

essen&trinken

Hülsenfrüchte: Unterschätzte Eiweisslieferanten

Text: Bettina Ullmann | Fotos: Andreas Fahrni



Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder hat ein gluschtiges LinsenPoulet-Täschli-Rezept kreiert.

Aus Bohnen, Erbsen und Linsen lassen sich fantastische Gerichte kreieren. Wie konnte man das jemals vergessen? Aber das Fleisch hat sie aus den Schweizer Kochtöpfen verdrängt. Dabei sind sie Fleisch in vielerlei Hinsicht ebenbürtig.

Hülsenfrüchte führen in unseren Breitengraden ein Schattendasein. «Schuld» daran ist wahrscheinlich die Dominanz des Fleisches, das die wertvollen Hülsenfrüchte von den Spitzenplätzen des Speiseplans verdrängt hat. Doch diesen hätten die Leguminosen, wie Hülsenfrüchte auch genannt werden, mehr als verdient. Sie enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine, vor allem gewisse B-Vitamine (B1 und Folsäure), Nahrungsfasern und Kohlenhydrate. Sie gehören zu den entwicklungsgeschichtlich ältesten und wichtigsten Kulturpflanzen der Menschheit.



Betty-Bossi-Rezeptredaktorin Claudia Stalder: «Für unsere Ernährung so unschlagbar wertvoll ist ihr hoher Eiweissgehalt.» Das Eiweiss ist wichtig für den Muskelaufbau. Der Proteinbedarf richtet sich nach dem Körpergewicht, er sollte etwa zwischen 46 bis 59 Gramm pro Tag liegen. Hülsenfrüchte enthalten im Schnitt doppelt so viel Proteine wie Getreide, den höchsten Proteingehalt aller Gemüsearten und ähnlich viele wie Fleisch. Es erstaunt also nicht, dass Hülsenfrüchte zu den Lieblingsthemen der Ernährungswissenschaftler gehören. Sie empfehlen nicht nur, regelmässig ein Fleischgericht durch ein feines Bohnen-, Linsen- oder Erbsengericht zu ersetzen, sondern diese dann



mit Getreide oder gesäuerten Milchprodukten wie Jogurt, Quark oder Käse zu kombinieren, das erhöhe den ernährungsphysiologischen Wert um ein weiteres Plus, die essenziellen Aminosäuren.

Alle Völker quer über die Kontinente scheinen seit vielen Jahrtausenden vom Gesundheitswert der Leguminosen zu wissen. Sie verwenden sie für scharfe, herzhaft und süsse Gerichte gleichermassen. Und mit ihnen kommen auch anspruchsvolle Gaumen für wenig Geld voll auf ihre Kosten. Claudia Stalder hat ein Rezept für Linsen-Poulet-Tätschli mit Currysauce kreiert, das dank seiner feinen Currypaste und einem Schuss Kokosmilch indische Düfte verbreitet. Linsen sind die Ausnahme unter den Hülsenfrüchten: Sie müssen nicht eingeweicht werden. Weisse Bohnen und Kichererbsen müssen für acht bis zwölf Stunden – am besten also über Nacht – in kaltem Wasser eingeweicht werden. Claudia Stalder: «Das Einweichwasser giesst man weg. So kann man die blähenden Begleiterscheinungen zum Teil vermeiden.» Der Hauptgrund für die Blähungen, die Hülsenfrüchte auslösen können, sind schwer verdauliche Zuckerarten und ballaststoffreiche Hülsenschalen. Letztere sind aus ernährungsphysiologischer Sicht aber wünschenswert, denn sie machen satt. Das Würzen der Gerichte mit Kümmel, Anis, Fenchel oder Koriander fördert die Bekömmlichkeit, mit einem Fenchel- oder einem Nach-der-Mahlzeit-Tee kann man den ungeliebten Winden ausserdem entgegenwirken.

Gute Hülsenfrüchte müssen vollkörnig und glänzend sein. Mattes und runzeliges Aussehen weist auf zu langes Lagern hin. Solche Hülsenfrüchte schwimmen im Wasser obenauf, man kann sie leicht auslesen, denn sie werden beim Kochen fast nicht weich. Ein Zubereitungstipp von Claudia Stalder: «Salzen darf man die Hülsenfrüchte erst am Ende der Kochzeit, sonst werden sie nicht weich. Da machen auch die Linsen keine Ausnahme.»

Hülsenfrüchte

Ausnahme Linsen

Alle Hülsenfrüchte werden vor dem Einweichen gut mit kaltem Wasser ab gespült und erst dann eingeweicht. Nur Linsen müssen nicht eingeweicht werden. Die Einweichzeit der verschiedenen Hülsenfrüchte variiert. Das Einweichwasser der Hülsenfrüchte giesst man weg. Für alle Hülsenfrüchte gilt: erst nach dem Kochen salzen!

[Kommentar verfassen](#) ▶