

# Wunderbare Welt der Leguminosen



## Leguminosen in der Humanernährung

Hülsenfrüchte (Leguminosen) sind dank ihrer Nährstoffzusammensetzung für eine ausgewogene Ernährung absolut empfehlenswert.

- ➔ **höchster Eiweißgehalt unter allen pflanzlichen Lebensmitteln**
- ➔ **geringer Fettanteil**
- ➔ **kalorienarm**
- ➔ **wertvolle Ballaststoffe, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe**

Sie sind also nicht nur lecker und von großem Vorteil für Umwelt und Klima, sondern bieten auch zahlreiche positive Effekte für die Gesundheit.

**20 bis 40  
Prozent**

Proteingehalt  
je nach Leguminose

Leguminosen sind insbesondere in Kombination mit Getreide eine sehr gute pflanzliche Proteinquelle. **Warum?** Die Aminosäuren aus beiden Quellen ergänzen sich so, dass der menschliche Körper das Protein besser verwerten kann.

