adobe stock | Bangkok Click Studio

Quiz-Time:

Was wissen Sie über Hülsenfrüchte:

Ihre Handy-Nr. (zur Gewinnbenachrichtigung)

Achtung: Mehrfachnennungen sind möglich!

1 Welche Nährstoffe sind in Hülsenfrüchten besonders reichlich vorhanden?

- [x] Ballaststoffe
- [ ] Cholesterin
- [x] Kohlenhydrate

2 Wie kan man Blähungen durch den Verzehr von Hülsenfrüchten verringern?

- [x] sie gut einweichen vor dem Kochen
- [ ] immer eine Scheibe Brot dazu essen
- [x] regelmäßig essen

3 Warum sind Hülsenfrüchte ein nachhaltiges Lebensmittel?

- [x] sie benötigen wenig Wasser
- [x] sie düngen den Boden
- [x] sie liefern hochwertiges Eiweiß

4 In welcher Form können Hülsenfrüchte Teil einer gesunden Ernährung sein?

- [x] als Suppen und Eintöpfe
- [x] als Fleischersatz
- [x] in Salaten

5 Warum sind Hülsenfrüchte für Vegetarier und Veganer besonders wichtig?

- [ ] sie enthalten hochwertiges Fett
- [x] sie enthalten viel Eiweiß
- [ ] sie enthalten viel Vitamin B12

6 Welche gesundheitlichen Vorteile können sich aus einem regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten ergeben?

- [ ] Vermeidung von Hauterkrankungen
- [x] Regulierung des Blutzuckers
- [x] Förderung der Verdauung

7 Welche Menge an Hülsenfrüchten empfiehlt die DGE?

- [x] mind. 125 g/Woche
- [ ] eine Portion am Mutter-/bzw. Vatertag
- [ ] 300 g/Tag

8 Wie kann die Nährstoffaufnahme aus Hülsenfrüchten gesteigert werden?

- [x] gut einweichen und kochen
- [ ] immer schwarzen Tee dazu trinken
- [ ] viel Salz ins das Kochwasser geben