Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 11: Kalt! : Kälter! : Erkältet?

Artikel: Besser als im Märchen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558119

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Besser als im Märchen

Eine einzige Erbse war schuld daran, dass die Prinzessin nicht schlafen konnte. Während ihre Stiefschwestern zum Ball gingen, musste das arme Aschenputtel Erbsen und Linsen verlesen. Was nicht die Bohne wert ist, nun, das ist eben gar nichts wert. – Hülsenfrüchte, obwohl seit Urzeiten in vielen Teilen der Welt wichtige Kulturpflanzen, geniessen bei uns einen etwas zwiespältigen Ruf. Zu unrecht.

Sie gelten als Arme-Leute-Essen, als schwer verdaulich und als Dickmacher. In der Tat scheint es auf den ersten Blick so, dass Bohnen, Linsen, Erbsen & Co. in der mitteleuropäischen Küche ein Schattendasein fristen, in das nur hin und wieder ein Grossmutterrezept etwas Licht wirft. Doch die Zeiten ändern sich, und mit ihnen die Essgewohnheiten. Der kräftige Geschmack der Hülsenfrüchte und ihr gesundheitlicher Wert bilden gerade in Zeiten von zunehmend fleischloser Ernährung eine willkommene Erweiterung des Menüplans. Ernährungsphysiologisch spricht nämlich einiges für sie. Sie enthalten ein Maximum an Nährstoffen und ein Minimum an Fett. Konkret: Neben viel Eiweiss finden sich in den Schotenfrüchten (mit Ausnahme des Sonderfalls Sojabohne) Stärke und beachtliche Mengen an Ballaststoffen, Vitamin A, B1, B2 sowie Mineralstoffe wie z.B. Natrium, Kalium, Kalzium und Spurenelemente (Eisen, Fluor).

Rote oder Kidney-Bohnen: Süsslicher, kastanienartiger Geschmack, etwas mehlig und gut geeignet für scharfe Bohnengerichte wie «Chili con carne».

Wertvolles Grundnahrungsmittel

Hülsenfrüchte sind als Grundnahrungsmittel so alt wie das Getreide und in vielen ärmeren Regionen der Welt ein unverzichtbarer Teil der Ernährungspalette. Im klassischen Altertum und in der Antike spielten Linsen, Ackerbohnen und Erbsen als Nahrungsmittel sowie im Ackerbau eine wichtige Rolle. Plinius schrieb etwa: «Der Boden, auf dem Ackerbohnen angebaut werden, freut sich gleich, als ob er eine Düngung erhalten hätte.» Mit der Zunahme der Bevölkerung in Europa und der damit einhergehenden Intensivierung des Ackerbaus nahm der Anbau und der Verzehr von Hülsenfrüchten zu. Angeblich waren Erbsen zur Zeit des Sonnenkönigs eine Lieblingsspeise von Mätressen und

Weisse, Kidney-, Schwarze und Wachtelbohnen (im Uhrzeigersinn).

Ministern. Die Verfeinerung unserer Essgewohnheiten hat dann aber im Laufe der Zeit die *Leguminosen*, d.h. die reifen, meist getrockneten Samen der zu den Gemüsen zählenden Hülsen- oder Schotenfrüchte, in den Hintergrund treten lassen. Grimms und andere Märchen zeigen die Hülsenfrüchte historisch oft schon in dieser eher zwiespältigen Rolle. Es brauchte offenbar die moderne Vollwertküche, um zu realisieren, dass Linsensuppen, Erbseneintöpfe und all die anderen Bohnen- und Kefengerichte durchaus besser sind, als uns die Märchen glauben machen wollen.

Tonangebend: Bohnen

Jährlich werden weltweit etwa 150 Millionen Tonnen Bohnen als Gemüse und Futter angebaut. Bohnen gibt es in etwa 500 verschiedenen Sorten, die aufzuzählen ein ganzes Buch erfordern würde. Entsprechend ihrer Vielfalt werden Bohnen je nach Weltgegend für eine Vielzahl von Gerichten verwendet: Salate, scharfe Fleischgerichte, Suppen, Ofengerichte und vieles mehr. Bekannt und beliebt sind etwa die Weissen, Braunen und Schwarzen Bohnen, Kidneybohnen (Indianerbohnen, «Chili con carne»), Mungobohnen, Wachtelbohnen und natürlich, in verschiedenen Varietäten, die Sojabohnen.

Grüne und gelbe Erbsen.

Am gebräuchlichsten sind in Mitteleuropa die Weissen Bohnen, wobei dieser Ausdruck ein Sammelbegriff für die bei uns erhältlichen weissen bis cremefarbenen Bohnen ist. Weisse Bohnen sollten sieben bis acht Stunden eingeweicht und eine bis zwei Stunden gegart werden. Dann besitzen sie einen sehr milden Geschmack und eignen sich ausgezeichnet für Suppen (z.B. Minestrone) sowie würzig-sättigende Eintöpfe und feine Salate.

Der Klassiker: Gartenbohne

Rote, Gelbe, Tellerlinsen, «Vertes du Puy» (im Gegenuhrzeigersinn).

Neben der Weissen Bohne ist bei uns die Gartenbohne (Grüne Bohne, lat. *Phaseolus vulgaris*) sozusagen der Inbegriff der Bohne. Die Gartenbohne wird in zwei Formen angebaut: 1. Buschbohne, Fisole, Strauch-, Zwergbohne, eine ohne Stütze wachsende niedrige, buschige Pflanze mit kurzen, kräftigen Stengeln, und 2. die Stangen-, Kletterbohne, eine an Stützen wachsende hochwüchsige Schlingpflanze mit langen dünnen Stengeln. Frische Bohnen sollen fest, glatt, knackig, fadenlos und saftig sein und keine bräunlichen Stellen aufweisen. Sie werden unter fliessendem, kaltem Wasser gewaschen und von den Stielen befreit. Getrocknete Bohnen müssen vor der Zubereitung eingeweicht und wegen der giftigen Eiweissstoffe mindestens 10 bis 15 Minuten gegart werden. Je nach Land, Art und Rezept werden die Bohnen als ganze, gebrochen, in Streifen oder feinge-

schnitten in Salzwasser gekocht oder in Butter gedünstet. Klassische zu Gartenbohnen passende Kräuter sind u.a.Bohnenkraut, Petersilie, Knobhlauch, Koriander, Thymian und Zwiebeln.

Der Sonderfall: Sojabohne

Die Sojabohne ist mit über 3000 Sorten die bedeutendste und vielseitigste Bohne der Welt. Sojabohnen werden meist weiss, gelb (mild) oder grau-schwarz (kräftig süsslich) als Trockenfrucht angeboten und enthalten rund 35 Prozent hochwertiges Eiweiss, 20 Prozent Fett und 2 Prozent Lecitin. Sie werden frisch oder getrocknet als Gemüse verwendet und sollten ca. acht Stunden eingeweicht und danach eine weitere Stunde gegart werden. Als gesunde, billige vegetarische Alternative zu Milchprodukten, Fleisch und Fisch lässt sich der Sojaquark, besser bekannt als Tofu (oder Bohnenkäse), vielfältig zubereiten: salzig oder süss, gebraten, gedünstet, gegrillt, gekocht, mit Sojasauce oder Salz, Meerrettich oder Öl, als Suppeneinlage usw. Tofu ist in Ostasien ein unverzichtbares Grundnahrungsmittel.

Noch wichtiger als das Nahrungsmittel sind die aus der Sojabohne gewonnenen Produkte. Die erbsenähnlichen Samen dieses subtropischen Gewächses liefern das Ausgangsmaterial für Tausende von Verwendungen: vom Brennstoff über Eiscremepulver bis zu Kosmetika und Imprägnierungsmittel für Zement. In vielen Ländern laufen heute Versuche, verbesserte Sorten von Sojabohnen zu züchten. Ihre Vielfältigkeit erlaubt es, ertragreiche und an die jeweiligen Klimaverhältnisse angepasste Formen zu züchten.

Nicht nur für Prinzessinnen: Erbsen

Schon im 16. Jahrhundert waren Erbsen (Pisum sativum) das am meisten gegessene Gemüse Mitteleuropas. In einem botanischen Werk jener Zeit heisst es: «In Teutschland ist kaum ein bräuchlicher Speiss als Erwessen, nützlich reichen und armen Leut. Denn sie settigen, speisen und nehren wol.» Wahr gesprochen! Die Erbse ist nicht nur die eiweissreichste Hülsenfrucht, sondern auch eines der gesündesten, wichtigsten und belieb- testen europäische Gemüse. Das «kleine grüne Wundermittel» ist gut für Herz, Kreislauf, Niere und Leber und gehört zusammen mit Zwiebeln, Karotten (Möhren), Tomaten, Peperoni, Blumenkohl und Spinat zu denjenigen Gemüsen, die einen guten Beitrag zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt leisten.

Auch Prinzen bekunden hin und wieder Mühe mit «Green peas» ...

Weltweit gibt es über 250 Sorten von Erbsen. Neben den zarten, süssen *Zuckererbsen* sind die kugeligen *Pahlerbsen*, die würfelförmigen *Markerbsen* und die aus Südosteuropa stammenden *Kichererbsen* am bekanntesten. Erbsen sind getrocknet, in Konserven oder – lei-

Einweichen & kochen

Hülsenfrüchte sind roh voller Giftstoffe. Durch Einweichen und Kochen werden diese unschädlich gemacht. Es handelt sich um Nahrungsfasern sowie Kohlenhydrate wie z.B. Raffinose, Stachyose und Verbascose, für die unser Körper keine eigenen Verdauungsenzyme besitzt. Deshalb ein paar Hinweise:

- Hülsenfrüchte gut einweichen, lang garen.
- Allenfalls Einweichwasser wegschütten, Leguminosen gründlich spülen und mit frischem Wasser kochen.
- Salz- oder säurehaltige Zutaten wie z.B. Koch-, Meer-, Kräutersalz, erst gegen Ende der Garzeit dazugeben (weil die Hülsenfrüchte sonst das Wasser nur schwer aufsaugen und nicht gar werden).
- Mit kleinen Portionen beginnen.
- Immer lange und gründlich kauen.

Allergiker aufgepasst!

Hülsenfrüchte (besonders Linsen) sind bekannte Allergene, d.h. Auslöser von allergischen Reaktionen. Auch die botanisch ebenfalls zu den Hülsenfrüchten zählenden Erdnüsse sowie die Sojabohnen können Allergien auslösen. Kreuzreaktionen mit Gräserpollen und Leguminosen sind ebenfalls möglich. Besteht eine Allergie auf Leguminosen, so ist Vorsicht geboten: Zwar kann man auf Bohnen, Erbsen und Linsen gut verzichten, doch Soja und Erdnüsse sind, oft in versteckter Form, in vielen Nahrungsmitteln enthalten. Am häufigsten sind bei Nahrungsmittelallergien nicht – was man erwarten würde – Verdauungs- und Darmprobleme, sondern Hautreaktionen.

der immer seltener – als Frischgemüse erhältlich. Wie alle Hülsenfrüchte dürfen Erbsen – mit Ausnahme der *Knackerbse* – nicht roh gegessen, sondern müssen sieben bis acht Stunden eingeweicht werden. Dann ergänzen sie ideal viele Gemüse- und Fleischgerichte. Ausser als Nähr- und Futtermittel (Erbsenstroh) wurde die Erbse in der Volksheilkunde auch als Heilmittel verwendet. So wurde z.B. auf entzündeten Wunden, gegen Warzen, Hühneraugen und Ausschläge ein Umschlag mit Erbsenbrei aufgelegt. Heute gibt es dafür ein paar bessere Mittel.

Von der Kichererbse ...

Kichererbsen (*Cicer arietinum*) haben mit den übrigen Erbsen weder botanisch noch optisch etwas gemeinsam, und auch ihr herb-bitterer Geschmack unterscheidet sie von den grünen Erbsen. Die ca. einen Zentimeter grossen, gelblichen bis hellroten Kicher- oder Platterbsen gelten als schwerer verdaulich als die übrigen Hülsenfrüchte, sind aber aus der Küche Nordafrikas, Südeuropas und des Orients nicht wegzudenken. Sie werden in Suppen, als Brei, als Brotzusatz verzehrt oder wie Nüsse gegessen. In Spanien gelten die gekochten und gerösteten Kichererbsen, die Garbonzos, geradezu als Nationalgericht.

Leblebigi heissen die in der Türkei beliebten, doppelt gerösteten Kichererbsen, die nach einer ersten Röstung im Wasser gequollen, von der Samenschale befreit und nochmals geröstet werden.

Und wer hat noch nie einen *Falafel* probiert? Die arabischen Erbsenknödel munden hervorragend und werden wie folgt gemacht: Gut eingeweichte Kichererbsen im Einweichwasser gar kochen, abtropfen lassen und pürieren, mit Ei, Salz, Pfeffer und Paprika verkneten, kleine Bälle oder Plätzchen formen, in Öl goldgelb braten und auf Salatblättern anrichten. Die Vollwertküche schliesslich verfügt über eine Vielzahl von Gerichten mit Kichererbsen: Kichererbsenbällchen, -eintopf (in unzähligen Varianten), -polenta, -plätzchen und -salat. Wie gesagt: eine Vielzahl. Probieren geht über Studieren.

... zur Kiefererbse

Gemeint sind die Kefen, die auch Kiefelerbsen, Zuckererbsen und Kaiserschoten genannt werden. Kefen sind unreife Erbsenhülsen mit den darin enthaltenen Erbsensamen. Die Kefe enthält besonders viel Zucker und schmeckt wunderbar mild. Da bei der jungen Erbse, der

Kefe, die braune Innenummantelung, die Pergamentschicht, fehlt, kann sie ganz gegessen werden. Die Geschichte der Kefe ist mit derjenigen der Erbse nahezu identisch. Wie Erbsen sind Kefen gute Lieferanten von Vitamin C und Folsäure. Sie liefern auch Vitamine der B-Gruppe, so etwa B1, das wichtig ist für die Energiegewinnung aus Kohlenhydraten sowie für die Energiespeicherung. Darüber hinaus sind Kefen eine gute Quelle von Vitamin K, das für die Blutgerinnung wichtig ist, und sie enthalten wertvolle Carotinoide, vor allem Beta-Carotin. Kefen dünstet man am besten in wenig Butter, dann bleiben die wertvollen Vitamine erhalten und die Kefen knackig.

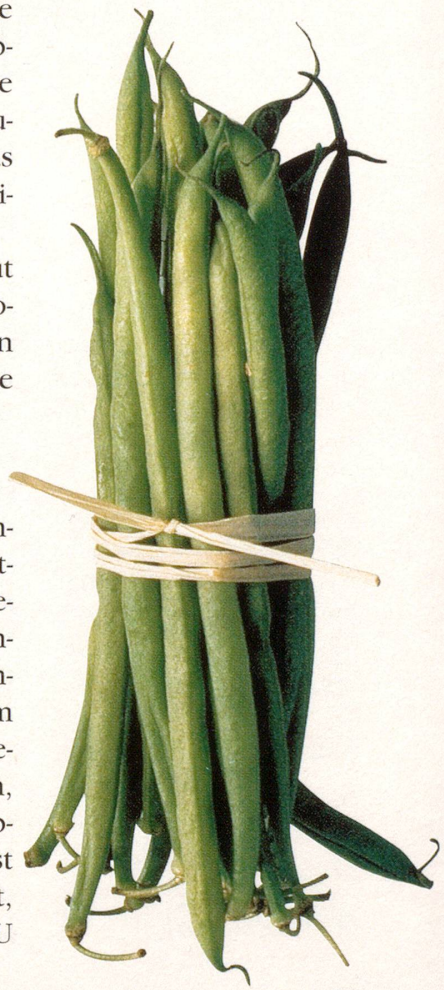
LESETIPP:
Linsen, Bohnen & Co., Silke von Küster, Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts. (D), ISBN 3-8068-2198-4, Fr./DM 9.90

Die Kulinarischen: Linsen

Lens culinaris, der botanische Name der Linsen, weist schon darauf hin: Linsen sind in der feinen Küche sehr beliebt – und das erstaunlicherweise, obwohl sie, stärker als z.B. die Erbsen, im Ruf stehen, Blähungen zu verursachen. Bei uns sind die flachen Teller- oder Hellerlinsen die bekanntesten Linsen. Die schmackhaften Linsen besitzen einen Durchmesser von sechs bis sieben Millimetern und werden schnell gar. Sofern man sie nicht pürieren will, empfiehlt es sich, Linsen nicht völlig zu verkochen, sondern nur bissfest zu garen.

Die scheibenförmigen kleinen Samen stammen aus Vorder- und Zentralasien, werden heute aber auch in Kanada, den USA, Chile und China und vielen anderen Ländern angebaut. Nach der Ernte sind sie olivgrün, erst nach der Lagerung bekommen sie ihre typische gelbbraune bis braune Färbung. Unter den braunen Linsen gilt die Sorte *Vertes du Puy* aus Frankreich als Edelste (siehe Bild Seite 24). Braune Linsen brauchen in der Regel als ideale Menüergänzung etwas Fett, weshalb dazu oft eine fette Wurst oder Speck und zum Verfeinern Weisswein oder Essig empfohlen wird.

Rote Linsen werden vor allem in Indien und der Türkei angebaut und sind bei uns eher Exoten. Sie besitzen eine lilafarbene Schale sowie einen orange-roten Kern, der beim Kochen einen gelblichen Ton erhält. Der dritten Linsensorte, den gelben Linsen, fehlt das typische Linsenaroma; zudem verkochen sie schnell zu Brei.



Das sollten Sie beachten

So nahr- und schmackhaft Hülsenfrüchte sind, einige Einschränkungen sind bezüglich ihrem Genuss zu beachten. Leguminosen besitzen, wie auch Sellerie und einige Gewürze, ein erhebliches Allergiepotential. Sie enthalten zudem Purine, d.h. Eiweissstoffe, die Harnsäure bilden. Vor allem Patienten mit Gichtneigung sollten Hülsenfrüchte meiden, denn bei der Gicht handelt es sich bekanntlich um eine Erkrankung, die infolge überschüssiger Harnsäure entsteht. Generell sollte man vom Verzehr von Hülsenfrüchten bei Nierenleiden, akuten Magen-Darm-Geschwüren und einer Magenübersäuerung absehen. Die Leguminosen besitzen einen Säureüberschuss, und erst wenn man sie mit Getreide, Kartoffeln oder Gemüse kombiniert, kann ein Ausgleich zum Basischen hin hergestellt werden. • CU