



Hülsenfrüchte –
versteckte Vielfalt entdecken



Was sind Hülsenfrüchte?

Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen sind bekannte Hülsenfrüchte. Wie der Name schon sagt, sind Hülsenfrüchte Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Sie werden im überreifen Zustand geerntet und getrocknet. Die getrockneten Hülsenfrüchte sind unter den pflanzlichen Lebensmitteln **die** Lieferanten für Protein (Eiweiß).

Neben getrockneten Hülsenfrüchten gehören botanisch gesehen auch frische Varianten wie grüne Erbsen, Zuckerschoten und Stangenbohnen zu den Hülsenfrüchten. Sie sind nicht so proteinreich, werden unreif geerntet und wie Gemüse zubereitet. Weiterhin gehören zu den Hülsenfrüchten Sojabohnen, Lupinen und Erdnüsse.



In Hülsenfrüchten stecken viele Nährstoffe und sie bringen Abwechslung auf den Tisch – sie sollten daher einen festen Platz in Ihrem Speiseplan haben. Probieren Sie doch einfach mal Rezepte mit Hülsenfrüchten aus. Übrigens: 1 Portion entspricht bei getrockneten Hülsenfrüchten 60 bis 70 g roh bzw. 125 g gegart.

Welche Inhaltsstoffe stecken in Hülsenfrüchten?

Die getrockneten Hülsenfrüchte sind eine besonders gute Proteinquelle und Fleischalternative – nicht nur für Vegetarier*innen. Sie enthalten im gegarten Zustand bis zu 15 g Protein pro 100 g.



Protein aus pflanzlichen Lebensmitteln ist für den menschlichen Körper nicht so gut verwertbar wie das aus tierischen. Aber: Durch Kombination von verschiedenen pflanzlichen Proteinquellen erhöht sich der Wert des Proteins. Eine empfehlenswerte Kombination in einer Mahlzeit sind Hülsenfrüchte und Getreide, zum Beispiel ein Erbseneintopf mit Brot oder Linsengemüse mit Reis.

Hülsenfrüchte liefern weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie die Vitamine B₁, B₆, Folat und die Mineralstoffe Eisen, Magnesium und Zink. Sie enthalten zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die positive gesundheitliche Wirkungen haben.

Hülsenfrüchte sättigen gut, weil sie reich an Ballaststoffen sind. Durch ihren Gehalt an unverdaulichen Kohlenhydraten lassen sie die Blutzuckerkonzentration nur langsam ansteigen. Hülsenfrüchte sind von Natur aus fettarm und haben eine geringe Energiedichte, das heißt, sie liefern bezogen auf die Menge nur wenige Kalorien. Eine Ernährung mit geringer Energiedichte kann helfen, das Körpergewicht zu halten bzw. zu senken.

Hinweis: Menschen mit Gicht müssen beachten, dass Hülsenfrüchte einen hohen Gehalt an Purinen haben.



Wie bereitet man getrocknete Hülsenfrüchte zu?

Hülsenfrüchte müssen vor dem Verzehr gegart werden. Mit Ausnahme von Linsen, geschälten Erbsen und kleinen Bohnen werden sie zuvor auch noch einige Stunden – oder über Nacht – in kaltem Wasser eingeweicht, so dass sich die Garzeit verkürzt. Das Einweichwasser kann in der Regel zum Kochen weiter verwendet werden. Eine Ausnahme bilden Lima- und Urdbohnen. Deren Einweichwasser sollte häufig gewechselt und nicht als Kochwasser zur weiteren Zubereitung verwendet werden. Abhängig von Sorte und Größe müssen Hülsenfrüchte zwischen 10 Minuten (z. B. rote Linsen) und 120 Minuten (z. B. ungeschälte Erbsen) bei milder Hitze garen. Genaue Informationen zur Zubereitung stehen auf der Verpackung der Produkte. Wer es schneller und einfacher haben möchte: Hülsenfrüchte aus der Konserve sind bereits vorgegart und können direkt genossen oder nur noch kurz erwärmt werden.

