



Was sind Hülsenfrüchte?

Sie zählen zu der Pflanzengattung der Schmetterlingsblütler oder Leguminosen und zählen mit zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Leguminosen sind gute Stickstoffsammler in ihren Wurzeln und gelten daher in der Landwirtschaft als gute Zwischenfrucht zur Bodenverbesserung.

In Folge der Sesshaftigkeit mit der Entwicklung des Ackerbaus löste Getreide die Hülsenfrüchte als Grundnahrungsmittel ab. Ein Grund dafür ist die nur schwer mögliche Mechanisierbarkeit des Hülsenfruchtanbaus. Weiterhin vorwiegend als Tierfutter angebaut verloren Hülsenfrüchte ihr Image als wertvolles Nahrungsmittel und galten als „Armeleute-Produkte“. Mit dem Trend der vegetarischen, veganen und Gluten freien Ernährung erfahren Hülsenfrüchte derzeit eine Renaissance und erlangen wieder Bedeutung.

WIE WERDEN GETROCKNETE HÜLSENFRÜCHTE ZUBEREITET?

Bis auf wenige Linsensorten müssen alle anderen 8-12 Stunden in kaltem Wasser zuvor eingeweicht werden. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung, darf das Wasser sowohl beim Einweichen als auch beim Kochen gesalzen werden. Gesalzenes Wasser verkürzt die Kochzeit der Hülsenfrüchte und lässt sie aromatischer im Geschmack werden.

WARUM SIND HÜLSENFRÜCHTE GESUND?

Hülsenfrüchte sind arm an Fetten, enthalten keine Gluten, sind reich an Kohlenhydraten, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

FETTARM



Der Fettgehalt liegt bei unter 2g pro 100g

GLUTEN FREI

Gluten ist ein Kleber-Eiweiß, das in Getreide aber nicht in Hülsenfrüchten vorkommt

ENERGIEVERBRAUCH DES KÖRPERS

Energie wird durch Verbrennen erzeugt, als Brennmaterial stehen uns dafür zur Verfügung:

Kohlenhydrate = Papier	brennt schnell an und verbrennt schnell Bringen weniger als die Hälfte des Energiegehaltes von Fetten
Eiweiß = Holz	verbrennt, wenn Kohlenhydrate nicht verfügbar sind, müssen rasch ersetzt werden
Fette = Kohle	brennen spät an, sind hoch energetisch und „glühen“ lange nach

WAS SIND KOHLENHYDRATE?

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen, die je nach Anzahl der Zuckerbausteine eingeteilt werden in:

Einfachzucker (Monosaccharide) = Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose).

Zweifachzucker (Disaccharide) = Raffinierter Haushaltszucker, Malz- und Milchzucker.
Vorkommen in Süßigkeiten, schmecken süß und treiben den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe

Mehrfachzucker (Polysaccharide) = Stärke, Vorkommen in Getreide, Vollkornprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Mehrfachzucker lassen den Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigen, weil sie vor der Aufnahme ins Blut erst in Glucose aufgespalten werden müssen.

Hülsenfrüchte enthalten im zubereiteten Zustand ca. 10-20g Kohlenhydrate, das entspricht der Hälfte ihrer Substanz in getrocknetem Zustand. Ca. 75 % der Kohlenhydrate macht dabei der Mehrfachzucker, die Stärke aus.

WAS IST PROTEIN?

Proteine oder Eiweiße benötigen wir für unseren Muskelaufbau, für die Gelenke, Sehnen und Bänder und noch viele weitere körpereigene Strukturen.

Proteine sind Bestandteile fast aller unserer Organe und regulieren als Enzyme den Stoffwechsel.

Chemisch gesehen sind Proteine eine Vielzahl von Aminosäuren, 8 von ihnen sind essentiell, was bedeutet, dass wir sie brauchen aber nicht selbst herstellen können.

Hülsenfrüchte enthalten 5 - 7 g Proteine pro 100 Gramm



Die Wertigkeit von tierischen und pflanzlichen Eiweißen ist gleich.

WAS SIND SEKUNDÄRE BEGLEITSTOFFE?

Mineralstoffe (Magnesium, Kalium, Calcium)

Spurenelemente (Eisen, Zink, Kupfer, Phosphor)

sind lebensnotwendige anorganische Verbindungen für den Aufbau von Körpergewebe, Zellen, Knochen und Zähnen.

Vitamin B1 (Thiamin) wasserlöslich, wichtig für die Nerven, hilft im Stoffwechsel die Kohlenhydrate in Energie umzuwandeln

Vitamin B2 (Riboflavin) wasserlöslich, ist ein wichtiger Bestandteil bei der Umwandlung von Nahrung in Energie. Es unterstützt Reaktionen zur Entgiftung körperfremder Substanzen.

Folsäure auch als Folat oder Vitamin B9 benannt, ist essentiell und kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Folsäure ist wichtig für das Wachstum und die Erneuerung von Zellen, auch für die Bildung der roten und weißen Blutkörperchen.

WAS SIND BALLASTSTOFFE?

Ballaststoffe sind Zellulose (Pflanzenfasern) und vorwiegend Kohlenhydrate. Eingeteilt werden sie in wasserlösliche und wasserunlösliche. Die Wasserunlöslichen, die vorwiegend in den Schalen vorkommen, erhöhen das Stuhlvolumen und führen zu rascherer Darmentleerung.

Die wasserlöslichen, die 50-80% ausmachen, kommen im Inneren der Hülsenfrüchte vor und werden als „Kernfasern“ bezeichnet. Sie ernähren die positiven Darmbakterien (Bifidus-Bakterie), die wiederum im Enddarm Aufgaben der Entgiftung wahrnehmen.

UNVERTÄGLICHKEIT

Einige Leguminosen enthalten auch problematische (giftige) Inhaltsstoffe, z.B. Lektine. Beim Einweichen und beim Kochen gehen diese ins Wasser über, daher soll weder das Einweich- noch das Kochwasser weiterverwendet werden.