

VEGGIE UND INTERNATIONAL: HÜLSENFRÜCHTE-WISSEN IN HÜLLE UND FÜLLE



Ein Blick über den Tellerrand lohnt sich – bei der Schulverpflegung vor allem kulinarisch und gesundheitlich. Internationale Köstlichkeiten können den Speiseplan vielfältig bereichern, die Multikulturalität an Schulen unterstreichen sowie die Akzeptanz der Schülerinnen und Schüler für die Verpflegung verbessern. Bunte Gerichte aus aller Welt bieten eine gute Möglichkeit, vegetarische Klassiker vermehrt in die Verpflegung zu integrieren. Hülsenfrüchte nehmen dabei als Komponente zahlreicher internationaler Rezepte eine Schlüsselrolle ein (siehe [Rezepte ab Seite 31](#)). Also Bühne frei für unsere Hülsenfrüchte-Infos.



WAS SIND HÜLSENFRÜCHTE?

Klein, bunt und nahrhaft – so lassen sich Hülsenfrüchte am besten beschreiben. Der Blick auf die Anbauform verrät, dass Hülsenfrüchte als Samen in einer Hülse (Schale) heranreifen und je nach Sorte mit oder ohne diese verzehrt werden. **Zuckerschoten** und **grüne Bohnen** können komplett verarbeitet werden, während **Bohnen, Linsen, Erbsen** und **Kichererbsen** zuerst aus ihren Schotenhüllen befreit werden müssen. Auch die **Erdnuss zählt** zur Lebensmittelgruppe der Hülsenfrüchte. Botanisch gesehen handelt es sich bei ihr nicht um eine Nuss, sondern um eine Hülsenfrucht – was auch an ihrer Schale, also der Hülse, erkenntlich ist.

Schon gewusst? Hülsenfrüchte zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschen. Archäologischen Funden nach zu urteilen, spielten sie bereits in der Steinzeit eine Rolle. Zu uns nach Zentraleuropa kamen sie jedoch erst später, da ihr Ursprung vor allem im mittleren Osten sowie dem amerikanischen, afrikanischen und asiatischen Kontinent liegt.

WIE GESUND SIND HÜLSENFRÜCHTE?

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind Hülsenfrüchte echte Kraftpakete. So stecken in **Bohnen, Erbsen und Co.** hochwertige Pflanzenproteine und Fette, sattmachende Ballaststoffe sowie zahlreiche gesundheitsförderliche Mikronährstoffe. Allen voran sind das Mineralstoffe wie Kalium (gut für Nerven, Muskeln und Blutdruck), Calcium (wichtig für gesunde Knochen), Eisen (essenziell für die Blutbildung) sowie Zink und Magnesium (beides unterstützt das Immunsystem). Aber auch ihr Gehalt an B-Vitaminen sowie sekundären Pflanzenstoffen, welche allesamt entzündungshemmend und nervenstärkend wirken, ist hoch. Da Kinder und Jugendliche während ihres Wachstums einen erhöhten Bedarf an vielen dieser Mikronährstoffe haben, ist der Nährstoffmix in Hülsenfrüchten für diese Lebensphase optimal geeignet.

Neben den wertvollen Inhaltsstoffen verstecken sich auch sogenannte Antinährstoffe in Hülsenfrüchten, welche die Aufnahme der gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe hemmen können. Beispielsweise bindet die in ihnen enthaltene Phytinsäure Eisen, Calcium, Magnesium und andere Mineralstoffe an sich, sodass der Körper diese schlechter aufnehmen kann. Der Stoff Phasin kann darüber hinaus, vor allem in größeren Mengen, zu Vergiftungserscheinungen führen, weil er darmschädigende Eigenschaften hat. Aber durch das Einweichen lässt sich der Phytinsäuregehalt merklich senken und die Hitze während des Garens zerstört den Stoff Phasin. Auf die richtige Zubereitung kommt es an, was uns zur nächsten Frage bringt.

WIE SOLLTEN HÜLSENFRÜCHTE ZUBEREITET WERDEN?

Wer Hülsenfrüchte in den Speiseplan einbauen möchte, hat die Qual der Wahl: Egal ob erntefrische **Zuckerschoten** im Salat, selbst gekochte **Kidneybohnen** im Eintopf, **Erbsen** aus dem Gefrierfach als Suppeneinlage oder **Kichererbsen** aus der Dose als Grundlage für Hummus. Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, da Hülsenfrüchte in vielen verschiedenen Formen erhältlich sind. Je nachdem auf welche Variante die Wahl letztlich fällt, unterscheiden sich die Zubereitungsschritte. Vor allem bei den Garzeiten gibt es große Differenzen. Während bei Produkten aus der Dose das Kochen komplett entfällt, kann die nötige Kochzeit bei frischen Bohnen bis zu zwei Stunden dauern. Durch den Einsatz eines Schnellkochtopfs lässt sich diese jedoch verkürzen. Auch vorheriges Einweichen (am besten für mehrere Stunden beziehungsweise über Nacht) reduziert die Garzeit. Darüber hinaus werden **Linsen, Bohnen und Co.** hierdurch besser verträglich, weil Antinährstoffe wie Phytinsäure herausgewaschen werden. Aus diesem Grund sollte das Einweichwasser weggeschüttet und zum Kochen immer frisches Wasser verwendet werden. Genaue Angaben zu den jeweiligen Zubereitungszeiten finden Sie auf den nächsten Seiten bei der Vorstellung der entsprechenden Hülsenfrucht unter dem Punkt „So klappt’s mit der Zubereitung“.

Schon gewusst? Durch Säure verlangsamt sich der Garprozess **aller Hülsenfrüchte**. Daher Gerichte mit **Bohnen und Co.** immer erst ganz zum Schluss mit Zitrone oder Essig abschmecken. Salz hingegen verzögert die Garzeit nicht und kann (sparsam) zu jedem Zeitpunkt zugefügt werden.

Weitere Informationen zum Thema Hülsenfrüchte:

[DGE-Flyer Hülsenfrüchte](#)

[Werkstatt Ernährung: Thema Hülsenfrüchte](#)



WELCHE ROLLE SPIELEN HÜLSENFRÜCHTE BEI INTERNATIONALEN GERICHTEN?

Wie bereits erwähnt, haben Menschen auf anderen Kontinenten Hülsenfrüchte bereits vor Jahrhunderten für sich entdeckt. Dementsprechend nahmen (und nehmen) diese in traditionellen Rezepten aus aller Welt eine bedeutende Rolle ein. Nicht zuletzt dank ihres hohen Gehalts an hochwertigen Proteinen tragen sie als Rezeptzutat zu einer ausgewogenen Mahlzeit bei – zum Teil auch ganz ohne Fleisch und andere eiweißreiche tierische Produkte wie Käse, Quark und Co. So ergänzen sich in ost- und westafrikanischen Ländern Reis, Getreidebrei oder andere kohlenhydratreiche Komponenten hervorragend mit **Erdnuss-** oder **Bohneneintöpfen**. In Süd- und Mittelamerika sind es Gerichte mit **Mais** und **Bohnen**, welche hoch im Kurs stehen.

Diese kulinarischen Klassiker haben dabei eins gemeinsam: Ihre Proteinqualität ist in Kombination sogar noch höher als im Einzelnen. Sie ergänzen sich hinsichtlich der enthaltenen Aminosäuren – wie die kleinsten Bestandteile von Proteinen bezeichnet werden – so optimal, dass die Proteinqualität des gesamten Gerichts steigt. Die Proteinkombination aus Erdnüssen und Bohnen ist dementsprechend besser im Vergleich zu isolierten Hülsenfrüchten. Auf den nächsten Seiten finden Sie genauere Informationen zu den Nährwerten einzelner Hülsenfrüchte.



FAZIT: SUPERFOOD FÜR VIELFÄLTIGE LÄNDERKÜCHE

Hülsenfrüchte haben eine hohe Nährstoffdichte und sind insbesondere wertvolle Lieferanten für hochwertiges Pflanzenprotein. Sie bringen nicht nur kulinarische und gesundheitliche Vorteile mit sich, sondern schneiden auch aus ökologischer Sicht gut ab. Auf den nächsten Seiten finden sie entsprechende Beispiele für die Hülsenfrüchte [Kichererbse](#), [Erbse](#), [Linse](#) und [Bohne](#) mit [praktischen Zubereitungs- und Rezepttipps](#). Viel Spaß beim Ausprobieren!