



#dieesserwisser

... BÄUERLICHE FAMILIENBETRIEBE STEHEN FÜR SICHERE UND HOCHWERTIGE LEBENSMITTEL ...

Hülsenfrüchte aus Österreich

- Kleine Betriebe ermöglichen eine nachhaltige Kreislaufwirtschaft
- Familiengeführte Bauernhöfe können im besonderen Ausmaß auf die Felder achten
- Verpflichtende Aufzeichnungen ermöglichen eine nachvollziehbare Herkunft
- Österreichische Bauern setzen auf Qualitätsprogramme



Hülsenfrüchte zählen zu den ältesten Kulturpflanzen.

Der Name "Hülsenfrucht" erklärt das Heranreifen der Frucht in einer Hülse.

Botanisch gesehen sprechen wir von Leguminosen.

Sie werden unterteilt in:

- Hülsenfrüchte, z.B. Erbsen, Ackerbohnen, Lupinen
- Kleeartige Futterpflanzen, z.B. Luzernen, Rotklee



Hülsenfrüchte sind in vielen Ländern ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

Der hohe Eiweißgehalt ist für pflanzliche Lebensmittel herausragend. Insbesondere sind sie mit dem hohen Anteil an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten ein wahrer Sattmacher.



Hülsenfrüchte waren für die Oma nicht wegzudenken, dann lange unpopulär und nun zurück am Teller.

Mit der richtigen Zubereitung können sie auch wieder der Hauptstar am Tisch sein.



Bohnen und Linsen sind mehrere Jahre haltbar

- ✓ Alle Trockenbohnen müssen auch trocken bleiben. Sie sollten gut verschlossen und möglichst dunkel und kühl gelagert werden.
- ✓ Auch gekochte Hülsenfrüchte können eingefroren werden – nach dem Einfrieren sind sie sogar bekömmlicher!

... JEDER EINKAUF IST EIN AUFTRAG AN DIE PRODUKTIONSWEISE ...


Wir haben die Wahl!

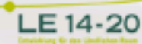



#esserwisser
www.esserwissen.at



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

 Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete