

Reich gefüllte Früchte

Ernährung / Hülsenfrüchte sind ein hochwertiges Nahrungsmittel, das längst nicht mehr nur Körnlpicker begeistert.

GRÄNICHEN ■ Klar, die Hülsenfrüchte sind nicht so schnell gekocht, aber wer es versteht, sie zuzubereiten, kann aus ihnen köstliche Gerichte und Beilagen kreieren. Es entstehen daraus feine Suppen, reichhaltige Hauptgerichte oder raffinierte Salate. Viele asiatische Spezialitäten enthalten Hülsenfrüchte in verschiedenen Variationen. Nebst Asien gehören auch Afrika und Amerika zu den Ursprungskontinenten der Hülsenfrüchte. Während sie dort immer noch ein wichtiges Grundnahrungsmittel sind, fristen sie bei uns eher ein Schattendasein.

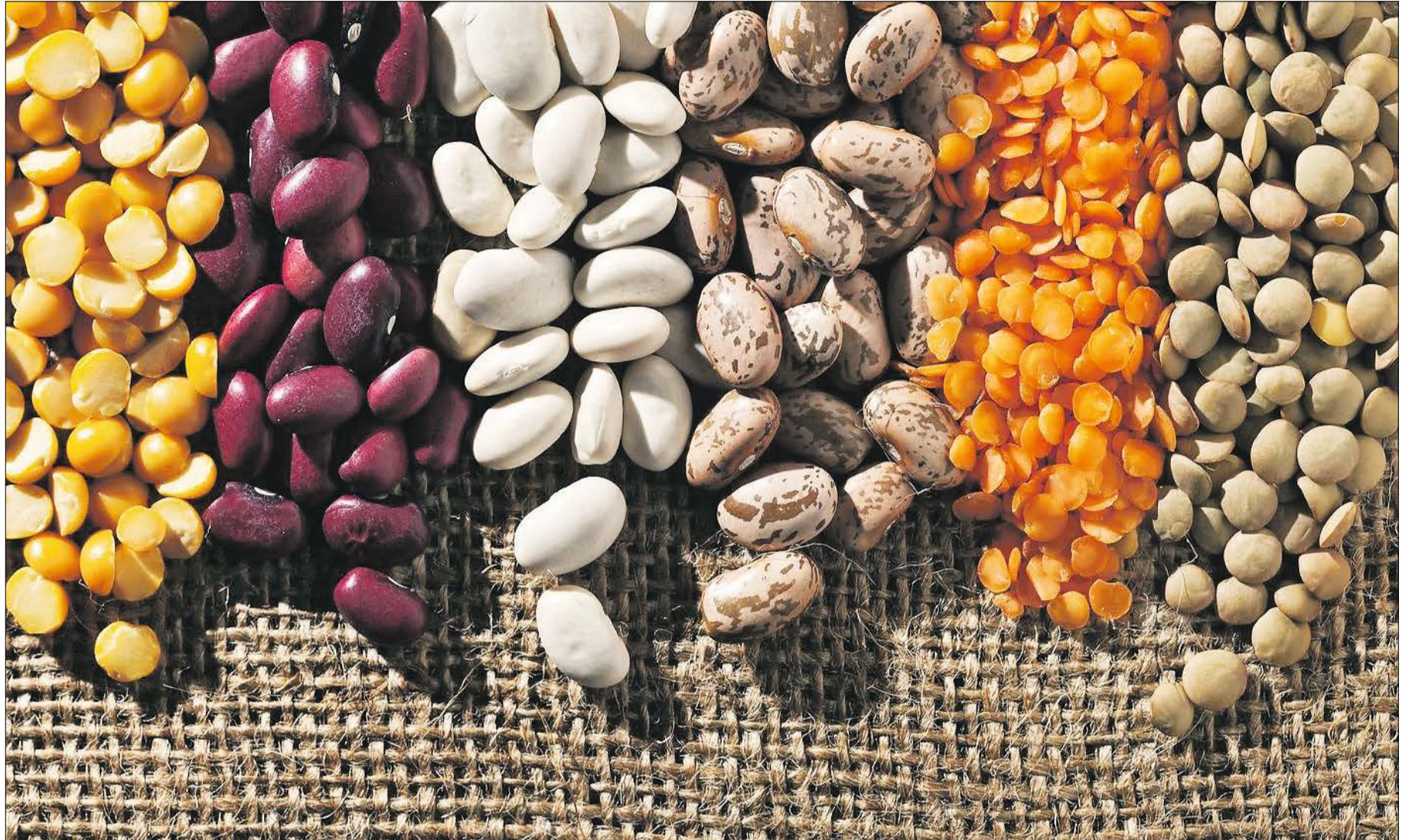
Eiweissgehalt mit tierischen Produkten vergleichbar

Hülsenfrüchte sind bezüglich ihrer Inhaltsstoffe und Nährwerte eine hochwertige Energiequelle. Dank ihres hohen Anteils an Eiweiss sind Hülsenfrüchte eine grosse Bereicherung des Speiseplans und können einen Mangel an tierischem Eiweiss ausgleichen. Sie sind weiter reich an Ballaststoffen und Kohlehydraten, zugleich arm an Fett – mit Ausnahme von Sojabohne und Kichererbse. Sie sättigen dadurch sehr gut und regen die Darmtätigkeit an. Ein weiterer Vorteil ist, dass Hülsenfrüchte auch für Diabetiker gut geeignet sind, weil die Kohlenhydrate nur langsam ins Blut aufgenommen werden.