Tipp: Großzügiges Würzen mit Kräutern wie Thymian, Dill oder Bohnenkraut sowie mit Gewürzen wie Fenchel oder Kümmel macht Hülsenfrüchte leichter bekömmlich. Zudem sind geschälte Erbsen im Vergleich zu ungeschälten Erbsen wegen ihres geringeren Ballaststoffgehalts leichter verdaulich.

Die im Einweichwasser enthaltenen unverdaulichen Kohlenhydrate können Verdauungsbeschwerden wie Blähungen verursachen. Zur besseren Verträglichkeit sollte das Einweichwasser bzw. die Flüssigkeit in der Konserve nicht verwendet werden.



Tipps für die Praxis

Hülsenfrüchte sind vielseitig in der Küche einsetzbar. Genießen Sie Linsen, Bohnen und Co. zum Beispiel im Salat, als Suppe oder als Brotaufstrich. Neben typischen Gerichten der deutschen Küche wie Erbseneintopf oder Spätzle mit Linsen sind auch Gerichte der internationalen Küche reich an Hülsenfrüchten. Wohlschmeckende und gesundheitsfördernde Gerichte mit Hülsenfrüchten können Sie schnell, einfach und kostengünstig zubereiten.

- Ein Linsen- oder Kichererbsensalat ist nicht aufwendiger zuzubereiten als ein Reis- oder Nudelsalat. Die Salate können mit Zutaten wie Tomaten, Paprika, Feta und frischen Kräutern sehr abwechslungsreich sein.
- Ein leckerer Aufstrich aus Linsen oder Bohnen kann mit Oliven, Tomaten, Zwiebeln und Kräutern, aber auch mit Frisch- oder Hüttenkäse verfeinert werden. Das ersetzt Wurst, Schinken oder Ei auf dem Brot.
- Wandeln Sie alltägliche Speisen ab, indem Sie Hülsenfrüchte anstelle von anderen Zutaten einsetzen. Spaghetti mit Linsenbolognese statt einer Bolognese aus Hackfleisch schmecken prima, und die Kombination aus Getreide und Hülsenfrucht erhöht den Wert des Proteins.
- Bringen Sie mit internationalen Gerichten wie indischem Linsencurry, mexikanischem Chili con Carne oder türkischen Linsenbällchen Abwechslung und Vielfalt in Ihren Speiseplan.
- Linsen, Bohnen und Erbsen verleihen Gemüsesuppen mehr Geschmack und binden die Suppe ab. Probieren Sie doch mal eine Möhren-Linsen-Suppe oder eine Erbsencremesuppe. Mit einer Scheibe Vollkornbrot entsteht eine sättigende und vollwertige Mahlzeit.



© HLphoto/stock.adobe.com

Möhren-Linsen-Suppe

Rezept für 4 Portionen

- | | |
|-------------------------|------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 1 l Gemüsebrühe |
| 3 Möhren | 2 Esslöffel Sahne |
| 1 Esslöffel Rapsöl | 150 g Naturjoghurt
(1,5 % Fett) |
| 1 Teelöffel Kreuzkümmel | Jodsalz mit Fluorid |
| 1 Esslöffel Tomatenmark | Pfeffer |
| 200 g rote Linsen | |

Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln. Öl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel anschwitzen. Kreuzkümmel und Tomatenmark dazugeben und kurz mit anschwitzen, anschließend die Möhren dazugeben. Linsen zum Gemüse geben und kurz mit dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe je nach gewünschter Konsistenz 20 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Sahne in die Suppe geben und pürieren. Joghurt untermischen und sparsam mit Salz und mit Pfeffer abschmecken.

Impressum

Herausgeberin: Deutsche
Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136, 53175 Bonn
www.dge.de
Bildnachweis Titelbild:
© lapas77/stock.adobe.com
Dieser Flyer wurde durch den Kauf
von Klimazertifikaten klimaneutral
auf „Blauer Engel“ Papier gedruckt.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages