

MATERIALIEN

# Das unterschätzte Superfood - Hülsenfrüchte

## Kompass Ernährung 2/2016

Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner: Als Lebensmittel sind sie vielfältig einsetzbar, schmackhaft, sättigend und vor allem gesund. Soja, Bohnen und Kichererbsen sichern weltweit das Überleben vieler Millionen Menschen.



- Bohnen zum Frühstück - Es erzählt der syrische Starkoch Fadi Alauwad
- Das Geheimnis der Hülsenfrüchte
- Schnelle Küche - Die besten Tipps
- Ruhe im Bauch
- Lupineneis und Erbsenbrot - Interview mit einem Forscher
- Rezepte mit Kichererbsen, Bohnen und Linsen

Das Magazin erscheint drei Mal jährlich. Sie können das Magazin als Print-Version beim Referat 212 - Ernährungsinformation und Ernährungsprävention - des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) bestellen **212@bmel.bund.de**

Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/materialien/kompass-ernaehrung/das-unterschaetzte-superfood-huelsenfruechte/>**