

Gesunde Kraftpakete

Hülsenfrüchte / Die pflanzlichen Proteinträger sind angesagt – und werden doch vielerorts noch nicht oft in der Küche verwendet.

GRÜNICHEN Hülsenfrüchte liegen aufgrund ihrer wertvollen Eigenschaften für die Ernährung und in der Landwirtschaft zu Recht im Trend.

So gibt es immer mehr Schweizer Verarbeiter(innen), die Produkte wie Hummus, Burger oder Pflanzendrinks aus einheimischen Hülsenfrüchten produzieren. Daneben entdecken stets mehr Menschen die vielfältige Verwendung dieser wertvollen Pflanzensamen in der Küche. Werden sie richtig zubereitet, sind sie nicht nur lecker, sondern auch nahrhaft und gesund.

Gefragt und gefördert

Ab 2023 werden Körnerleguminosen für die menschliche Ernährung auch auf dem Feld gefördert. Sie erhalten Einzelkulturbeiträge von 1000 Franken pro Hektar. Die BauernZeitung hat letztes Jahr ein Dossier mit 16 Artikeln zum Anbau von Körnerleguminosen erstellt (siehe Link am Ende des Artikels).

Auf dem Weg hin zu einem nachhaltigen Agrar- und Ernährungssystem sind pflanzliche Eiweissträger von grosser Bedeutung. Sowohl für die menschliche Ernährung wie

auch für den Anbau. Hier bereichern sie die Fruchtfolge und den Stickstoffhaushalt durch die Symbiose mit den Knöllchenbakterien, die Stickstoff aus der Luft binden.

Sind ein Superfood

Aufgrund ihrer geballten Ladung an wertvollen Inhaltsstoffen werden Hülsenfrüchte auch als Superfood bezeichnet. Sie sind reich an Eiweiss, Kohlenhydraten, Nahrungsfasern, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalzium, Eisen, Zink und Kalium sowie den Vitaminen B1 und B2. Wegen ihres hohen Proteingehaltes werden sie gerne für vegetarische Gerichte eingesetzt.

In Kombination mit Vollkorngetreide und Gemüse erhält man so die essenziellen Aminosäuren und Mineralstoffe. In traditionellen Küchen vieler Länder finden sich solche Kombinationen wie Linseneintopf, Mais und Bohnen oder Linsen mit Reis. Zudem enthalten Hülsenfrüchte auch viele Kohlenhydrate. Sie sind in der Lebensmittelpyramide auch in dieser Gruppe aufgeführt. Sie sind also ideale Kraftpakete.

Linsen, Bohnen und Co. eignen sich zudem für Menschen, die abnehmen wollen, da sie gut sättigen, fettarm sind und viele Nahrungsfasern enthalten. Sie sind für Diabetiker(innen) geeignet, da die komplexen Kohlenhydrate nur langsam ins Blut aufgenommen werden. Hülsenfrüchte regulieren die Cholesterinwerte beziehungsweise senken diese, wenn sie zu hoch sind. Die vielen Nahrungsfasern regen die Darmtätigkeit an, füttern das Mikrobiom (Darmflora) und helfen, Verstopfung zu vermeiden.

Hülsenfrüchte sind preiswert

Getrocknete Hülsenfrüchte sind im Verhältnis zu ihrem Nährwert preislich sehr günstig. Auch wenn man bedenkt, dass mit 500 Gramm Linsen à Fr. 2.30 (plus Gemüse Fr. 5.–) acht Personen satt werden.

*Karin Nowack,
Landwirtschaftliches
Zentrum Liebegg*



Unser Dossier über
Körnerleguminosen:
[www.bauernzeitung.ch/
protein-serie](http://www.bauernzeitung.ch/protein-serie)



Bunte Vielfalt: Erbsen, Lupinen, Ackerbohnen, Saubohnen, Gartenbohnen, rote, schwarze, grüne und gelbe Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen. Es gibt viele Sorten und Variationen. (Bild Pixabay)

Tipps für das Gelingen in der Küche

Mit diesen Tipps schmecken Hülsenfrüchte bestimmt – und die Verdaulichkeit wird erst noch gefördert:

Immer kochen: Hülsenfrüchte müssen immer gekocht werden (Ausnahme Zuckererbsen), denn roh enthalten sie verschiedene schädliche Substanzen, die erst beim Erhitzen zerstört werden. Auch Keimlinge/Sprossen sollten mindestens eine halbe Minute blanchiert werden.

Einweichen: Getrocknete Bohnen und Erbsen einweichen, am besten über Nacht mindestens zwölf Stunden. Linsen und geschälte Erbsen sowie frische Bohnen und Erbsen müssen nicht eingeweicht werden.

Spülen: Einweichwasser wegschütten und Hülsenfrüchte mit frischem Wasser spülen.

Schonend garen: Mit reichlich frischem Wasser (ein Zentimeter über den Hülsenfrüchten) ohne Salz gemäss angegebener Kochzeit schonend garen (nicht sprudelnd). Falls nötig, heisses Wasser zufügen. Der Dampfkochtopf reduziert die Kochzeit auf etwa ein Drittel. Bei Kichererbsen zum Beispiel um etwa 25 Minuten. Eher zu viel als zu wenig kochen, ausser bei der Verwendung für Salat.

Kräuter helfen: Verdauungsfördernde Kräuter begeben, z. B. (je nach Geschmack und Gericht) Fenchelsamen, Koriander, Kümmel, Majoran, Bohnenkraut, Thymian, Lorbeer, Wacholder.

Abwarten: Erst am Schluss der Kochzeit Salz und Säure dazugeben (z. B. Bouillon, Apfelessig, Sojasauce). Das ist sehr wichtig. Salz und Säure stoppen oder verlangsamen den Garprozess.

Langsam steigern: Blähungen kann man auch vermeiden, indem man mit kleinen Mengen anfängt und regelmässig Hülsenfrüchte isst. (Geschälte) Linsen sind besser verdaulich als Bohnen.

Bei zu wenig Zeit: Man kann auch bereits gekochte Produkte aus dem Glas oder der Dose verwenden.

Für Saft sorgen: Mit reichlich saftigem Gemüse, Gewürzen und Kräutern werden Hülsenfrüchte schmackhaft. *kn*

Linsen-Curry

Für vier Personen

Zutaten

1 EL Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Apfel
1–2 Rüebli
6 Dörraprikosen
1–2 EL Curry
Wenig frischer Ingwer
200 g Linsen
(z. B. rote oder gelbe Linsen)
5–6 dl Wasser

½ KL Salz oder
Gemüsebouillon
½ KL Sambal Oelek

Zubereitung

1. Das Öl erwärmen.
2. Zwiebel, Knoblauchzehen, Apfel, Rüebli und Dörraprikosen vorbereiten, kleinschneiden, beifügen. Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter Rühren dämpfen.
3. Den Curry mitdämpfen.

4. Ingwer dazu raffeln.
5. Die Linsen zugeben.
6. Mit dem Wasser ablöschen, aufkochen. Auf kleiner Stufe zugedeckt kochen. Kochzeit je nach Linsensorte 15 bis 30 Minuten.
7. Mit Salz oder Gemüsebouillon und Sambal Oelek würzen.
Dazu passen Reis oder Kartoffeln (diese können, in Würfel, geschnitten auch mitgekocht werden). *kn*