Hülsenfrüchte: wichtige Eiweisslieferanten

Heidi Rohde Germann

Erbsen, Linsen und Bohnen sind Hülsenfrüchte oder Leguminosen. Sie gehören zu den Schmetterlingsblütlern und zählen zu den ältesten bekannten Kulturpflanzen; nachweisbar schon in den Gräbern ägyptischer Pharaonen. Jakob hat sich das Erstgeburtsrecht seines Bruders Esau mit einem Linsengericht erkauft, und auch die Geschichten von der Prinzessin auf der Erbse und Aschenbrödel sind bekannt.

Mit über 17 000 Arten sind die Schmetterlingsblütler eine der grössten und wichtigsten Pflanzenfamilien. Sie dienen als Nahrungsmittellieferant für Menschen und Tiere, bedenkt man, dass nicht nur Erbsen, Bohnen und Linsen, sondern auch Klee, Sojabohnen und Erdnüsse zu dieser Familie gehören. Überdies können die meisten Schmetterlingsblütler mit den Bakterien in ihren Wurzelknöllchen Stickstoff aufnehmen. Daher sind sie für den biologischen Anbau geeignet, weil sich so durch die Anreicherung des Bodens mit Stickstoff das Düngen erübrigt. Bohnen mit ihren langen, tief in den Boden gehenden Wurzeln und Klee sind dafür ideal.

Die Herkunft der verschiedenen Hülsenfrüchte liegt vor allem auf der südlichen Halbkugel unserer Erde, in Mittel- und Südamerika, Afrika und Asien. Ihre Kultur ist meist anspruchslos. Da sie meistens getrocknet werden, sind sie gut und lange lagerfähig. In ihren Ursprungsgebieten sind sie als Grundnahrungsmittel nicht wegzudenken. Sie enthalten – neben Eiweiss und Kohlenhydraten – wenig Fett, viel Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und die Vitamine A, B und C. Einzig Erdnüsse und Sojabohnen haben einen höheren Fettgehalt.

Bild: alex-excellent.de

Hülsenfrüchte, vor allem Linsen, kamen in der Schweiz nach dem Zweiten Weltkrieg während etlicher Jahrzehnte als Armeleuteessen in Verruf. Inzwischen hat sich dies glücklicherweise geändert, und Erbsen, Linsen und Bohnen müssen kein Schattendasein mehr führen.

Erbsen

Erbsen haben ihren Ursprung in Kleinasien. Es sind einjährige, nicht sehr hohe Pflanzen, welche 3 bis 10 Zentimeter lange Hülsen bilden, in deren Innerem die Samen, nämlich die Erbsen, liegen. Im Altertum wurden Erbsen in der Gegend des heutigen Europa verbreitet angebaut und als Trockengemüse verwendet. Ab dem 17. Jahrhundert begann man, verschiedene Sorten zu züchten und nicht mehr nur zu trocknen, sondern grün, also unreif und erntefrisch, zuzubereiten. So entdeckte man auch die Kefen oder Zuckererbsen, die man mit der Hülle verspeist und deren Samen noch ganz klein sind – also Hülsenfrucht samt Hülse. Im Gegensatz zu früher werden Erbsen heute weniger als Mus oder Suppe gegessen, sondern als Gemüsebeilage. Nachdem sie jahrhundertelang getrocknet angeboten wurden, können sie heutzutage meist tiefgekühlt oder in Dosen gekauft werden.

Kaufen wir für die Küche Erbsen ein, ist die für uns wichtige Angabe die Grösse: grob, mittelfein oder fein, und fast alle sind grün. Es gibt aber Tausende von Erbsensorten; nicht nur Futtererbsen, die für Geflügel und Kühe angebaut werden, sondern auch Sorten, die für uns geniessbar sind. In Deutschland existiert eine Genbank, in der über 6000 Sorten lagern, die regelmässig wieder angebaut werden, um ihre Keimfähigkeit zu erhalten. In der Schweiz gaben die Forschungsanstalt Agroscope Changis-Wädenswil ACW und Reckenholz-Tänikon ART für das Jahr 2010 Listen für den Anbau empfohlener Eiweisserbsensorten heraus. Wichtige Kriterien für die Sortenwahl von Sommer- und Wintererbsen sind der Körnerertrag, die Erntbarkeit und der Proteingehalt (www.swissgranum.ch).