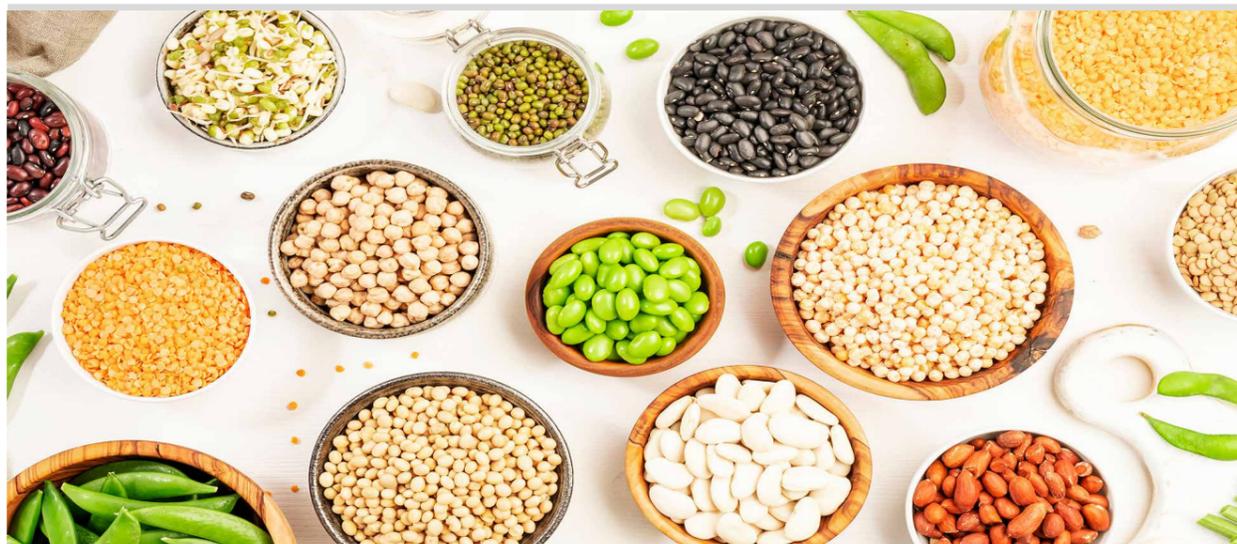




Steckbrief: #PFLANZLICHE PROTEINE HÜLSENRÜCHTE

1 Allgemein

► **Hülsenfrüchte** sind wertvolle Stärkelieferanten und eine Quelle für hochwertiges Protein. Darüber hinaus enthalten sie Magnesium, Eisen, Kalium und Zink sowie B-Vitamine und Nahrungsfasern. Hülsenfrüchte und Produkte aus Hülsenfrüchten (z.B. Tofu, Tempeh...) können täglich gegessen werden.



2 Schon gewusst?

► Zu den **Hülsenfrüchten** zählen u.a. Linsen, Erbsen, Kichererbsen, und verschiedene Bohnenarten wie Kidneybohnen, Sojabohnen und Mungobohnen. Dabei handelt es sich um Pflanzensamen, die in einer Hülse heranreifen.

► Zur Gruppe der Stärkelieferanten werden nur getrocknete Hülsenfrüchte gezählt. Frische Hülsenfrüchte wie Kefen, grüne Erbsen, Gartenbohnen (inkl. Dörrbohnen), Sojasprossen oder Mungosprossen werden nicht zur Gruppe der Stärke- bzw. Proteinlieferanten gezählt.

► Aus **Hülsenfrüchten** lassen sich leicht Sprossen ziehen. Durch den Keimvorgang werden sie leichter verdaulich und der Gehalt an Vitaminen nimmt zu. Da Sprossen – egal welcher Art – anfällig für gesundheits-schädliche Keime sind, sollten sie vor dem Verzehr grundsätzlich blanchiert werden.

► Hülsenfrüchte eignen sich auch zum Backen. Beispiele sind Kidneybohnen in Brownies, rote Linsen in Muffins und Kichererbsen in Kuchenteig. Zusätzlich lässt sich das Wasser von Hülsenfrüchten aus Glas und Dose zum veganen Eischnee schlagen («Aquafaba»).

3 Zubereitung

► Bei wenig Zeit: Verwenden Sie **Hülsenfrüchte** aus Glas oder Dose. Sie sind bereits gegart und können direkt gegessen werden. Oder nutzen Sie einen Dampfkochtopf: Er verkürzt die Kochzeit von 1 bis 2 Stunden auf unter 30 Minuten.

► Weichen Sie **getrocknete Hülsenfrüchte** vor dem Kochen 8-12 h in kaltem Wasser ein. Dadurch steigt die Verdaulichkeit und die Kochdauer nimmt ab. Bei Linsen ist ein Einweichen nicht nötig.

► Zur Erhöhung der Verdaulichkeit können Sie die **Hülsenfrüchte** nach dem Kochen zusätzlich mit Wasser abspülen. Falls Sie Hülsenfrüchte nicht gewohnt sind, empfiehlt es sich, mit kleinen Mengen zu beginnen.

► Kochen Sie **Hülsenfrüchte** nie in sprudelndem Wasser. Dadurch platzen sie auf und die Schale bleibt oft hart. Schonendes Garen zahlt sich aus.



4 Nährwertangaben

VERGLEICH PROTEINGEHALT VERSCHIEDENER HÜLSENRÜCHTE(/PRODUKTE)