Nebst diesen vielen Vorteilen haben die Hülsenfrüchte auch einige Nachteile. So können sie Blähungen hervorrufen, da sie schwer verdauliche Zuckerarten (Raffinose, Stachyose und Veracose) enthalten. Diese gelangen unverdaut bis ans Ende des Verdauungstraktes, wo sie von Bakterien zersetzt werden und dabei eine Menge von Gasen entwickeln. Wer gerne häufiger Gerichte mit Hülsenfrüchten essen möchte, sollte deshalb mit kleinen Mengen beginnen und beim Verzehr gut kauen. Blähungen können auch durch die Zugabe von Gewürzen wie Bohnenkraut, Ingwer, Salbei und Senf gemildert werden. Ein weiterer Nachteil ist die lange Einweich- und Kochzeit, sie setzen eine gute Menüplanung voraus (siehe dazu auch Kasten).

Bohnen und Erbsen in verschiedenen Farben

Die Bohnen sind die bekanntesten Samen, die genossen wer-



Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen weisen unter den pflanzlichen Lebensmitteln die höchsten Eiweissgehalte aus.

(Bild fotolia)

den können. Ob sie länglich oder nierenförmig sind, spielt keine Rolle. Manche Bohnen sind erst nach dem Garen geniessbar, die Vielfalt der Arten und Sorten ist riesig. Es gibt die weissen Bohnen - klein bis sehr gross (z.B. die Perbohnen, Soisson-Bohnen). Dann die braun-rot gesprenkelten Bohnen (Borlotti Bohnen) oder die roten Bohnen (Indianer Bohnen, Kidney-Bohnen). Die schwarzen Bohnen heissen auch Brasil-Bohnen.

Wer von Flageoletts spricht, meint die grünen Bohnen mit den blassgrünen, flachen und länglichen Samen.

Wie die Bohnen gehören auch die Erbsen (*Pisum sativum*) zu den wichtigsten Hülsenfrüchten der Welt. Sie kommen aus Kleinasien und dienen seit jeher als Proteinlieferanten für die Menschen. Je nach Sorte sind Erbsen grün oder gelb. Sie werden meist ganz angeboten, jedoch auch als Mehl für Suppen.

Die Kichererbse (*Cicer arietinum*) ist eine alte Nutzpflanze und wird auch Echte Kicher, Römische Kicher oder Felderbse genannt. Mit der Erbse ist sie nicht verwandt. Die Kichererbse ist eine der vielseitigsten Hülsenfrüchte und eine wichtige Zutat

in vielen südländischen Traditionsgerichten. **Produkte aus Soja sind beliebt** Eine weitere bekannte Hülsenfrucht ist die Linse. Sie werden heute in Kanada und in der

Türkei angebaut und in die Schweiz importiert. Die braunen Linsen sind am bekanntesten. Es gibt aber auch grüne, gelbe, rote, graue und schwarze zu kaufen. Linsen eignen sich für deftige Eintopfgerichte, Suppen und für Salate. Gekochte Linsen

werden auch als Fertiggerichte angeboten.

Eine Sonderstellung unter den Hülsenfrüchten nimmt die Sojabohne ein. Zum einen erhält sie wesentlich mehr Fett als ihre Artgenossen, zum anderen wird sie zu verschiedenen Produkten veredelt, wie beispielsweise zu Tofu, das bei Vegetariern sehr beliebt und in vielfältigen Formen und Variationen erhältlich ist. Der Proteingehalt der Sojabohne kommt jenem des Fleisches sehr nahe.

In der Schweiz werden im Wallis und im Tessin erfolgreich Sojabohnen angebaut. Die Produktion reicht nicht aus, um den Verbrauch der Schweizer Bevölkerung zu decken. Die Nachfrage steigt jedes Jahr und so werden Betriebe gesucht, welche Sojabohnen anbauen möchten.

Marlis Hodel,
Hauswirtschaft,
Landwirtschaftliches Zentrum
Liebegg, Gränichen AG

Hilfreiche Tipps für die Küche

- Ungeschälte Hülsenfrüchte muss man mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht einweichen. Das verkürzt die Garzeit, und die Hülsenfrüchte entfalten eine weniger blähende Wirkung. Die Hülsenfrüchte vorher in lauwarmem Wasser gründlich waschen. Dann mit viel kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Jene, welche oben auf schwimmen herauslesen, sie könnten von Schädlingen befallen sein. Das Einweichwasser weggiesen.

