

Die inneren Werte

B1

C

Vitamine

wasserlöslich

B1, C, Folat

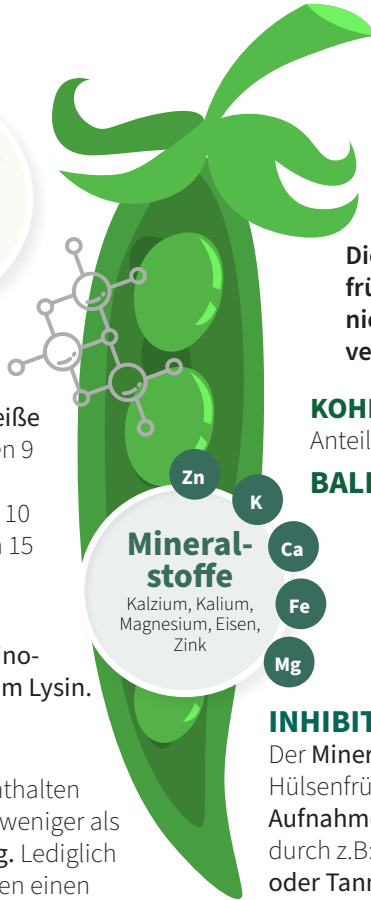
PROTEIN

Verzehrfertige **weiße Bohnen** enthalten 9 Prozent Protein, **Erbsen** 5, **Linsen** 10 und **Sojabohnen** 15 Prozent.

Sie sind reich an essentiellen Aminosäuren – vor allem Lysin.

FETT

Hülsenfrüchte enthalten durchschnittlich weniger als **1 g Fett pro 100 g**. Lediglich Sojabohnen haben einen relativ hohen Fettgehalt von etwa 5 g pro 100 g.



Die meisten Hülsenfrüchte kann man nicht in roher Form verzehren.

KOHLENHYDRATE

Anteil ca. 10 Prozent

BALLASTSTOFFE

INHIBITOREN

Der Mineralstoffgehalt der Hülsenfrüchte ist hoch, die **Aufnahme** wird allerdings durch z.B: **Phytinsäure** oder **Tannine** gehemmt.



#dieesserwisser

BALLASTSTOFFE UND IHRE WIRKUNG

MAGEN

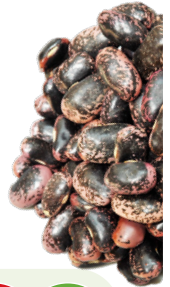
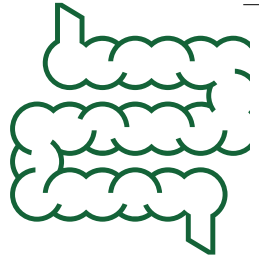
...hohes Sättigungsgefühl.

DÜNNDARM

...langsame Verdauung und dadurch gleichmäßiger und geringer Anstieg von Glukose.

DICKDARM...

...Ernährung nützlicher Darmbakterien durch Abbauprodukte bei der Spaltung, so dass das Immunsystem gestärkt wird.



Werde zum Esserwisseur!



#dieesserwisseur

Die Esserwisseur sind Bäuerinnen und Bauern, Seminarbäuerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen, die auf der Plattform www.esserwissen.at fundiertes Lebensmittelwissen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaft und der Landwirtschaft sowie den praktischen Umgang mit Lebensmitteln vermitteln.

#dieesserwisseur
www.esserwissen.at



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

LE 14-20
Initiative für den Agrarbereich

Bundesministerium für
Landwirtschaftliche Betriebe
die Entwicklung des
ländlichen Raumes
und Ernährungswissen
des Bundeslandes

