

WIE GUT SIND HÜLSENFRÜCHTE FÜRS KLIMA?

Für Landwirtschaft und Ernährung spielen Erbsen, Linsen, Ackerbohnen, Süßlupine, Kichererbsen oder Sojabohnen eine wichtige Rolle. Sie sind sehr eiweißreich, eignen sich für die Ernährung von Mensch und Tier gleichermaßen, sie gedeihen auch auf kargen Böden und sorgen für eine gute Bodenqualität, so dass sogar der Bedarf an synthetisch hergestellten Düngern sinkt. Kurze Transportwege sind ein weiteres Plus für mehr Nachhaltigkeit. In Deutschland angebaute Hülsenfrüchte sind etwa Erbsen, Ackerbohnen und Süßlupine. Seit Jahren wächst in Deutschland auch die Anbaufläche für Soja.

WORAUF IST BEIM EINSATZ IN DER KITA-KÜCHE ZU ACHTEN?

Hülsenfrüchte im Speiseplan bieten viele Vorteile – für die Gesundheit und das Budget.



Hülsenfrüchte sind preisgünstig

Für die oft kostensensible Kitaverpflegung zeigen Hülsenfrüchte einen Vorteil: Sie sind preisgünstig. In Bio-Qualität kosten z. B. Linsen je nach Sorte und Gebindegröße zwischen 3 und 4 Euro je Kilo. Bei Portionsgrößen zwischen 70 und 100 g je Kind (altersabhängig), lassen sich mit einem Kilo 10 bis 15 Kinder versorgen.

Verdaulichkeit

Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen, die für die menschliche Verdauung gesund sind, aber auch Blähungen verursachen können, wenn Kinder nicht an ihren Verzehr gewöhnt sind. Deshalb ist es sinnvoll, Hülsenfrüchte schrittweise in den Speiseplan zu integrieren, so kann sich das Verdauungssystem der Kinder langsam umstellen. Bringen Sie z. B. Hülsenfruchtmehle zur Gewöhnung anteilig im Pfannkuchenteig oder in Backwaren unter. Hilfreich sind zudem klassische Gewürze wie Fenchel, Kümmel oder Anis, die gegen Blähungen wirken. Ballaststoffe binden im Darm viel Wasser, achten Sie deshalb darauf, dass die Kinder ausreichend trinken.

Auch schon für kleine Kinder geeignet

Sobald Kinder im Alter zwischen 10 und 12 Monaten schrittweise von der Beikost auf die normale Kita- bzw. Familienkost wechseln, dürfen sie Hülsenfrüchte essen. Zu beachten ist lediglich eine langsame Gewöhnung an die ballaststoffreichen Eiweißlieferanten und außerdem ihre Größe und Konsistenz. Weiße Riesenbohnen etwa bergen, auch wenn sie weichgekocht sind, das Risiko des Verschluckens. Es spricht aber beispielsweise nichts gegen eine pürierte Rote-Linsen-Suppe.

DIESE MENGE EMPFIEHLT DER DGE-QUALITÄTSSTANDARD

ovo-lacto-vegetarische Kost:

- ✓ für Kinder von 1 bis 4 Jahren: 80 g je Portion
für Kinder von 5 bis 7 Jahren: 100 g je Portion

Mischkost mit Fleisch:

- ✓ für Kinder von 1 bis 4 Jahren: 70 g je Portion
für Kinder von 5 bis 7 Jahren: 90 g je Portion

