



Hintergrundinformationen,
gesundheitliche Aspekte,
Zubereitung und Rezepte

DIE VIELSEITIGE WEIT DER HÜLSENFRÜCHTE

gesund, nachhaltig & preiswert



AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtirol

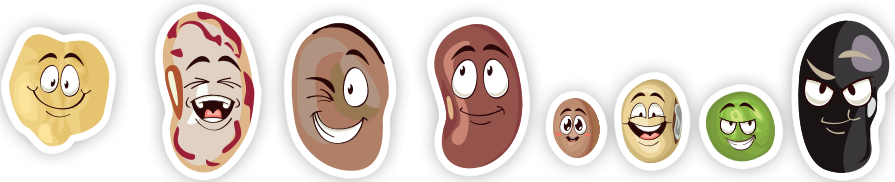


HÜLSENFRÜCHTE IN DER GESCHICHTE

Hülsenfrüchte (Leguminosen) gehören zu den ältesten kultivierten Pflanzen und bereichern seit etwa 10.000 Jahren den Speiseplan der Menschheit. Nahezu jeder Ort auf der Erde hat seine eigene einheimische Hülsenfruchtsorte. Beinahe alle Kulturen waren von Bohnen abhängig und für viele Menschen haben sie den Unterschied zwischen Leben und Tod ausgemacht: Hülsenfrüchte sind praktisch unzerstörbar, wenn sie gründlich getrocknet und gut gelagert werden und waren daher wichtige Ressourcen in Zeiten von Hungersnöten und Lebensmittelknappheit. Der Anbau von Hülsenfrüchten ist zudem relativ einfach und war entscheidend für die Entwicklung der Zivilisation: als Proteinquelle, als Futter für das Vieh und als Mittel zur Anreicherung des Stickstoffs im Boden.

Die bekanntesten Vertreter sind **Linsen** (weltweit werden ca. 70 verschiedene Sorten angebaut), **Bohnen** (ca. 700 Sorten), **Kichererbsen**, **Soja** und **Erdnüsse**.

Der Name „Hülsenfrucht“ leitet sich von ihrer charakteristischen Entwicklung in Hülsen ab.



ZU DEN HÜLSENFRÜCHTEN GEHÖREN:

Bohnen (Weiße Bohnen wie z.B. Cannellini-Bohnen oder Spagnabohnen, Borlottobohnen, Kidneybohnen, Limabohnen, schwarze Bohnen, Käferbohnen, Azukibohnen, Mungbohnen, etc.)

Linsen (rote Linsen, Berglinsen, Tellerlinsen, Belugalinsen, etc.)

Sojabohnen (gelbe Soja, schwarze Soja, als junge Samen in unreifem Zustand in Hülse geerntet: Edamame)

Speiseplatterbsen (Cicerchie)

Grüne Bohnen (Buschbohnen, Stangenbohnen, etc.)

Favabohnen (auch als Acker- oder Saubohnen bezeichnet)

Lupinen

Erbsen

Laut ASTAT (2022) verzehren nur 33% der Südtiroler mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte, während der italienische Durchschnitt bei 53% der Bevölkerung liegt!





ZU DEN DERIVATEN DER HÜLSENFRÜCHTE GEHÖREN Z.B.:

AUSGANGSPRODUKT	DERIVAT
Kichererbsen, Linsen, Lupinen	Hülsenfruchtmehl, Nudeln aus Hülsenfruchtmehl
Sojabohnen	Tofu, Tempeh, Miso, Sojasoße, Tamari, Natto, pflanzlicher Milch- und Joghurtersatz, texturiertes Sojaeiweiß, Fleischersatz (z.B. Burger, Geschnetzeltes, Hack, Würste)
Erbsen bzw. Lupinen	Isoliertes (texturiertes) Erbsen- bzw. Lupinenprotein als Fleischersatz (z.B. Burger, Geschnetzeltes, Hack)

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

Hülsenfrüchte sind gute **Eiweißlieferanten** (je nach Sorte zwischen 20-24% des Trockengewichtes, Soja sogar 35-40%). Außerdem enthalten sie **komplexe Kohlenhydrate**, die den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen, **Mineralstoffe** (Eisen, Magnesium, Kalium, Zink und Kalzium), **Vitamine** (Folsäure und B-Vitamine) und **sekundäre Pflanzenstoffe** (Antioxidantien etc.). Für eine gesunde Darmflora (Mikrobiota) sorgen **unverdauliche Kohlenhydrate** (Ballaststoffe), welche die Vermehrung von guten Darmbakterien fördern.

Hülsenfrüchte sind von Natur aus **fettarm** (Ausnahme: Sojabohnen), **cholesterinfrei** und haben eine **niedrige Energiedichte**. Das bedeutet, sie enthalten nur wenige Kalorien pro Menge.

Die **Eisenaufnahme** aus Hülsenfrüchten wird verstärkt, wenn die Hülsenfrucht mit einem Vitamin-C-haltigen Lebensmittel verspeist wird (z.B. Zitronensaft, Paprikaschote, Grünkohl, Brokkoli).

Für eine optimale Eiweißdeckung sollten Hülsenfrüchte mit Getreide (Weizen, Reis ...) oder Pseudogetreide (Buchweizen, Quinoa ...) kombiniert werden, da sich die Aminosäuren ideal ergänzen. Eventuell auch in einer Mahlzeit: z.B. Reis & Erbsen, Pasta & Bohnen, Brot mit Hummus etc.





NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNG VON GETROCKNETEN HÜLSENFRÜCHTEN (pro 100g):

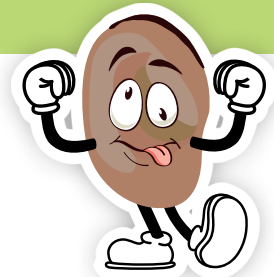
HÜLSENFRÜCHTE	Kcal	%EW	%KH	%BS	%Fett	Eisen (g)
Bohnen	333	23,6	45,4	15,0	1,2	8-9
Linsen	353	24,6	52,2	10,1	1,1	8,0
Kichererbsen	364	19,0	44,0	17,0	6,0	6,1
Erbsen	338	25,0	44,0	16,0	1,2	5,0
Favabohnen	341	26,0	33,0	25,0	1,5	5,0
Sojabohnen	446	36,0	21,0	9,0	20,0	8,6

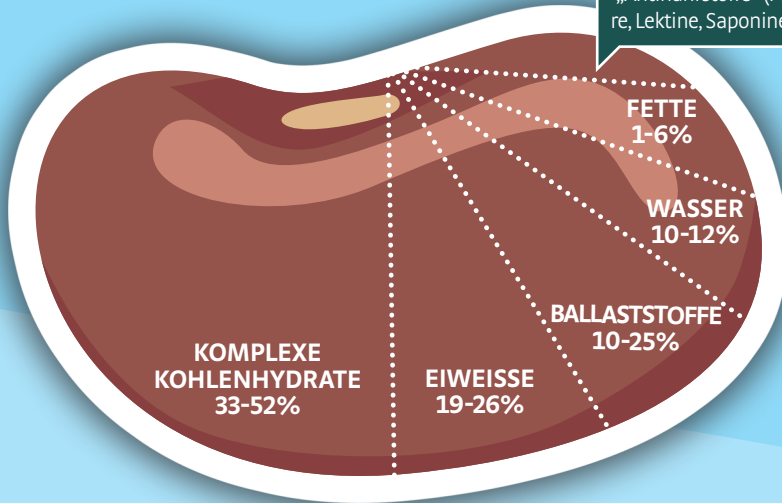
(Abkürzungen: Kcal = Kilokalorien, EW=Eiweiß, KH=Kohlenhydrate, BS=Ballaststoffe)
(Quelle: USDA, 2023)

Hülsenfrüchte enthalten natürlicherweise sog. „**Antinährstoffe**“ wie **Phytinsäure**, **Lektine** und **Saponine**. Diese Verbindungen können die Aufnahme von Mineralsalzen verringern. Durch Kochen werden sie zum Teil inaktiviert und die Mineralsalze somit besser verfügbar. Die Bezeichnung „Antinährstoffe“ ist aber irreführend, da einige dieser Substanzen (v.a. Phytinsäure) auch positive gesundheitliche Auswirkungen haben (z.B. Schutz vor Dickdarmkrebs und vor Osteoporose)
(Quelle: Pujol A, Antioxidants 2023; 12)

Der Verzehr von Favabohnen kann bei Personen, die an der genetisch bedingten Erkrankung Glukose-6-Phosphat-Dehydrogenase-Mangel (auch als „Favismus“ bezeichnet) leiden, zur Zerstörung von Blutkörperchen führen.

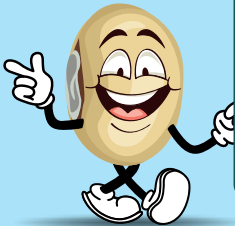
Favismus ist besonders im Mittelmeerraum, mittleren Osten, Zentral- und Westafrika und Südostasien verbreitet.



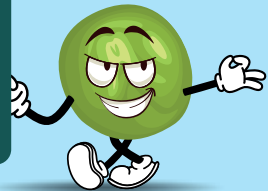


ANDERE

Minerlasaltze, Vitamine,
Sekundäre Pflanzenstoffe,
„Antinährstoffe“ (Phytinsäure,
Lektine, Saponine)



Verschiedene wissenschaftliche Studien haben einen Zusammenhang zwischen dem regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten und verschiedenen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit gezeigt:



KÖRPERGEWICHT

- ↓ Körpergewicht
- ↓ Bauchumfang

HERZKREISLAUFSYSTEM

- ↓ Cholesterin
- ↓ Triglyzeride
- ↓ Blutdruck
- ↓ Herzfrequenz
- ↑ Gefäßerweiterung
- ↓ Entzündung

BLUTZUCKERSPIEGEL

Verbesserte Blutzuckerkontrolle

- ↓ HbA1c
- ↑ Insulinsensibilität

DARMGESUNDHEIT

Verbessern:

Dickdarmgesundheit
Zusammensetzung (Darmflora)
Mikrobielle Vielfalt

- ↓ Entzündung
- ↑ Kurzkettige Fettsäuren

(Quelle: Mullins AP, Nutrients 2021; 13)





Soja und ihre Derivate (Tofu, Tempeh, Sojasoße, Sojadrink etc.) enthalten **Isoflavone**, chemische Verbindungen mit hormonähnlicher Wirkung, die einen cholesterinsenkenden Effekt aufweisen. Es scheint außerdem, dass Soja eine vor Brustkrebs schützende Wirkung hat.

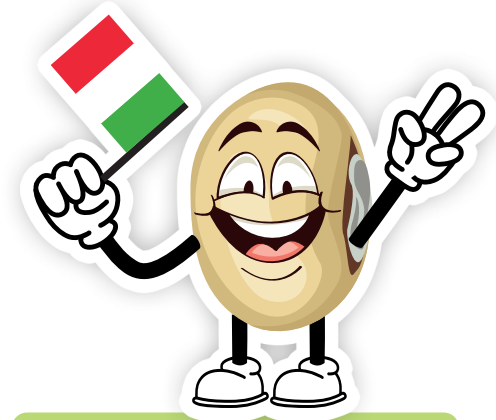
Achten Sie beim Kauf von Sojaprodukten, dass die Soja aus europäischem Anbau stammt und nicht aus Südamerika, wo dafür große Mengen Regenwald abgeholzt werden!

Hülsenfruchtmehl wird aus getrockneten Hülsenfrüchten (Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen) hergestellt und kann in der Küche vielfältig angewandt werden:

- als Verdickungsmittel in Suppen, Saucen und Eintöpfen (es verleiht Gerichten eine cremige Konsistenz und trägt zur Bindung der Flüssigkeiten bei)
- als Ei-Ersatz für verschiedene Speisen (z.B. Backwaren oder Knödel), da sie ähnliche Bindefunktion wie Eier haben
- zum Panieren als knusprige, glutenfreie Alternative zu herkömmlicher Panade
- zur Proteianreicherung von Speisen z.B. Smoothies, Shakes, Suppen, Eintöpfen, Pürees. Bei Letzteren führen sie auch zu einer Verdickung der Textur.

Manche Fertigprodukte aus texturiertem Hülsenfruchteiweiß sind sehr stark verarbeitet (z.B. mit Zusatz von Bindemitteln, Farbstoffen, Zucker und Fetten) und sollten daher nur selten konsumiert werden.

Nudeln aus Hülsenfruchtmehl (Linsennudeln, Kichererbsennudeln etc.) haben in den letzten Jahren an Beliebtheit zugenommen, da sie eine nährstoffreiche, kohlenhydratarme-



Italien gehört zu den führenden Anbauländern von Sojabohnen in Europa: im Jahre 2022 wurden in Italien rund eine Million Tonnen Sojabohnen geerntet!

re Alternative zur Pasta aus Hartweizen sind: sie enthalten mehr Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineral-salze.



VERGLEICH DES ENERGIE- UND NÄHRSTOFFGEHALTES VON HARTWEIZEN- UND HÜLSENFRÜCHTENUDELN:

(Angabe pro 100g getrocknete Nudeln)

NÄHRSTOFFE	Hartweizennudeln	Hülsenfrüchtenudeln
Energie	345 kcal	330-360 kcal
Eiweiß	12 g	20-25 g
Kohlenhydrate	70,5g	50-52 g
Fette	1,2 g	2-6 g
Ballaststoffe	2,2 g	6-9 g
Eisen	1,4 mg	4,6-5,2 mg
Zink	1,5 mg	3,2 mg
Phosphor	189 mg	310-360 mg

Texturiertes Hülsenfruchteiweiß

(z.B. texturiertes Sojaprotein – TVP, oder texturiertes Erbseneiweiß) entsteht durch Extrusion des Eiweißes aus Hülsenfrüchten, indem es unter hohem Druck und hoher Temperatur durch eine Düse gepresst wird, um eine fleischähnliche Textur zu erhalten. Das Ergebnis ist eine körnige oder faserige Struktur, die sich (nach Rehydrierung) gut für die Herstellung

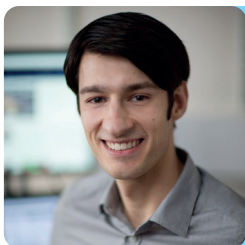
von pflanzlichen Fleischersatzprodukten (Burger, Geschnetzeltes, Hack) eignet. Die Verwendung von texturiertem Hülsenfruchteiweiß hat in den letzten Jahren zugenommen, da immer mehr Menschen nach umweltfreundlichen und gesunden Alternativen zu Fleischprodukten suchen. Es ist sehr eiweißreich (ca. 50% des Trockengewichtes) aber ansonsten relativ nähr- und ballaststoffarm.



Wie häufig und welche Mengen an Hülsenfrüchten sollte eine Person verzehren?

Laut Leitlinien zur gesunden Ernährung des italienischen „Rates für Forschung in Landwirtschaft und Agrarwirtschaftsanalyse“ (CREA) sollte ein gesunder Erwachsener mindestens 3-mal pro Woche eine Portion Hülsenfrüchte verzehren, wobei eine Portion 50g (bzw. 3-4 Esslöffel) getrockneten oder 150g (ca. 1/2 Teller) gekochten oder tiefgefrorenen Hülsenfrüchten entspricht. Falls eine Person sich tendenziell fleisch-arm ernährt, sollten Hülsenfrüchte bzw. deren Derivate viel häufiger verzehrt werden (bis zu 1-3 Portionen täglich)!

Der Speiseplan „Planetary Health Diet“, der im Jahr 2019 von 37 internationalen Ernährungs- und Landwirtschaftsexperten (EAT Lancet-Kommission) entwickelt wurde, um die wachsende Weltbevölkerung ernähren zu können, die Umwelt nicht zu zerstören und gleichzeitig chronischen Krankheiten vorzubeugen, rät zum Konsum von täglich 75g Hülsenfrüchten (im Vergleich dazu: maximal 14g rotes Fleisch und maximal 29g Geflügel pro Tag)!



„In den reichsten Ländern der Erde (einschließlich der EU und der USA) müssen die Bürger ihren **Fleischkonsum um 90%, den Konsum von Milch und Milchprodukten um 60 % reduzieren** und ihren **Verbrauch an Hülsenfrüchten verfünffachen.**“

Prof. Marco Springmann, Oxford-Universität, 2018

(Foto: Eatforum.org)

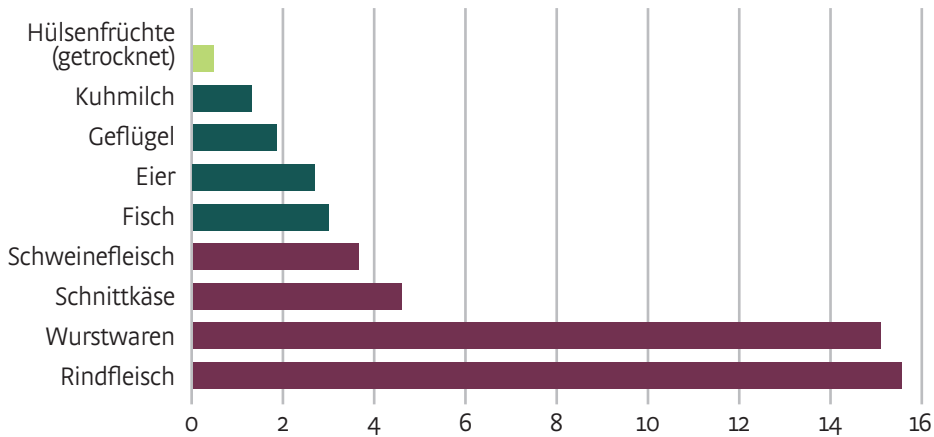
NACHHALTIGKEITSASPEKTE

Der Anbau von Hülsenfrüchten ist im Vergleich zu vielen anderen proteinreichen Nahrungsmitteln umweltfreundlicher, da sie **Stickstoff aus der Luft aufnehmen** und den Bedarf an synthetischen Düngemitteln reduzieren können und somit auch weniger Trinkwasser verunreinigt wird. Außerdem fallen bei der Herstellung von Hülsenfrüchten sehr viel **weniger klimaschädliche Treibhausgase** an als bei tierischen Eiweißquellen!





TREIBHAUSGASEMISSIONEN VON EIWEIßREICHEN NAHRUNGSMITTELN (IN KG CO₂_{2EQ} PRO KG NAHRUNGSMITTEL)



(Quelle: Ferrari M. et al., Front Nutr 2020)

Zudem benötigen Linsen und andere Hülsenfrüchte um ein vielfaches weniger Wasser als andere Lebensmittel. Für die Produktion von einem Kilogramm Linsen werden 1.250 Liter Wasser verbraucht, für 1 kg Rindfleisch ca. 13.000 Liter!

(Quelle: fao.org/world-pulses-day)

KOSTENASPEKTE

Hülsenfrüchte sind normalerweise sehr preiswert. Zum Beispiel kosten 500g Linsen oder Kichererbsen weniger als 2 Euro, in Bioqualität geringfügig mehr. Ein Eintopf aus dieser Menge würde für mindestens 6-8 Personen reichen! Etwas teurer sind frische Hülsenfrüchte wie Erbsen, grüne Bohnen oder solche in Konserven.

Interessantes.

Die flache, runde Form der Linsen erinnert an Münzen. Deshalb werden sie in vielen Ländern am Neujahrstag gegessen, da der Aberglaube besagt, dass der Verzehr von Linsen zu Beginn des Jahres Glück und finanziellen Wohlstand im kommenden Jahr bringt.





ZUBEREITUNG VON HÜLSENFRÜCHTEN

Hülsenfrüchte und deren Derivate sind in der Küche vielseitig einsetzbar, z.B.

- **Bohnen:** in Eintöpfen, Gemüsesuppen, im Salat, als Aufstrich
- **Linsen:** in Eintöpfen, als Beilage, Bratlinge, Püree
- **Kichererbsen:** in Eintöpfen, Suppen, Hummus, Falafel, im Salat
- **Favabohnen:** in Eintöpfen, Suppen, als Bratlinge, Hummus, im Risotto oder zu Pasta; können im Gegensatz zu anderen Bohnen in sehr jungem Zustand auch roh verzehrt werden.
- **Erbsen:** als Beilage, Aufstriche, in Suppen, Eintöpfen, Risotto, mit Pasta
- **Lupinen:** in Eintöpfen, Suppen, als Bratlingen, Snack (können auch roh verzehrt werden)

Abgesehen von Linsen, geschälten Erbsen und einigen kleinen Bohnenarten erfordern getrocknete Hülsenfrüchte vor der Zubereitung eine **Einweichphase** in der dreifachen Menge Wasser. Dies ermöglicht ihnen, das Wasser wieder aufzunehmen, das sie während des Trocknungsprozesses verloren haben. Anschließend müssen sie **gegart** werden, damit sie verdaut werden können.

HÜLSENFRÜCHTE (GETROCKNET)	QUELLZEIT IN STUNDEN	GARZEIT IN MINUTEN
Bohnen	etwa 12	45-90
Sojabohnen	etwa 8-12	90-120
Erbsen, geschält	keine	10-15
Erbsen, ungeschält	etwa 12	30-120
Kichererbsen	8-12	90-120
Linsen	keine	20-30
Rote Linsen	keine	15-20
Favabohnen, geschält	etwa 12	50-70

(Quelle: www.bzfe.de)

Die angegebenen Quell- und Garzeiten sind nur ein Richtwert, sie können abhängig von der Sorte, den Anbaubedingungen, der Verarbeitung, der Lagerdauer, den La-





gerbedingungen und den zusätzlichen Zutaten variieren.