- Die Hülsenfrüchte in frischem Wasser kochen, jedoch kein Salz begeben, denn Salz verhindert, dass die Hülsenfrüchte weich werden. Fertig gekochte Hülsenfrüchte würzen oder noch warm in eine Sauce geben.
- Die Garzeit hängt vom Alter und der Sorte der Hülsenfrüchte und vom Härtegrad des Wassers ab. Je härter das Wasser, desto länger ist die Kochzeit. Es gibt Rezepte, in denen empfohlen wird, das

Wasser vor dem Kochen der Hülsenfrüchte abzukochen

- Werden die Hülsenfrüchte im Dampfkochtopf gekocht, verringert sich die Kochzeit um ein Drittel. Manche Hülsenfrüchte schäumen jedoch im Dampfkochtopf auf und sind dann weniger schmackhaft.
- Beim Einkauf das Verfallsdatum auf der Packung beachten. Hülsenfrüchte sollten nicht länger als ein Jahr dunkel, trocken und luftig gelagert werden. mh

BAUERNKÜCHE

Poulet-Gemüsesauce mit Blätterteig-Feuilletés

Zubereiten: ca. 50 Minuten
Backen: ca. 10 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

600 g Pouletgeschnetzeltes
Bratbutter oder Bratcrème
Salz, Pfeffer, Paprika
1 Zwiebel, fein gehackt
500 g gemischtes Gemüse,
z.B. gelbe und orange
Rüebli und Pastinake,
geschält, in Scheiben
geschnitten
2 dl Gemüsebouillon
2 dl Rahm
1 Handvoll Kresse

Feuilletés:

1 rechteckig ausgewallter
Butterblätterteig, ca. 340 g
wenig Ei, verquirlt



Mohn zum Bestreuen
Kresse zum Garnieren

1. Poulet portionweise in der heissen Bratbutter anbraten, herausnehmen, würzen, warm stellen.

2. Die Zwiebel in der restlichen Bratbutter andämpfen. Gemüse mitdämpfen, mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt knapp weich dämpfen.
3. Feuilletés: Blätterteig flach auslegen, Blätter ausstechen oder ausschneiden, aufs vorbereitete Blech legen, mit Ei bestreichen, garnieren und in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 8 bis 10 Minuten backen.
4. Rahm zur Sauce giessen, sämig einkochen. Kresse und Poulet beifügen, kurz ziehen lassen, evtl. nochmals würzen.
5. Die Poulet-Gemüsesauce mit den Feuilletés auf vorgewärmte Teller geben, garnieren.

[www] www.swissmilk.ch/rezepte

GESUNDHEIT

Thymiansalbe selbst gemacht

Thymian ist optisch und olfaktorisch ein attraktives Kraut, vielseitig verwendbar in der Küche und wertvoll in der Naturapotheke. Aufgrund seiner desinfizierenden, krampflösenden und schleimlösenden Wirkung wird Thymian seit jeher bei Asthma, Bronchitis und Keuchhusten eingesetzt. Es eignet sich weiter zur Behandlung von unreiner Haut und Ekzemen. Um bei Bedarf schnell von der Wirkkraft des Krautes profitieren zu können lohnt es sich, jetzt frischen Thymian zu einer Salbe zu verarbeiten. Es braucht dazu:

1 grosser Bund frischer Thymian
250 g Melkfett
1 scharfes Messer
1 Schneidebrett
1 Topf, 1 Kochlöffel, 1 Sieb
1 Stoffwindel oder Mulltuch



1 Cremedose
1 Thermometer

1. Den Thymian möglichst fein zerkleinern und die Stücke in einen Topf geben. Das Melkfett hinzufügen und alles auf 40°C erhitzen. Ist die Temperatur erreicht, den Topf vom Herd nehmen und alles wieder abkühlen lassen.

3. In den folgenden sieben Tagen die Masse im Topf täglich aufs Neue erwärmen bis auf 40°C und anschliessend wieder abkühlen lassen.
4. Am achten Tag die Flüssigkeit nach dem Erwärmen durch ein mit einem Mulltuch oder einer Stoffwindel ausgelegtes Sieb in die Cremedose abfüllen.

Bei Atemwegserkrankungen die Brust und den Rücken morgens und vor dem Schlafengehen sanft mit der Creme einreiben. Bei unreiner Haut die betroffenen Stellen mehrmals täglich einreiben.

Die Salbe hält sich im Kühlschrank zirka 6 Monate. zi

Rezept aus: Meine besten Heilpflanzen-Rezepte, Wenzel, GU