

Expertentexte: Hülsenfrüchte



Geschichte:

Die Erbse ist einer der ältesten kultivierten Gemüsearten. Schon die Griechen, Römer und Germanen wussten über die Verwendung dieser grünen Hülsenfrucht Bescheid. Beheimatet ist sie im östlichen Mittelmeergebiet, aber auch in Vorder- und Mittelasien. Im Mittelalter galt sie als wichtigstes Grundnahrungsmittel und wurde vorwiegend in getrockneter Form verspeist.



Anbau und Sorten:

Es gibt weltweit bis zu 250 Sorten, die zwischen Schal- oder Parlerbsen, Markerbsen, Zuckerböden und Trockenerbsen. Zur selben Gattung gehören auch die Kichererbsen. Bei der Erbse handelt es sich um ein einjähriges Kraut, dessen Stängel niederliegend oder

kletternd wachsen. Sie mögen einen lehmigen und kalkreichen Boden. Die Früchte sind drei bis zwölf Zentimeter lang, ein bis zweieinhalb Zentimeter dick und in den Farben Gelb, Braun oder auch Schwarz zu finden. In jeder Schote befinden sich vier bis zehn Samen.

TIP: Im gekochten Zustand sind Erbsen besser verträglich.

Verwendung:

Wenn die Erbse noch sehr zart und jung ist, kann sie mitsamt der Schote verspeist werden, da die Kohlenhydrate überwiegend als Zucker enthalten sind. Ansonsten sind sie in frischer, konservierter, eingefrorener und getrockneter Form erhältlich.

Nährwerte:

Reich an Kohlenhydraten 22, g , hochwertigem Eiweiß 12 g , wenig Fett 0,8 g , Ballaststoffen, Mineralstoffen (Kalium, Eisen und Zink), B- Vitamine, ein wenig Provitamin A und Vitamin C.

Sekundäre Pflanzenstoffe: Saponine und Phytosterine

Kaloriengehalt: 86 kcal/ 100 g

Kidneybohne lat. Phaseolus

Expertentext 2



Geschichte:

Ihre Heimat liegt in Peru. Erst durch die Kolonialzeit, hat die Kidneybohne den Weg nach Europa, Afrika und Asien gefunden. Da diese Bohne das feuchte Klima bevorzugt, wächst die hauptsächlich in Süd- und Mittelamerika, sowie in Afrika.

Anbau und Sorten:

Zum Wachsen benötigt die Kidneybohne ein feuchtes Klima. Problemlos wächst sie auch unter anderem in Europa. Verwandt ist die Kidneybohne weitestgehend mit der grünen Bohne. Die Konsistenz ist weich und mehlig, der Geschmack ist leicht süßlich. Bei dieser Pflanze handelt es sich um eine dunkelrote Hülsenfrucht in einer nierenartigen Form (Niere =engl.: Kidney).

Verwendung:

Die Kidneybohne lässt sich in vielen unterschiedlichen Kombinationen anwenden, da sie das Aroma der anderen Zutaten relativ leicht annehmen. Ein beliebtes Essen ist das Chili, zu finden sind diese Bohnen jedoch auch in Salaten, vegetarischen Bratlingen und vieles mehr.

Nährwerte:

Kidneybohnen bestehen aus Kohlenhydraten ca 9,1 g ,Eiweiß ca 5,5 g und Fett ca 0,3 g. Durch ihren hohen Eiweiß- und geringen Fettanteil dienen sie hervorragend zum Muskelaufbau.

Sie enthalten nennenswerte Mengen an Calcium, Magnesium, Eisen und Kalium. Durch ihren hohen Anteil an Stärke, jedoch geringen Menge an Fett, sättigen sie schnell und sind sehr nahrhaft

Kaloriengehalt: 266 kcal/ 100g

(BZfE 2020)

Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen: Dass Hülsenfrüchte zu Blähungen führen können, ist normal. Das liegt an dem Dreifachzucker, der zum Teil erst im Dickdarm gespalten wird. Die Beigabe von Kümmel, Anis oder Fenchel macht die Bohne jedoch bekömmlicher

Geschichte:

Die Kichererbse ist eine sehr alte Pflanze, die bereits vor 8000 Jahren in Kleinasien verspeist wurde. Aus dem

Mittleren Osten kommend, breitete sich die Kichererbse in der Antike nach Nordafrika und im Mittelmeerraum aus. Im Mittelalter schaffe es diese Pflanze dann auch nach Amerika.



Anbau und Sorten:

Die Kichererbse verträgt die subtropischen Temperaturen, stellt wenige Ansprüche bezüglich der Bodenbeschaffung und braucht nur wenig Wasser. Aus Indien gibt es eine Sorte, die klein und runzelige Samen trägt. Die größeren und runderen Samen hingegen, stammen aus dem Mittelmeerraum und werden hauptsächlich in Europa verzehrt. Bei dieser Pflanze handelt es sich um ein einjähriges Kraut, das bis zu einem Meter hochwachsen kann. Die Pflanze ist blaugrün bis graugrün, die Hülsen werden ca. 3 cm lang und enthalten zwei essbare Samen.

Verwendung:

Beliebt, ist diese Frucht vor allem in der orientalischen Küche und war ursprünglich ein Arme- Leute- Essen. Die getrockneten Früchte, müssen 8 Stunden im kalten Wasser quellen, bevor sie dann gekocht werden müssen. Dann kann sie zu Salat, Suppe, Brei oder Bratling verarbeitet werden.

Good to know: Der Begriff „Kicher“ stammt ursprünglich aus dem Lateinischen. Die Römer nannten die Pflanze „cicer“ und so entstand in der deutschen Sprache die Bezeichnung Kichererbse.

Nährwerte:

Die Kichererbse enthält 44,3 g Kohlenhydrate, 19 g Proteine und 5,9 g Fett. Aufgrund des Gehalts an Calcium, Eisen, Folsäure, Kalium, Magnesium, Phosphor und Zink zählt sie zu einem wertvollen Gemüse.



Geschichte:

Zu einen der ältesten Kulturpflanzen zählt die Linse und wurde bereits vor 10.000 Jahren in Ägypten und Kleinasien angebaut. Angebaut werden Linsen in China, Indien, aber auch Russland, Kanada und Südamerika. Doch auch in Deutschland schreitet der Anbau voran.

Anbau und Sorten:

Es gibt schwarze, braune, gelbe, rote und viele weitere Linsensorten. Wie alle Hülsenfrüchte handelt es sich bei der Linse um eine einjährige Pflanze. Aus der schmetterlingsförmigen Blüte entwickelt sich im Spätsommer dann die Hülse. Darin befinden sich zwei flache und runde Samen.

Verwendung:

Aus den vielen unterschiedlichen Linsensorten, lassen sich viele unterschiedliche Gerichte zubereiten. So sind die Berglinsen beispielsweise vom Geschmack her etwas nussiger, behalten beim Kochen ihre Form und sind daher gut geeignet für Salat und Eintöpfe. Hingen werden die gelben beim Kochen schnell cremig und weich und sind daher für Pürees und Bratlinge gut geeignet.

Nährwerte:

Aufgrund ihres hohen Ballaststoff- und Eiweißanteils, gehören Linsen in vielen Ländern zum Grundnahrungsmittel. Je nach Sorte unterscheiden sich der Gehalt für Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Sie sind zu dem reich an Eisen, Phosphor, Kalium, Magnesium und Calcium.

(BZfE 2020)

Good to know: alle Hülsenfrüchte können mit Hilfe der sog. Knöllchenbakterien (an den Wurzeln), Stickstoff aus der Luft binden

Geschichte:

Die Jahrtausend alte Kulturpflanze hat ihren Ursprung in China, Korea und Japan. Dort war sie schon 2700 Jahren v. Chr. bekannt und gilt dort als eine bedeutungsvolle Pflanze. Über Vorderindien und Nordafrika, fand die Bohne ihren Weg im 17.

Jahrhundert nach Europa und gilt heute als eine der bedeutsamsten Nutzpflanzen.



Anbau und Sorten:

Je nach Region und Sorte variieren die Sojabohnen. Es gibt sie in Gelb, Braun, Schwarz, Rot und gesprenkelt. Die aus den Blüten wachsenden Schoten enthalten ein bis fünf Samen. Am wohlsten fühlt sich die Sojabohne im subtropischen warmen Klima. Die einjährige Staudenpflanze wird zwischen 20 und 100 cm hoch. Durch Kultivierung von standortangepassten Sorten ist der Anbau von Soja in gemäßigten Breitengrad möglich geworden. Führende Anbauländer sind daher inzwischen die USA, Brasilien und Argentinien.

Good to know: Der überwiegende Teil des angebauten Sojas aus Amerika wird für Viehfutter benötigt. Speisessoja für Tofu, Veggi- Würste kommt aus Europa

Verwendung:

Mit ihrem hohen Eiweißgehalt nimmt die Sojabohne einen der ersten Plätze als Proteinlieferant in der Nahrung ein. Als junge Keimlinge werden sie gerne mit in den Salat getan doch in Form von Tofu, Sojasauce oder Sojamilch sind die Produkte am gängigsten.

Nährwerte:

Die Sojabohne enthält 6,1 g Kohlenhydrate, 33,7 g Eiweiß und 18,1 g Fett. Des Weiteren enthält sie viele Ballaststoffe ist reich an Calcium, Magnesium, Phosphor und vielen weiteren Vitaminen und Mineralstoffen.

Kaloriengehalt: 322 kcal/ 100g

(BZfE 2020)