

# Wissenswertes zu Hülsenfrüchten



Foto: Melima / AdobeStock

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen haben einiges zu bieten. Sie sind vielfältig einsetzbar, in zahlreichen Formen und Farben verfügbar und haben das ganze Jahr über Saison. Unter den pflanzlichen Lebensmitteln sind sie die Lieferanten für Eiweiß, weshalb sie sich besonders gut für eine ausgewogene, überwiegend vegetarisch ausgerichtete Kitaverpflegung eignen. Durch ihren meist eher neutralen Geschmack bilden sie eine gute Grundlage für kindgerechte Hauptgerichte, Salate und Brotaufstriche.

## Entdecke die Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Sie werden im überreifen Zustand geerntet, getrocknet und zum Teil geschält. Klassische Hülsenfrüchte sind **Erbsen**, **Bohnen** und **Linsen**. Es gibt sie in großer Vielfalt, u. a.:

- gelbe und grüne Erbsen
- weiße, schwarze, braune und rote Bohnen (Kidneybohnen) sowie Augenbohnen
- grüne, braune, schwarze, gelbe und rote Linsen

Zu den Hülsenfrüchten gehören weiterhin **Sojabohnen**, **Kichererbsen** und **Lupinensamen** sowie, botanisch gesehen, auch Erdnüsse, da sie ebenfalls in einer Hülse heranreifen. Botanisch gesehen gehören auch grüne Markerbsen, grüne Gartenbohnen und Zuckerschoten zu den Hülsenfrüchten, jedoch werden sie unreif geerntet. Sie sind nicht so eiweißreich und werden zum Gemüse gezählt.

## Nährstoffreiche Kraftpakete

Hülsenfrüchte sind reich an:

- **Kohlenhydraten**  
Linsen, Bohnen und Erbsen enthalten insbesondere sehr viel Stärke. Deshalb geben sie Gemüsesuppen nicht nur mehr Geschmack, sondern binden diese auch ab.
- **Eiweiß**  
In Kombination mit Getreide, Milch oder Ei werden Hülsenfrüchte zu einer sehr hochwertigen und gleichzeitig preiswerten Eiweißquelle, die das tierische Eiweiß in einer vegetarischen Mahlzeit gut ersetzen.
- **Ballaststoffen**  
Sowohl in den Schalen als auch im Inneren der Hülsenfrüchte sind reichlich Ballaststoffe enthalten. Diese sind für eine gesunde Darmtätigkeit von großer Bedeutung und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.
- **B-Vitaminen** wie Vitamin B1 und Folsäure
- Mineralstoffen wie **Magnesium** und Spurenelementen wie **Eisen** und **Zink**
- **sekundären Inhaltsstoffen**, die zahlreiche positive gesundheitliche Wirkungen haben

## Hülsenfrüchte machen lange satt

Hülsenfrüchte werden aufgrund ihres hohen Gehalts an Eiweiß und Ballaststoffen nur langsam verdaut. Dadurch machen sie lange satt. Zum einen, weil die Ballaststoffe, also die für Menschen unverdaulichen Kohlenhydrate, im Verdauungstrakt Wasser an sich binden, aufquellen und zu einer stärkeren Magendehnung führen. Zum anderen, weil die Ballaststoffe und das Eiweiß dafür sorgen, dass die Kohlenhydrate aus dem Essen nicht auf einen Schlag, sondern langsam und kontinuierlich ins Blut übergehen und der Blutzuckerspiegel dadurch nur langsam ansteigt.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.verbraucherzentrale.nrw/huelenfruechte](http://www.verbraucherzentrale.nrw/huelenfruechte)

# Hülsenfrüchte als Alternative zu Fleisch

Nicht nur Fleisch enthält viel Eiweiß. Getrocknete Hülsenfrüchte können durchaus mithalten. Sie enthalten (im nicht gegarten Zustand) etwa 20 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm - Sojabohnen enthalten sogar 38 Prozent Eiweiß - und sind dadurch eine gute Fleischalternative. Zwar ist Eiweiß aus pflanzlichen Lebensmitteln für den menschlichen Körper nicht so gut verwertbar wie das aus tierischen, jedoch erhöht sich der Wert des Eiweißes, wenn verschiedene Eiweißquellen miteinander kombiniert werden. Empfehlenswerte Kombinationen für Gerichte mit Hülsenfrüchten und Getreide sind zum Beispiel „Erbseneintopf mit Brot“ oder „Linsengemüse mit Reis“.

## Günstige Ökobilanz

Im Vergleich zu Fleisch sind Hülsenfrüchte als Eiweißlieferanten deutlich ressourcen- und klimaschonender. Die Pflanzen der Hülsenfrüchte helfen zudem, den Boden fruchtbarer zu machen, da sie Stickstoff in der Erde anreichern. Dieser steht den nachfolgenden Pflanzen dann zur Verfügung, wodurch Böden, auf denen vorher Hülsenfrüchte wuchsen, weniger Dünger benötigen.

## Am besten naturbelassen

Hülsenfrüchte finden als Basis für Fleischersatz vielseitige Verwendung, besonders in veganen und vegetarischen Fertigprodukten. Sojawürstchen, Lupinenschnitzel oder veganer ‚Wurstaufschnitt‘ sind nicht immer empfehlenswerte Alternativen. Für alle Fleischersatz-Produkte gilt: je höher der Verarbeitungsgrad, umso länger ist meist die Zutatenliste mit Zusatzstoffen wie Geschmacksverstärker, Farb- und Aromastoffe. Bis auf Tofu sind die alternativen Produkte weniger bzw. nicht empfehlenswert.

## Die internationale Küche kommt ohne Hülsenfrüchte nicht aus

In Ländern, in denen traditionell wenig Fleisch gegessen wird, wie zum Beispiel in Afrika, Asien und Südamerika, sind Hülsenfrüchte die wichtigste Eiweißquelle in der täglichen Ernährung. In Mitteleuropa sind sie in den letzten Jahrzehnten aus der Mode gekommen, erleben jedoch aktuell, unter anderem durch den Wunsch, weniger Fleisch zu essen, ein Revival.

# Integration internationaler Gerichte



Foto: annasunny / Fotolia

Internationale Gerichte wie indisches Linsencurry, mexikanisches Chili con Carne oder türkische Linsenbällchen bringen Abwechslung und Vielfalt in den Speiseplan der Kita. Darüber hinaus können sie dazu beitragen, dass bei Kindern mit unterschiedlicher kultureller Herkunft die Akzeptanz des Kita-Essens erhöht wird. Hülsenfrüchte spielen beispielsweise in der syrischen Küche eine große Rolle. Da in Nordrhein-Westfalen gut ein Viertel der Kita-Kinder einen

Migrationshintergrund hat, ist eine kulturell vielseitige Kitaverpflegung für die Gemeinschaft und die Inklusion kulturell unterschiedlicher Kinder von Bedeutung.

## Hülsenfrüchte nicht roh essen

Roh enthalten Hülsenfrüchte einige für Menschen gesundheitsschädigende Stoffe, zum Beispiel Lektine und Proteaseinhibitoren, die durch Kochen inaktiviert werden müssen. Hülsenfrüchte müssen deshalb vor dem Essen in den Kochtopf.

Besonders bei **grünen Bohnen** ist höchste Vorsicht angebracht. Die Informationszentrale gegen Vergiftungen stuft sie als "sehr giftig" ein. Ungekochte grüne Bohnen wie Busch- und Feuerbohnen enthalten die giftige Eiweißverbindung Phasin. Phasin wird im Magen nicht effektiv zerstört und gelangt dadurch in den Dickdarm, wo es zu Entzündungen der Darmschleimhaut sowie Blutungen und Ödemen führt. Für Kinder können bereits wenige ungekochte Bohnenkerne tödlich sein. Grüne Bohnen müssen vor dem Essen immer mindestens 10-15 Minuten lang (je nach Größe) in sprudelnd kochendem Wasser (100°C) gegart werden. Von der Zubereitung im Dampfgarer ist abzuraten.

**Lima- und Urbohnen** müssen nicht nur gekocht, sondern auch eingeweicht werden, da sie giftige Blausäure enthalten. Diese tritt beim Einweichen und Kochen ins Wasser über, welches unbedingt weggeschüttet werden muss.

## Zubereitung von Hülsenfrüchten

### Die Hülsenfrüchte...

#### 1. waschen

- um Verunreinigungen zu entfernen

#### 2. einweichen

- kalkhaltiges Wasser und Salzen erschweren das Weichwerden
- **gelbe und rote Linsen sowie geschälte Erbsen müssen nicht eingeweicht werden**

#### 3. kurz abspülen

#### 4. kochen

- je nach Größe und Art zwischen 10 Minuten (z. B. rote Linsen) und zwei Stunden (z. B. ungeschälte Erbsen) bei milder Hitze
- je länger die Hülsenfrüchte vorher in kaltem Wasser eingeweicht wurden, desto kürzer müssen sie gegart werden
- die Zugabe von Salz im Kochwasser verkürzt die Kochzeit
- säurehaltiges, wie z. B. Essig und Zitronensaft, sollte erst zum Ende der Garzeit zugegeben werden, da die Hülsenfrüchte sonst länger hart bleiben

## Zubereitung verschiedener Hülsenfrüchte

### Weißer Bohnen

etwas süßlich, mehlig

1-2 Stunden **Kochzeit**

**Einweichen:** ja

=> Salate, Eintöpfe, Suppen, British Baked Beans



### Kidneybohnen

etwas süßlich, mild

1-2 Stunden **Kochzeit**

**Einweichen:** ja

=> Salate, Chili con Carne, Chili sin Carne, Aufläufe



### Rote Linsen

etwas süßlich, mehlig

10-15 Min. **Kochzeit**

**Einweichen:** nein

=> Salate, Suppen, Currys, Dals, Beilage, Püree



### Puy Linsen

nussig, aromatisch

bis zu 30 Min. **Kochzeit**

**Einweichen:** nein

=> Salate, Beilage, Pfannengerichte



### Schwarze Bohnen

süßlich, würzig

1-2 Stunden **Kochzeit**

**Einweichen:** ja

=> Südamerikanische Eintopfgerichte, Püree



### Gelbe Linsen

mild-nussig, mehlig

10-15 Min. **Kochzeit**

**Einweichen:** nein

=> Salate, Suppen, Püree, Beilage, Aufstriche



### Kichererbsen

nussig, bissfest

0,5-3 Stunden **Kochzeit**

**Einweichen:** ja

=> Salate, Eintöpfe, Hummus, Falafel



### Grüne Erbsen

getrocknet, geschält

45 Min. **Kochzeit**

**Einweichen:** nein

=> Suppen, Bratlinge, Püree, Beilage



Fotos: AdobeStock

Wem das Einweichen und Kochen zu lange dauert, kann auf Hülsenfrüchte aus der Konserve zurückgreifen. Diese sind bereits vorgegart und können direkt oder nach kurzem Erwärmen gegessen werden. Es lohnt sich ein Blick auf das Zutatenverzeichnis, denn viele Produkte sind bereits gesalzen, wodurch zusätzliches Salzen entfällt. Einige Produkte enthalten zudem Zucker.

### Einweichwasser besser nicht verwenden

Um eventuellen Blähungen entgegenzuwirken, sollte das Einweichwasser, insbesondere bei unter dreijährigen Kindern, nicht weiter verwendet werden.

## So werden Hülsenfrüchte bekömmlicher



Foto: Natalya / AdobeStock

Der hohe Ballaststoffgehalt der Hülsenfrüchte kann bei Menschen, die nicht an diese Ernährungsweise gewohnt sind, Blähungen hervorrufen. Die Ballaststoffe können nicht vom menschlichen Verdauungssystem gespalten werden und gelangen deshalb unverdaut in den Dickdarm. Dort werden sie durch Bakterien zu verschiedenen Gasen gespalten, was sich in Form von Blähungen äußern kann. Werden regelmäßig Hülsenfrüchte gegessen, verschwindet dieses Problem in der Regel.

### Tipps: So werden Hülsenfrüchte für Kinder bekömmlicher

- Das Einweichwasser bzw. die Flüssigkeit in der Konserve wegschütten und Hülsenfrüchte kurz abspülen. Dadurch werden schwer verdauliche Inhaltsstoffe entfernt.
- Kräuter und Gewürze wie Majoran, Bohnenkraut, Kreuzkümmel, Anis und Fenchel machen Hülsenfrüchte leichter bekömmlich. Sie sollten erst am Ende der Garzeit zugegeben werden.
- Geschälte Erbsen sind im Vergleich zu ungeschälten Erbsen leichter verdaulich.
- Geschälte Linsensorten wie rote oder gelbe Linsen sind besser verträglich als braune Tellerlinsen.
- Pürierte Speisen sind bekömmlicher und schmecken vielen Kindern besonders gut.

## Hülsenfrüchte auch für U3-Kinder

Hülsenfrüchte sind auch für kleine Kinder empfehlenswert.

Am besten werden sie ab dem ersten Lebensjahr schrittweise eingeführt: zunächst wöchentlich eine kleine Menge Hülsenfrüchte in einem bekannten Gericht, z. B. in einen Gemüseeintopf, unterbringen und die Menge dann nach und nach erhöhen.

Die Kinder sollten beim Essen gut kauen und während der Mahlzeit ausreichend trinken.

## Herausgeber

### Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V. Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW

Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf

Tel. (0221) 3809 - 714

[www.kita-schulverpflegung.nrw](http://www.kita-schulverpflegung.nrw)

E-Mail: [kita-verpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:kita-verpflegung@verbraucherzentrale.nrw)

**Stand:** 06/2020

#### Bildnachweis:

Seite 1: © Melima / AdobeStock

Seite 3: © annasunny / Fotolia

Seite 5: 1. Zeile links: © GSDesign / AdobeStock, 1. Zeile rechts: © Schlierner / AdobeStock

2. Zeile links: © emuck / AdobeStock, 2. Zeile rechts: © Thierry Hoarau / AdobeStock

3. Zeile links: © onairjiw / AdobeStock, 3. Zeile rechts: © Elena Schweitzer / AdobeStock

4. Zeile links: © Brad Pict / AdobeStock, 4. Zeile rechts: © zcy / AdobeStock

Seite 6: © Natalya / AdobeStock

**Druck:** Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Gefördert durch:

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung