

## Factsheet Hülsenfrüchte

Leguminosen, wie der botanische Name lautet, sind in den unterschiedlichen Regionen der Welt schon lange Teil des menschlichen Speiseplans. Aufgrund ihres Eiweissgehaltes weit über dem von Weizen, Hafer, Gerste und Reis hatten Hülsenfrüchte schon früh die Proteinversorgung breiter Bevölkerungskreise übernommen. In Europa waren es traditionellerweise Erbsen, Bohnen und Linsen, die hier heute aber nicht mehr als Grundnahrungsmittel gelten.

Hülsenfrüchte sind eine breite Gruppe von Pflanzen, die zur Familie der Fabaceae gehören. Sie zeichnen sich durch ihre Fruchtschoten aus, die sich längs öffnen und Samen enthalten. Wegen ihrer hohen Nährstoffdichte sind Hülsenfrüchte sowohl als Protein als auch als Gemüse anzusehen. Hülsenfrüchte enthalten doppelt so viel Protein wie Quinoa und sind eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe. Leguminosen verbessern zudem die Qualität der Ackerböden. Ein Grund dafür sind die sogenannten Knöllchenbakterien an den Wurzeln der Leguminosen. Diese reichern die Böden mit Stickstoff an und reduzieren den Bedarf an Stickstoffdünger auch für später angebaute Pflanzen.

Der Umgang mit Hülsenfrüchten ist einfach, wenn man ein paar Dinge beachtet. Worauf muss man bei der Verarbeitung von Hülsenfrüchten achten und wie werden diese optimal gelagert? Dieses Faktenblatt gibt Auskunft.

**Hülsenfrüchte gliedern sich in folgende Sorten, wobei sich die Terminologie von Land zu Land und von Region zu Region ändern kann:**

**Bohnen:** Red-Kidney-(Indianer-)bohnen, Soisson- oder Reginabohnen, schwarze und rote Bohnen, Pinto-, Borlotti- und Augenbohnen, Edamame und Fave, Mung(o)- und Adzukibohnen, Lima- (Butter-)bohnen, Sojabohnen. Auch Stangen-, Busch- und Dörrbohnen gehören in diese Kategorie.

**Linsen:** Rote, gelbe, grüne Linsen; Puy- und Belugalinsen.

**Erbsen:** Grüne Erbsen, Gelberben, (schwarze) Kichererbsen, Kefen.

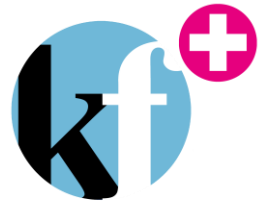
**Andere Hülsenfrüchte:** Lupinen, Erdnüsse, Tamarinden.

### Tips zur Zubereitung und Lagerung

**Einweichen:** Ausser Linsen müssen alle getrockneten Hülsenfrüchte sechs bis zwölf Stunden, am besten über Nacht, eingeweicht werden. Dies verbessert die Verdaulichkeit und verkürzt die Kochzeit. Genügend Wasser (2-3 x das Gewicht der Hülsenfrüchte) verwenden, denn diese nehmen Wasser auf und quellen auf. Dabei nehmen Phytat- und Tanningehalt ab und Oligosaccharide (Mehrfachzucker) werden abgebaut. Die Zugabe eines Löffels Natron unterstützt diesen Prozess. Das Einweichwasser wegschütten und die Bohnen mit frischem Wasser aufsetzen.

**Frisch geerntete Bohnen wie z.B. Borlotti** müssen nicht eingeweicht, sondern können direkt verkocht werden. Nicht roh essen!

**Kochen mit Gewürzen:** Lorbeer, Kreuzkümmel, Kümmel oder Ingwer helfen gegen Blähungen. Dem Kochwasser Salz zugeben, das macht die Aussenhaut etwas weicher und beschleunigt den Kochprozess – dass Hülsenfrüchte bei gesalzenem Wasser nicht weich werden, gehört zu den Küchenlegenden!



**Ein Dampfkochtopf** spart Zeit beim Kochen von Bohnen und Kichererbsen. Eher kürzer garen und den Prozess kontrollieren, damit die Bohnen nicht zerfallen.

**Keimen:** Einige Hülsenfrüchte wie z.B. Belugalinsen können problemlos gekeimt und ebenso problemlos daheim gezogen werden. Für Keimlinge ganze Früchte verwenden wie Sojabohnen, Mungobohnen, Kichererbsen, Linsen, Adzukibohnen und Erbsen. Die Keimlinge (unbedingt blanchieren) oder die rohen Sprossen, auch «Micro-Greens» genannt, eignen sich gut, um sie über Salate zu streuen.

**Lagern:** obwohl Hülsenfrüchte gut lagerfähig sind, empfiehlt es sich, die Vorräte stets aufzubauchen und durch frische Ware zu ersetzen. Alte Lagerware braucht beim Kochen wesentlich länger Zeit, um weich zu werden.

**Büchsenware** bietet einen qualitativ guten und schnellen Ersatz statt des Weichkochens an. Die Hülsenfrüchte sehr gut abspülen, dann je nach Belieben weiterverwenden oder gut abtrocknen und gleich...

...**Einfrieren:** gekochte Hülsenfrüchte lassen sich bestens portioniert einfrieren und bei Gebrauch auch gefroren weiterverwenden

**Aquafaba:** die dickliche Flüssigkeit, die beim Kochen von Kichererbsen und Bohnen (und auch von Büchsen-Kichererbsen) entsteht, kann aufgefangen und weiterverwendet werden. In der veganen Küche wird daraus z.B. Meringuemasse produziert.

### Gesundheitliche Aspekte

**Vorsicht:** Die meisten Hülsenfrüchte enthalten das Protein Phasin, das für Menschen giftig ist und nur durch Kochen zerstört wird. Doch keine Regel ohne Ausnahme: gartenfrische Erbsen lassen sich in nicht zu grossen Mengen problemlos roh verzehren; sie sind süss und bieten sich auch als Aperosnack an. Aber: obwohl sie ähnlich aussehen, müssen auch die hypen Edamame gegart werden; entweder im kochenden Wasser blanchieren oder in der Mikrowelle erhitzen.

Hülsenfrüchte sind wahre Nährstoffbomben. Sie bieten nicht nur eine hervorragende Proteinquelle, sondern sind auch reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Kalium, Zink und Folsäure sowie Vitaminen, darunter vor allem B-Vitamine. Darüber hinaus helfen Hülsenfrüchte, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, was nicht nur zur Gewichtserhaltung beiträgt, sondern auch zur Prävention von Übergewicht. Da sie den Blutzucker regulieren können, sind Hülsenfrüchte auch für Diabetiker gut geeignet. Zudem fördern sie durch ihren hohen Ballaststoffgehalt eine gesunde Verdauung. Hülsenfrüchte sind ausgezeichnete Quellen für Folsäure, einem B-Vitamin, das wesentlich für die Entwicklung und die Funktion des Gehirns und während der Schwangerschaft wichtig für die Reduzierung von Neuralrohrgeburtsfehler ist. Kichererbsen enthalten dreimal so viel Folsäure pro Mahlzeit wie Grünkohl.