß)	56
Cashewnuß	29
Edelkastanie	46
Erbse (grün frisch)	12
Erdnuß	12
Haselnuß	14
Kichererbse	59
Linse	56
Pistazie	19
Sesam	16
Sojabohne	27
Sonnenblumenkerne	23
Tofu	-
Walnuß	14