



## HÜLSENFRÜCHTE - UNTERSCHÄTZTE MULTITALENTE

Die Auswahl an Hülsenfrüchten ist riesengroß, vielfältig und vor allem - häufig unbekannt! Die meisten Menschen sind vertraut mit Linsen, grünen Bohnen und Erbsen. Aber ist das schon alles? Bei gesund + aktiv wird aus der vollen Vielfalt an gesunden Nahrungsmitteln geschöpft. Im Ernährungsplan finden sich neben den allseits bekannten Sorten noch weitere, deren positive Wirkung auf den Stoffwechsel nicht vernachlässigt werden sollte.

### Kleines Hülsenfrüchte 1x1

Hülsenfrüchte sind größtenteils Importprodukte. Sie sind häufig nur in getrockneter Form zu finden. Wenn man sie zubereiten möchte, müssen sie mindestens zehn bis zwölf Stunden vorher eingeweicht werden. Beim Kochen sollte darauf geachtet werden, ob es sich um das Trocken- oder Nassgewicht handelt. Auf den rohen Verzehr sollte generell verzichtet werden. Wir empfehlen Hülsenfrüchte nur höchstens zweimal die Woche, da ein Großteil von ihnen viele Antinährstoffe enthält, die eine Herausforderung für einen empfindlichen Darm sein können.

Um herauszufinden welche Hülsenfrüchte gut vertragen werden, hilft der gesund + aktiv Ernährungsplan. Darin sind diejenigen enthalten, die zu Ihrer genetischen Stoffwechselprägung passen. So werden Sie optimal mit wertvollen Eiweißen, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen versorgt.

### Augenbohne

Die Augenbohne, auch bekannt als Kuhbohne, stammt ursprünglich aus Afrika.



**Aussehen:** je nach Reifegrad verändert sich Farbe  
**Geschmack:** zart nussig, lässt sich gut kombinieren  
**Verwendung:** als Salat- oder Suppenbeilage oder in einem Curry, in der regionalen amerikanischen Küche zu Fleisch und Fisch serviert oder püriert, frittiert, geschält als Streetfood



### Azukibohne

Neben ihrem hohen Eiweißanteil enthalten sie auch wertvolle Inhaltsstoffe und vor allem viele B-Vitamine. Die Bohnen bekommt man hierzulande nur in getrockneter Form.



**Aussehen:** rötlich, weißer Strich an der Längsseite (wird gerne mit Kidneybohne verwechselt)

**Geschmack:** leicht süß, nussig

**Verwendung:** traditionelle Currys, Verarbeitung zu Burger-Bratlingen

**Tipp:** Wenn die Bohnen erst nach dem Kochen gesalzen werden, wird eine weichere Konsistenz erreicht.

### Dicke Bohne

Diese Art von Hülsenfrucht gehört nicht zu den Bohnenarten. Man nennt diese Pflanzengattung „Wicken“. Manchmal sind die Dicken Bohnen auch besser bekannt unter den Namen Sau- oder Ackerbohne.



**Aussehen:** grün, etwas platt aber verhältnismäßig groß

**Geschmack:** zart süß

**Verwendung:** cremige Dicke-Bohnensuppe oder als Beilage zu Lachs- oder Hähnchenfilet





## Schwarze Bohne

Die Hülsenfrüchte sind reich an Eiweißen, die dem tierischen Eiweiß sehr ähnlich sind und daher besonders gut vom menschlichen Körper verstoffwechselt werden können.



**Aussehen:** tiefschwarz, glänzend und innen cremig weiß

**Geschmack:** aromatisch-würzig, im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten weniger mehlig Konsistenz

**Verwendung:** Eintöpfe, Chilis oder verarbeitet als Dips und Nudeln

## Weißer Bohne

Sie enthalten eine Menge an sättigenden Ballaststoffen, Eisen, Magnesium und auch hier besteht wieder ein hoher Eiweißanteil. Zu den bekanntesten Sorten unter ihnen zählt die Cannellini-Bohne.



**Aussehen:** weiß, nierenförmig

**Geschmack:** mild, leicht nussig

**Verwendung:** klassische Eintöpfe, Antipasti, Weiße Bohnen mit Tomatensoße, Salate

## Erbse

Die kleine Erbse ist hierzulande sehr bekannt. Aber auch diese Hülsenfrucht kann man nochmal ganz neu entdecken. Wie wäre es mit einem Erbsen-Drink? Eine neuartige Pflanzenmilch, ohne Getreide und mit wertvollen Inhaltsstoffen.



**Aussehen:** grün oder gelblich, klein, rund

**Geschmack:** süß bis mehlig

**Verwendung:** klassisch in Suppen, Aufläufen oder als Gemüse-Beilage, Erbsendrink

## Kichererbse

Die Hülsenfrucht mit dem lustigen Namen ist ein wahres Multitalent. Kichererbsen eignen sich wunderbar als Sättigungs-Beilage in Gerichten jeglicher Art. Zudem sind sie eine gute Eiweiß-, Magnesium-, und Eisenquelle und auch ihr Gehalt an Vitamin E, Calcium und Phosphor ist nicht zu verachten.



**Aussehen:** beige bis braun

**Geschmack:** mild nussig und leicht buttrig

**Verwendung:** als Sättigungs-Beilage, in pürrierter Form als Aufstrich (zum Beispiel Hummus)

## Rote Bohne

Ein sehr bekannter Vertreter dieser Hülsenfrüchte ist die Kidneybohne. Sie kann die Aromen anderer Zutaten im verwendeten Rezept gut aufnehmen, was den Geschmack intensiviert.



**Aussehen:** rot, nierenförmig

**Geschmack:** mehlig, süß

**Verwendung:** Chili con Carne, Chili sin Carne, mit Kidneybohnen gefüllte Paprika, Schichtsalat

## Limabohne

Wichtig zu wissen ist, dass es einen hellen und einen dunklen Typ gibt. Um einen möglichen Kontakt mit giftiger Blausäure komplett zu vermeiden, sollte man auf die hellen Bohnen zurückgreifen.



**Aussehen:** weiß bis gelblich, grün (vielfältig)

**Geschmack:** mild und mehlig

**Verwendung:** Eintöpfe, Suppen, Salate

## Linse

Linsen gehören zu den ersten Kulturpflanzen der Welt. Genau wie Bohnen und Erbsen können auch sie mit ihren Nährwerten glänzen. Besonders positiv hervorzuheben ist die geringere Menge an enthaltenen Antinährstoffen.



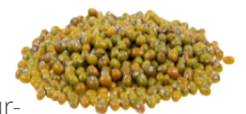
**Aussehen:** gelb, rot, braun, grün (vielfältig)

**Geschmack:** erdig bis nussig

**Verwendung:** Aufstriche, Soßen, Curry, würzige Bällchen oder eine herzhafte Linsensuppe

## Mungobohne

Die Mungobohne, auch bekannt als Jerusalembohne, stammt ursprünglich aus Indien.





**Aussehen:** vielfältig (über 200 verschiedene Sorten), hierzulande ist eher die grüne Variante beliebt  
**Geschmack:** mild nussig  
**Verwendung:** gibt zwei Zubereitungsmöglichkeiten: Bohnenkern traditionell zubereiten oder Kern keimen lassen und die entstehenden Sprossen in Salaten oder Suppen verzehren

## Pintobohne

Die farbenfrohen Hülsenfrüchte zählen in Amerika zu den meistverwendeten Gartenbohnen.



**Aussehen:** farbenfroh, vielfältig, gesprenkelt  
**Geschmack:** mild und mehlig, sehr weich nach kochen  
**Verwendung:** Pürees, in deftigen Eintöpfen

## Süßlupine

Die kleinen Eiweißpakete werden ähnlich wie Soja verarbeitet. Sie sind sozusagen die „heimische Alternative“. Sie enthalten alle Aminosäuren, die für den Körper essentiell sind.



**Aussehen:** weiß bis bräunlich  
**Geschmack:** nussig, süß  
**Verwendung:** Aufstrich, Süßlupinen-Drink, Auberginenfüllung

## Yambohne

Die Yambohne unterscheidet von den anderen Hülsenfrucht-Arten, dass hauptsächlich ihre Wurzelknollen genießbar sind.



**Aussehen:** bräunliche Wurzelknolle, von innen weiß  
**Geschmack:** süß, saftig, erinnert an Äpfel  
**Verwendung:** in frischen Salaten

## Sojabohne

Die Hülsenfrucht ist bekannt als bedeutsamste Eiweiß- und Ölpflanze der Welt. Besonders positiv hervorzuheben ist auch der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.



**Aussehen:** gelblich bis braun  
**Geschmack:** getreideähnlich  
**Verwendung:** Sojaöl, Sojamilch, Fleischersatzprodukte, Tofu und Tempeh

## Tofu und Tempeh

Bei diesen beiden Produkten aus der Sojabohne lohnt es sich nochmal genauer hinzuschauen. Oft sind die Fleischalternativen gar nicht bekannt oder es fehlt das Wissen, wofür man sie verwenden kann. Der Unterschied zwischen den Produkten liegt klar in der Verarbeitung. **Tofu** ist ein geronnenes Produkt aus Sojamilch, welches anschließend gepresst wird. Bei **Tempeh** werden die Bohnen durch das Beimpfen mit Edelschimmelpilzen fermentiert. Es wird geschmacklich als nussig und pilzartig beschrieben. Durch die Verarbeitung erinnert es ein wenig an Camembert. Tofu hat einen milderen, neutraleren Geschmack. Hier ist entscheidend welche Marinade und Würzmischung man beim Kochen verwendet. Tempeh und Tofu machen sich gut in Gemüse-Bowls oder asiatischen Curry-Gerichten.



## Fazit

Wer nun Lust bekommen hat sich auszuprobieren, sollte sich inspirieren lassen und auch mal etwas anderes als das Alltägliche in den Einkaufswagen legen. Vielleicht bereiten Sie die nächste Portion Nudeln aus Bohnen zu oder pürieren die Kichererbsen für einen Hummus-Aufstrich. Seien Sie neugierig und schöpfen die Bandbreite der für Sie bekömmlichen Hülsenfrüchte aus.

Viel Spaß beim Probieren!

Autorin: Leah Hagemeister

