



Hülsen-Früchte

Informationen in Leichter Sprache

Was sind Hülsen-Früchte?

Hülsen-Früchte sind zum Beispiel Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kicher-Erbsen. Auch Soja-Bohnen und Erdnüsse gehören zu den Hülsen-Früchten.

Hülsen-Früchte sind die Samen von Pflanzen. Die Samen wachsen in einer besonderen Hülle. Diese Hülle nennt man Hülse. Man erntet die Samen von Hülsen-Früchten meistens erst, wenn sie sehr reif sind. Die Hülsen-Früchte werden dann getrocknet und manchmal auch geschält.

Eine Ausnahme sind grüne Erbsen oder grüne Bohnen. Diese Hülsen-Früchte sind noch unreif, wenn man sie erntet. Sie können diese unreifen Hülsen-Früchte dann ohne Trocknen wie Gemüse zubereiten.

Hülsen-Früchte kann man auch getrocknet kaufen oder in Gläsern und Dosen. Hülsen-Früchte in Gläsern und Dosen sind schon gegart. Das bedeutet: Die Hülsen-Früchte sind gekocht.



Welche Inhalts-Stoffe haben Hülsen-Früchte?

Hülsen-Früchte enthalten viele wichtige Stoffe,
zum Beispiel:

- Eiweiß
- Mineral-Stoffe
- Vitamine
- Sekundäre Pflanzen-Stoffe

Eiweiß

Hülsen-Früchte enthalten von allen Pflanzen das meiste Eiweiß.
Unser Körper braucht Eiweiß.
Zum Beispiel für den Aufbau von Muskeln.

Wenn Sie viele Hülsen-Früchte essen,
dann können Sie Fleisch öfter weglassen.
Denn das Eiweiß in den Hülsen-Früchten
kann das Eiweiß im Fleisch ersetzen.
Das ist besonders wichtig für Menschen,
die vegetarisch oder vegan essen.



Getrocknete Hülsen-Früchte
Foto: www.pixabay.com



Das ist wichtig:

Der menschliche Körper verwertet das Eiweiß von Pflanzen schlechter als das Eiweiß von Tieren.

Essen Sie deshalb Hülsen-Früchte zusammen mit anderen pflanzlichen Lebens-Mitteln.

Dann ist der Eiweiß-Wert der Mahlzeit viel besser, sogar besser als der Eiweiß-Wert von Fleisch oder Milch.

Am besten essen Sie Getreide zu Hülsen-Früchten, zum Beispiel:

- Erbsen-Eintopf mit Brot
- Linsen-Gemüse mit Reis

Mineral-Stoffe

Wichtige Inhalts-Stoffe von Hülsen-Früchten sind die Mineral-Stoffe Eisen, Magnesium und Zink.

Eisen brauchen wir für den Sauerstoff-Transport im Blut.

Magnesium brauchen die Nerven und die Muskeln.

Zink ist wichtig für unsere Abwehr-Kräfte.

Vitamine

Hülsen-Früchte haben noch andere wichtige Inhalts-Stoffe, zum Beispiel die Vitamine B1 und B6 sowie Folat.

Folat wird auch Folsäure genannt und gehört zu den Vitaminen.

Dieses Vitamin ist wichtig für die Herstellung neuer Zellen im Körper.

Sekundäre Pflanzen-Stoffe

Hülsen-Früchte enthalten auch sekundäre Pflanzen-Stoffe.

Diese Stoffe machen Pflanzen bunt und geben ihnen Geschmack.

Und sie schützen die Pflanzen vor Licht und Schädlingen.

Sie unterstützen damit auch unsere Gesundheit.



Warum sind Hülsen-Früchte für unsere Ernährung so wichtig?

Hülsen-Früchte sind wertvoll für unsere Ernährung:

- Hülsen-Früchte machen satt.
Sie enthalten viel Eiweiß und viele Ballast-Stoffe.
- Hülsen-Früchte haben wenig Fett und wenige Kalorien.
Erdnüsse sind die Ausnahme. Sie enthalten viel Fett.
Viele Menschen denken,
Erdnüsse sind Nüsse, zum Beispiel wie Walnüsse.
Doch Erdnüsse gehören zu den Hülsen-Früchten.
- Hülsen-Früchte können beim Abnehmen helfen.

Das ist wichtig für Menschen mit Gicht:

Gicht ist eine Stoffwechsel-Erkrankung.

Menschen mit Gicht müssen bei Hülsen-Früchten vorsichtig sein.

Denn Hülsen-Früchte haben sehr viel Purine.

Purine sind Stoffe, die in allen Lebens-Mitteln vorkommen.

Aber zu viele Purine im Essen

können eine Gicht schlimmer machen.



Foto: www.pixabay.com



Wie bereiten Sie getrocknete Hülsen-Früchte zu?

Zuerst weichen Sie die Hülsen-Früchte in kaltem Wasser ein, am besten über Nacht oder für mehrere Stunden.

Das verkürzt dann die Kochzeit für die Hülsen-Früchte.

Sie können das Einweich-Wasser zum Kochen verwenden, aber nicht bei Lima-Bohnen und Urd-Bohnen.

Bei diesen Bohnen müssen Sie auch das Einweich-Wasser öfters wechseln.

Garen Sie die Hülsen-Früchte vorsichtig.

Das Wasser soll nur ganz leicht kochen.

Die Garzeit für Hülsen-Früchte ist verschieden.

Das hängt ab von der Größe und von der Sorte der Hülsen-Früchte.

Die Informationen für die Zubereitung und Garzeit steht immer auf der Verpackung der Hülsen-Früchte.

