

**Zeitschrift:** Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge  
**Herausgeber:** Bioforum Schweiz  
**Band:** 49 (1994)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Hülsenfrüchte : kleine Samen ganz gross  
**Autor:** Elias, Gerhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-892025>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.02.2025

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

## Hülsenfrüchte – kleine Samen ganz gross

Ob gelb, braun, grün, rot, weiss oder gesprenkelt, ob flach, rund, gross oder klein – kaum zu glauben, dass sie alle zur gleichen Familie gehören. Zu den Hülsenfrüchten. Ausser vielfältigen Farben und Formen haben diese unscheinbaren Samen es auch sonst noch ganz schön in sich.

Bereits vor unserer Zeitrechnung gehörten die Hülsenfrüchte zu den bedeutendsten Grundnahrungsmitteln. Erwähnt sei nur das Linsengericht im Alten Testament, das Esau seinem Bruder Jakob unter Aufgabe seines zur damaligen Zeit bedeutungsvollen Erstgeborenenrechts abkaufte. Die Heimatländer der Hülsenfrüchte liegen vor allem in Südamerika, im Vorderen Orient und in Südasiens. Heute werden sie nahezu überall auf der Erde angebaut, wo Ackerbau möglich ist. Sie sind, für die, die es ganz genau wissen wollen, die reifen, trockenen Samen von als Schmetterlingsblütler oder Leguminosen bezeichneten Pflanzen, deren charakteristisches Kennzeichen eine sich aus der Blüte bildende Hülse oder Schote ist, in der die eigentlichen Samen heranreifen. Insgesamt etwa 12'000 Arten umfasst die grosse Familie der Leguminosen. Davon haben etwa 100 verschiedene Arten eine grössere Bedeutung. Die wichtigsten sind Bohnen, Sojabohnen, Erbsen und Linsen. Erdnüsse zählen botanisch auch zu den Hülsenfrüchten, werden jedoch im Handel zu den Schalenobstsorten (Nüsse) gerechnet. Werden in jungem, zartem Zustand Samen und Hülsen gemeinsam gegessen (zum Beispiel grüne Bohnen, Zuckerböckchen), so spricht man von Frucht- oder Schotengemüse. Alles, was mit Bohnen zu tun hat, darf nie roh gegessen werden, Bohnen wie auch ihre Hülsen enthalten unbedenkliche Stoffe, denen erst mindestens 15-minütiges Kochen den Garaus

machen muss. Reife Früchte werden nach der Ernte getrocknet und müssen durch Kochen, Dämpfen, Backen oder Keimen geniessbar gemacht werden. Aus einigen Hülsenfrüchten, vor allem aus Erbsen und Sojabohnen, werden auch Mehle hergestellt.

### Prahl gefüllter Nährstoffspeicher

Von allen pflanzlichen Lebensmitteln besitzen Hülsenfrüchte den höchsten Eiweissgehalt. Werden sie in Verbindung mit Milch, Eiern, Getreide und Nüssen gegessen, so ergänzt sich das enthaltene Eiweiss so optimal, dass es sogar die Verwertbarkeit von tierischem Eiweiss wesentlich übertrifft. Darüber hinaus beinhalten die Samen viel Stärke und beachtliche Mengen an Mineralstoffen und Spurenelementen (Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen) und Vitaminen (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub>). Erdnüsse und Sojabohnen sind zudem nennenswert fetthaltig. Daneben ist auch der Lecithingehalt (Nervennahrung) von Bedeutung. Hülsenfrüchte sind ebenfalls wichtige verdauungsfördernde Ballaststoffträger (Nahrungsfasern). Schon mit 100 Gramm (essfertige Portion etwa 300 Gramm) werden bereits ein gutes Drittel des täglich empfohlenen Mindestbedarfs von 30 Gramm Ballaststoffen aufgenommen. Damit haben sie innerhalb der Gruppe der Gemüse die Nase eindeutig vorn. Deshalb sättigen sie auch so gut und können sogar helfen, einen überhöhten Cholesterinspiegel zu senken. Dank dieser Tatsachen

gehören diese Naturprodukte in eine gesunde vollwertige Ernährung.

### Spitzenreiter Sojabohnen

Ganz besondere Bohnen sind dagegen Sojabohnen. Sie weisen einen Eiweissgehalt von 37 Prozent auf, fast doppelt soviel wie andere Hülsenfrüchte (zum Vergleich Eier 13 Prozent). Sojaeiweiss enthält – wie das anderer Hülsenfrüchte übrigens auch – alle acht essentiellen Aminosäuren (Eiweissbausteine), die dem Organismus täglich mit der Nahrung zugeführt werden müssen, und das in einer einmaligen Zusammensetzung. Weil ihr Anteil an Kohlenhydraten geringer ist, als bei anderen Bohnensorten, ist sie weniger mehlig. Sojabohnen schmecken daher knackig. Kaum ein anderes Lebensmittel lässt sich so vielseitig und schmackhaft zubereiten und bringt so viel mit zum Überleben. In Asien ist die Sojabohne eine der ältesten Nahrungspflanzen. Seit über 5'000 Jahren spielt sie in der chinesischen und japanischen Küche eine bedeutende Rolle. Typische Produkte sind: Sojasauce, Sojamilch, Miso, Tofu und Sojaöl. Viele Wissenschaftler halten die heilige Saat der alten Chinesen auch deshalb für die wichtigste Ernährungsquelle des 21. Jahrhunderts.

### Tips für die Zubereitung

Für 100 Gramm Hülsenfrüchte nimmt man etwa die drei- bis

vierfache Menge Wasser. Um die Garzeit abzukürzen empfiehlt es sich, die verlesenen und gewaschenen Hülsenfrüchte vorher einige Stunden – oder einfach über Nacht – einzuweichen, um sie dann mit dem Einweichwasser zu kochen. Linsen brauchen nicht eingeweicht werden. Hülsenfrüchte immer erst nach dem Garen salzen, sonst kochen sie nicht weich. Sie sind gut gegart, wenn sie durch und durch weich, jedoch nicht zerfallen sind. Infolge ihres hohen Eiweissgehaltes können Hülsenfrüchte einige Anforderungen an unsere Verdauungsorgane stellen. Sie werden leichter verdaulich, wenn man sie nach dem Garen noch 1–2 Stunden quellen lässt. Ideal dazu ist zum Beispiel eine Kochkiste oder ein Thermokochtopf. Das Nachquellen kann aber auch bei ganz schwacher Hitze auf der Kochplatte geschehen. Werden Hülsenfrüchte mit Kümmel, Fenchel, Anis, Piment oder Curry gewürzt, erhalten sie gleichzeitig noch eine bessere Verträglichkeit. Weitere Zutaten wie milchsaures Gemüse, Zitronensaft oder Obstessig können ebenfalls die Verdauung anregen und in Schwung bringen. Von ganz besonderer Wichtigkeit ist aber auch hier die alte Volksweisheit: «Gut gekaut ist halb verdaut».

### Köstliche und gesunde Speisen

Seitdem die Vollwert-Ernährung in immer mehr Munde ist, werden auch wieder die Hülsenfrüchte in unseren Küchen neu

## Böhmische Dörfer

entdeckt. Dazu beigetragen hat sicherlich auch das reichhaltige Hülsenfruchtangebot aus kontrolliert biologischem Landbau in den Biona Reformhäusern (zum Beispiel Biofarm, Morga), das grossen Anklang findet. Und dies mit gutem Grund. Aus Hülsenfrüchten lassen sich abwechslungsreiche und auch schmackhafte Speisen herstellen. Die Palette ist gross und kann sich sehen lassen: Sie reicht von geradezu edel schmeckenden Suppen bis zu herzhaften Eintöpfen aus heimischen Regionen. Von verführerisch duftenden Aufläufen bis zu scharf gewürzten Gerichten aus fernen Ursprungsländern der bunten Samen und von kühlen Salaten. So können auch wieder Ferien Erinnerungen aufgefrischt werden. Sogar feine Desserts, knusprige Gebäcke und Konfekt lassen sich aus Hülsenfrüchten zaubern. Die kleinen Früchte empfehlen sich aber auch zum Keimen. Durch den Keimprozess werden sie weich und bekömmlich und können ihren Vitamingehalt stark erhöhen. Besonders geeignet sind Linsen, Mungobohnen und Kichererbsen. Hiermit lassen sich viele Speisen garnieren, Salate zubereiten und Brote belegen. Dank dieser Auswahl findet wohl sicher auch der verwöhnteste Gaumen sein Lieblingsgericht. Und das für alle Jahreszeiten. Übrigens: Im Vergleich zu tierischen Eiweissquellen sind Hülsenfrüchte äusserst preiswert. Also, am besten gleich ausprobieren – guten Appetit.

Gerhard Elias

«Böhmische Dörfer», für uns ein Ausdruck für Fremdartiges, Unverstandenes und Fernes sind das Ziel unserer diesjährigen Studienreise.

In Böhmen und Mähren in der Tschechischen Republik hat sich unmittelbar nach der Wende und dem Fall des Eisernen Vorhangs eine aktive und jetzt schon recht ansehnliche Biobewegung entwickelt.

Wir besuchen einige private und genossenschaftliche Betriebe und Vermarktungseinrichtungen und lernen dabei die Probleme kennen, die sich den Menschen dort beim Übergang von der Plan- zur Marktwirtschaft stellen. Selbstverständlich besuchen wir dabei auch das «Goldene Prag» – einst Mittelpunkt europäischer Geschichte – und lassen uns von den geschichtlichen, kulturellen und politischen Hintergründen dieses ehemaligen «Ost-Landes» erzählen, dessen Hauptstadt notabene 140 km westlich von Wien liegt!

### Reiseprogramm

*Montag, 27. Juni*

Fahrt mit Eurocity «Albert Einstein» von Zürich nach Prag. Zürich ab 09.40. Übernachten in Prag.

*Dienstag, 28. Juni*

Aufenthalt in Prag. Besuch des Hradschin (Burg), des ehemaligen jüdischen Gettos, Betlehemskapelle (Gedenkstätte für Jan Hus, einem Vorläufer der Reformation) und anderer Sehenswürdigkeiten. Übernachten in Prag.

*Mittwoch, 29. Juni*

Vormittag zur freien Verfügung in Prag. Nachmittags Fahrt nach Šumperk (Schönberg) in den östlichen Sudeten. Übernachten an der landwirtschaftlichen Schule in Šumperk.

*Donnerstag, 30. Juni*

Fahrt mit Bus zur Handelsgesellschaft von «Pro Bio» in Stare Mesto; Besuch eines Mutterkuhhaltungsbetriebes im Gebiet des Altvater-Gebirges. Am Abend Besuch eines Konzertes anlässlich des Musikfestivals in Litomyšl, der Geburtsstadt des Komponisten Friedrich Smetana. Übernachten in Šumperk.

*Freitag, 1. Juli*

Besuch von zwei Landwirtschaftsbetrieben in der Gegend von Šumperk (Gemüse und Ackerbau). Am Abend Vortrag über die Geschichte des Sudetenlandes. Übernachten in Šumperk.

*Samstag, 2. Juli*

Besuch eines genossenschaftlichen Betriebes bei Olomouc. Anschliessend Rückreise nach Prag. Rückfahrt nach Zürich mit dem Schlafwagenzug.

*Sonntag, 3. Juli*

Ankunft in Zürich 12.21 Uhr.

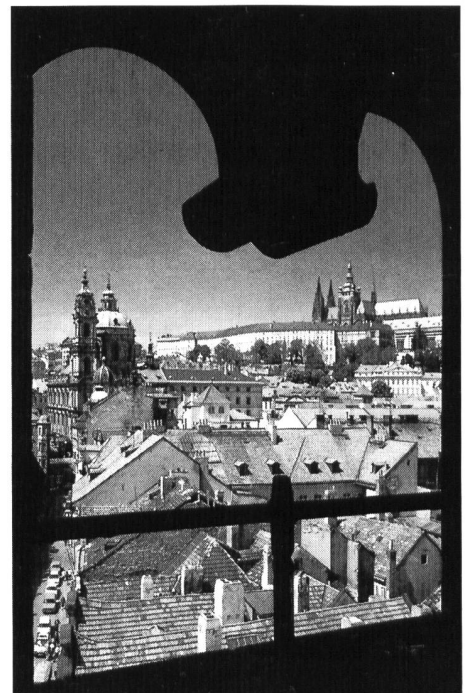
*Kosten*

zirka Fr. 800.—/Person. In diesem Preis sind inbegriffen: Bahnfahrt, Schlafwagen, Übernachtungen, Frühstück, 5 Abendessen, Eintritte in Prag, Bustransfer, Trinkgelder, Konzertbesuch. Nicht inbegriffen sind das Nachtessen im Speisewagen am ersten Tag sowie die Mittagessen.

*Anmeldung*

bis 10. Mai an W. Scheidegger, Biofarm, 4936 Kleindietwil, Telefon 063 56 20 10 / 56 11 27.

Dieses Programm ist noch provisorisch. Das definitive Programm kann ab zirka 15. März in der Biofarm angefordert werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Berücksichtigung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.



Prag