Im Einweichwasser enthaltene unverdauliche Oligosaccharide können Verdauungsbeschwerden wie **Blähungen** verursachen. **Einige Tipps, um die Gasbildung gering zu halten:**

- Wenn Sie bisher nur selten Hülsenfrüchte verzehrt haben, sollten Sie mit kleinen Mengen beginnen und die Menge und Frequenz graduell steigern. Dies führt zu einer Anpassung der Darmflora und zu einer geringeren Gasbildung.
- Wählen Sie kleine Hülsenfrüchte, die besser verdaulich sind. Am wenigsten gasbildend sind kleine, geschälte und halbierte Mungbohnen, rote Linsen und Erbsen.
- Konsumieren Sie anfangs vor allem frische Hülsenfrüchte, da diese weniger Oligosaccharide als die getrocknete Form enthalten. Der Gehalt an Oligosacchariden nimmt bei getrockneten Bohnen mit der Lagerzeit graduell zu, verbrauchen Sie deshalb getrocknete Hülsenfrüchte in relativ kurzer Zeit.
- Weichen Sie getrocknete Hülsenfrüchte mindestens 12 Stunden bzw. über Nacht in Wasser ein. Schütten Sie das Einweichwasser weg, da dieses besonders viele unverdauliche Kohlenhydrate enthält.
- Entfernen Sie den beim Kochen von Hülsenfrüchten entstehenden Schaum an der Wasseroberfläche, da dieser reich an Oligosacchariden ist.
- Kochen Sie Hülsenfrüchte gut durch (Kochdauer auf Packung ablesen).
- Spülen Sie Hülsenfrüchte aus Konserven gut ab.
- Lassen Sie Hülsenfrüchte wie Mungbohnen, Linsen und Erbsen keimen. Beim Keimen werden die unverdaulichen Oligosaccharide in leicht verdauliche Zucker umgewandelt.
- Fermentierte Sojabohnenprodukte wie Tempeh und Miso sind leichter verdaulich. Tofu ist ballaststoffarm und deshalb wenig gasbildend.
- Verwenden Sie Gewürze, welche die Gasbildung im Darm reduzieren (Gewürznelken, Zimt, Lorbeere, Kurkuma, Stinkasant, Ingwer, Bohnenkraut) oder Karminativa (Fenchelsamen, Anisamen, Koriandersamen, Kümmel, Kreuzkümmel). Auch die japanische Kombu-Alge führt zu verringerter Gasbildung, wenn sie ins Einweichwasser gegeben und/oder mitgekocht wird.
- Verwenden Sie Aktivkohle, die Luft im Darm bindet oder Enzym-Supplemente, die unverdauliche Kohlenhydrate spalten können (Arzt oder Apotheker konsultieren).





Entgegen der ursprünglichen Meinung, dass Hülsenfrüchte erst nach dem Garen **gesalzen** werden sollen, da sie sonst hart bleiben, weiß man heute, dass das nicht korrekt ist. Tatsächlich beschleunigt Salz den Kochprozess, indem es die Zellwände der Hülsenfrüchte aufweicht. Wenn Sie **Säure** (Essig, Zitrone, Tomate) in Ihr Gericht geben möchten, ist es jedoch ratsam, damit bis zum Schluss zu warten, da sonst die Hülsenfrüchte möglicherweise hart bleiben. Zusätzlich erleichtert die Zugabe von **Natron** (Bikarbonat) das Garen. Sie können es sowohl dem Einweichwasser als auch beim Kochen hinzufügen. Beachten Sie jedoch, dass die Hülsenfrüchte dadurch leichter zerfallen können und auch der Gehalt an Vitamin B1 abnimmt!

Umrechnungsformel für getrocknete in gekochte Hülsenfrüchte bzw. Konserven:

HÜLSENFRUCHT		entsprechen gekochter Menge von:
Bohnen, getrocknet:	100 g 1 Tasse	250-300 g 2,5 – 3 Tassen
Linsen, getrocknet:	100 g 1 Tasse	200-250 g 2 – 2,5 Tassen
Kichererbsen, getrocknet:	100 g 1 Tasse	250-300 g 2,5 – 3 Tassen
Erbsen, getrocknet:	100 g 1 Tasse	250-300 g 2,5 – 3 Tassen

(Quelle: www.bzfe.de)



REZEPTE

DIE REZEPTE SIND
FÜR 4 PERSONEN
BERECHNET.



Abkürzungen: EL=Esslöffel,
TL=Teelöffel, Min=Minuten

LINSENÄÄLLCHEN

Zutaten: 200g rote geschälte Linsen, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Zwiebel, 3 EL Öl, 60g Mehl (am besten Vollkornmehl), 2 EL Tomatenkonzentrat, Oregano, Thymian, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Linsen gut abspülen und mit 0,5 Liter kaltem Wasser aufkochen. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, auf kleinster Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen. Restliches Wasser abgießen und die Linsen mit einer Gabel etwas zerdrücken. Kleingehackten Knoblauch und Zwiebel, Paprikapulver, Kräuter, Mehl, Tomatenmark, Öl, Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren bzw. kneten. Die entstandene Masse mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit Backrohr auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Öl bepinseln, aus der Linsenmasse mit den Händen kleine Äällchen formen und auf dem Backblech verteilen.

Im Backrohr 15-20 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden. Alternativ können die Äällchen auch in Öl in einer Pfanne von allen Seiten angebraten werden.





HUMMUS – KICHERERBSENPÜREE

(Ursprungsland: Naher Osten)

Zutaten: 250 gekochte Kichererbsen, 2 EL Tahin (Sesam-
mus), frisch gepresster Saft einer 1/2 Zitrone, 3 EL Olivenöl,
1-2 Knoblauchzehen, Kreuzkümmel (optional), Salz

Zubereitung: Alles so lange pürieren, bis eine weiche
Masse ohne Klumpen entsteht. Falls die Konsistenz zu
dickflüssig ist, etwas Wasser oder Zitronensaft hinzuge-
ben. Mit Salz abschmecken. Typischerweise mit Fladen-
brot servieren.

KICHERERBSENPFANNKUCHEN („CECINA“)

(Ursprungsland: Toskana, Italien)

Zutaten: 900ml Wasser, 300g Kichererbsenmehl, 50g Olivenöl, 10g Salz.

Zubereitung: Wasser mit dem Kichererbsenmehl zu einer homogenen Masse ver-
rühren. 5-10 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dabei gelegentlich um-
rühren. Eventuellen entstandenen Schaum auf der Oberfläche entfernen. Backrohr
auf 250°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. 50g Öl und das Salz in die Masse einrüh-
ren. 3 runde Backbleche (ca. 32cm Durchmesser) mit Öl einreiben und mit jeweils 1/3
der Masse füllen, mit einer Gabel glattstreichen und für 10 Minuten im unteren Teil
des Backrohres backen. Anschließend für weitere 10-15 Minuten auf oberster Schie-
ne fertig backen.

NUDELN MIT CREMIGER CANNELLINI-BOHNEN-SOSSE

(Ursprungsland: Italien)

Zutaten: 1 EL Olivenöl, 6 Salbeiblätter, 1 Knoblauchzehe, 350g gekochte Cannellini-
Bohnen, 300g Hartweizennudeln, Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung: In einer Pfanne Öl und Salbei erhitzen. Währenddessen Wasser für
die Nudeln zum Kochen bringen und parallel dazu eine Knoblauchzehe in der Pfanne
mit Olivenöl und Salbei goldbraun anbraten. Die abgetropften Bohnen hinzufügen,
mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut durchziehen lassen. Alles pürieren,
bis eine homogene Creme entsteht. Die im Salzwasser bissfest gekochten Nudeln
abgießen (etwas Kochwasser aufbewahren) und in die Pfanne geben, zusammen
mit der Bohnencreme gut vermischen. Falls nötig, etwas Kochwasser hinzufügen.



TAVČE GRAVČE – EINTOPF AUS WEISSEN BOHNEN

(Ursprungsland: Mazedonien)

Zutaten: 400 g getrocknete weiße Bohnen, 1 große Zwiebel, fein gehackt, 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt, 2-3 Tomaten, gehackt, 2 EL Paprikapulver, 1/4 Tasse Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack, Wasser.

Zubereitung: Bohnen gründlich waschen und am besten über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Abgießen und in einem großen Topf mit frischem Wasser für 1-1,5 Stunden köcheln lassen bis sie weich sind. Kochwasser abgießen und etwas für später aufbewahren. In einem anderen Topf das Öl erhitzen und die gehackten Zwiebeln darin anschwitzen, Knoblauch kurz mitbraten lassen. Gehackte Tomaten und Paprikapulver hinzufügen, umrühren und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Tomaten weich sind und sich das Öl leicht von der Sauce trennt. Die gekochten Bohnen in die Tomatensauce geben, etwas Kochwasser hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnenmischung in eine Backform (oder traditionellerweise ein Tontopf) gießen und im auf 180°C vorgeheizten Backofen für weitere 20-30 Minuten backen lassen bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

FALAFEL – FRITTIERTE KICHERERBSENTALER

(Ursprungsland: Naher Osten)

Zutaten: 250 g getrocknete Kichererbsen, 1 Zwiebel, grob gehackt, 4 Knoblauchzehen, 1 Handvoll frische Petersilie oder Korianderblätter, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Koriandersamen, 1/2 TL Backpulver, 1 TL Salz (oder nach Geschmack), 1/4 TL schwarzer Pfeffer, Öl zum Frittieren.

Zubereitung: Kichererbsen mindestens 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. In einem Food-Prozessor zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, frischen Kräutern, den Gewürzen, Salz und Backpulver zu einer groben, aber gleichmäßigen Masse pürieren. Masse in eine Schüssel geben und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen (170-180°C), mit den Händen flache Taler aus der Falafel-Masse formen, vorsichtig ins heiße Öl geben und frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 3-4 min. pro Seite).





CICERCHIE UND CHICORÉE (Ursprungsland: Apulien, Italien)

Zutaten: 250 g getrocknete Cicerchie (Speiseplatterbsen), 1 Bund frischer Chicorée (etwa 300 g), 1 große Zwiebel, fein gehackt, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 3 EL Olivenöl, 1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Cicerchie mind. 8 Stunden oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschließend weichkochen (ca. 40-50 Minuten). Chicorée waschen, die Blätter und den zarteren Teil der Stiele grob hacken. Olivenöl erhitzen, gehackte Zwiebel glasig anschwitzen und den Knoblauch kurz mitanbraten. Den gehackten Chicorée dazugeben, gut vermischen und kochen, bis er weich und zart wird. Anschließend die vorgekochten Cicerchie dazugeben, Gemüsebrühe (oder Wasser) hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 30-40 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit getoasteten Brotscheiben servieren.

LINSEN RAGOUT (Ursprungsland: Italien)

Zutaten: 3 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Selleriestängel, 250g gekochte Linsen, 50ml Rotwein (optional), 500ml Tomatensauce, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung: Öl erhitzen, Zwiebel, Karotten und Sellerie klein hacken und anbraten. Linsen dazugeben und für einige Minuten sautieren. Mit Rotwein ablöschen, Tomatensauce dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 30 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Nudeln servieren.

PASTA E FAGIOLI - BOHNENSUPPE MIT NUDELN (Ursprungsland: Venetien, Italien)

Zutaten: 400g gekochte und abgetropfte Bohnen (z.B. Borlotti-Bohnen oder weiße Bohnen), 150g Tomatenpüree, 120g kurze Nudeln (z.B. Ditaloni rigati), 40g Karotten, gehackt, 60g Zwiebel, gehackt, 2 EL Olivenöl, 2g Salz, 800ml Gemüsebrühe oder Wasser

Zubereitung: Olivenöl erhitzen, gehackte Karotten und Zwiebel hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Hitze reduzieren, Tomatenpüree hinzufügen und unter ständigem Umrühren ca. 2 Minuten mitkochen lassen. Bohnen hinzufügen, mit der Gemüsebrühe (oder Wasser) aufgießen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Die Bohnenmasse mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren.