FRISCH , GETROCKNET, AUS DER DOSE ODER ALS MEHL

- ✓ Hülsenfrüchte können getrocknet oder als Konserve eingesetzt werden. Erbsen oder grüne Bohnen gibt es auch als frische oder tiefgekühlte Variante. Hülsenfrüchte müssen immer gekocht und dürfen nicht roh verzehrt werden. Sie enthalten den Stoff Phasin, der giftig ist und sich erst beim Kochen abbaut.
- ✓ Ob die getrocknete oder die Dosenvariante zum Einsatz kommt, hängt davon ab, wie viel Zubereitungszeit und Geld investiert werden kann. Getrocknete Kichererbsen beispielsweise sollten möglichst über Nacht eingeweicht werden (Einweichwasser wegschütten), danach benötigen sie mindestens noch eine Stunde Kochzeit. Die Kochzeit kann im Dampfdruckgarer verkürzt werden. Dosenware ist sofort einsetzbar, ist im Vergleich zur Trockenware aber teurer.
- ✓ Getrocknete Erbsen oder Linsen müssen nicht eingeweicht werden, jedoch verkürzt das Einweichen die Kochzeit. Besonders schnell lassen sich rote Linsen zubereiten. Sie sind die geschälte Variante von braunen oder schwarzen Linsen und schnell gargekocht.
- ✓ Getrocknete Hülsenfrüchte sind auch als Mehle erhältlich. Mehl aus Sojabohnen kann als Ei-Ersatz dienen: Ein Esslöffel Sojamehl angerührt mit zwei Esslöffeln Wasser ersetzt ein Ei. Mehle aus getrockneten Linsen oder Erbsen können zur Bindung von Suppen oder Saucen eingesetzt werden. Dazu das Mehl unter Rühren der Sauce oder Suppe hinzufügen. Als proteinreiche Ergänzung sind sie auch in Teigen für z. B. Brot, Pfannkuchen und Waffeln geeignet. Hierzu können Sie ein Drittel des Getreidemehls durch ein Hülsenfruchtmehl ersetzen.

EXPERTEN-TIPP:

HEIKO MEZGER, KÜCHENCHEF IM FRÖBEL-KINDERGARTEN AN DEN CLOUTHWERKEN IN KÖLN



- ✓ So regional wie möglich und in Bio-Qualität einzukaufen, ist ein Motto von Heiko Mezger. Beim Einkauf von Hülsenfrüchten weitet er allerdings die Region auf Europa aus, weil Hülsenfrüchte in der benötigten Menge in Deutschland nicht verfügbar sind. Er richtet sich nach dem EU-Bio-Siegel, das darauf hinweist, ob die Hülsenfrüchte in EU-Landwirtschaft produziert wurden oder nicht.

EINSATZMÖGLICHKEITEN

BROTAUFSTRICHE UND DIPPS:

Hülsenfrüchte können in gekochter Form sehr gut zu Dips und Brotaufstrichen verarbeitet werden. In Kombination mit Gewürzen oder Trockenfrüchten ergeben sie wahlweise herzhaftere oder süße Varianten. Sie sind lecker zum Frühstück auf Brot oder zum Dippen für die Rohkost zum Mittagessen. Zum Pürieren ist ein leistungsfähiger Stabmixer notwendig.

Die Haltbarkeit der Brotaufstriche hängt von ihren Zutaten ab. Sind alle Zutaten gekocht, sind die Brotaufstriche einige Tage im Kühlschrank haltbar. Dazu immer nur die benötigte Menge entnehmen und anbieten. Aufstriche können auch in Schraubdeckelgläsern eingefroren werden. Dazu die Gläser nicht bis oben hin füllen, damit sich das Gefriergut ausdehnen kann.

SUPPEN UND EINTÖPFE:

Klassischerweise eignen sich Hülsenfrüchte sehr gut für Suppen und Eintöpfe. Zusammen mit Gemüse lassen sich schmackhafte pürierte oder stückige Varianten herstellen. Kombiniert mit Vollkornbrot und einem leckeren Aufstrich oder ergänzt mit Getreideklößchen sind sie darüber hinaus sehr nahrhaft.



ALS ERGÄNZUNG IN ODER ALS ERSATZ FÜR FLEISCHGERICHTE:

In Fleischgerichten können Hülsenfrüchte den Fleischanteil reduzieren. So kann in einer Bolognese das Fleisch ganz oder teilweise durch rote oder braune Linsen ausgetauscht werden.

Knusprig gebratene Bratlinge z. B. aus Linsen mit Gemüse oder Grünkern sind eine schöne Ergänzung auf dem Teller. Die Bratlinge können auch komplett aus Hülsenfruchtmehlen hergestellt sein. Dazu das Mehl in der doppelten Menge Gemüsebrühe aufkochen, fünf Minuten quellen lassen, mit Kräutern würzen und dann verarbeiten.



Weitere Rezept-Ideen finden Sie in der FIT KID-Rezeptdatenbank:

WWW.FITKID-AKTION.DE/REZEPTE/REZEPTDATENBANK/

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen