

Expertentexte: Hülsenfrüchte



Quelle: Pixabay

Erbse



Quelle: Pixabay

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.

Sorten:

Es gibt weltweit bis zu 250 Sorten, die zwischen Schal- oder Parlerbsen, Markerbsen, Zuckerbbsen und Trockenerbsen. Zur selben Gattung gehören auch die Kichererbsen.

TIP: Im gekochten Zustand sind Erbsen besser verträglich.

Merkmale:

Bei dieser Pflanze handelt es sich um ein einjähriges Kraut, dessen Stängel niederliegend oder kletternd wachsen. 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.

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 findet man sie in frischen, konservierten, eingefroren oder getrockneten Zustand.

Nährwerte:

Reich an Kohlenhydraten, hochwertiges Eiweiß, 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



Quelle: Pixabay

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.

Sorten:

Merkmale:

Bei dieser Pflanze handelt es sich um eine dunkelrote Hülsenfrucht in einer nierenartigen Form (Niere =engl.: Kidney).

Die Konsistenz ist weich und mehlig, der Geschmack ist leicht süßlich.

Verwendung:

Die Kidneybohne lässt sich in vielen unterschiedlichen Kombinationen anwenden, da sie das Aroma der anderen Zutaten relativ leicht annehmen. Die Bohnen sind als Konserve erhältlich aber sind auch in getrockneter Form im Laden zu finden. Vor dem kochen, müssen die Bohnen ca. 8 Stunden bei Zimmertemperatur einweichen und können dann mit der doppelten Menge an Wasser gekocht werden.

Nährwerte:

Kidneybohnen bestehen zu 70 % aus Kohlenhydraten, 25% aus Eiweiß und 5 % aus Fett. 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

Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen: Das Hülsenfrüchte zu Bähungen führen kann, 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

Kichererbse



Quelle: Pixabay

Geschichte:

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.

Sorten:

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.

Merkmale:

Bei dieser Pflanze handelt es sich um ein einjähriges Kraut, das bis zu einem Meter hochwachsen kann. Die Pflanze ist blaugrün bis graugrün.

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, Mus oder Bratling verarbeitet werden.

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.

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

Linse



Quelle: Pixabay

Geschichte:

Zu einen der ältesten Kulturpflanzen zählt die Linse und wurde bereits vor 10.000 Jahren in Ägypten und Kleinasien angebaut. Sie wächst vorwiegend im mediterranen Klima und in Teilen Asiens.

Sorten:

Es gibt schwarze Berluga Linsen, braune Berglinsen, gelbe Linsen, rote Linsen und viele weitere Linsen.

Merkmale:

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. Sie sind zu dem reich an Eisen, Phosphor, Kalium, Magnesium und Calcium.

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

Soja



Quelle: Pixabay

Geschichte:

Die Jahrtausend alte Kulturpflanze hat ihren Ursprung in China. Über Vorderindien und Nordafrika, fand die Bohne ihren Weg im 17. Jahrhundert nach Europa.

Sorten:

Es gibt > 1000 verschiedene Sorten. Es gibt gelbe, braune, rote und gesprenkelte Sojabohnen. Die aus den Blüten wachsenden Schoten enthalten ein bis vier Samen.

Merkmale:

Am wohlsten fühlt sich die Sojabohne im subtropischen warmen Klima. Führende Anbauländer sind die USA, Brasilien und Argentinien. Die einjährige Staudenpflanze wird zwischen 20 und 100 cm hoch.

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 kennt man sie vor allem in Form von Tofu, Sojasauce oder Veggie- Würstchen

Nährwerte:

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

Kaloriengehalt: 322 kcal/ 100g

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