



WIR MACHEN

DIE ERNTE

Den Rest machst du: füttern, kochen
und Natur genießen.

Leguminosen

Anbau und Ernte

- Leguminosen sind mit ca. 20.000 Arten weltweit verbreitet. Sie werden auch Hülsenfrüchtler genannt, weil sie nach dem Abblühen längliche Hülsen mit den Samen bilden. Die weltweit bedeutsamste ist Soja.
- In Deutschland werden großkörnige Arten wie z. B. Ackerbohne, Futter- und Gemüseerbse und Süßlupine sowie kleinkörnige Arten wie Klee, Luzerne und Wicke angebaut.
- Nicht alle Arten gedeihen hier. So essen wir die heimischen Erbsen, Linsen und Gartenbohnen und importieren Feuerbohne und Kichererbsen. Arten wie die Blaue Süßlupine oder die Ackerbohne dienen in der Regel als Viehfutter.

Wo & wie viel

- In Deutschland wurden 2015 auf rund 160.000 Hektar Leguminosen angebaut, wobei Ackerbohnen und Erbsen mit zusammen ca. 100.000 Hektar am häufigsten angebaut werden.
- Pro Jahr landet in Deutschland pro Kopf gerade einmal 1 kg Hülsenfrüchte auf dem Teller. Tendenz jedoch steigend! Sie liefern viel Eiweiß, sind reich an Ballaststoffen, enthalten jedoch nur wenig Fett.

Gut zu wissen

- Großkörnige Leguminosen werden als Eiweißlieferant neben ihrem Einsatz als Viehfutter dank moderner Lebensmitteltechnologie auch zunehmend für die Ernährung von uns Menschen interessant.
- Leguminosen sind außerdem sehr wertvoll für den Erhalt und die Mehrung der Bodenfruchtbarkeit. Da sie Stickstoff aus der Luft binden und damit den Boden anreichern sowie mit ihren mitunter sehr langen Wurzeln die Bodenstruktur verbessern, sind sie sehr gut für die Umwelt.
- 2016 ist übrigens das Internationale Jahr der Hülsenfrüchte.

Wer Leguminosen mag, den könnten auch diese Produkte interessieren 😊:



WWW.DIE-DEUTSCHEN-BAUERN.DE