

07/2016 | 21. Juni

Ein Hoch auf Hülsenfrüchte

Sie punkten mit Proteinen und Ballaststoffen

(dge) Ein Einkauf auf dem Markt lohnt sich an einem wolkenlosen Sommermorgen besonders. Denn nur in den Monaten Juni und Juli bieten heimische Landwirte frische Erbsen, dicke Bohnen oder Zuckerschoten an. Buschbohnen sind noch bis in den September hinein zu haben.

Aber auch Hülsenfrüchte in getrockneter Form haben einiges zu bieten. Gerade die klassischen Vertreter Linsen, Bohnen und Erbsen sind nährstoffreich, lassen sich vielfältig zubereiten und eignen sich gut für die Vorratshaltung. Sie haben einen hohen Anteil an Protein, was sie zu einer guten Fleischalternative macht. Die ebenfalls enthaltenen Ballaststoffe sorgen für eine lang anhaltende Sättigung. Deshalb rät die DGE, Hülsenfrüchte häufiger in den Speiseplan zu integrieren. Ihre Vielfalt lädt zum Ausprobieren ein und lässt uns kulinarisch um die Welt reisen: Weiße Bohnen bereichern die italienische Minestrone. Kidneybohnen kennt jeder aus Tex-Mex-Gerichten, wie Chili con Carne oder auch als „sin“ Carne. Schwarze Bohnen gehören in eine brasilianische Feijoada. Der Erbseneintopf ist ein traditionelles Gericht aus Omas Zeiten. Linsen eignen sich, um Suppen zu binden, als Salat und bekommen in orientalischen Gerichten einen völlig neuen Geschmack. Auch Kichererbsen sind mittlerweile bei uns als Hummus, Falafel oder in Curry-Gerichten beliebt. Für eine Portion werden 60 bis 70 g rohe getrocknete bzw. 125 g gegarte Hülsenfrüchte benötigt.

In ihrem neuen Flyer „Hülsenfrüchte – versteckte Vielfalt entdecken“ erläutert die DGE, welche Inhaltsstoffe in den getrockneten Hülsenfrüchten stecken, wie sie zubereitet werden und wie sie sich vielseitig in der Küche einsetzen lassen. Unter www.dge-medien-service.de steht der Flyer mit der Artikelnummer 123056 zum kostenfreien Download bereit. Im 10er-Pack kann er für 2,00 EUR zuzüglich Versandkosten beim DGE-MedienService, Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, www.dge-medien-service.de, bestellt werden.

1 999 Zeichen (mit Leerzeichen)

Hülsenfrüchte – mehr als Erbsen, Bohnen, Linsen

Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Sie werden im überreifen Zustand geerntet, getrocknet und gegebenenfalls geschält und sind roh sowie gegart in der Konserve erhältlich. Neben den getrockneten Früchten gehören botanisch gesehen auch frische Varianten wie grüne Erbsen und Bohnen dazu. Beide enthalten weniger Protein, werden un-

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

reif geerntet und wie Gemüse verwendet. Weiterhin zählen Sojabohnen, Lupinen und Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten.

Nachhaltiges Lebensmittel

In Sachen Nachhaltigkeit haben Hülsenfrüchte einiges zu bieten: Während des Wachstums binden die Pflanzen den benötigten Stickstoff aus der Luft. Folglich muss weniger gedüngt werden. Zudem erhöhen sie die Bodenfruchtbarkeit und unterstützen die Humusbildung. Die Vereinten Nationen haben 2016 zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte erklärt.

Thema Nährstoffe: Was steckt in der Hülse?

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

Durch ihren Gehalt an unverdaulichen Kohlenhydraten lassen sie die Blutzuckerkonzentration nur langsam ansteigen. Getrocknete Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen sind fettarm und haben eine geringe Energiedichte, d. h. sie liefern bezogen auf die Menge nur wenige Kalorien. Sojabohnen und Erdnüsse nehmen aufgrund ihres höheren Fettgehaltes eine Sonderstellung ein. Der Fettgehalt von Sojabohnen liegt bei 18 g pro 100 g Lebensmittel, der von Erdnüssen sogar bei 48 g. Gichtpatienten müssen beachten, dass Hülsenfrüchte einen hohen Gehalt an Purinen haben.

Dürfen Hülsenfrüchte, insbesondere Erbsen roh gegessen werden?

Besser nicht. Sie enthalten natürliche Giftstoffe, die beim Menschen – wenn sie roh verzehrt werden – Unverträglichkeiten bis hin zu Vergiftungserscheinungen auslösen können. Rohe Bohnen, Sojabohnen, Kichererbsen und Linsen enthalten beispielsweise giftige Lektine, die zu einer Verklumpung der roten Blutkörperchen führen können. Kochen zerstört diese Lektine. Da Hülsenfrüchte vor dem Verzehr auf jeden Fall gekocht werden, besteht also keine Gefahr. Auch Sprossen aus Soja- oder Mungobohnen sind erst zu erhitzen. Roh können sie mit krankheitserregenden Keimen belastet sein.

Die Erbse stellt bezüglich der Lektine eine Ausnahme dar: Sie enthält kaum Lektine. Deshalb darf beim Erbsenpulver die ein oder andere Markerbse oder Zuckerschote roh genascht werden. Allerdings sind rohe Erbsen aufgrund ihrer unverdaulichen Ballaststoffe weniger verträglich als gekochte. Die DGE empfiehlt daher, keine größeren Mengen roher Erbsen zu essen.

4 717 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle C. Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Pressinfos im Internet: www.dge.de