

Hülsenfrüchte – kohlenhydrathaltige und eiweißreiche Lebensmittel

Erweiterung zum Kapitel „Getreide und Hülsenfrüchte“, Schulbuch Seite 22–23 und „Nährstoffe im Blick“, Schulbuch Seite 30–33

KURZ ERKLÄRT

Die wichtigste

Eiweißquelle für pflanzliches Eiweiß

(20–34 % Eiweiß) sind Hülsenfrüchte.

Sie sind somit nicht nur für Vegetarier eine echte Alternative zu Fleisch.

Mit Ausnahme von Sojabohnen und Erdnüssen enthalten Hülsenfrüchte sehr **wenig Fett**.



Hülsenfrüchteangebot auf einem Markt in Bangkok

Hülsenfrüchte sind aufgrund der Ballaststoffe **schwer verdaulich** und wirken blähend.

Aus **Sojabohnen** kann man auch Mehl und Milchersatz, Tofu und Sojakeime herstellen.

Bohnen wachsen entweder an Stangen (= Stangenbohnen) oder im Buschwerk (= Buschbohnen).

„Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen!“

Wahrscheinlich kennst du den Satz aus dem Märchen Aschenbrödel. Wie im Märchen zählen Hülsenfrüchte auch heute noch in vielen Ländern zu den **Grundnahrungsmitteln**.

Bei uns werden Hülsenfrüchte zu Unrecht als Arme-Leute-Essen gewertet. Zu den Hülsenfrüchten zählen:

- Bohnenarten,
- Erbsen,
- Linsen,
- Sojabohnen und
- Erdnüsse.

Arten und Nährwert von Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte sind **die getrockneten, reifen Samen**, die in einer Fruchthülle wachsen und nur in gekochtem Zustand zum Verzehr geeignet sind. Hülsenfrüchte zählen zu den **preiswerten** Lebensmitteln.

Hülsenfrüchte sind **stärke- und ballaststoffreich** und enthalten **wichtige Mineralstoffe** wie Eisen, Calcium, Phosphor, Magnesium und die **Vitamine B₁, B₂, C, E und K**.

Sojabohnen

grüngesprenkelte Bohnen (Steirische Bohnen)



rote Linsen

grüne Linsen

Ackerbohnen

Kicherebsen

schwarze Bohnen

Linsen: grüne, gelbe und rote Linsen. Bei den roten Linsen ist die Außenschale ganz entfernt, daher ist die Garzeit sehr kurz.

Erbsen sind besonders **stärkereich**. Werden sie sehr jung und noch nicht reif geerntet, können sie mit der Fruchthülle als feine Gemüsebeilage verwendet werden.



Finde heraus, wie viele Nährstoffe 100 g Sojabohne enthalten. Benutze dazu eine Nährwerttabelle aus dem Internet. (zB <http://www.naehwertrechner.de/>)

*Sojabohnen
getrocknet:*

Eiweiß: g

Kohlenhydrate: g

Fett: g

Kaliumgehalt: g

Vitamin B₁-Gehalt:
..... µg¹

Linsen

Konserve abgetropft:

Eiweiß: g

Kohlenhydrate: g

Fett: g

Kaliumgehalt: g

Vitamin B₁-Gehalt:
..... µg

Bohnen: vielseitiges Farbangebot (schwarz, rot, grün, blau, weiß, gesprenkelt...). Eine Unterart der Bohnen ist die **Puffbohne (= Ackerbohne, Saubohne, Favabohne)**. Sie wird sowohl als Nahrungs- als auch als Futtermittel verwendet.

Erbsen sind sehr stärkehaltig. Sie sind sowohl als frisches/grünes Produkt frisch, tiefgekühlt oder in Dosen als auch getrocknet erhältlich. Getrocknete Erbsen gibt es in grüner oder gelber Farbe.

Kichererbsen schmecken nussig. Sie eignen sich für Suppen, Aufstriche, Salate und Eintopfgerichte.

Küchentechnischer Umgang mit Hülsenfrüchten:

- Hülsenfrüchte eignen sich gut für die **Vorratshaltung**: trocken und luftig lagern!
- Hülsenfrüchte aus Konservendosen vor der Verwendung **mit viel kaltem Wasser abspülen**!
- Getrocknete Hülsenfrüchte müssen aufgrund ihrer zellulosehaltigen Schale **vor dem Garen** (über Nacht) **eingeweicht** werden (Ausnahme: Linsen).
- Das **Einweichwasser** enthält Vitamine und Mineralstoffe, daher **beim Garen mitverwenden**.
- **Reste von gekochten Hülsenfrüchten** können gut eingefroren werden.
- Hülsenfrüchte **quellen stark**, daher in mindestens der vierfachen Wassermenge kochen.
- Hülsenfrüchte **schäumen beim Kochen stark** und **kochen über**, daher den Kochvorgang kontrollieren.
- **Tiefgekühlte, frische Erbsen** nur 1–2 Minuten garen.

ZUSAMMENFASSUNG

Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißquellen und wirken aufgrund der in ihnen enthaltenen Stärke und den Ballaststoffen sehr gut sättigend. Sie sind vielseitig für Aufstriche, Suppen, Salate und fleischlose Eintopfgerichte verwendbar. Aufgrund ihrer guten Lagerbarkeit sind sie auch als Vorrat geeignet. Mit Ausnahme von Linsen müssen Hülsenfrüchte vor dem Garen eingeweicht werden.

¹µg = Mikrogramm = 0,000001 g

Hülsenfrüchten – kohlenhydrathaltige und eiweißreiche Lebensmittel

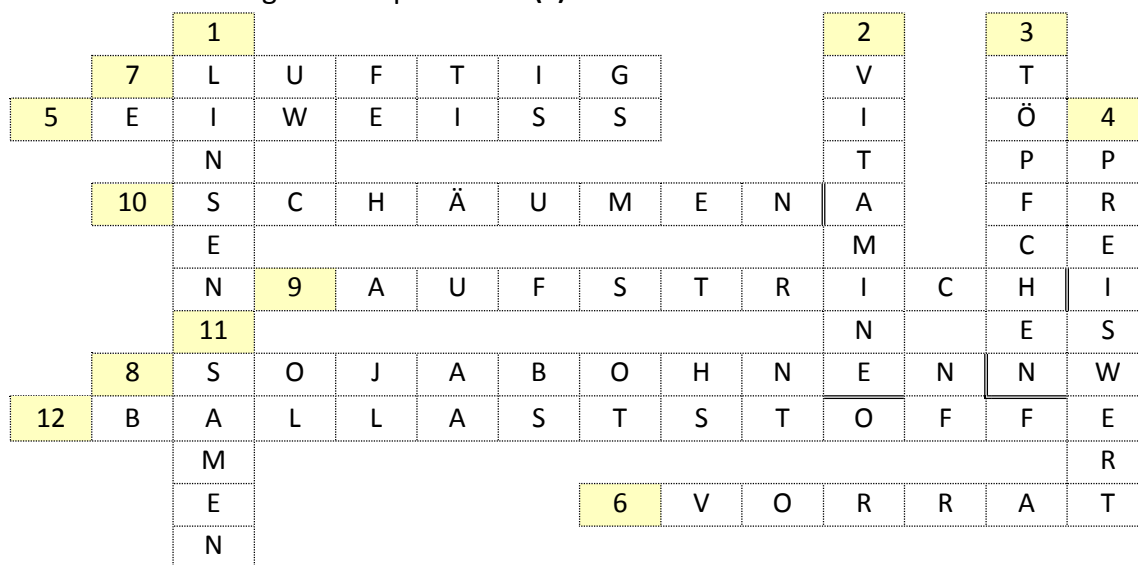




☐	Hülsenfrüchte enthalten kaum Ballaststoffe.
☐	Hülsenfrüchte sind sehr sättigend, weil sie viel Stärke enthalten.
☐	Hülsenfrüchte zählen zu den fettreichen Lebensmitteln.
☐	Mit Hülsenfrüchten kann man preiswert kochen.
☐	Bei Bohnen gibt es zahlreiche Sorten und Farben.



zB: Hülsenfrüchte gelten als preiswert. (4)



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Lösungen zu:

Hülsenfrüchten – kohlenhydrathaltige und eiweißreiche Lebensmittel

 **1** Erkläre, warum Hülsenfrüchte wertvolle Lebensmittel sind.

Hülsenfrüchte sind eiweißreiche und stärkehaltige Lebensmittel. Sie sind preiswert und vielseitig zu verwenden. Durch den Gehalt an Stärke und Ballaststoffen sättigen sie auch sehr gut.

 **2** Richtig oder falsch? Kreuze jene Aussagen an, die sachlich richtig sind.

☐	Hülsenfrüchte enthalten kaum Ballaststoffe.
☒	Hülsenfrüchte sind sehr sättigend, weil sie viel Stärke enthalten.
☐	Hülsenfrüchte zählen zu den fettreichen Lebensmitteln.
☒	Mit Hülsenfrüchten kann man preiswert kochen.
☒	Bei Bohnen gibt es zahlreiche Sorten und Farben.

 **3** Finde passende Aussagen, die zu den Lösungen im Hülsenfrüchte-Rätsel passen.

zB: Hülsenfrüchte gelten als preiswert. **(4)**

		1								2		3				
	7	L	U	F	T	I	G			V		T				
5	E	I	W	E	I	S	S				I		Ö	4		
		N								T		P	P			
	10	S	C	H	Ä	U	M	E	N	A		F	R			
		E									M		C	E		
		N	9	A	U	F	S	T	R	I	C	H	I			
		11									N		E	S		
	8	S	O	J	A	B	O	H	N	E	N	N	W			
12	B	A	L	L	A	S	T	S	T	O	F	F	E			
		M												R		
		E								6	V	O	R	R	A	T
		N														

1. **LINSEN** gibt es in grün, gelb oder rot.
2. **Hülsenfrüchte** enthalten neben den Mineralstoffen noch reichlich **VITAMINE**.
3. **Die Guten** ins **TÖPFCHEN**, **die Schlechten** ins **Kröpfchen**.
4. Hülsenfrüchte gelten als **PREISWERT**.
5. **Hülsenfrüchte** enthalten **EIWEISS** und sind daher eine **Alternative zu Fleisch**.
6. **Hülsenfrüchte** sind gut lagerbar, daher eignen sie sich als **VORRAT**.
7. **LUFTIG** und trocken müssen Hülsenfrüchte gelagert werden.
8. **Zu den Hülsenfrüchten** gehören auch die **Sojabohnen**.
9. **Aus Hülsenfrüchten** kann man neben Salaten, Suppen und Eintopfgerichten auch einen **AUFSTRICH** (zB Humus) machen.
10. **Hülsenfrüchte** **SCHÄUMEN** beim Kochen stark.
11. **Hülsenfrüchte** sind botanisch gesehen die **SAMEN** der Pflanze.
12. **Hülsenfrüchte** enthalten viele **Ballaststoffe**, daher sind sie schwer verdaulich.