

Für die Herstellung von einem Kilogramm Linsen braucht es 1.250 Liter Wasser, bei einem Kilogramm Rindfleisch sind es 13.000 Liter.



Hülsenfrüchte

Kleine Kraftpakete, vielfältig und gesund

Ob Linsen-Bolognese oder Kichererbsen-Curry: Ein Hauptgericht nur aus Hülsenfrüchten stößt bei vielen vermutlich immer noch auf Verwunderung. Dabei spricht viel dafür, Erbsen, Linsen oder Bohnen häufiger aufzutischen. Hülsenfrüchte liefern zum Beispiel Eiweiß, machen satt, sie schmecken grandios und schonen das Klima. **Marion Jetter** hat zusammengetragen, was Hülsenfrüchte so gesund macht und wie man sie am besten zubereitet.

Einige sind nur wenige Millimeter klein, andere rund wie Murmeln, viele leuchten in bunten Farben und alle glänzen mit einem breiten Portfolio an gesunden Inhaltsstoffen.

Die Rede ist von Bohnen, Linsen oder Erbsen, die bei uns in Deutschland bis vor hundert Jahren noch täglich auf dem Speiseplan standen. Und das nicht ohne Grund, denn Hülsenfrüchte – also in Hülsen wachsende Früchte von Leguminosen – sind lange haltbar, günstig und auch relativ simpel zuzubereiten. Trotz all der Vorteile landen sie heute laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft mit durchschnittlich sieben Gramm pro Woche viel zu selten auf unseren Tellern. 125 Gramm sollten es laut der kürzlich überarbeiteten lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sein. Die DGE rät seit April 2024 zu einer pflanzenbetonten Ernährungsweise,

um so die eigene Gesundheit, aber auch Klima und Umwelt zu schonen.

Viel Gesundes unter der Hülse

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt schon lange einen gesteigerten Verzehr von Hülsenfrüchten als Teil einer gesunden Ernährung. Und zwar nicht nur als wertvolle Protein- und Eisenquelle für Vegetarier*innen, sondern vor allem zur Prävention von Adipositas und Adipositas-assoziierten Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose. „Hülsenfrüchte senken den Blutzucker und vermitteln ein langanhaltendes Sättigungsgefühl“, heißt es auf der Website des Max-Rubner-Instituts (MRI) aus Karlsruhe. „Dies liegt an der besonderen Nährstoffzusammensetzung. Neben dem hohen Anteil an Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen spielen auch Amylasen- und Proteaseninhibitoren eine Rolle. Hierbei handelt es sich um Stoffe, die

den Abbau von Kohlenhydraten beziehungsweise Proteinen hemmen und somit die Verdauung verlangsamen.“ Ein eindeutiger wissenschaftlicher Zusammenhang zwischen dem erhöhten Genuss von Hülsenfrüchten und einer Reduktion des Körpergewichts lässt sich bislang nicht bestätigen. Belegt ist hingegen ein positiver Einfluss auf das Darmmikrobiom und eine anti-entzündliche Wirkung, die das Risiko, an Dickdarm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken, senkt. Bei all den Vorzügen darf nicht vergessen werden, dass Erbsen, Linsen und Co. noch eine ganze Reihe an weiteren gesunden Nährstoffen enthalten. Dazu zählen neben dem bereits erwähnten Eisen auch große Mengen an B-Vitaminen (B1 und B6) und Folsäure sowie Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium. Letzteres ist wichtig, um den Blutdruck zu senken. Einen Überblick, wie die verschiedenen Sorten schmecken und für welche Gerichte sie sich gut eignen, finden Sie auf der nächsten Seite.

Was für eine **Sortenvielfalt!**

Ob Bohnen oder Linsen, in herzhaften Eintöpfen oder als Proteinquelle in Salaten – wir in der BIO-Redaktion lieben Hülsenfrüchte in jeder Form. Einen Überblick darüber, wie die kleinen Kraftpakete schmecken und wofür wir sie am liebsten verwenden, finden Sie hier:

SORTE	VERWENDUNG	GESCHMACK
Grüne Erbsen 	Gemüsebeilage, Suppen und Eintöpfe	Fruchtig und knackig
Kichererbsen 	Grundlage für Hummus und Falafel, Salate	Sehr mildes, leicht nussiges Eigenaroma
Linsen (Berg- oder Tellerlinsen) 	Linsensuppe- oder Eintopf, Bratlinge	Je nach Größe mehlig oder kernig-fest, leicht nussig und leicht süßlich
Kidneybohnen 	Chili con carne, Salate	Mehlig-weich, leicht süßlich
Feuerbohnen 	Eintöpfe, Suppen, Salate	Leicht kastanienartig und nussig
Sojabohnen 	In verarbeiteter Form als Tofu, Sojamilch und Fleischalternativen	Eher neutral, mild, leicht nussig
Edamame (unreif geerntete Sojabohnen mit Hülse) 	Als Snack (gekocht und gesalzen), asiatische Salate	Bissfest, leicht süßlich-aromatisch
Weißer Riesenbohnen (Judiones, Gigantes, Lima) 	Bohneneintöpfe, Salate, Aufstriche	Weich, buttrig und mild
Beluga-Linsen 	Linsensalate, Eintöpfe	Schön bissfest, der Geschmack erinnert an Maronen
Rote Linsen 	Indisches Dal, Suppen, vegetarische Linsenbolognese	Würzig
Gelbe Linsen 	Indisches Dal, Suppen	Würziges Aroma, etwas herber als die roten Linsen
Puy-Linsen 	Linsensalate, Eintöpfe	Sehr feines, leicht nussiges Aroma
Schwarze Bohnen 	In mexikanischen Burritos oder Eintöpfen	Erdig, leicht süßlich

FOTOS: oienh11, Brad Pict, Cpr, akepong srirachachana, Elena Schweitzer, Vasilius, onairjiw, Shawn Hempel, womue, onairjiw | adobestock

Tipp: So bereiten Sie Hülsenfrüchte richtig zu



Getrocknete Hülsenfrüchte vor der Zubereitung in der dreifachen Menge Wasser bis zu zwölf Stunden einweichen. Das verkürzt die Garzeit und verbessert die Verdaulichkeit.

Die Garzeit variiert je nach Größe und Art der Hülsenfrüchte und liegt zwischen 15 Minuten (Linsen, geschälte Erbsen) und zwei Stunden (Kichererbsen, Sojabohnen). Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit um ein Viertel bis ein Drittel.

Viele Hülsenfrüchte gibt es auch schon gegart als Konserven, allerdings enthalten sie oft sehr viel Salz. Deshalb im Sieb abtropfen und zusätzlich mit Wasser abspülen.

Nein, Bohnen bleiben nicht hart, wenn Sie das Kochwasser salzen. Wie bei jedem anderen Essen auch sorgt Salz einfach für intensiveren Geschmack. Probieren Sie einmal einen Schuss Sojasauce oder Fischsauce im Bohnenwasser und staunen Sie über den Unterschied!

Bohnen und Kichererbsen brauchen einfach eine Weile, bis sie weich sind. Glücklicherweise lassen sie sich wunderbar vorkochen und dann im Kochwasser im Kühlschrank bis zu einer Woche lagern. So haben Sie jederzeit köstliche Bohnen für schnelle Hülsenfruchtgerichte zur Hand.

Hülsenfrüchte besser verdauen

Doch nicht nur aus gesundheitlichen Gründen lohnt es sich, Hülsenfrüchte regelmäßig zu genießen. Schließlich haben sie ihr angestaubtes Image längst abgelegt und erobern in Kombination mit raffinierten Gewürzen die vegetarischen Gourmetküchen dieser Welt. Auch die von Kochstar und Bestsellerautor Yotam Ottolenghi, der Hülsenfrüchte ganz selbstverständlich zu den Grundzutaten seiner orientalischen Küche zählt und sie als Bällchen, Bolognese oder Burger serviert. Tricks gegen befürchtete Blähungen, die empfindliche Menschen nach dem Genuss von Hülsenfrüchten plagen, gibt es zuhauf: Linsen und Co. in reichlich Wasser einweichen, dies wegschütten und dann

gut durchgaren. Fenchel, Kümmel, Ingwer oder Petersilie reduzieren zusätzlich die Bildung von Gasen im Darm. Am besten und effektivsten hilft jedoch der regelmäßige Genuss von Hülsenfrüchten. Dann gewöhnt sich der Körper beziehungsweise das Darmmikrobiom an die reichlich blähenden Ballaststoffe.