CHILI SIN CARNE

FLEISCHLOSE VERSION DES TEX-MEX-KLASSIKERS

(Ursprungsland: Mexiko)

Zutaten: 800g gekochte rote Bohnen oder Kidneybohnen, abgetropft, 1 Zwiebel, klein gehackt, 2 Knoblauchzehen, klein gehackt, 1 Paprikaschote, gewürfelt, 400g gehackte Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Olivenöl, 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 TL Paprikapulver (süß oder scharf), 1 TL gemahlener Oregano, 1 Prise Chilipulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren.

Zubereitung: Olivenöl erhitzen, gehackte Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch hinzufügen und mitbraten, bis er duftet. Die gewürfelte Paprika hinzufügen und kurz mitbraten, Tomatenmark dazugeben und alles gut vermischen. Die gehackten Tomaten hinzufügen und umrühren, abgetropfte Bohnen und Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika, Oregano und Chilipulver) hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Chili sin carne bei mittlerer Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen, bis alles gut erhitzt und die Aromen gut vermischt sind. Gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren das Gericht mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.

MACCO DI FAVE - SIZILIANISCHE FAVABOHNENSUPPE

(Ursprungsland: Sizilien, Italien)

Zutaten: : 350g getrocknete, geschälte Favabohnen; 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Wasser, Salz, Pfeffer und wilder Fenchel (finocchietto selvatico) nach Geschmack.

Zubereitung: Favabohnen waschen und in reichlich Wasser für mindestens 3 Stunden einweichen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und klein gehackte Zwiebel und Karotte glasig anschwitzen. Ganze Knoblauchzehe hinzugeben und kurz mitrösten lassen. Abgetropfte Favabohnen dazugeben, mit warmem Wasser auffüllen, bis die Bohnen bedeckt sind, mit Salz abschmecken und zugedeckt für ca. 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Falls die Suppe zu trocken wird, etwas Wasser hinzufügen. Mit Pfeffer und klein gehacktem Fenchel garnieren und zusammen mit Croutons oder bissfest gekochter Pasta servieren.





GALLO PINTO - REIS & BOHNENGERICHT AUS LATEINAMERIKA (Ursprungsland: Costa Rica, Nicaragua)

Zutaten: 2 Tassen gekochter weißer Reis, 1 Tasse gekochte schwarze Bohnen, 1 Zwiebel, fein gehackt, 1 rote Paprikaschote, fein gehackt, 2 Knoblauchzehen, fein gehackt, 2 EL Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl), 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer nach Geschmack, frische Korianderblätter zum Garnieren.

Zubereitung: Öl erhitzen, gehackte Zwiebel, rote Paprikaschote und Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten, bis sie weich sind und duften. Bohnen hinzufügen und gut mit den Zwiebeln, Paprika und Knoblauch vermischen. Den gemahlenden Kreuzkümmel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gekochten weißen Reis dazugeben und alles gut vermengen, bis der Reis und die Bohnen gleichmäßig verteilt sind und eine gleichmäßige Farbe haben. Das Gallo Pinto bei mittlerer Hitze weiter braten, bis alles gut erwärmt ist. Auf Teller verteilen und mit frischen Korianderblättern garnieren.

KICHERERBSENCRÊPES MIT CANNELLINI-BOHNEN UND SPINATFÜLLUNG (Ursprungsland: Südfrankreich)

Zutaten Crêpes: 270 ml Wasser, 90 g Kichererbsenmehl, 30 g Weizenmehl, 1 TL Olivenöl, Samenöl, Salz; Füllung: 200 g gekochte Cannellini-Bohnen, 60 g gekochter Spinat, 60 ml Wasser, Salz, Muskatnuss;

Zubereitung: Kichererbsenmehl, Weizenmehl, Olivenöl und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Wasser langsam hinzufügen bis eine klumpenfreie, homogene Masse entsteht. 10 Minuten ruhen lassen. Etwas Samenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Wenn die Pfanne sehr heiß ist, ein Viertel der Masse mit einer Suppenkelle in die Pfanne gießen und durch Schwenken gleichmäßig darin verteilen. Für ca. 3 Minuten auf jeder Seite goldgelb braten. Die restlichen 3 Crêpes auf dieselbe Weise zubereiten.

Die gekochten und abgetropften Cannellini-Bohnen, den Spinat und das Wasser mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Jede Crêpe auf einer Hälfte mit der Füllung bestreichen und in zwei Hälften oder zu einem Dreieck falten.



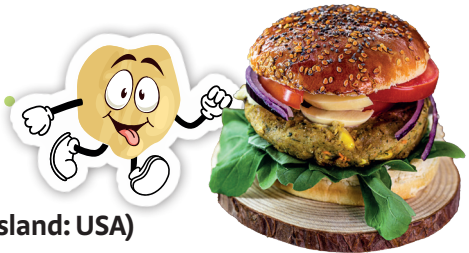


ROTES LINSEN DAL (Ursprungsland: Indien)

Zutaten: 1 Tasse rote Linsen, 4 Tassen Wasser, 1 Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt oder gerieben, 2 Tomaten, gewürfelt, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Kurkuma 1 TL gemahlener Koriander, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Chilipulver (oder nach Geschmack), 1 EL Pflanzenöl, Salz nach Geschmack, 1-2 EL Zitronensaft, frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren.

Zubereitung: In einem Topf 3 Tassen Wasser zum Kochen bringen und die gewaschenen Linsen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind und leicht zerfallen. In einer separaten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen hinzufügen und kurz anbraten, bis sie duften. Die gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und anbraten, bis die Zwiebeln weich und leicht goldbraun sind.

