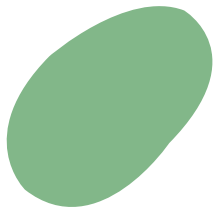


# Wusstest du, dass Bohnen, Linsen und Erbsen echte Pflanzen-Superheldinnen sind?



Sie helfen nicht nur uns Menschen, sondern auch der Erde!

## Sie helfen der Erde

- Sie machen den Boden stark, damit andere Pflanzen besser wachsen können!
- Sie brauchen keine Chemie, um zu wachsen – das freut die Insekten, also Bienen, Schmetterlinge oder Marienkäfer, aber auch die anderen Tiere!
- Sie sammeln Luft-Stoffe (Stickstoff) und schenken sie dem Boden – das ist wie ein Zaubertrick für Pflanzen, damit sie besser wachsen können!

## Sie helfen deinem Körper

- Sie haben viel Kraft-Futter drin – das nennt man Ballaststoffe. Damit bleibst du lange satt, aber auch gesund. Denn Ballaststoffe stärken deine Körperpolizei und schützen dich so, z.B. vor Erkältungen.

## Und sie schmecken auch noch super lecker!

Probier doch mal unseren leckeren Pizza-Aufstrich mit grünen Linsen aus Hessen

- in einem Wrap
- mit Nudeln
- aufs Brot.



## Kennst du schon die Heldenbohne?

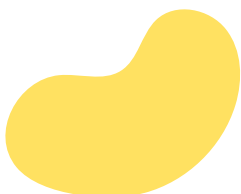
Das Projekt „Heldenbohne“ zeigt, wie toll Bohnen, Linsen und Erbsen sind – für uns und für die Umwelt! Bauern und Bäuerinnen in Hessen bauen sie wieder öfter an, und Kinder dürfen sie sogar im Garten oder in der Schule entdecken. So lernen alle, wie lecker und stark Hülsenfrüchte machen!

## Hülsenfrüchte aus Hessen – echt stark!

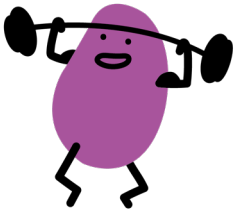
In Hessen wachsen ganz viele heimische Hülsenfrüchte – zum Beispiel grüne Linsen, Ackerbohnen und Kichererbsen. Sie brauchen kaum Dünger, wachsen gut auf heimischen Feldern und machen unsere Ernährung klimafreundlicher!



heldenbohne.de



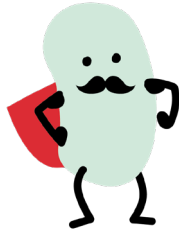
# Unsere Superheldinnen



Sir Soja,  
der Starke



Erbseline  
Flinkfuß



Lady  
Leguminia



Kicherella  
Knack



Captain  
Strongbean

Wie sehen deine  
Superheldinnen aus?