Wenn Sie keine Zeit haben, dann nehmen Sie Hülsen-Früchte aus dem Glas oder aus der Dose.

Diese Hülsen-Früchte sind schon gegart.

So können Sie die Hülsen-Früchte sofort essen.

Oder Sie machen die Hülsen-Früchte in einem Topf warm.



Ein Tipp für Sie:

Manchmal haben Menschen Verdauungs-Probleme,
wenn sie Hülsen-Früchte essen.

Sie können Verdauungs-Probleme vermeiden.

Würzen Sie die Hülsen-Früchte.

Sie können Kräuter nehmen,

zum Beispiel Thymian, Dill oder Bohnen-Kraut.

Oder Sie nehmen Gewürze,

zum Beispiel Fenchel oder Kümmel.

Nehmen Sie geschälte Erbsen und keine ungeschälten Erbsen.

Der Körper kann geschälte Erbsen besser verdauen.

Bei Verdauungs-Problemen sollten Sie das Einweich-Wasser

oder das Wasser aus der Dose immer wegschütten.

Nehmen Sie zum Kochen frisches Wasser.

Welche Vorteile haben Hülsen-Früchte im Alltag?

Gerichte mit Hülsen-Früchten

- schmecken gut.
- sind gut für Ihre Gesundheit.
- sind schnell zubereitet.
- kosten wenig Geld.

Sie können mit Hülsen-Früchten leckere Mahlzeiten zubereiten,
zum Beispiel Salate, Suppen oder einen Brot-Aufstrich.

In Deutschland kennen viele Menschen

Erbsen-Eintopf oder Spätzle mit Linsen.

Doch man isst Hülsen-Früchte auch in anderen Ländern.



Ideen für leckere Mahlzeiten mit Hülsen-Früchten:

- Linsen-Salat oder Kicher-Erbсен-Salat:
Diese Salate gehen genauso schnell wie ein Nudel-Salat.
Geben Sie verschiedene Zutaten
zu den gekochten Linsen oder Kicher-Erbсен:
zum Beispiel Tomaten, Paprika, Feta-Käse und frische Kräuter.
- Brot-Aufstrich aus gekochten Linsen oder Bohnen:
Geben Sie zu den Linsen oder Bohnen
Oliven, Tomaten, Zwiebeln und Kräutern dazu.
Sie können auch Frisch-Käse oder Hütten-Käse nehmen.
Dann brauchen Sie kein Ei, keine Wurst und keinen Schinken.
- Spaghetti mit Linsen-Bolognese:
Nehmen Sie Linsen statt Hackfleisch.
Dieses Gericht schmeckt gut, hat viel Eiweiß und ist sehr gesund.
- Probieren Sie ein Gericht aus einem anderen Land:
zum Beispiel ein indisches Linsen-Curry
oder türkische Linsen-Bällchen.
- Gemüse-Suppen mit Linsen, Bohnen oder Erbsen:
Machen Sie zum Beispiel eine Möhren-Linsen-Suppe
oder eine Erbsen-Suppe.
Essen Sie dazu eine Scheibe Vollkorn-Brot.
Diese Mahlzeit macht satt und hat alle wichtigen Inhalts-Stoffe.



Foto: www.pixabay.com



Rezept für eine Möhren-Linsen-Suppe

Lebens-Mittel misst man häufig in Gramm.

Bei rohen Hülsen-Früchten nimmt man für eine Portion 60 bis 70 Gramm.

Das ist eine Hand voll.

Bei gegarten Hülsen-Früchte nimmt man 125 Gramm.

Das sind dann fast 2 Hände voll.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- 1 Esslöffel Raps-Öl
- 1 Teelöffel Kreuz-Kümmel
- 1 Esslöffel Tomaten-Mark
- 200 Gramm rote Linsen
- 1 Liter Gemüse-Brühe
- 2 Esslöffel Sahne
- 150 Gramm Natur-Joghurt mit 1,5 Prozent Fett
- Salz und Pfeffer



Foto: www.pixabay.com



Zubereitung:

1. Schälen Sie die Zwiebel und Möhren.
Dann schneiden Sie die Zwiebel und die Möhren in kleine Würfel.
2. Gießen Sie Öl in einen Suppen-Topf und erhitzen Sie das Öl.
Wenn das Öl heiß ist,
dann können Sie die Zwiebeln im Öl leicht anbraten.
3. Geben Sie Kreuz-Kümmel und Tomaten-Mark dazu.
Lassen Sie alle Zutaten in dem Topf ganz leicht kochen.
4. Jetzt geben Sie die Möhren dazu, dann die Linsen.
Die Linsen und die Möhren müssen kurz kochen.
5. Gießen Sie die Gemüse-Brühe in den Topf.
Die Suppe muss jetzt 20 Minuten leicht kochen.
6. Nach 20 Minuten können Sie die Herd-Platte ausschalten
und die Sahne in den Topf geben.
Mit dem Stab-Mixer vermischen Sie die Sahne mit der Suppe.
7. Geben Sie Joghurt, Salz und Pfeffer dazu.
8. Jetzt ist die Suppe fertig. Guten Appetit!

Unser Tipp

Weitere Rezepte finden Sie im Internet unter:

www.inform-rezepte.de

Die Rezepte haben Fachleute für Ernährung geprüft.



**Special
Olympics**
Deutschland



Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz: DGE. Die DGE ist eine Organisation von Expertinnen und Experten zum Thema Ernährung. Mehr über die Gesellschaft erfahren Sie unter: www.dge.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet die DGE zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD. SOD ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung. Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter: [Hülsen-Früchte. Versteckte Vielfalt entdecken](#)

Stand: April 2021