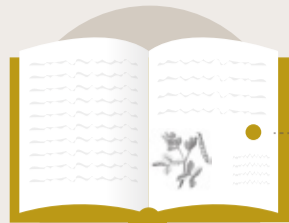


1 Etimológia



Hüvelyes
Az elnevezés a terméstípusra (=hüvely) utal, amiben a termések fejlődnek.

2 Hüvelyesek vagy pillangósvirágúak



Pillangósvirágúak
Tipikus termésük a hüvelytermés.



Hüvelyesek
Azon pillangósvirágúak, amelyek termését szárítva fogyasztjuk.

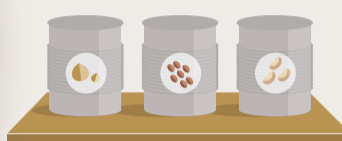
3 Ősi terményeink

Már évszázadok óta alapvető részét képezik táplálkozásunknak.



A szárazbabot, lencsét és csicscriborsót 9000-10 000 éve termesztik.

4 Sokoldalú és hosszan eltartható alapanyag



A hüvelyesek előnye, hogy hónapokig tárolva sem romlanak meg vagy veszítik el tápértéküket, és friss termények hiányában is táplálékot biztosítanak.



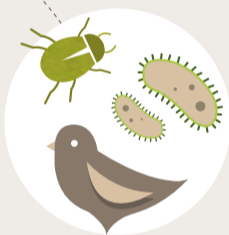
Fontos hozzávalói
sok ismert nemzeti ételnek, mint például:

- Sült bab
- Chilis bab
- Daal
- Falafel

5 A biológiai sokféleség alapvető elemei



Más haszonnövényeink közé vetve hozzájárulnak a farm változatosabb növény-, állat- és rovarvilágához.



Meglepő tények

Hüvelyesek

érdekességek

6 Támogatják a fenntartható mezőgazdaságot és a talajregenerációt



N₂



Nitrogénmegkötő tulajdonságuk révén javítják a talaj termékenységet, és ezáltal a földek termőképességét.

7 Hatékonyabb vízfelhasználás

A hüvelyesek termesztésének vízigénye, más fehérjeforrásokkal összehasonlítva

1 kg felesborsó vagy lencse



50 liter

1 kg csirke



4 325 liter

1 kg birka



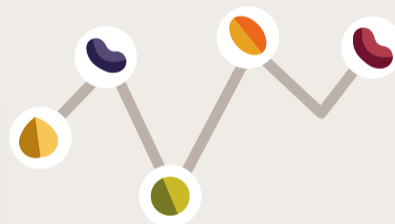
5 520 liter

1 kg marha



13 000 liter

8 Váratlan szövetséges az éghajlatváltozás ellen



A hüvelyesek genetikailag igen sokfélék lehetnek, könnyen kiválaszthatjuk közülük az ellenálló fajtákat.

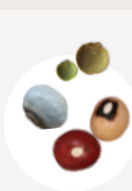


Termesztésük kisebb szénlábnyommal jár, így mérsékelik az üvegházhatású gázkibocsátást.

9 Elérhető és sokrétűen felhasználható



A hüvelyeseket a gazdák maguk is fogyaszthatják, de akár el is adhatják terményüket.



A sárgaborsó
jól tűri a gyenge minőségű talajt és a száraz, féslyatagos környezetet is.



A növény többi része állati takarmányként felhasználható.

10 Igazi „szuperélelmiszer”

Koleszterinmentes

Magas vas- és cinktartalom

Tápanyagban gazdag

Gluténmentes



Ásványi anyagokban és B-vitaminban gazdag

Fehérjeforrás

Alacsony glikémiás index

Alacsony zsírtartalom

Élelmi rost



Food and Agriculture Organization of the United Nations

#IYP2016
fao.org/pulses-2016



©FAO, 2015

BC435o/1/01.16