Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Hülsenfrüchte zubereiten – wie geht das?

Mo, 09.05.2022 - 10:07

Getrocknete Hülsenfrüchte sind reich an pflanzlichen Proteinen, Mineralstoffen und gesundheitsfördernden Ballaststoffen, vielseitig verwendbar, lange haltbar und zudem preiswert im Einkauf. Es spricht also viel dafür, Bohnen, Linsen und Kichererbsen öfter auf den Tisch zu bringen – gerne auch anstelle einer Fleischmahlzeit.

Vor dem Verzehr müssen sie zunächst jedoch gegart werden. „Um die Kochzeit zu reduzieren und die Verträglichkeit zu verbessern, sollten Hülsenfrüchte über Nacht in Wasser eingeweicht werden“, empfiehlt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Dafür werden die Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gespült und in einer Schüssel in reichlich kaltem Wasser stehen gelassen.“ Bei Linsen reicht es, sie vor der Zubereitung eine Stunde lang einzuweichen. Geschälte Linsen und geschälte Erbsen können ohne vorheriges Einweichen direkt gekocht werden.

Das Einweichwasser wird abgegossen, die Hülsenfrüchte werden nochmals gespült und mit der dreifachen (Volumen-)Menge frischen, gesalzenen Wassers oder mit Gemüsebrühe zum Kochen gebracht. Bei hartem, kalkhaltigem Wasser wird die Zugabe einer Prise Natron (Speisesoda, Natriumhydrogencarbonat) empfohlen. Saure Zutaten wie Essig oder Zitrone sollte man erst zum Ende der Garzeit zugeben, da sie sonst die Schalen der Hülsenfrüchte verhärten. Je nach Art ist die Garzeit unterschiedlich lang: geschälte rote Linsen sind schon nach rund zehn Minuten gar, Kichererbsen benötigen bis zu zwei Stunden. Nach dem Garen können aus den Erbsen, Bohnen und Linsen Suppen (z.B. „Pasta e fagioli“), Soßen (z.B. Linsen-“Bolognese“ anstelle von Hackfleisch-Bolognese), Püree, Eintöpfe (z.B. „Chili con carne“, „Chili sin carne“) Salate, Aufstriche (z.B. „Hummus“) oder gebratene Laibchen (z.B. „Falafel“) zubereitet werden.

Getrocknete Hülsenfrüchte sind bis zu zwei Jahre lang haltbar, wenn sie in verschließbaren Behältnissen trocken und dunkel gelagert werden. Für den Fall, dass es mal schnell gehen muss, empfiehlt es sich, zusätzlich einen kleinen Vorrat an Hülsenfrüchten aus der Dose im Haus zu haben. Diese sind bereits gegart und können, nach gründlichem Spülen unter fließendem Wasser, direkt weiterverarbeitet werden.

Die berüchtigten Blähungen werden übrigens durch Mehrfachzucker (Polysaccharide) verursacht. „Gründliches Spülen – auch von Hülsenfrüchten aus der Dose – vor dem Kochen bzw. der Zubereitung, eine lange Garzeit, die Verwendung von Gewürzen wie Anis, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel, Bohnenkraut oder Majoran helfen, Blähungen vorzubeugen“, weiß die Ernährungsfachfrau der VZS. In pürierter Form sind Hülsenfrüchte leichter verdaulich als im Ganzen. Auch Gewöhnung spielt eine Rolle: wer bisher kaum Hülsenfrüchte gegessen hat, kann mit kleinen Mengen beginnen und diese langsam steigern, um so den Verdauungstrakt schrittweise an Bohnen, Linsen und Co zu gewöhnen.