

Eiweißpower aus Hülsenfrüchten

Von der bunten Bohne bis zur Kichererbse: Hülsenfrüchte liegen im Trend. Erbse, Bohne, Linse, Lupine und Co. sind voll von Nährstoffen. Sie beinhalten vor allem einen beachtlichen Anteil an hochwertigen, pflanzlichen Proteinen. Die als Hülsenfrüchte bezeichneten getrockneten Samen verschiedener Leguminosen (Schmetterlingsblütler) sind somit ein besonders geeignetes Lebensmittel für Vegetarier und Veganer.

Lecker und nahrhaft

Mit einem Eiweißanteil von 20 bis 24% haben Hülsenfrüchte von allen pflanzlichen Lebensmitteln den höchsten Proteingehalt.

Der hohe Ballaststoffanteil sorgt dafür, dass Hülsenfrüchte den Blutzuckerspiegel nur wenig ansteigen lassen. Zusätzlich punkten die Samen mit B-Vitaminen und den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Eisen.

Farbenfrohe Bohnenwelt

Mehr als 500 verschiedene Sorten dieser Hülsenfrucht sind heute bekannt. Die ganze Bandbreite reicht über rote, schwarze und weiße Bohnen - Adzukibohne, Mungobohne, Sojabohne oder Pintobohne sind nur einige der bekanntesten Sorten. Grüne Mungobohnen beispielsweise sind kleiner als Sojabohnen und für viele Menschen besser verträglich. Beliebt sind auch Mungosprossen, die in Deutschland fälschlicherweise oft als Sojasprossen bezeichnet werden.

Erbsen

Von den etwa 250 verschiedenen Sorten kann nur ein kleiner Teil getrocknet werden. Grüne oder gelbe Trockenerbsen bestehen in der Regel aus ausgereiften Palerbsen und werden nach ihrer Größe sortiert. Die kantige, unregelmäßig geformte Kichererbse erinnert geschmacklich an Haselnuss und wird vorrangig in subtropischen Gebieten angebaut. In der Küche ist sie ein wahres Multitalent. Sie lässt sich rösten, dämpfen, pürieren und für Suppen, Eintöpfe und Salate verwenden.

Linsen

Von den verschiedenen Sorten ist die braune Tellerlinse am bekanntesten. Das stärkste Aroma haben kleine Linsen mit Schale, wie z.B. die Berg- und Beluga-Linsen.



Die geschälten roten Linsen müssen nur kurz gekocht werden. Sie wechseln dabei ihre Farbe von rot nach gelb und sind ideal für die schnelle Küche.

Lupine

In unseren Regionen gibt es die weiße, gelbe und die blaue Süßlupine. Sie ist im Gegensatz zur wilden Lupine frei von Bitterstoffen und gut verträglich, da sie wenig blähende Substanzen enthält. Das Aroma von Lupinen-Samen ist leicht nussig.

Zeitaufwändig aber lohnenswert

Hülsenfrüchte lassen sich mit ein wenig Zeitplanung leicht zubereiten. Frisch gekocht haben sie ein intensiveres Aroma als aus der Dose. Je nach Sorte benötigen die meisten Hülsenfrüchte eine Einweichzeit von ca. 8 bis 12 Stunden sowie eine Kochzeit von ca. 1 bis 2 Stunden. Salz und Gewürze sollten immer erst nach dem Garen zugegeben werden, da sie die Garzeit verzögern.

In rohen Samen befinden sich Substanzen, wie z.B. Lektine und Phytinsäure, die in großen Mengen aufgenommen giftig sind oder die Aufnahme bestimmter Nährstoffe vermindern können. Durch das Garen werden diese Stoffe inaktiviert.

Autorin: Maren Poggendorf

Bildhinweis: istockphoto