Die gewürfelten Tomaten hinzufügen und kochen, bis sie weich werden und sich eine Sauce bildet. Gewürze (Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Chili) hinzufügen und gut umrühren. Die gekochten Linsen zu den Gewürzen in der Pfanne geben und gut vermischen. Wenn die Konsistenz zu dick ist, können Sie etwas Wasser (evtl. Kochwasser der Linsen) hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz abschmecken. Das Dal weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen gut verbinden. Anschließend den Zitronensaft einrühren. Mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren und mit Reis oder Fladenbrot servieren.



KICHERERBSENBURGER (Ursprungsland: USA)

Zutaten: 500g gekochte Kichererbsen, 2 TL Knoblauchpulver, getrocknet, 1TL Zwiebelpulver, getrocknet, 2TL feingehackte frische Petersilie, 1TL fein gemahlener Kümmel, 1TL fein gemahlene Koriandersamen, 1/2 TL Currypulver, 1 TL pflanzliches Öl, 1/2 Tasse Vollkornmehl, Olivenöl zum Braten.

Zubereitung: Kichererbsen waschen und trocknen. Mit einem Stabmixer grob pürieren, dann mit den Gewürzen und dem pflanzlichen Öl vermischen. Vollkornmehl dazugeben und gründlich verkneten. Für ca. 1/2 Stunde ruhen lassen. Olivenöl erhitzen. Aus dem Kichererbsenteig Burger formen und von jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten.





RISI E BISI – ERBSENREIS (Ursprungsland: Venetien, Italien)

Zutaten: 300 g Reis (am besten Risotto-Reis), 400 g frische oder tiefgefrorene Erbsen, 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt, 2 EL Olivenöl, 1,5 Liter Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Frische Petersilie zum Garnieren.

Zubereitung: Frische Erbsen aus den Schoten lösen bzw. tiefgefrorene Erbsen laut Verpackungsanweisungen auftauen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, gehackte Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Erbsen hinzufügen, alles umrühren und für einige Minuten kochen, bis sie weich sind. Den Reis in den Topf dazu geben und unter ständigem Rühren für ein paar Minuten leicht anrösten. Nach und nach mit einer Kelle Gemüsebrühe hinzufügen und gelegentlich umrühren. Die Garzeit variiert je nach Art des verwendeten Reises, in der Regel beträgt sie zwischen 15 und 20 Minuten. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit frischer Petersilie garnieren.

FASSOLAKIA - GRÜNE BOHNEN AUF GRIECHISCHE ART (Ursprungsland: Griechenland)

Zutaten: 2 große Zwiebeln, fein gehackt, 3 Knoblauchzehen, fein gehackt, 2 große Tomaten, 500g frische grüne Bohnen, 60ml Olivenöl, Salz und Pfeffer, 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum, 1 Lorbeerblatt, Petersilie.

Zubereitung: Tomate blanchieren, enthäuten und in Stücke schneiden. Die grünen Bohnen putzen, die Enden abschneiden und waschen. Öl in einem Topf erhitzen, Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Oregano, Basilikum und das Lorbeerblatt zufügen und die Bohnen zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Petersilie garnieren und anschließend warm servieren.





KNUSPRIGER OFEN-TOFU (Ursprungsland: China)

Zutaten: 400g kompakter Tofu, 20g Sojasoße (oder Tamari), 1 TL Paprikapulver, 1 TL Currypulver, Maisstärke nach Bedarf, 1 EL Pflanzenöl.

Preparazione: Tofu in ein sauberes Küchentuch wickeln, mit einem Gewicht (z.B. eine schwere Pfanne) beschweren und für mindestens 30 Minuten stehen lassen, damit er Wasser verliert und knackiger wird. In der Zwischenzeit Marinade vorbereiten: Paprikapulver, Currypulver, Sojasoße und Öl in einer Schüssel gut vermischen. Den gepressten Tofu in Würfel schneiden und zur Marinade geben, gut umrühren und für mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Maisstärke auf einen Teller streuen und die marinierten Tofuwürfel darin wälzen, bis sie auf allen Seiten mit Stärke bedeckt sind. Die Würfel einzeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im auf 180°C vorgeheizte Backofen (Ober- und Unterhitze) für 15 Minuten backen bzw. bis die Oberfläche goldbraun wird, dabei bei halber Garzeit wenden. Mit süßsaurer Sauce oder einer Sauce nach Wahl servieren.





IMPRESSUM

AUTOR

Michael Kob

HERAUSGEBER

Departement für Gesundheitsvorsorge des Südtiroler Sanitätsbetriebes

Direktorin: Dr.in Maria Grazia Zuccaro

Amba-Alagi-Str. 33 – 39100 Bozen

Web: www.sabes.it/gesundheitsvorsorge

Dienst für Diätetik und Klinische Ernährung - Gesundheitsbezirk Bozen;

Geschäftsführender Direktor: Dr. Michael Kob

L. Böhler-Str. 5 – 39100 Bozen

Amt für Prävention, Gesundheitsförderung und öffentliche Gesundheit
der Autonomen Provinz Bozen

URHEBERRECHTE

© 2023 Sanitätsbetrieb Südtirol – 1. Auflage – Oktober 2023

GRAFIK:

Umberto Cristofaro - Prosit Coop. Soc. - Photo: freepik.com - stockadobe.com

FÜR INFORMATIONEN:

Dienste für Diätetik und Klinische Ernährung im

Gesundheitsbezirk Bozen: Tel. 0471 438545 oder diet.bz@sabes.it

Gesundheitsbezirk Meran: Tel. 0473 251250 oder diet.me@sabes.it

Gesundheitsbezirk Brixen: Tel. 0472 813250 oder diaet.bx@sabes.it

Gesundheitsbezirk Bruneck: Tel. 0474 581 940 oder diaet-bruneck@sabes.it

