

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Januar 2016 -

Hülsenfrüchte – die vielseitigen Alleskönner – 2016: Das Internationale Jahr der Hülsenfrüchte –

Hülsenfrüchte, wie Erbseneintopf, Linsensuppe oder Bohnengemüse, galten in Deutschland sehr lange als Arme-Leute-Essen und als schwer verdaulich. Mittlerweile sind Hülsenfrüchte selbst in der Gourmetküche angesagt. Ihr besonderer Geschmack und die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten machen sie sehr beliebt. Und nicht nur das, sie sind auch noch gesund!

Erbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen, Erdnüsse, Dicke Bohnen, Zuckerschoten bis hin zur Kichererbse – Hülsenfrüchte sind sehr unterschiedlich, zählen jedoch zur gleichen Familie.

Die Vereinten Nationen haben 2016 zum Jahr der Hülsenfrüchte erklärt. Nicht ohne Grund, ernährungsphysiologisch sind sie kleine Kraftpakete.

Was steckt drin?

- **Hülsenfrüchte enthalten viel pflanzliches Eiweiß:** Sie gelten deshalb als Fleischersatz. **Tipp:** Die Wertigkeit des Eiweißes aus Hülsenfrüchten verbessert sich durch eine entsprechende Kombination mit anderen eiweißreichen Lebensmitteln. Linseneintopf kann hervorragend mit Kartoffeln ergänzt werden, Bohnen mit Mais oder Sojabratlinge mit Quark-Dip.
- **Sie sind reich an Ballaststoffen** (Bsp. Kichererbsen enthalten 15 g Ballaststoffe/100 g), **an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen.**
- **Hülsenfrüchte enthalten verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, Alkaloide, Saponine, Isoflavone:** Diese schützen vor Krankheiten, wie z. B. Krebs, Bluthochdruck usw. Außerdem helfen Hülsenfrüchte, Übergewicht oder Diabetes vorzubeugen. Sie liefern wenig Fett, bei einem hohen Sättigungswert.
- **Wertvolle pflanzliche Fette sind z. B. in der Sojabohne enthalten.** Die wertvollen Inhaltsstoffe stärken die Knochen, regen die Blutbildung an, sind gut für die Nerven und bringen den Darm in Schwung.

Verwendung in der Küche

Zubereitung: Frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose lassen sie sich schnell zubereiten.

Bei der Verwendung von getrockneten Hülsenfrüchten ist jedoch Einiges zu beachten.

Getrocknete Hülsenfrüchte (Ausnahme geschälte Erbsen und Linsen) müssen vor dem Kochen 8 bis 12 Std. eingeweicht werden in der 3-fachen Menge kalten Wassers. Das Einweichwasser wird zum Kochen verwendet, da sich wertvolle Inhaltsstoffe in dem Wasser befinden.

Hülsenfrüchte müssen immer gekocht werden, da sie roh schädliche Substanzen enthalten.

Die Garzeit variiert je nach Größe und Art. Rote Linsen benötigen nur 15 Min. Garzeit, Kichererbsen jedoch 2 Std.

Neben klassischen Eintöpfen, Suppen eignen sich auch Aufläufe, Püree, Brotaufstriche, Salate oder Soße für die Verwertung von Hülsenfrüchten. Es gibt immer wieder neue interessante Gerichte, z. B. Bohnen-Tomaten-Salat mit Schafskäse oder Spaghettisoße mit roten Linsen. Auch in der asiatischen Küche werden Hülsenfrüchte gern verwendet, schwarze Bohnen in chinesischen Gerichten, Mungbohnen in indischen Gerichten usw.

Verträglichkeit von Hülsenfrüchten

„Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen.“ Der Grund hierfür sind die unverdaulichen Kohlenhydrate in Hülsenfrüchten, die von Darmbakterien zersetzt werden, hierbei entstehen Gase.

Tipp: Vor dem Kochen ausreichend einweichen oder nach dem Kochen pürieren hilft dabei, Hülsenfrüchte bekömmlicher zu machen. Verdauungsfördernde Gewürze, wie Kümmel, Fenchel, Dill, Bohnenkraut, Thymian, oder als Zugabe etwas Essig ins Kochwasser geben, helfen ebenfalls bei einer besseren Verdauung. Wer sehr empfindlich reagiert, sollte das Einweichwasser zum Kochen nicht mit verwenden, sondern die Hülsenfrüchte nach dem Einweichen abspülen und mit frischem Wasser zum Kochen aufsetzen. Je länger die Hülsenfrüchte garen, desto bekömmlicher und schmackhafter sind sie.

Botanik

Hülsenfrüchte werden auch Leguminosen genannt. Sie zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde und wurden bei uns in Deutschland durch Karl den Großen im 8. Jahrhundert bekannt, da er darauf bestand, dass Erbsen im Garten angepflanzt wurden, um die Bevölkerung gesund zu ernähren.

Das hochwertige Eiweiß in den Hülsenfrüchten dient auch den Tieren, z. B. Reste aus der Hülsenfruchtverarbeitung (z. B. Sojaextraktionsschrot) werden zu wertvollem Tierfutter.

Hülsenfrüchte verbessern die Bodenfruchtbarkeit. Sie benötigen keinen Stickstoffdünger, da sie selbst Stickstoff produzieren, und zwar so viel, dass am Ende noch ausreichend Stickstoff im Boden bleibt, sodass nachfolgende Kulturen weniger gedüngt werden müssen.

Der Name „Hülsenfrüchte“ stammt daher, dass Samen von Pflanzen in einer besonderen Frucht heranreifen, in einer sog. „Hülse“. Dies ist ein länglich geformtes, zusammengefaltetes Fruchtblatt.

Chili vegetarisch

für 4 Portionen

Zutaten:

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
2 Stangen	Staudensellerie
2 Dosen	Kidney-Bohnen (à 270 g Abtropfgewicht)
1 Dose	Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)
2 EL	Öl
5 EL	Tomatenmark
600 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Kreuzkümmel
1 Bd.	Petersilie oder Koriander
4 EL	saure Sahne

So wird's gemacht:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls würfeln.
- Die Bohnen und die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Das Öl in einem Topf heiß werden lassen und die Gemüsewürfel darin andünsten. Das Tomatenmark unterrühren, kurz mit braten, dann mit der Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. kochen lassen.
- Die Hülsenfrüchte dazu geben und 10 Min. mit garen. Mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken. Pfeffer je nach gewünschter Schärfe dazu geben.
- Petersilie oder Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Kurz vor dem Servieren unter das Chili rühren.
- Das Chili in Schüsseln verteilen und mit saurer Sahne garnieren.

TIPP:

Dazu passen Baguette, Reis oder Kartoffeln.

Linsenbällchen

für ca. 20 Bällchen

Zutaten:

200 g	rote Linsen
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
etwas	Öl zum Braten
2 EL	Tomatenmark
40 g	Haferflocken
1 TL	Paprika
etwas	Pfeffer
	Salz

So wird's gemacht:

- Linsen kalt abspülen und mit 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Auf kleiner Hitze ca. 5 Min. weichgaren, abtropfen lassen und mit dem Pürierstab grob pürieren.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln, kurz in Öl andünsten.
- Die restlichen Zutaten zu den Linsen geben und gut mischen. Ca. 30 Min. kühlen.
- Backofen auf ca. 190° C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Backblech mit Backpapier belegen.
- Aus dem Linsenteig gleichgroße Portionen zu Bällchen formen, auf das Backblech legen, mit wenig Öl beträufeln und ca. 15 bis 20 Min. backen.

Quelle: www.aid.de, www.was-wir-essen.de

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner