Hülsenfrüchte

Aufgabe 1:

Warum stellen Hülsenfrüchte eine Bereicherung für unsere Ernährung dar?

Aufgabe 2:

Von welcher Erbsensorte werden die Samen als Hülsenfrüchte verwendet?

Aufgabe 3:

Welche Erbsen werden auch als Viktoriaerbsen bezeichnet?

Aufgabe 4:

Wodurch kennzeichnen sich geschälte Erbsen aus.

Aufgabe 5:

Was sind Kichererbsen?

Aufgabe 6:

Welche Bohnen unterscheidet man nach ihrer Form?

Aufgabe 7:

Zählen sie 5 Bohnensorten auf.

Aufgabe 8:

Welche vitaminreichen Bohnen sind erbsengroß und besitzen eine olivgrüne Farbe?

Aufgabe 9:

Beschreiben Sie kurz, was man unter Linsen versteht.

Aufgabe 10:

Was ist bei der Lagerung von Hülsenfrüchte zu beachten?

© Skill 42 06/15 Seite 1 / 1



Hülsenfrüchte

Lösungen

Aufgabe 1:

Hülsenfrüchte stellen eine Bereicherung für unsere Ernährung dar, da sie reich an Eiweiß, Vitaminen (A-, und B-Gruppe) und Mineralstoffen sind. Besonders die Keimlinge kennzeichnen sich durch einen hohen Vitamingehalt aus.

Aufgabe 2:

Palerbsen (grüne und gelbe)

Aufgabe 3:

Große, ausgereifte Erbsen, die einen Durchmesser von über 7 mm aufweisen, bezeichnet man auch als Viktoriaerbsen.

Aufgabe 4:

Geschälte Erbsen besitzen nicht mehr ihre zellulosereiche Schale. Sie sind geschliffen und poliert, was die Haltbarkeit der Erbsen erhöht. Sie müssen vor dem Kochen nicht mehr eingeweicht werden. Geschälte Erbsen sind gut bekömmlich.

Aufgabe 5:

Kichererbsen sind gelbliche Erbsen mit einer Größe von ca. 10 mm. Man verwendet sie häufig für Eintöpfe und Salate.

Aufgabe 6:

Nach ihrer Form unterscheidet man zwischen Langbohnen, Flachbohnen, kleine und große Rundbohnen und Perlbohnen.

Aufgabe 7:

Sojabohnen, Mungbohnen, Perlbohnen, Wachtelbohnen, Kidneybohnen

Aufgabe 8:

Mungbohnen

Aufgabe 9:

Linsen sind leicht gewölbte, scheibenförmige Samen. Nach der Ernte sind sie hell- bis olivgrün. Für Gerichte verwendet man häufig Tellerlinsen.

Aufgabe 10:

Hülsenfrüchte sollten stets trocken, kühl und luftig gelagert werden. Erbsen und Linsen müssen dunkel gelagert werden, da sie sehr lichtempfindlich sind. Bohnen sind nicht lichtempfindlich. Hülsenfrüchte sind 1 bis 2 Jahre haltbar.

© Skill 42 06/15