



Hülsenfrüchte



Februar 2024

Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Bekannte Vertreter sind Bohnen, Linsen und Erbsen. Die sogenannten Leguminosen werden unter den pflanzlichen Lebensmitteln als die Eiweißlieferanten schlechthin gesehen. Daher spielen sie vor allem in der vegetarischen und veganen Ernährung eine bedeutende Rolle. Doch was macht Hülsenfrüchte sonst noch so wertvoll?

Vielfalt aus der Hülse

Hülsenfrüchte sind wahre Allrounder unter den Lebensmitteln. Es gibt sie getrocknet, aus dem Glas, der Dose und dem (Tief-)Kühlregal. Darüber hinaus werden im Handel Mehle, Nudeln, Drinks, Muse und Fleischersatzprodukte auf Hülsenfrucht-Basis angeboten.

Die unterschiedlichen Sorten können in verschiedensten Gerichten kombiniert und verarbeitet werden. In der Küche lassen sich beispielsweise Eintöpfe, Suppen, Bratlinge und Aufstriche aus Hülsenfrüchten herstellen.

Aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe sollten Hülsenfrüchte regelmäßig in den Speiseplan integriert werden. Kaum eine andere pflanzliche Lebensmittelgruppe enthält so viel hochwertiges Eiweiß wie die kleinen Kraftpakete aus der Hülse. Zudem liefern sie viele Ballaststoffe, Vitamin B, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen und sekundäre Pflanzenstoffe.

Das Eiweiß aus Hülsenfrüchten kann fast so gut vom Körper aufgenommen werden wie das von tierischen Produkten. Um die Proteinqualität weiter zu steigern, werden Hülsenfrüchte am besten mit anderen Lebensmitteln kombiniert. Eine empfehlenswerte Kombination sind Hülsenfrüchte und Getreide, z. B. Linseneintopf mit Brot.



Wichtig: Hülsenfrüchte sollten vor dem Verzehr erhitzt werden! Die meisten Hülsenfrüchte enthalten Substanzen, die für den Menschen im rohen Zustand gesundheitsschädlich sind. Erst durch das Erhitzen werden diese Lebensmittel verträglich.



Hülsenfrüchte



Februar 2024

Hülsenfrüchte punkten mit ihrem Eiweißgehalt

Sojabohnen stehen an der Spitze der eiweißhaltigen Hülsenfrüchte mit einem Gehalt von etwa 34 Prozent in ihren getrockneten Samen. Ihnen folgen getrocknete Linsen, die rund 26 Prozent Eiweiß pro 100 Gramm enthalten. Auf dem dritten Rang finden sich die getrockneten Erbsen, die immerhin etwa 23 Prozent Eiweiß liefern.

Hülsenfrüchte	Eiweißgehalt je 100 g
Bohnen, weiß, groß, getrocknet, roh	20,9
Erbsen, reif, getrocknet, roh	22,9
Kichererbsen, getrocknet, roh	19,8
Kidneybohnen, getrocknet, roh	22,1
Kidneybohnen, in Dosen	9,4
Linsen, getrocknet, roh	26,1
Sojabohnen, getrocknet, roh	33,7
Sojadrink, ungesüßt	3,5
Sojakäse (Tofu)	8,8

 (modifiziert nach Elmadfa et al. 2021)

Bohne, Linse, Erbse & Co. – gut fürs Klima!

Pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte erzeugen deutlich weniger Treibhausgas-Emissionen als tierische Lebensmittel und weisen eine deutlich günstigere Klimabilanz auf. Daher lohnt es sich, Fleischgerichte gelegentlich durch pflanzliche Lebensmittel mit einer guten Proteinquelle zu ersetzen.





Hülsenfrüchte



Februar 2024

Beliebte Hülsenfrüchte im Überblick

Sojabohnen

➔ punkten mit dem Eiweißgehalt

- Verarbeitung z. B. zu Sojaöl, Sojasoße, Soja-Drink oder Tofu
- Fettreiche Hülsenfrucht (rund 18 Gramm pro 100 Gramm)
- Beliebte pflanzliche Alternative zu Kuhmilch, Joghurt, Käse, Fleisch und Wurst

Rote Linsen

➔ Grundnahrungsmittel im Orient

- Geeignet für schnelle Suppen, Pürees, vegetarische Gerichte, Beilagen und Salate
- Enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, wie B-Vitamine, Eisen, Selen und Zink
- Sind bereits geschält und müssen nicht einweichen

Erbsen

➔ beliebteste Hülsenfrucht

- Geeignet für Eintöpfe, Suppen, Pürees, Pfannen- und Wok-Gerichte
- Enthalten viel Eiweiß sowie sekundäre Pflanzenstoffe und kein Cholesterin
- Können zum Teil mit Hülse verzehrt werden

Kichererbsen

➔ nussiger Geschmack

- Geeignet als Suppeneinlage, für Eintöpfe, Gemüsegerichte und Salate
- Enthalten hochwertiges Eiweiß, reichlich Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen
- Sind die Hauptzutat der orientalischen Spezialität „Hummus“



Schon gewusst?

Erdnüsse zählen botanisch gesehen zu den Hülsenfrüchten. Im Vergleich weisen sie jedoch einen deutlich höheren Fettgehalt auf und enthalten weniger Eiweiß als Bohnen, Erbsen und Co. In der Ernährung werden sie deshalb häufig der Lebensmittelgruppe Nüsse zugeordnet.



Hülsenfrüchte



Februar 2024



Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!
Das Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:



ernaehrung@apetito.de

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (o.J.): Ein Hoch auf Hülsenfrüchte, [online] <https://www.dge.de/presse/meldungen/2011-2018/ein-hoch-auf-huelsenfruechte/> [13.02.2024].
- Elmadfa I, Muskat E, Fritzsche D, Meyer A L (2021): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, S. 14 f.
- Groeneveld M, Müller C (2023): Hülsenfrüchte: Gesund essen, [online] <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-gesund-essen/> [13.02.2024].
- Lobitz R (2019): Hülsenfrüchte – nicht die Bohne wert? Eine Bestandsaufnahme, [online] <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2019/oktober/huelsenfruechte-nicht-die-bohne-wert/> [13.02.2024].
- Maschowski G, Lobitz R, Rempe C (2022): Hülsenfrüchte. Rund um Erbsen, Bohnen, Linsen & Co., [online] <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/huelsenfruechte/> [13.02.2024].
- Thielking H (2022): Vegane Lebensmittel. Pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Milch und Ei, [online] <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/vegane-lebensmittel/> [13.02.2024].