

# Was wir essen

## Hülsenfrüchte – Kraftpakete aus der Natur

Ob Linsen, Erbsen, Bohnen, Soja oder Zuckerschoten, Hülsenfrüchte haben es in sich. Trotz unterschiedlicher Formen, Farben und Geschmacksrichtungen haben sie eines gemeinsam: Sie sind kleine Kraftpakete und sollten viel öfter auf dem Speiseplan stehen. Die eigentlichen Hülsenfrüchte sind die in Schoten oder Hülsen ausgereiften und dann getrockneten Samen. Frische Hülsenfrüchte wie grüne Bohnen, Zuckerschoten oder dicke Bohnen werden demnach unreif geerntet und mit den Schoten gegessen.

Ihr hoher Eiweißgehalt macht die Hülsenfrüchte zu einem wertvollen Proteinlieferanten insbesondere für Vegetarier und Veganer. Da sie nicht alle lebensnotwendigen Proteinbausteine enthalten ist eine Kombination mit Getreide sinnvoll. Es ergänzt diese Defizite und erhöht die physiologische Verwertbarkeit. Mit Ausnahme von Sojabohnen enthalten Hülsenfrüchte kaum Fett. Sie haben somit einen geringen Energiegehalt der bei rund 70 kcal pro 100 g liegt. Ihr hoher Ballaststoffgehalt fördert die Verdauung und sorgt dafür, dass die enthaltenen Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel langsam erhöhen. Daher sind sie gut für Diabetiker geeignet.

Auch mit ihrem Vitamin- und Mineralstoffgehalt können Linsen, Erbsen, Bohnen und Co. punkten. Hervorzuheben ist, dass Hülsenfrüchte gute Eisenlieferanten sind. Die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C-haltigen Produkten wie z.B. roter Paprika verbessert die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Kichererbsen und Sojabohnen sind reich an Saponinen, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die wahrscheinlich eine krebshemmende und cholesterinsenkende Wirkung aufweisen. Darüber hinaus enthalten Sojabohnen sogenannte Phytoöstrogene, die im Körper hormonähnliche Wirkung entfalten.

Neben den vielen positiven Inhaltsstoffen enthalten Hülsenfrüchte von Natur aus verschiedene unverträgliche Inhaltsstoffe wie z.B. Phasin in grünen Bohnen und Kichererbsen. Durch Einweichen werden diese Stoffe herausgelöst und vor allem durch das Kochen werden sie zerstört.

### Deshalb: Hülsenfrüchte nie roh verzehren und Koch/ Einweichwasser nicht verwenden!

Keimlinge bieten knackige Abwechslung auf dem Speiseplan. Allerdings nur dann, wenn bei der Anzucht einige hygienische Aspekte berücksichtigt und die Keimlinge vor dem Verzehr in kochendem Wasser blanchiert werden. Samen und Gefäße mit Anleitung zum Heranziehen von Keimlingen sind in Naturkostläden und Reformhäusern erhältlich.

### Unsere Tipps für Einkauf und Zubereitung:

- ✓ Hülsenfrüchte sind vielseitig verwendbar, ob als Eintopf, Gemüsebeilage, Brotaufstrich oder Keimling im Salat.
- ✓ Frische Bohnen und Erbsen eignen sich hervorragend zum Einfrieren. Hierzu Hülsenfrüchte putzen und waschen, etwa 3-5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und gleich mit kaltem Wasser abschrecken. Somit bleibt die grüne Farbe erhalten. Gut abgetropft, luftdicht verpacken und einfrieren. Lagerdauer Bohnen maximal 15 Monate, Erbsen bis 20 Monate. Auch Tiefkühlprodukte aus dem Handel sind eine gute Alternative außerhalb der Saison. Tiefkühlware muss jedoch unbedingt gekocht werden.
- ✓ Getrocknete Bohnen sind gut lagerfähig. Vor dem Verzehr müssen sie eingeweicht und anschließend gekocht werden. Kleine getrocknete Linsen werden gleich gekocht.
- ✓ Dosenware ist verzehrfertig. Rote Kidneybohnen etwa schmecken hervorragend in bunten Blattsalaten oder Paprikasalat.
- ✓ Hülsenfrüchte enthalten reichlich Purine, deshalb sollten Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten oder Gicht besser auf sie verzichten