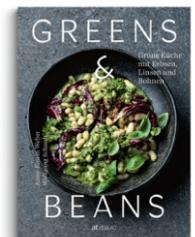
Gute Ökobilanz

Würste aus Erbsenprotein oder Burger-Patties aus Kidneybohnen: **Fleischersatzprodukte** sind bei Verbraucher*innen laut aktuellem Ernährungsreport 2023 vor allem wegen ihres niedrigen CO₂-Fußabdrucks beliebt. So sind für 63 Prozent der Befragten eine bessere Verträglichkeit für Umwelt und Klima kaufentscheidend. Und tatsächlich punkten



sie in der Ökobilanz: Die Produktion von Linsen verbraucht beispielsweise bis zu 86 Prozent weniger Wasser und verursacht 95 Prozent weniger Treibhausgase als Rindfleisch. Getrocknete und frische Produkte schneiden beim Energieverbrauch deutlich besser ab als Dosenware. Bio-Produkte sind am wenigsten belastet, da der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln im ökologischen Landbau verboten ist. Ideal also, wenn sie auf heimischen Feldern angebaut werden. Dies ist mittlerweile sogar bei Sojabohnen möglich und auch für Kichererbsen laufen bereits die ersten deutschen Forschungsprojekte an. 🌱

BUCHTIPPS



GREENS & BEANS. GRÜNE KÜCHE MIT ERBSEN, LINSEN UND BOHNEN

Anne-Katrin Weber, AT Verlag 2023, 200 Seiten, 34 Euro



EIN HOCH AUF DIE HÜLSENFUCHT

Bettina Matthaei, Gräfe und Unzer 2023, 64 Seiten, 14,99 Euro

FOTO: mayura_ben, emuck | adobestock

Weißer Riesenbohnen mit gerösteten Kirschtomaten

Zutaten

für 4 Personen:

500 g Kirschtomaten

85 ml Olivenöl

1 Zwiebel, fein gewürfelt (150 g)

2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

2 TL getrockneter Oregano

2 TL Thymianblättchen, grob gehackt (plus einige ganze Thymianblättchen zum Garnieren)

1 TL Fenchelsamen, geröstet und leicht zerstoßen

1 Lorbeerblatt

80 ml trockener Weißwein

2 TL geräuchertes Paprikapulver

1 Glas weiße Riesenbohnen (700 g), abgetropft und abgespült

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren:

75 g griechischer Joghurt

dicke Scheiben helles Sauerteigbrot, nach Belieben getoastet

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 210 °C (Umluft) vorheizen.

2. Die Tomaten mit 2 TL Öl durchheben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 20 Minuten rösten, bis die Häute sich abgelöst haben und die Tomaten weich und ein wenig geschrumpft sind. Aus dem Ofen nehmen und die Tomaten mitsamt dem ausgetretenen Saft zum Abkühlen in eine flache Schüssel füllen.

3. Auf das Blech frisches Backpapier legen und die Ofentemperatur auf 100 °C (Umluft) reduzieren.

4. Sobald die Tomaten so weit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, die Häute abziehen und diese auf das ausgelegte Blech legen. Das Blech wieder in den Ofen schieben und die Häute etwa 45 Minuten rösten, bis sie trocken und knusprig sind, dabei immer wieder kräftig durchrühren. Die gehäuteten Tomaten beiseitestellen.

5. Die restlichen 75 ml Öl in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin mit Oregano, Thymian,

Fenchelsamen und Lorbeer 10–12 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel weich sind, aber kaum Farbe angenommen haben. Den Wein angießen und 2 Minuten einkochen lassen, dann das Paprikapulver unterrühren. Alles 1 Minute anschwitzen. Das Fruchtfleisch der Tomaten mit 1 TL Salz hinzufügen. Das Ganze 15 Minuten schwach köcheln lassen, dabei häufig rühren, damit die Tomaten zerfallen. Die Bohnen mit reichlich Pfeffer unterrühren. Etwa 2 Minuten heiß werden lassen, dann vom Herd nehmen.

6. Den Joghurt auf einer Servierplatte verstreichen und die Bohnenmischung daraufhäufen. Die getrockneten Tomatenhäute darüberkrümeln. Alles mit Thymianblättern bestreuen und nach Belieben mit Brot zum Auftunken servieren.

Dieses Rezept stammt aus:



OTTOLENGHI COMFORT.
REZEPTE, DIE DU LIEBEN WIRST
 Yotam Ottolenghi und Helen Goh,
 DK Verlag 2024, 320 Seiten, 38 Euro



FOTO: DK Verlag / Jochen Hart / Lovekin