

GETROCKNETE HÜLSENFRÜCHTE RICHTIG KOCHEN



SO GEHT'S EINFACH & UNKOMPLIZIERT:



Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen gibt es in einer **großen Vielfalt an Farben, Formen und Größen, Texturen und Geschmacksrichtungen.**

Die Zubereitung von Hülsenfrüchten ist einfach und bietet eine **nahrhafte Grundlage für eine gesunde Mahlzeit.** Da sie reich an Eiweiß und Ballaststoffen sind, wenig Fett und viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten, können sie eine gute Alternative zu tierischen Produkten in Ihrer Ernährung sein.

Um eine schnelle Mahlzeit mit Hülsenfrüchten zuzubereiten, können Sie Hülsenfrüchte bereits gebrauchsfertig in Dosen, Gläsern und anderen Behältern kaufen. Wir empfehlen Ihnen dann, lokale Bio-Hülsenfrüchte wenn möglich in Gläsern zu kaufen, da sie in der Regel besser für Sie und die Umwelt sind.

Das Selberkochen von Hülsenfrüchten bietet gleich mehrere Vorteile:

Kostengünstig	> Hülsenfrüchte sind eine preiswerte Alternative zu tierischen Produkten. Selbstgekocht kosten sie nur ca. die Hälfte von vorgekochten Hülsenfrüchten in Dosen.
Vielfalt	> Nicht alle Sorten sind vorgekocht erhältlich.
Weniger Zucker	> Bestimmte Zucker können unverdaut in den Dickdarm gelangen, wo sie von Bakterien vergoren werden und Blähungen verursachen.
Weniger Abfall	> Sie wählen die Menge, die Sie verwenden möchten. Sie können sie auf Vorrat kochen. Ein Kochvorgang ergibt mehrere Mahlzeiten.
Besserer Geschmack	> Manche Menschen bevorzugen den Geschmack hausgemachter Hülsenfrüchte.
Zutaten hinzufügen	> Geben Sie Ihren Hülsenfrüchten beim Kochen eine persönliche Note durch das Hinzufügen von bevorzugten Gewürzen.
Platzsparend	> Trockene Hülsenfrüchte nehmen weniger Platz ein als Dosen und Gläser.
Geringerer Kohlenstoff Fußabdruck	> Der Transport von getrockneten Samen wiegt weniger als der von Dosen und Gläser.
Freude am Kochen von Grund auf	> Wissen und Kontrolle von den Zutaten bis zum fertigen Gericht.

Mit ein wenig Planung und der Beachtung unserer Tipps, können Sie diese köstlichen und vielseitigen Samen selbst zubereiten!

AUSWAHL, ZUBEREITUNG, EINWEICHEN UND KOCHEN VON HÜLSENFRÜCHTEN

1. Auswahl und Lagerung von Hülsenfrüchten

Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Bohnensorten, Linsen, Erbsen, Kichererbsen und Puffbohnen in ganzer oder geschälter Form. Geschälte Hülsenfrüchte sind gespalten und das heißt:

- kürzere Kochzeit
- leichtere Verdauung. Das ist besonders wichtig, wenn man gerade erst anfängt, mehr Hülsenfrüchte zu essen
- verlieren beim Kochen ihre Form und werden schnell zu Püree

Hülsenfrüchte kochen schneller und schmecken besser, wenn sie **in den letzten zwei Jahren geerntet wurden**. Außerdem ist es wichtig, trockene Hülsenfrüchte kühl, trocken und bei gleichbleibender Temperatur zu **lagern**.

TIPP: Kochen Sie gleich eine größere Portion Hülsenfrüchte, als Sie für ein Rezept benötigen. Sie können die überschüssigen Hülsenfrüchte im Kühlschrank aufbewahren (3 Tage) oder für die spätere Verwendung einfrieren (6 Monate). Sie schmecken dann so gut wie frisch gekocht!

2. Vorbereitung der trockenen Hülsenfrüchte

Waschen Sie die Samen unter fließendem Wasser in einem Sieb oder in einer großen Schüssel. Beachten Sie, dass in seltenen Fällen einige kleine Steine vorhanden sein können. Suchen Sie nach solchen Steinen und entfernen Sie sie.

