

Bohnen, Erbsen und Linsen

Das Jahr 2016 wurde von den Vereinten Nationen (UNO) zum internationalen Jahr der Hülsenfrüchte ernannt und das zu Recht. Es ist eine Würdigung der ökologischen Vorteile, sowie der ernährungsphysiologischen Wertigkeit an einer der ältesten Kulturpflanzen. Einst nicht vom Teller wegzudenken, sind sie etwas in Vergessenheit geraten, doch die Vorzüge der optimalen Nährstofflieferanten und ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten in der Küche, haben sie wieder präsenter auf den Speiseplan zurück geholt. Zu den Hülsenfrüchten gehören die vielen Sorten der Bohnen, Linsen und Erbsen.

Sie enthalten die optimale Menge von 60 Prozent gut sättigender Kohlenhydrate, eine beachtliche Menge an bis zu 20 Prozent Ballaststoffen und besonders viel Eiweiß für eine Pflanze. Diese Kombination wird nur langsam und gleichmäßig verdaut, so dass der Blutzuckerspiegel auch nur langsam steigt. Das macht lange satt und verhindert Heißhunger. Die Ballaststoffe sind Nahrungsfasern, die die Darmtätigkeit anregen und einen hohen Cholesterinspiegel senken können. Die Vitamine A und B sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen sind reich enthalten.

Gut verdaulich durch die richtige Zubereitung

Es empfiehlt sich, Erbsen und Bohnen mehrere Stunden, am besten über Nacht einzuweichen, bei Linsen reicht ein kurzes Quellen vor dem Kochen. Denn es sind auch unverträgliche und blähende Substanzen enthalten, die mit dem Quellwasser jedoch weggeschüttet werden können. Die nach dem Quellen oben auf dem Wasser schwimmen, sollten Sie wegwerfen: Sie sind so leicht, weil sie von Insekten befallen sind. Nach dem Quellen die Hülsenfrüchte waschen und in frischem Wasser vorerst ohne Salz kochen, so quellen sie am besten aus und sind verträglicher.

Die Kräuter Thymian, Bohnenkraut, Lorbeerblatt und Rosmarin, sowie die Gewürze Fenchel, Kümmel und Ingwer passen geschmacklich hervorragend und unterstützen zusätzlich die Verdauung.

Pikante Käferbohnen-Nuss-Creme

Zutaten:

200 – 250 g gekochte Käferbohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)

50 – 70 g Walnüsse oder Sonnenblumenkerne

1 – 2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 EL Öl

2 EL frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Bohnenkraut)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

etwas Curry

Zubereitung:

Die gut abgetropften Bohnen mit den Walnüssen im Blitzhacker pürieren. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl leicht anrösten. Überkühlen lassen und zur Bohnen-Nussmasse geben. Mit Kräutern und Gewürzen pikant abschmecken.

Tipps:

Wer keinen Blitzhacker hat, kann die Bohnen auch fein faszieren und mit gemahlene Nüssen vermischen. Auch Zerdrücken der Bohnen mit einer Gabel bzw. dem Erdäpfelstampfer funktioniert, jedoch wird die Masse etwas grobstrukturierter.

Walnüsse können auch durch Kürbiskerne ersetzt werden – dann mit etwas Kernöl verfeinern.

Broschüre

Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf

Bringen Sie mehr Schwung und Abwechslung in die Jausenbox. In dieser Broschüre gibt es viele Rezepte und Tipps, wie Sie aus frischen, regionalen Lebensmitteln Jausenhits und Powerdrinks für Schule Freizeit und Beruf zaubern können.

Die Rezepte eignen sich bestens als Schuljause und sind eine schmackhafte Idee für Gartenpartys.

Im Infocenter der Landwirtschaftskammer OÖ. ist die Broschüre „Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf“ zum Preis von € 6,- erhältlich (LK OÖ Kundenservice 050 6902 1000, kundenservice@lk-ooe.at).