



Genuss ohne Reue

Hülsenfrüchte bekömmlich zubereiten

Hülsenfrüchte sind reich an wertvollen Mineralien und Ballaststoffen, in der Regel wenig schadstoffbelastet und preisgünstig. Als Proteinquelle stehen sie in puncto Nachhaltigkeit erheblich besser da als jede Nutztierhaltung zur Fleischproduktion. Sie könnten also eine hervorragende Ergänzung unseres Speiseplans bilden – wenn sie denn ebenso bekömmlich wären wie gesund.

Ihre Tendenz, Blähungen zu verursachen, ist allerdings sprichwörtlich – und ein Grund dafür, dass Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. in der hiesigen Küche seit geraumer Zeit ein Schattendasein führen. Auch weil die Vereinten Nationen 2016 zum Jahr der Hülsenfrüchte erklärten, sind sie hierzulande wieder stärker ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt. Eigentlich passen sie sehr gut ins Muster moderner Ernährungsgewohnheiten, denn nicht nur für Vegetarier sind sie eine gute Proteinquelle. Getrocknete Hülsenfrüchte enthalten 20 bis 35 Prozent Protein; bei verzehrfertig zubereiteten sind es noch fünf bis zehn Prozent. Zwar ist der Gehalt an schwefelhaltigen essenziellen Aminosäuren (Methionin und Cystein), sehr niedrig. Die Biologische Wertigkeit der Proteine liegt daher zwischen 45 Prozent (Linsen) und 86 Prozent (Sojabohnen). Das lässt sich aber durch geschickte Kombination mit Getreide, Ei oder Milch(-produkten) leicht ausglei-

chen. Eine vollwertige Proteinversorgung ist so sehr einfach möglich. Von ihrem hohen Ballaststoffgehalt profitieren unter anderem Diabetiker, weil der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten nur langsam ansteigt und auch langsam wieder abfällt (vgl. dazu unseren Beitrag auf den Seiten 190–195 in dieser Ausgabe). Gichtpatienten sollten Hülsenfrüchte wegen ihres hohen Puringehalts allerdings meiden oder nur in geringen Mengen verzehren. Grüne Bohnen zum Beispiel liefern rund 19, grüne Erbsen 71 Milligramm Purin je 100 Gramm. Auch Personen, die erblich bedingt an Glucose-6-phosphat-Dehydrogenase-Mangel leiden (Bohnenkrankheit; Favismus), müssen sie meiden, da sie bei ihnen eine unter Umständen lebensbedrohliche Zerstörung der roten Blutkörperchen (Hämolyse) und Anämie auslösen können. Der geschmacklichen Vielfalt sind durch die zahlreichen weltweit verbreiteten essbaren Arten fast keine Grenzen gesetzt. Von süßen Zuckerböhrsen über nussige Kichererbsen bis zu herzhaften dicken Bohnen und geschmacksneutralem Lupinenmehl ist alles im Handel erhältlich. Bleibt die Verträglichkeit – und die lässt sich mit einfachen Maßnahmen deutlich steigern.

Waschen und Einweichen

Im Rohzustand enthalten Hülsenfrüchte unverträgliche, teilweise sogar giftige Inhaltsstoffe wie Lektine, Polysaccharide (Mehrfachzucker) und Blausäure, die durch Einweichen teilweise ins Wasser übergehen. Lektine sind komplexe Glykoproteine. Sie können an die Membranen von Darmzellen binden und so zum Beispiel Darmentzündungen auslösen. Protease-Inhibitoren hemmen eiweißverdauende Enzyme im Darm und können so Durchfall hervorrufen. Blausäure schließlich ist ein tödliches Gift, das vor allem in einigen Bohnenarten in großer Menge vorkommt. Das darin enthaltene Cyanid-Ion blockiert den Sauerstofftransport in den Mitochondrien und kann so die Versorgung des Organismus mit Energie vollständig lähmen. Während die Weiterverwendung von Wasch- oder Einweichwas-

ser bei den meisten Hülsenfrüchten eher eine Frage der Bekömmlichkeit ist, muss bei Lima- und Urbohnen beides wegen deren hohem Blausäuregehalt zwingend weggeschüttet werden.

Hülsenfrüchte enthalten Mehrfachzucker wie Raffinose und Stachyose. Diese großen Moleküle kann der Mensch nicht selbst verdauen. Im Darmbauensie die dort angesiedelten Bakterien anaerob ab. Dabei entstehen Wasserstoff, Methan und CO₂ – Gase, die den Darm auf bekannten Wegen wieder verlassen müssen. Beim Waschen und Einweichen der getrockneten Früchte geht ein Teil der Mehrfachzucker ins Waschwasser über. Wer zu Blähungen neigt, sollte Einweich- und Waschwasser also auf jeden Fall verwerfen. Gleichzeitig schließt Einweichen die harten Zellwände der Hülsenfrüchte osmotisch auf, sodass die Verdauungsenzyme besser angreifen können. So gelangen insgesamt weniger Kohlenhydrate in den Darm – es entstehen weniger Gase.

Das Einweichen sollte mindestens über Nacht erfolgen. Üblicherweise verwendet man etwa die dreifache Menge Wasser. Wer es eilig hat, kann die Früchte vor dem Einweichen kurz aufkochen. Das reduziert die Einweichzeit auf etwa zwei Stunden.

Durchgaren

Kochen entfernt die in manchen Hülsenfrüchten enthaltene Blausäure, indem sie zunächst aus ihrer Speicherform freigesetzt und dann beim Sieden an die Umgebung abgegeben wird. Außerdem zerstört die Hitze das Enzym, das die Freisetzung der Blausäure katalysiert. Vor allem Bohnen sollt man nie roh essen!

Wer zu starken Blähungen neigt, kann das Kochwasser nach der Hälfte der Kochzeit austauschen. In diesem Fall wieder heißes Wasser zufügen, damit die Früchte nicht aufplatzen. Hülsenfrüchte grundsätzlich nur langsam erhitzen: Zu schnell zu große Hitze ergibt außen matschige und innen halb rohe Früchte (**Übersicht 1**).

Im Schnellkochtopf halbiert sich die Garzeit. Allerdings gerät auch hier das Ergebnis deutlich verdauungsfreundlicher, wenn die Trockenfrüch-

Kichererbsensalat

Zutaten für 4-6 Personen

400 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht und abgetropft
(Alternativ: 2 Dosen/Gläser gekochte Kichererbsen)

1 Bund Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Dill, 1 Bund glatte Petersilie

2 EL Granatapfelkerne, (Alternativ: 1 rote Paprika, 4 eingelegte Gurken)

Dressing: Saft 1 Zitrone, 1–2 EL Granatapfelsirup, Reichlich Olivenöl, Salz

Die eingeweichten und abgetropften Kichererbsen in einem großen Topf mit kaltem Wasser aufkochen und zugedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen. Kichererbsen sollen weich, aber nicht breiig sein. Kochwasser abgießen, Erbsen mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Aus Zitronensaft, Granatapfelsirup, Olivenöl und Salz ein Dressing mixen. Alle anderen Zutaten klein schneiden, mit dem Dressing vermengen und durchziehen lassen.

Quelle: www.nefisyemektarifleri.com/nohut-salatasi-tarifi-580487/

Übersetzung: Canan Kufer, Cook and Cookies, Meerbusch (www.cookandcookies.de)



REZEPT

te über Nacht eingeweicht waren. Wer Zeit hat, kann das Essen nach der Zubereitung noch ein bis zwei Stunden ohne Hitze nachquellen lassen. Auch das steigert die Bekömmlichkeit. Behältnisse nur etwa bis zur Hälfte füllen, da Hülsenfrüchte beim Kochen stark schäumen.

Kalkhaltiges Wasser verlängert die Garzeit. In diesem Fall hilft eine Prise Natron im Kochwasser. Salz behindert entgegen anderslautenden Gerüchten den Garprozess nicht. Saure Zutaten wie Essig, Zitrone oder Tomaten sollten allerdings erst zu den gargekochten Hülsenfrüchten gegeben werden. Säure stabilisiert die unlöslichen Ballaststoffe in den Zellwänden, die dadurch fester werden. Die Garzeit verlängert sich dann.

Pürieren

Das Pürieren gekochter Hülsenfrüchte erfüllt denselben Zweck wie das Einweichen – die Zellwände werden zerstört und Erbsen, Bohnen oder Linsen sind viel bekömmlicher.

Konserven nutzen

Der Inhalt von Konserven wurde bereits erhitzt. Die Quellzeit entfällt also, die Garzeit ist in der Regel verkürzt. Gleichzeitig geben viele Leute an, dass sie Dosenlinsen und -bohnen schlechter vertragen als selbst zubereitete. Im Zweifelsfall sollte man es ausprobieren.

Schälen

Einige Hülsenfrüchte sind geschält erhältlich, etwa Trockenerbsen. Rote

und gelbe Linsen sind geschälte Varianten brauner und violetter Linsenarten. Schälen verkürzt die Einweich- und Garzeit. Allerdings gehen dabei viele Mineralien und speziell unlösliche Ballaststoffe aus der Schale verloren. Letzteres verbessert jedoch die Bekömmlichkeit.

Würzen

Gewürze und Kräuter sind bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten das A und O. Fenchel, Anis, Ingwer, Koriander, Kümmel oder Kreuzkümmel sowie Kräuter wie Bohnenkraut, Dill, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei und Thymian können Blähungen merklich lindern. Wie saure Zutaten sollten sie allerdings erst zum Ende der Garzeit in das Gericht gegeben werden. Eine Ausnahme bildet Kümmel: Er darf mitkochen.

Keimen

Aus einigen Hülsenfrüchten lassen sich Keimlinge ziehen, etwa aus Mungobohnen, Kichererbsen, Erbsen und Linsen. Weil der Keimling Wasser aufnimmt, ändert sich die Struktur der Zellen – er ist leichter verdaulich. Außerdem werden Speicherstoffe (etwa Fette, Öle, komplexe Kohlehydrate) ab- und andere Verbindungen aufgebaut, die die entstehende Pflanze für ihren Stoffwechsel braucht. Dadurch nimmt der Gehalt an Vitaminen und Ballaststoffen zu. Auch die Proteinqualität verbessert sich.

Keimlinge kann man kaufen, sie lassen sich aber auch in einem Schraub-

oder Einmachglas leicht selbst ziehen. Der Prozess dauert etwa drei Tage. Wichtig ist regelmäßiges Waschen des Keimguts, da feuchte Wärme, die für die Keimlinge gut ist, auch das Wachstum von Bakterien und Schimmelpilzen fördert.

Wer rohe Keimlinge essen möchte, sollte sie unbedingt gründlich waschen. Für Schwangere, Kinder und Personen mit geschwächter Immunabwehr gilt: Lieber nicht! Für sie sollten die Keimlinge vor dem Verzehr mindestens eine halbe Minute in der doppelten Menge kochenden Wassers überbrüht und danach sofort gegessen werden.

Eine Anleitung zum Keimen findet sich zum Beispiel unter www.aid.de/inhalt/huelsenfruechte-keimlinge-4414.html.

Gewöhnen

Bei regelmäßigem Genuss von Hülsenfrüchten kann sich der Körper nach und nach an die veränderte Zusammensetzung der Nahrung anpassen. Der Darm reagiert dann kaum noch. Also langsam anfangen und später die Menge steigern.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich beim regelmäßigen Verzehr ballaststoffreicher Nahrung die Darmflora anpasst. Es siedeln sich Bakterien an, die die entsprechenden Moleküle besser abbauen können. Das kann nicht nur Blähungen verringern, es reduziert auch die Anfälligkeit für chronische Darmentzündungen. ■

Dr. Margit Ritzka, Dipl. Biochem.,
Meerbusch