

EINE WELT LADEN

Für gerechten Handel und Ökologie.



Unser kleines exotisches

LEXIKON DER HÜLSENFRÜCHTLER

LEGUMINOSEN

INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

Der gemeinnützige Verein für entwicklungspolitische Bildungsarbeit.

02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

Telefon 03576 2529029

eMail post@eineweltladen.info

Internet www.eineweltladen.info



HÜLSENFRÜCHTLER

Hülsenfrüchtler [**Leguminosen**], also **Kichererbsen**, **Erbsen**, **Bohnen** oder **Linsen** sind nicht nur lecker, sondern extrem gesund. Auch **Erdnüsse** und **Soja** gehören natürlich dazu. All diese Pflanzen gehören zur Familie der **Schmetterlingsblütengewächse** [**Fabaceae**]. Im Gegensatz zur Schote haben Hülsen keine innere Scheidewand. Wegen ihres hohen Eiweißgehaltes sind die Samen für unsere Ernährung sehr wertvoll. *Wir stellen hier nur einige Hülsenfrüchtler vor.*

Wichtiger Hinweis.

Viele Hülsenfrüchte enthalten sog. Lektine, Blausäure u.a. unverdauliche **Giftstoffe**, die erst beim Kochen unschädlich werden. Daher sollte man sie nie roh essen und auch das Einweichwasser [z.B. von Bohnen, Linsen und Kichererbsen] weggießen. **Lektine** führen zur **Blutverklumpung** und **Blausäure blockiert die Zellatmung**.

Für das Heranziehen von **Keimlingen** ist normales Saatgut ungeeignet. Hierfür sollte man nur spezielle Samen aus dem Reformhaus [o.ä.] verwenden. Keimlinge blanchiert man am besten vorsichtshalber.



BOHNEN



Bohnenpflanzen haben länglich oder nierenförmig gelbe, grüne, violette oder schwarze Hülsen, weiße, rote, rosa, gelbe oder schwarze (bzw. mehrfarbige) Samen.

› WISSENSWERTES

Charakteristisches 🌱

- in der Regel einjährige, sehr **eiweißreiche Hülsenfrüchte** [Leguminosen]
- Schmetterlingsblütengewächse [Fabaceae], viele Arten
- je nach Art werden Samen, Hülsen, teilweise Blätter und Sprossen genutzt

Einige Arten 🌱

- europäische **Ackerbohne** (Saubohne, Puffbohne) *Vicia faba*
- **Sojabohne** *Glycine max*
- **Gartenbohne** (Grüne Bohne) *Phaseolus vulgaris*, als Buschbohne oder Kletterpflanze; wurde schon vor 8.000 Jahren in Peru angebaut; zahlreiche Zuchtformen wie Wachsbohnen, Kidneybohnen, weiße sowie schwarze Bohnen
In Südamerika sind schwarze Bohnen faktisch ein Grundnahrungsmittel, vor allem für die ärmeren Leute.
- **Mung(o)bohne** *Vigna radiata*, oft auch als frische Keimlinge in Verwendung
- **Feuerbohne** *Phaseolus coccineus* mit knallroten Blüten sowie braunen, roten oder violetten Samen; kältetoleranter als Gartenbohnen; Gigantes (Riesenbohne) als besondere Zuchtform
- **Augenbohne** *Vigna unguiculata*
- **Spargelbohne** *Vigna unguiculata subsp. sesquipedalis*, besonders in Asien sehr beliebtes Gemüse mit bis zu 90cm langen Hülsen
- **Guarbohne** *Cyamopsis tetragonolobus*, aus der auch Guarkernmehl (Verdickungsmittel; insbesondere Mehrfachzucker Guaran) gewonnen wird
- **Erderbse** (Bambara-Erdnuss) *Vigna subterranea* mit unterirdischen Früchten (nicht zu verwechseln mit der Erdnuss *Arachis hypogaea*)

Rohe Bohnen sind stark giftig! Die Toxine werden aber durch Kochen zerstört.

