Wir schauen aufs Ganze.
Die Biobäuerinnen & Biobauern

Mehr Infos zum EU-Bio-Logo
unter bio-austria.at/EU-Bio-Logo

Bio-Hülsenfrüchte



Bio, regional und sicher.

• keine chemisch-synthetischen Pestizide • keine schnelllöslichen Dünger
• Biodiversität • Kreislaufwirtschaft • streng, unabhängig kontrolliert

Foto ©: Pixel-Shot/stock.adobe.com

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

Kofinanziert von der
Europäischen Union

Wir machen Lebensmittel mit Verantwortung und vollem Geschmack.

Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co. – Hülsenfrüchte sind eine beeindruckende Pflanzengruppe mit einer riesigen Vielfalt an Formen, Farben und Geschmacksrichtungen. Jede Kultur und Sorte bringt eigene kulinarische und ernährungsphysiologische Vorteile mit sich und findet ihren Platz in der modernen wie auch traditionellen Küche. Für die Bio-Landwirtschaft sind Hülsenfrüchte ein echter Mehrwert. In der Fruchtfolge sind sie ein unverzichtbarer Partner, da sie den Boden durch ihre Wurzeln lockern. Hülsenfrüchte besitzen die Fähigkeit, mit Hilfe von Knöllchenbakterien Stickstoff aus der Luft zu binden.

Bio-Eiweißquelle mit Zusatznutzen

Hülsenfrüchte enthalten nicht nur wertvolles pflanzliches Eiweiß, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, sondern helfen bei der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts.[1]

Bio-Hülsenfrüchte sind vielseitig

Erbsen, Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen oder Sojabohnen sind wahre Allrounder in der Küche. Sie können für Salate, Aufstriche, würzige Eintöpfe und cremige Süßspeisen verwendet werden. Speziell in der vegetarischen und veganen Ernährung sind sie ein wertvoller Bestandteil. Teigwaren aus Linsen- und Erbsenmehl sind eine gute Alternative bei Glutenunverträglichkeit.

Tipp zur Zubereitung: Getrocknete Hülsenfrüchte über Nacht einweichen, danach abgießen und nochmal gründlich abspülen, so werden unverträgliche Inhaltsstoffe gelöst und weggespült. Alternativ können vorgegarte Bio-Hülsenfrüchte im Glas verwendet werden.
Bei kühler und trockener Lagerung sind Bio-Hülsenfrüchte lange lagerfähig.

[1] Quelle: "Iss dich gesund mit Dr. Riedl", Dr. Matthias Riedl, Gräfe und Unzer Verlag GmbH

Bio-Linsen-Dal

Bio-Zutaten für 4 Portionen

200 g	Rote Linsen
1	Zwiebel, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gehackt
je 1 TL	Kurkuma & Kreuzkümmel
400 ml	passierte Tomaten
200 ml	Wasser
	Salz & Chili (nach Geschmack)

Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten. Die Gewürze zugeben, anschließend die Linsen, passierte Tomaten und Wasser hinzufügen. Das Dal 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Salz und Chili abschmecken.



Hier geht's zu weiteren Rezepten:

Bio-Direktvermarkter:innen in Ihrer Nähe finden Sie unter **www.biomaps.at.**

Wir schauen aufs Ganze.
Die Biobäuerinnen & Biobauern

Herausgeber: BIO AUSTRIA, Druck: Janetschek GmbH, Heidenreichstein
Fotos ©: kravtsov/stock.adobe.com, Cover: Pixel-Shot/stock.adobe.com