3. Einweichen (nicht unerlässlich, aber sehr empfehlenswert)

Das Einweichen von Hülsenfrüchten in Wasser für 1 bis 24 Stunden **"weckt"** die getrockneten Samen auf und setzt ihren Keimungsprozess in Gang. Dadurch verkürzt sich die Kochzeit und verschiedene "antinutritive Stoffe" werden im Wasser freigesetzt, was die Hülsenfrüchte leichter verdaulich macht. Geben Sie die Hülsenfrüchte in eine große Schüssel oder einen Kochtopf und gießen Sie sie mit Wasser auf (Einweichzeiten für jede Hülsenfruchtart in der Übersichtstabelle). Die Körner werden auf das Doppelte oder Dreifache ihrer Größe anwachsen: Achten Sie darauf, dass sie während des gesamten Vorgangs mit Wasser bedeckt sind. In hartem Wasser ist die Rehydrierung besser, wenn Sie etwa 1 Gramm Bikarbonat auf 100 g trockene Hülsenfrüchte verwenden. Spülen Sie die Hülsenfrüchte nach dem Einweichen und vor dem Kochen ab, und verwenden Sie das Einweichwasser nicht zum Kochen!

4. Kochen

Das Wichtigste: Hülsenfrüchte immer kochen bis sie weich sind!

Gekochte Hülsenfrüchte sollten so weich sein, dass sie sich zwischen zwei Fingern zerdrücken zu lassen, und nicht "al dente". Es sei denn, Sie wollen sie in eine Suppe oder einen Eintopf geben, wo sie weitergaren. Nicht gar gekochte Hülsenfrüchte sind schwieriger zu verdauen als gut gekochte. Wenn man die Hülsenfrüchte nach dem Kochen im warmen Kochwasser ruhen lässt, werden sie zusätzlich hydratisiert und weicher.

"Traditionelles" Kochen:

1. Die Hülsenfrüchte in einen großen Kochtopf mit Deckel geben und mit kaltem Wasser bedecken (außer Kichererbsen). Siehe Kochwassermenge in der Übersichtstabelle.
2. Lassen Sie die Hülsenfrüchte ohne Deckel kochen. Wenn es zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und **leicht köcheln** lassen.
3. Während der ersten 10 Minuten den Schaum, der sich manchmal bildet, mit einem Schaumlöffel kontrollieren und entfernen.
4. Prüfen Sie, ob die Hülsenfrüchte **weich sind** und nehmen Sie sie vom Herd, wenn sie gar sind. In der Übersichtstabelle finden Sie die Richtwerte für die Garzeiten je nach Hülsenfrucht-Typ.

Schnellkochen unter Druck:

Dank der höheren Temperatur bei der Verwendung eines Schnellkochtopfes (120 °C gegenüber 100 °C) kann **die Kochzeit etwa um die Hälfte reduziert werden**. Sobald das Wasser kocht, reduzieren Sie die Hitze auf ein Minimum, um den hohen Druck aufrechtzuerhalten. Seien Sie vorsichtig: Füllen Sie den Kocher nie mehr als zwei Drittel und überprüfen Sie immer, ob der Druck gesunken ist, bevor Sie ihn öffnen! Wenn Sie sich nicht sicher sind, befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers.

Optionale Zutaten:

Der Zusatz von **karminativum Kräutern und Gewürzen**, z.B. Dill, Fenchel, Anis, Bohnenkraut, Kümmel, Kardamom, Koriander, Sternanis, Ingwer, im Kochwasser verringert die Blähung und erhöht die Verdaulichkeit. Die Zugabe eines Stücks Kombu (eine Meeresalge) in das Kochwasser verbessert ebenfalls die Verdaulichkeit.

Verwendung von Salz: Salz verlängert den Kochvorgang nicht (oder nur minimal) und sorgt für schmackhaftere Hülsenfrüchte, die besser im Ganzen bleiben.

Sie können **Hülsenfrüchte** mit anderen Zutaten wie **Gemüse oder Getreide kochen**.

5. Nach dem Kochen

Gekochte Hülsenfrüchte wiegen zwei- bis dreimal so viel wie ihr Trockengewicht. Wenn Sie die gekochten Hülsenfrüchte direkt verwenden wollen, gießen Sie das Kochwasser ab. Andernfalls lassen Sie sie in der Kochflüssigkeit abkühlen, **lagern** sie in der Kochflüssigkeit bis zu 4 Tage im Kühlschrank oder **frieren** sie mit der Kochflüssigkeit in luftdichten Beuteln oder Behältern ein. Tauen Sie die Hülsenfrüchte langsam auf, d. h. lassen Sie sie zunächst ein paar Stunden im Kühlschrank.

Bereit zum Genießen!

Sie können Ihre selbstgekochten Hülsenfrüchte in allen möglichen Rezepten verwenden: Eintöpfe und Suppen, Burger-Patties, Dips und frische Salate, aber auch süße Leckereien wie Aufstriche, Kuchen und Kekse!

ZUSAMMENFASSUNG: EINWEICH- UND KOCHZEITEN

"Traditionelles" Kochen bezieht sich auf Hülsenfrüchte, die mit einer Prise Bikarbonat eingeweicht wurden und in einem normalen Kochtopf gekocht werden. Wenn man von trockenen, nicht eingeweichten Hülsenfrüchten ausgeht, verlängert sich die Kochzeit um das 1,2 bis 2-fache.

Hülsenfrucht-Typ	Einweichzeit (Stunden)	Wassermenge zum Kochen (Verhältnis Volumen der eingeweichten Hülsenfrüchte zum Volumen des Wassers)	Kochzeit (Minuten, sobald das Wasser kocht)	
			"Traditionelle" Methode	Schnellkochen
Bohnen	10 - 20	1:2.5	40 - 120	15 - 25
Faba-Bohnen	10 - 20	1:3	60 - 90	20 - 30
Kichererbsen	10 - 20	1:6	50 - 120	20 - 30
Ganze Erbsen	1 - 10	1:4	50 - 100	10 - 25
Spalterbsen	0.5 - 2	1:3 für dickflüssiges Püree	30 - 80	10 - 20
Ganze Linsen	0.5 - 2	1:3	20 - 30	10 - 20
	keine		25 - 45	10 - 20
Gespaltene Linsen	keine	1:2 für dickflüssiges Püree	15 - 25	nicht empfohlen

INFORMATIONEN PRO ART

Bohnen (*Phaseolus communis* und *Phaseolus coccineus*)

- Die Kochzeit ist sehr unterschiedlich. Innerhalb der Trockenbohnen gibt es eine große Vielfalt. Man kann sie grob in drei sich überschneidende Kategorien von Kocheigenschaften und Textur einteilen: "Breibohnen", "Eintopfbohnen", "Suppenbohnen".

Faba- oder Fava-Bohnen / Ackerbohnen / Puffbohnen / Dickebohnen / Saubohnen (*Vicia faba*)

- Es gibt eine große Bandbreite an Samengrößen: Größere Bohnen haben im Allgemeinen eine dickere Schale und längere Kochzeit.
- Es handelt sich um getrocknete Ackerbohnen, frische Saubohnen werden auf ganz andere Weise gekocht!

Kichererbsen (*Cicer arietinum*)

- Um richtig zu kochen, benötigen Kichererbsen einen Hitzeschock: Geben Sie sie hinein, wenn das Wasser kocht.
- Es gibt Sortenunterschiede bei Kochzeit, Geschmack und Konsistenz.

Erbsen (*Pisum sativum*)

- Bei den Erbsen gibt es eine große Vielfalt, von großen gelben Erbsen über faltige grüne Erbsen, die breiig werden, bis hin zu großen und kleinen grauen Erbsen, die beim Kochen ganz bleiben können oder auch nicht.
- Frische Erbsen werden auf ganz andere Weise gekocht!

Linsen (*Lens culinaris*)

- Einweichen ist nicht erforderlich, aber ganze Linsen, die bis zu zwei Stunden eingeweicht wurden, garen schneller.
- Linsensorten haben unterschiedliche Garzeiten und Konsistenzen. Im Allgemeinen behalten die kleinen, relativ runden Linsen (z. B. grüne Linsen vom "Puy-Typ", schwarze "Beluga"-Linsen) ihre Form besser als die flachen, beigen Linsen, die oft dazu neigen, matschig zu werden, wie rote oder gelbe gespaltene Linsen.

Die Autoren und Referenzen:

Hinweise, die auf unseren eigenen Erfahrungen und auf Büchern, Websites und Artikeln beruhen, wovon Sie die Verlinkungen auf der Onlineseite finden.

Die Autoren:

Nicolas Carton: Agrarwissenschaftler, Hülsenfrüchtenbotschafter (@lumineuses_div in den sozialen Medien)

Eva Kemp: Biochemikerin, Biodiversitätsbotschafterin



Das Global Bean Projekt ist ein europäisches und globales Netzwerk zur Förderung und Ausweitung der Verwendung von Hülsenfrüchten in unseren Küchen und ihres Anbaus in Gärten und auf Feldern.

Weitere Informationen, Autoren und Referenzen finden Sie online:

info@globalbean.eu
www.globalbean.eu



Supported by:



Federal Ministry
for the Environment, Nature Conservation,
Nuclear Safety and Consumer Protection

based on a decision of
the German Bundestag