

Linsen und Erbsen: Klein, aber oho!

Essen | Gehaltvolle Hülsenfrüchte

Sie kommen unauffällig daher. Auf dem Feld glänzen sie nicht durch ihre Grösse oder Farbe. Sie sind nicht die Stars, sondern eher die Mütter Theresas der Pflanzenszene: Hülsenfrüchte punkten mit inneren Werten.

Barbara Suter

Der Trumpf der Hülsenfrüchte ist viel pflanzliches Eiweiss. Ein idealer Proteinspender für vegetarische Menüs. Dazu sind Hülsenfrüchte reich an Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Sie enthalten wenig Fett, dafür einen hohen Anteil Nahrungsfasern (Ballaststoffe). Diese nicht verdaulichen Kohlenhydrate werden im Dickdarm durch Darmbakterien fermentiert und dienen diesen als Nahrung. Neuere Forschungsarbeiten zeigen, dass Hülsenfrüchte zu den Lebensmitteln zählen, die unsere Darmflora positiv beeinflussen. Eine intakte Darmflora hilft mit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes zu vermeiden.

Wie Hülsenfrüchte zubereiten?

- Kichererbsen und Bohnen mehrere Stunden (über Nacht) in Wasser einweichen.
- Für Eilige: Kurzes Aufkochen der Hülsenfrüchte vor dem Einweichen verkürzt die Einweichzeit auf circa zwei Stunden.
- Das Einweichwasser besser wegschütten. Das vermindert Blähungen. Bei Limabohnen ist das Wegschütten ein Muss (hoher Blausäuregehalt).
- Die Hülsenfrüchte langsam erhitzen und gut durchkochen.
- Entgegen landläufiger Meinung kann Salz schon am Anfang ins Kochwasser gegeben werden.
- Gewürze und Kräuter können Blähungen merklich lindern. Geben Sie diese, ausser Kümmel, erst am Ende der Kochzeit dazu.
- Es ist möglich, Hülsenfrüchte in grossen Mengen zu kochen und portionenweise einzufrieren.



Für Einsteigerinnen und Einsteiger: Kartoffelplätzchen mit roten Linsen.

Bild zvg

Bei der Endverdauung der Nahrungsfasern im Dickdarm entstehen Gase. Diese machen sich durch Blähungen Luft. Wahrscheinlich ist dies mit ein Grund, weshalb Hülsenfrüchte noch immer ein Mauerblümchendasein fristen. Bei regelmässigem Genuss gewöhnt sich unser Darm daran und die unerwünschten Nebenwirkungen nehmen deutlich ab. Für den Einstieg in die Hülsenfrüchte-Küche empfiehlt sich, mit roten oder gelben Linsen zu beginnen. Diese sind geschält, enthalten weniger Nahrungsfasern und verursachen deshalb kaum Blähungen.

Hülsenfrüchte aus der Region

Bis vor Kurzem hatte das Bewerben von Hülsenfrüchten für umweltbewusste Ernährungsfachkräfte einen leisen Beigeschmack. Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. kamen oft aus Ländern, in denen die Produktions- und Arbeitsbedingungen nicht unserem Standard entsprechen. Dazu kam der lange Transportweg. Inzwischen sind verschiedene Hülsenfrüchte aus der Schweiz und aus der Region erhältlich. Im Baselbiet wurden vergangenes Jahr 4,5 Hektaren Bio-Linsen angebaut. Das sind fast dreimal so viel wie 2018.

Ruedi Jermann, Landwirt aus Dittingen, baut seit drei Jahren grüne Bio-Linsen an. «Hülsenfrüchte sind viel zu wertvoll, um sie nur an Tiere zu verfüttern», meint er. Da das Wissen rund um den Anbau von Hülsenfrüchten fast nicht mehr vorhanden ist, lernt Jermann aus den eigenen Erfahrungen und tauscht sich mit den wenigen gleichgesinnten Berufskollegen aus.

Gesund für Mensch und Boden

Linsen, Bohnen und Co. sind eine echte Alternative und Ergänzung zu tierischen Eiweisslieferanten. Ihre vielfältigen Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf die Gesundheit des Menschen aus. Ihre Fähigkeit, Stickstoff aus der Atmosphäre im Boden zu binden, machen sie auch für die Gesundheit unserer Böden interessant. Für eine Ernährung, die Mensch und Umwelt guttut, gehören Hülsenfrüchte regelmässig auf den Menüplan.

Barbara Suter ist Leiterin Ernährung, Hauswirtschaft und Gastronomie beim Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, 4450 Sissach, 061 552 21 30, barbara.suter@bl.ch
Rezepte unter ebenfein.bl.ch