ERDNÜSSE



Ursprung • Andenregion Südamerikas [in Brasilien schon vor 2000 Jahren angebaut und im Zuge des Sklavenhandels nach Afrika gelangt]

Hauptanbaugebiete heute • Westafrika, China, Indien, Nord- und Südamerika, Burma, Vietnam

Botanik • Systematik • lateinischer Name *Arachis hypogaea*; ein Schmetterlingsblütengewächs [in der Familie der Hülsenfrüchtler]

Pflanze • 60 cm hohe, buschige Pflanze; Blütenstiele wachsen nach der Selbstbestäubung der Blüte nach unten und bohren sich in den Boden ein, die Hülsen mit den Samen reifen unter der Erde; Frucht ist keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht; Hülse öffnet sich nicht wie bei anderen Schmetterlingsblütlern selbst [deshalb doch eher eine Nuss] und ist stark verholzt

Verarbeitung • geerntete Feldfrüchte werden zunächst im Wassergehalt von 40% auf 5% bis 10% heruntergetrocknet [im Freien oder künstlich], danach gedroschen oder gebrochen bzw. noch entschalt und anschließend oft noch geröstet und gesalzen

Inhaltsstoffe • hoher Ölgehalt [viele gesättigte Fettsäuren, aber auch ungesättigte wie Ölsäure], sehr viel [25%] hochwertiges Eiweiß

Wirkung auf die **Gesundheit** • Nährwert 1628 kJ pro 100 g [389 kcal], also ziemlich nährreich; eines der magnesiumreichsten Lebensmittel [in 100 g sind 180 mg]

Verwendung • Erdnüsse kann man roh, geröstet oder gekocht verzehren, aber auch Öl daraus herstellen

Erdnussöl • das aus den Samen der Erdnuss gewonnene, fast geschmacks- und geruchsfreie Erdnussöl gilt als eines der wertvollsten Speiseöle überhaupt; es wird für die Herstellung von Margarine und zum Konservieren verwendet oder nach einer technischen Härtung als Erdnussbutter verarbeitet; auch in der Kosmetikindustrie beliebt und Anstrichstoffen zugesetzt

Erdnussbutter • Brotaufstrich aus gemahlenen Erdnüssen, Öl sowie Salz und Süßungsmittel; von John Kellogg erfunden, der ein nahrhaftes Lebensmittel für seine Patienten ohne Zähne suchte und dabei auf pürierte Erdnüsse stieß; auch zum Backen bestens geeignet

Erdnussbutter selbst gemacht • 250 g Nüsse mit 1/2 TL Salz in der Küchenmaschine hacken und dabei soviel Öl zugeben, dass eine cremige Masse entsteht [1 bis 3 TL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl]. Mix hält sich in einem verschlossenen Gefäß zwei Wochen im Kühlschrank. Man kann auch gesalzene Erdnüsse verwenden, dann aber das zusätzliche Salz auf jeden Fall weglassen.

Erdnuss-Sauce • 1 Prise gemahlenen Ingwer, 250 g Erdnussbutter, 100 ml Wasser, 3 EL Sojasoße, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Honig, 1 Messerspitze Sambal Oelek oder einige Tropfen Tabasco mit einem Schneebesen glatrühren und abschmecken, erhitzen und kurz köcheln lassen

Hinweis • Erdnusseisweiße können bei Allergikern starke **allergische Reaktionen** hervorrufen. Dabei sind auch Inhaltsstoffe von Keksen, Schokoladen etc. zu beachten.

KICHERERBSEN



Die **Kichererbse** ist eine sehr alte Nutzpflanze. Sie wurde bereits vor 8000 Jahren besonders im Mittelmeerraum und in Indien häufig angebaut und verwendet. Sie wird auch Venuskicher und im Englischen Chickpea genannt.

Inzwischen auch bei uns gern zubereitet werden arabische **Falafel** [Bratlinge vor allem aus Kichererbsen, Bohnen und Kräutern] und

Hummus [ein Brei meist aus Sesam-Mus (Tahina), Kichererbsen, Öl und Gewürzen].

› WISSENSWERTES

Urheimat • im Prinzip unbekannt; wahrscheinlich von Wildform *Cicer reticulatum* im Mittelmeerraum [Türkei] abstammend

Hauptanbaugebiete heute • besonders Mittelmeerländer [Türkei, Nordafrika, Spanien], Mexiko, Indien, Pakistan u.a.

2 Sorten • ... in Indien mit großen runzeligen Samen sowie die etwas kleineren beige-gelben Samen in Europa und im Mittelmeerraum

Botanik • Familie der Schmetterlingsblütengewächse; Hülsenfrucht; nicht ganz so nahe mit der normalen Erbse verwandt; wissenschaftlicher Name • *Cicer arietinum*

Klima • kommen mit wenig Wasser aus; relativ anspruchslos gegenüber dem Bodenfaktor; wärmeliebend [in gemäßigten Breiten nur wenig Ertrag]

Pflanze • einjährig; krautig; vierkantiger Stängel; gefiederte Laubblätter [wechselständig]; Blüten lila oder weiß [ca. 12 mm groß]; kräftige Pfahlwurzel; Selbstbefruchtung [vereinzelt Insektenbestäubung]

Frucht • etwa 3 cm kurze Hülsenfrüchte mit normalerweise jeweils 2 unregelmäßig geformten Samen [beige, dunkel, bis zu schwarz]

Inhaltsstoffe • 20% Eiweiß, 40% Kohlenhydrate, 12% Ballaststoffe, viel Lysin, B-Vitamine, Folsäure, hoher Mineralstoffgehalt [Magnesium, Zink und Eisen]

Wirkung auf die **Gesundheit** • in der Heilkunde gegen Fieber, Zahnweh oder zur Förderung der Menstruation; hochwertiger Eiweißlieferant

Nährwert • 100 g enthalten 1152 kJ [275 kcal]

Achtung • Rohe Kichererbsen enthalten unverdauliche Giftstoffe. Daher das Einweichwasser wegschütten und frisches Kochwasser benutzen!

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Kichererbsen **richtig vorbereiten** • getrocknete Samen zunächst 12 bis 24 Stunden [oder länger] in kaltem Wasser einweichen, danach in neuem Wasser garkochen

Verwendung in der Küche • gekochte Kichererbsen z.B. für Püree oder Eintöpfe; als Bratling; geröstet als Snack

Chana Dal [halbierte Kichererbsen mit Kokosnuss; Indien] • Für 4 Personen werden 200 g Chana Dal [halbierte indische Kichererbsen; es gehen auch normale ganze, wobei das Gericht nicht ganz so sämig wird] am Vortag in Wasser eingeweicht und dann mit 1/2 l frischem Wasser zum Kochen gebracht. Dann müssen die Kichererbsen bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 25 min weichkochen. Nun 2 frische Chilischoten waschen, putzen, aber ganz lassen. In einem anderen Topf 2 EL geklärte Butter oder Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Darin 1 TL Kreuzkümmelsamen [Cumin], 2 Lorbeerblätter, die Chilischoten, 1 TL gemahlene Curcuma [Gelbwurz], 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, 1/2 TL Zucker und 80 g Kokosraspeln etwa 3 min anrösten. Diese Gewürzmischung nun zum Dal geben und gut untermischen.

› TIPPS UND INFOS

Kichererbsen in **Nordafrika** und im **Orient** • u.a. geröstet wie Nüsse verzehrt

Kichererbsen in **Nordafrika** und im **Nahen Osten** • u.a. aus gewürztem

Kichererbsenbrei wird **Falafel** hergestellt [gebratene "Boulette", meist mit Bulgur gemischt, einem Weizenprodukt]

Kichererbsen in **Syrien** und im **Libanon** • u.a. stellt man aus Kichererbsen und Sesam eine Paste her [Hommos we Tahini]

Kichererbsen in **Frankreich** und **Italien** • Zubereitung von Socca bzw. Farinata aus Kichererbsenmehl

im **Handel** bei uns • entweder fertig gekocht in Dosen oder getrocknete Samen erhältlich

wirtschaftliche Bedeutung • Viehfutter [Grünfutter] für Rinder, Schafe und Schweine; zur Stickstoff-Gründüngung; Oxal- und Äpfelsäure aus den Drüsenhaaren junger Pflanzen wird durch Abdecken mit feuchten Tüchern als ein Essigersatz gewonnen

Name • Den Römern war die Kichererbse ein Sexualsymbol und der Venus geweiht. Beim Fest der Floralien wurden Samen der Kichererbse unter das Volk geworfen und mit großem Gelächter aufgefangen.

Öffne auf unserer Homepage auch das Lexikon der Grundnahrungsmittel. Dort findest Du u.a. Infos zu Bulgur und Couscous.



LINSEN

Linsen sind eine der ältesten kultivierten Hülsenfrüchte [Schotenfrüchte] und ein wichtiger Eiweißlieferant. Bei uns ist der Linseneintopf mit Knackwurst wohl ein Renner. Doch auch viele exotische Gerichte [z.B. indische Küche] lassen sich daraus zaubern. Die Linsenvielfalt ist sehr groß.

Besonders fein im Geschmack und relativ schnell weichkochend sind die schwarzen **Beluga-Linsen**.

Linsenmehl wird in Indien und anderswo oft auch zu Fladenbrot [z.B. **Papadam**] verbacken. Lecker ist auch das sehr würzige indische Gericht Dal, das recht zerkochte Hülsenfrüchte [Linsen, Erbsen etc.] enthält.



› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt aus Vorderasien

Hauptanbaugebiete heute • ganz Asien, Afrika, Süd- und Mittelamerika, zudem in Russland, USA, Spanien, Frankreich angebaut

Botanik • Familie der Schmetterlingsblütengewächse; Hülsenfrüchte

Sorten • es gibt gelbe, rote, braune oder grüne Linsen in verschiedensten Sorten, geschält oder ungeschält, und auch schwarze [geschält sind diese weiß]

Ernährung • in Afrika, Asien und Lateinamerika sind Linsen von großer Bedeutung als Grundnahrungsmittel und Eiweißlieferant

Inhaltsstoffe • hoher Anteil an Eiweißen und Kohlenhydraten; ballaststoffreiche Schale bei ungeschälten Produkten [allerdings schwerer verdaulich]

Wirkung auf die **Gesundheit** • wichtiger Energie- und Eiweißträger in der Vollwertküche

Nährwert • 100 g geschälte rote Linsen enthalten 1197 kJ [285 kcal]

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Linsen **richtig vorbereiten** • eventuell auslesen, gründliche waschen; braune Linsen weicht man über Nacht in Wasser ein und kocht sie dann am nächsten Tag in reichlich Salzwasser; geschälte rote und gelbe Linsen nicht einweichen, sondern nur waschen und erst nach dem Kochen salzen sowie würzen; Kochzeit auf Packung beachten, denn rote und gelbe Linsen sind nach wenigen Minuten gar

Die schwarzen **Beluga-Linsen**, die einen besonders feinen Geschmack besitzen, muss man nicht einweichen. Sie benötigen etwa nur 20 min Kochzeit.

Verwendung in der **Küche** • braune Linsen eignen sich gut für Eintöpfe, während rote schnell zerkochen; rote und gelbe Linsen verwendet man in Südasien [z.B. Indien] oft als Beilage zu Reis mit Curry oder zu Fleischgerichten; braune Linsen brauchen etwas Fett [Speck, Wurst] und werden mit Weißwein oder Essig verfeinert; rote und gelbe Linsen sind leichter verdaulich und gekocht auch in Salaten oder als Beilage lecker

Masoor Dal Suppe [Indien] • Für 4 Personen 175 g rote Linsen [geschält, halbiert] in ½ Liter Wasser im Topf zum Kochen bringen. ½ TL frisch geriebenen Ingwer und zusammen mit 1 TL Kurkuma-Pulver und Salz zum Dal geben. Bei mittlerer Hitze 10 min zugedeckt kochen lassen, bis sie weich sind. Den Topf vom Herd nehmen. In einer Pfanne 2 EL geklärte Butter [Ghee], Butter oder Öl erwärmen und 1 TL Kreuzkümmel gemahlen [Cumin], 1 TL gemahlenen Koriander, 1/8 TL oder weniger Asafötida [indisches Gewürz aus der Wurzel der Ferula asafötida; sehr intensiv; falls vorrätig] und ¼

TL Chilipulver dazugeben und 1 min bei mittlerer Hitze anbraten. Das Ganze zum Dal geben und gut untermischen. Frisch gehackten Koriander [oder alternativ Petersilie] darüber streuen und servieren.

Thailändischer **Beluga-Linsen-Salat** • 500 g Belugalinsen waschen und ohne Salz etwa 20 min kochen. Abgießen und in eine Salatschüssel geben. Abkühlen lassen. 2 Hände voll Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten (oder gleich geröstete verwenden). 6 grüne Chilischoten entkernen und fein hacken. Eine Paprika entkernen und fein würfeln. Ebenso 2 Gurken entkernen und würfeln. 6 Limetten auspressen. Alles mit dem Limettensaft in eine Schüssel geben. Mit 4 EL Fischeauce, 6 EL heller Sojasauce, etwas Zucker und gehacktem Koriandergrün abschmecken.

› TIPPS UND INFOS

Linsen in Indien • hier nennt man halbierte und geschälte Linsen "Dal"; Beispiele: Masoor Dal sind geschälte rote, Toor Dal braune [mit Ölschicht überzogen, die beim Kochen verschwindet] und Urid Dal weiße [also geschälte schwarze] Linsen

im **Handel** bei uns • meist nur getrocknet angebotene braune, rote und gelbe Linsen [jedoch selten frische Hülsenfrüchte]



SOJA



Wer **Soja** hört, der denkt sicher gleich an die ostasiatische Küche in China und Japan, wo Sojasaucen zu vielen Gerichten nötig sind. Soja ist aber genauso eine Nutzpflanze, die wichtige andere Dinge liefert. Ins Gerede kam Soja wegen Genmanipulationen. Derzeit ist noch recht unklar, welche Wirkung solche Lebensmittel auf unsere Gesundheit haben. Daher wird auch der Einsatz von Soja-Lecithin als Emulgator oder von Soja als Futtermittel hinterfragt. Selbstverständlich

gibt es aber auch biologisch erzeugte Sojabohnen, die durchaus ein wertvolles Nahrungsmittel oder ein interessanter Rohstoff sein können.

› WISSENSWERTES

Urheimat • stammt wahrscheinlich aus China

Hauptanbaugebiete • China, Japan, Südostasien, Nord- und Südamerika

Botanik • wissenschaftlicher Name • *Glycine max*

Arten • ca. 10 verschiedene in den Tropen und Subtropen, die bedeutsam sind

Pflanze • einjährige Hülsenfruchtpflanze [Schotenfrucht mit charakteristischer wulstiger Bohnenform] ähnliche der Buschbohne; diverse Arten mit 30 cm bis 1,50 m Höhe

Klima • Sojapflanze braucht viel Wärme [typisch subtropische Pflanze, einige Züchtungen aber auch in gemäßigten Zonen zu Hause]; verträgt keinen Frost

Inhaltsstoffe • Stärke; Eiweißgehalt der Samen etwa 40% [Eiweißzusammensetzung ähnelt der des Fleisches; somit sind Steaks aus Soja z.B. in den USA nichts Ungewöhnliches]

Wirkung auf die **Gesundheit** • wertvoller Eiweiß- und Energiespender

Historisches • Sicher ist der Sojaanbau seit über 3000 Jahren [Shang-Dynastie], vermutet wird ein Anbau bereits vor 5000 Jahren, wo von einem mystischen Kaiser berichtet wird, der Sojabohnen kultiviert haben soll. Ein buddhistischer Priester hat um 700 n.Chr. Soja wohl nach Japan gebracht. Ende des 16. Jahrhundert gelangten erste Berichte über Soja nach Europa. Erst 100 Jahre später wurde seine Bedeutung durch einen in Japan tätigen deutschen Arzt erfasst. In den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts trat Soja im Westen seinen Siegeszug an. Soja wurde eine der wichtigsten und unentbehrlichsten Pflanzen der Welt, obwohl man sie in Westeuropa erst seit knapp 100 Jahren zu schätzen weiß. Erst nach dem 2. Weltkrieg wurde die große Nutzbarkeit erkannt und die USA wurde schnell zum größten Sojaproduzenten.

› VERWENDUNG UND REZEPTE

Sojabohnen **richtig vorbereiten** • zubereitbar wie andere Hülsenfrüchte [auch Bohnen-Keimlinge werden gern im Wok genutzt]

Verwendung in der **Küche** • in Form von Sojabohnen, Sojamehl, Bohnenkeimlinge, Sojasauce etc.

› TIPPS UND INFOS

wirtschaftliche Bedeutung • großindustriell als Stärke- und Eiweißquelle; Sojamehl für Lebensmittelindustrie [Eiweiß aus den Bohnen extrahiert und zu hochwertigem Sojamehl sowie reichem Sojaöl verarbeitet; Sojaverarbeitungsrückstände sind wertvolles Viehfutter]

Soja überall • Soja wird beispielsweise im Fernen Osten für Miso-Paste genutzt, die aus vergorenem Reis und Soja besteht. Es gibt das Soja-Öl, Sojasauce, die Soja-Keimlinge, die Soja-Milch, den Tofu und vieles andere mehr. Soja ist auch Bestandteil der Worcester(shire)-Soße. In der fernöstlichen Küche ist Soja unentbehrlich. Aus der alten Kulturpflanze ist ein bedeutender Zweig der heutigen Lebensmittelindustrie geworden.



für Allergiker • Sojaprodukte [Milch, Quark, Joghurt etc.] sind für Menschen, die keine Milch vertragen [z.B. Allergien], eine echte Alternative.

Wichtig • Da Soja zur gleichen Pflanzenfamilie [Schmetterlingsblütler] gehört wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, können sich auch gleiche Unverträglichkeiten einstellen.

Tofu • Das ist ein aus Sojabohnenmilch gewonnenes quarkähnliches Produkt, das auch als vegetarischer Fleischersatz Verwendung findet.

Achtung • In vielen Lebensmitteln [z.B. Soja-Lecithin als Emulgator] benutzt man leider gentechnisch veränderte Sojapflanzen.

ANDERE HÜLSENFRÜCHTE

ERBSEN



- Gattung Pisum; Gartenerbse Pisum sativum, gehören zu Schmetterlingsblütlern
- eiweißreiche, bis zu 12 cm lange Hülsenfrüchte mit bis zu 10 Samen
- einjährige krautige Pflanzen mit tiefen Wurzeln und gefiederten Blättern
- getrocknete Erbsen z.B. für Eintöpfe, frisch und grün zubereitet als gekochte Beilage bzw. Püree oder auch reif (gelb)
- Zuckererbsen (Kaiserschoten) – Zuchtform, bei der die Hülsen mitgegessen werden
- **Auf keinen Fall sollte man sie roh essen (da blausäurehaltig)!**

MUNGOBOHNEN



- Hülsenfrüchte; sehr eiweißreich
- grün und ungeschält [über Nacht einweichen] oder gelb und geschält erhältlich [nicht einweichen]
- generell nach dem Kochen [ca. 10 min] salzen oder würzen; als Beilage oder Eintopfgericht nutzen
- Keimlinge [oft fälschlich als Sojasprossen benannt] roh oder kurz angebraten beliebt in der südostasiatischen Küche

ZUCKERSCHOTEN



- Erbsen seit dem 9. Jh. in Mitteleuropa als Gemüsepflanze; Zuckererbsen haben dabei den höchsten Zuckergehalt
- lache grüne Hülsen mit unreifen [aber essbaren] Samen, zum Verarbeiten lediglich die Stielansätze entfernen
- meist werden die ganzen Schoten gedünstet [z.B. 5 min in Butter] bzw. auch in Salzwasser blanchiert [2-3 min] oder im Wok mitgegart

Auf keinen Fall sollte man sie roh essen (da blausäurehaltig)!

Das kleine Lexikon der Hülsenfrüchtler ist ein Service von Deinem...

EINE WELT LADEN

Weißwasser

Für gerechten Handel und Ökologie.

sowie der gemeinnützigen

INITIATIVE EINE WELT FÜR ALLE e.V.

So erreichst Du uns ...

EINE WELT LADEN
02943 Weißwasser, Kirchstraße 2

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 9 bis 12 und 15 bis 18 Uhr,
Freitag 10 bis 13 sowie 15 bis 18 Uhr

Telefon **03576 2529029**

eMail post@eineweltladen.info

Internet www.eineweltladen.info

Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Quellen: Für unser Gemüselexikon nutzten wir folgende Informationsquellen ...

Internet → gepa.de, el-puente.de, fair4you-online.de, fairtrade.de, fairtrade-deutschland.de, wikipedia.de, banafair.de, preda.org, tatort-verein.de, pixabay.de, openclipart.org

Literatur und Informationsmaterialien ↓

- Produktinformationen der OASIS Teehandel GmbH Bondorf sowie der GEPA Wuppertal, von El Puente Nordstemmen und Weltpartner Ravensburg [Flyer, Broschüren aus verschiedenen Jahren, Infos auf Produktverpackungen]
- Flyer des Tatort-Vereins e.V. aus verschiedenen Jahren
- Kann ich die Welt retten?, Katrin Schüppel, Verlag an der Ruhr 2009, Unterrichtsmaterial
- Informationsmaterialien von Fairtrade Deutschland e.V. Köln [2011 und 2012]: Factsheets Orangen sowie Bananen
- Exotisches Gemüse, Der besondere Ratgeber, Sammüller Kreativ GmbH, Verlag Edition XXL GmbH 2002
- Exotische Früchte, Sammüller Kreativ GmbH, Verlag Edition XXL GmbH 2002
- Brigitte Kranz, Heimische und exotische Früchte, Weltbild GmbH, 2012
- Be my guest, Cornelsen Verlag Berlin 2012, Arbeitsmaterialien zur Nachhaltigkeit
- Die internationale Speisekammer, Lebensmittelkunde von A-Z, Dorling Kindersley Ltd. London, SDK Verlags GmbH Stuttgart 1991
- Astrid Steidl, Iss dich schlau!, Clevere Ernährung für Kinder und Teenager, Nymphenburger in der F.A. Herbig's Verlagsbuchhandlung GmbH München, 2014

