

HÜLSENFRÜCHTE – DIE GLÜCKSBRINGER IM NEUEN JAHR

Die Weihnachtsfeiertage mit köstlichem Festessen sind vorbei. Haben Sie seit Jahresbeginn schon Hülsenfrüchte verzehrt? Falls nicht, sollten Sie das ab heute regelmäßig tun. Weshalb?

Aus Glücksgründen 😊:

- Hülsenfrüchte gelten in Italien und Ungarn als Glücksboten. Sie sind gut fürs Portemonnaie. Linsen stehen dabei für Geldmünzen. Je mehr man davon isst, desto größer wird der Geldsegen im neuen Jahr sein.

Aus Gesundheitsgründen 😊:

- Diese pflanzlichen Eiweißquellen spielen eine immer größere Rolle in der **Planetary Health Diet**: Diese bietet eine Anleitung für eine nachhaltige und gesunde Ernährung. Hülsenfrüchte eignen sich insbesondere zum Wohle unserer Erde und für unsere eigene Gesundheit.



- Viel Gemüse und weniger Fleisch
- Geringe Mengen stark verarbeiteter und zuckerreicher Lebensmittel
- Weniger raffiniertes Getreide
- Der Verzehr von Obst, Gemüse, Nüssen und **Hülsenfrüchten** sollte sich **verdoppeln!**

<https://eatforum.org/learn-and-discover/the-planetary-health-diet/>
<https://www.umweltberatung.at/planetary-health-diet>

Rezepttipps für die Gesunde Jause:

Linsen-Apfel-Aufstrich (5 Portionen):

Zutaten: 250 g braune Linsen (gekocht), 1 Zwiebel, 1 Apfel, 150 g Topfen, 1 Esslöffel Pflanzenmargarine, Salz, Thymian

Zubereitung: Die Zwiebel und den Apfel klein schneiden, in Pflanzenmargarine weich dünsten und auskühlen lassen. Die Linsen mit einem Stabmixer pürieren und mit dem Zwiebel-Apfel-Gemisch vermischen. Mit Salz und Thymian würzen.

Humus (5 Portionen):

Zutaten: 250 g Kichererbsen (gekocht), 3 Esslöffel Sesam, 2 Knoblauchzehen, 2 Esslöffel Pflanzenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Sesam trocken anrösten. Kichererbsen, kleingehackte Knoblauchzehen, Pflanzenöl vermengen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams