

# Traditionelle Zubereitungsmethoden von Hülsenfrüchten aus aller Welt



Fast in allen Ländern werden Hülsenfrüchte angebaut und sind ein wichtiges Grundnahrungsmittel sowie Bestandteil vieler traditioneller Gerichte. In den verschiedenen Regionen und Kulturen haben sich dabei nicht nur unterschiedliche Zubereitungsmethoden, sondern auch ganz unterschiedliche Gerichte mit Hülsenfrüchten entwickelt. Hier gibt es einen kleinen Einblick in ausgewählte Zubereitungsweisen, die sich im Laufe der Zeit mit der Migration der Menschen auch in andere Teile der Welt verbreitet haben.

## I. GETROCKNETE HÜLSENFRÜCHTEN KOCHEN



Der Zeit- und Energieaufwand für das Kochen von getrockneten Hülsenfrüchten wirkt erstmal abschreckend. Doch unsere Vorfahren wussten sich geschickt zu helfen und entwickelten Methoden, bei denen das Kochen von Hülsenfrüchten ohne großen Aufwand fast nebenbei passierte. Diese Art von Kochen trägt zudem dazu bei, dass Nährstoffe besser erhalten bleiben und Aromen sich stärker entfalten. Das Geheimnis besteht darin, die Hülsenfrüchte nach dem Einweichen bei niedriger Temperatur langsam zu garen, und das über Nacht. Am nächsten Morgen sind die Hülsenfrüchte dann verzehrfertig. In vielen Kulturen werden Bohnen als Frühstücksspeise gegessen (z. B. Ful in Ägypten). Hier sind einige traditionelle Varianten:

### **Toskana, Italien**

In dieser typischen Weinregion werden leere Weinkaraffen verwendet, um Bohnen über Nacht im Ofen zu kochen; normalerweise nach dem Brotbacken, wenn die Ofentemperatur bereits gesunken ist. Die zuvor eingeweichten Bohnen werden in die Karaffe gefüllt und mit weichem Wasser bis zwei Finger hoch über den Bohnen aufgefüllt. Die Karaffe wird mit einem Korken verschlossen, der in der Mitte eine Öffnung hat, durch die der Dampf entweichen kann. Für zusätzlichen Geschmack kann gleich beim Kochen etwas Olivenöl oder einige Kräuter wie Rosmarin hinzugefügt werden.

### **Mexiko, Tal von Tehuacan**

Traditionell werden hier Bohnen in Tontöpfen gekocht, die aus in der Region gewonnenem Ton handgefertigt werden. Es heißt, dass diese besonderen Töpfe jeder Mahlzeit eine einzigartige und geschmackvolle Note verleihen. Der Topf kann sowohl auf dem Lagerfeuer, dem Gasherd oder im Backofen verwendet werden. Da Tontöpfe leicht zerbrechlich sind, müssen nicht nur die Bohnen, sondern auch der Tontopf vor dem Kochen 12 h lang eingeweicht werden. Den Topf dann mit den eingeweichten Bohnen und ausreichend Wasser füllen. Verschlossen wird der Topf mit einem Deckel, der wie eine Schale geformt ist und in die ebenfalls Wasser gefüllt wird. Mit diesem Wasser kann während der Garzeit die Kochflüssigkeit nachgefüllt werden. Die Töpfe sind nämlich auch sehr empfindlich gegenüber extremen Temperaturschwankungen und daher sollte kein zu kaltes Wasser in heiße Töpfe gefüllt sowie keine heißen Töpfe auf kalte Oberflächen gestellt werden. Der Ton braucht etwas mehr Zeit, um sich zu erwärmen, dafür speichert er die Wärme lange für ein gleichmäßiges, schonendes Kochen.

### **Kochtasche/Kochbox**

Um 1900 gab es in europäischen Kochbüchern oftmals ein eigenes Kapitel mit Rezepten für den sogenannten „Kochkasten“ oder den Hinweis "Kochkasten geeignet". Dazu gehörten nicht nur Rezepte zum Kochen von Hülsenfrüchten, sondern auch alle Gerichte, die sonst stundenlang auf dem Herd köcheln würden. Der Ansatz der Kochbox ist einfach: Zunächst werden die Hülsenfrüchte im Topf auf dem Herd kurz aufgekocht, danach wird der Topf mit einem Deckel in die wärmeisolierte Kochbox gestellt, wo das Gericht zu Ende gart. Diese Technik ist weltweit in verschiedenen Formen bekannt: Vom Einwickeln des Topfes in eine Decke und Verstauen unter der Bettdecke bis hin zum Stellen des Topfes in ein Erdloch mit heißen

Steinen, um den Kochvorgang abzuschließen. Der Vorteil: kein Überkochen, kein Anbrennen, schonendes Garen.

## II. TRADITIONEN MIT EINGEWEICHTEN, NICHT GEKOCHTEN HÜLSENFRÜCHTEN

Dank moderner Küchengeräte wie Mixer und Pürierstab kann die Zubereitung traditioneller Gerichte mit eingeweichten, nicht gekochten Hülsenfrüchten heute recht schnell und einfach erfolgen. Früher war das Stampfen mit Stößeln erforderlich, was körperlich richtig anstrengend und auch zeitaufwändig war.

Bitte unbedingt beachten: Für diese Zubereitungsmethoden dürfen nur bestimmte Arten verwendet werden, z. B. Favabohnen (*Vicia faba*), Kichererbsen (*Cicer*), Augenbohnen (*Vigna unguiculata*) und Urbohnen (*Vigna mungo*). Diese enthalten weniger Phasin und eignen sich daher für kürzere Garzeiten durch Braten oder Dünsten. Für andere Arten von Hülsenfrüchten sind diese Methoden nicht geeignet.

### Falafel - Fava-Bohnen/Kichererbsen-Fritten



Falafel stammen ursprünglich aus Ägypten und haben vermutlich eine Geschichte, die bis in die Pharaonenzeit zurückreicht. Sie werden in der Regel aus Favabohnen (in Ägypten) oder Kichererbsen (in der palästinensischen Küche) oder einer Kombination aus beidem (Jordanien, Libanon, Syrien und dem weiteren Nahen Osten) hergestellt. Die Favabohnen/Kichererbsen werden über Nacht eingeweicht und dann zusammen mit verschiedenen Zutaten wie Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch gemahlen und mit Gewürzen wie Kreuzkümmel und Koriander verfeinert. Die Mischung wird zu

Bällchen oder kleinen Fladen geformt, was entweder von Hand oder mit einem Gerät namens Aleb Falafel (Falafelform) geschieht. Anschließend in Öl ausbraten - oder fettarm im Ofen backen.

### Akara/Acaraje/Kosse - Augenbohnen-Beignet

Ursprünglich vom Yoruba-Stamm in Nigeria stammend, hat Akara seinen Weg in die meisten westafrikanischen Länder und sogar nach Brasilien gefunden. Diese Beignets aus Augenbohnen werden traditionell zum Frühstück mit einer Schale Pap (Akamu - fermentierter Maispudding) gegessen oder in ein frisch gebackenes Brot gefüllt. Sie eignen sich auch als Abendimbiss oder Vorspeise. Nachdem die Bohnen eingeweicht wurden, werden sie geschält - mit den Händen oder ganz einfach mit einem Mixer, der die Bohnen mit einem Pulsschlag zerteilt. Die geschälten Bohnen mit Zutaten wie Zwiebeln, Paprika, Salz und Gewürzen mischen und so lange schlagen bis der Teig luftig und fluffig wird. Den Teig löffelweise in heißem Öl in einer Pfanne goldbraun frittieren. Ähnlich: Bara ist ein donutförmiger Krapfen aus Urbohnen (ursprünglich aus Indien). Newari woh ist ein Pfannkuchen aus Urbohnen (ursprünglich von den Newars im Kathmandutal in Nepal).

### Abará - Püree aus Augenbohnen, gedünstet in Bananenblättern

Abará ist ein beliebter brasilianischer Snack, der ursprünglich aus Nigeria stammt und dem Acarajé ähnlich ist. Allerdings werden die ungekochten und geschälten Augenbohnen zu einem Püree püriert und danach mit einem Holzlöffel aufgeschlagen bis es schön luftig und voluminös ist. Anschließend das Püree in Bananenblätter einwickeln und für etwa 40 Minuten im Dampfgarer oder Wasserbad garen. Das Gericht wird bei Zimmertemperatur serviert und schmeckt am besten mit einer frisch zubereiteten scharfen Pfeffersauce. Abará ist eng mit dem Candomblé verbunden, einer afro-brasilianischen Religion, bei der es zu den rituellen Speisen gehört, die den Göttern und Göttinnen bei zeremoniellen Festen dargebracht werden.

## III. TRADITIONELLE FERMENTATIONS-METHODEN

### Spontanfermentation

#### Farinata

Farinata ist ein populäres Streetfood in Genua, Italien, das lediglich aus Kichererbsenmehl, Wasser, Olivenöl und Salz besteht. Die Zubereitung ist relativ



einfach, doch das Geheimnis einer guten Farinata liegt darin, den Teig mindestens 4 h ruhen zu lassen. So wird der Teig optimal pudrig. Im Anschluß wird der Teig in eine breite, flache Gusseisen- oder Kupferpfanne gegossen und in einem sehr heißen Ofen gebacken. Die Farinata ist fertig, wenn sie in der Mitte weich und cremig ist und die Kruste schön knusprig.

### **Shan-Tofu/Burmesischer Tofu**

Diese Spezialität aus dem Shan-Staat im Osten Myanmars ist aus Kichererbsenmehl. Bei der traditionellen Zubereitung wird das Kichererbsenmehl gleich zweimal in Wasser eingeweicht: zuerst 12 h lang, dann noch einmal 3 h lang vor dem Kochen. Das eingeweichte Kichererbsenmehl wird mit kochendem Wasser unter ständigem Rühren gekocht, bis die Masse eingedickt ist. In einer geölten Pfanne abkühlen lassen und dann in Stücke schneiden. Shan-Tofu wird zu Salat, Suppen oder frittiert verzehrt. Ähnlich: Panisse aus Frankreich.

### **Dosa/Dosai/Enduri/Idli**

Diese entweder knusprigen oder weichen Crêpes sind aus schwarzen Urbohnen (ähnlich den Mungbohnen) und Reis hergestellt und sind in Indien beliebt als Frühstück oder Snack. Zur Herstellung des Teigs werden die Urbohnen und der Reis 4 bis 5 h getrennt in Wasser eingeweicht und dann separat zu einer feinen Konsistenz im Mixer gemahlen. In einer breiten Schüssel oder Pfanne werden der Urbohrenteig und der Reisteig mit Salz schließlich vermischt. Dieser Teig gärt über Nacht oder mindestens 8 Stunden. Während der Gärung nimmt der Teig an Volumen zu, entwickelt ein angenehmes Gäraroma und schmeckt leicht säuerlich. Für Dosa (Crêpes): Der fermentierte Teig wird auf eine gusseiserne Pfanne oder Bratpfanne (tawa) gegossen, wie ein Pfannkuchen ausgebreitet und mit etwas Öl oder Ghee knusprig und goldgelb gebraten. Für Enduri (eher wie kleine Kuchen): Einzelne Teigportionen auf Kurkuma- oder Bananenblätter geben, diese falten und in einen Korb ins Wasserbad legen. Mit einem Deckel bedeckt, werden die Kuchen 30-40 min lang gedämpft. Wenn der Teig nicht mehr am Blatt klebt, ist Enduri fertig. Halbwarm servieren.

### **Doenjang - Koreanische Sojabohnenpaste**

Die koreanische Paste auf Sojabohnen-Basis wurde früher in jedem Haushalt selbst hergestellt und ist seit jeher essenzieller Bestandteil der Koreanischen Küche. Sie scheint dem japanischen Miso zu ähneln, doch Doenjang besteht nur aus gekochten Sojabohnen und Salz, und wird für mindestens 6 Monate fermentiert. Es schmeckt kräftiger, tiefer und komplexer als Miso, das milder, weicher und süßer ist. Die traditionelle Methode: Doenjang wird hergestellt, indem die gekochten und zerstoßenen Sojabohnen zu Blöcken („Meju“ genannt) geformt werden und trocknen. Sobald die Blöcke fest sind, werden sie mit Schnüren aus Stroh gebunden und aufgehängt. Die im Stroh enthaltenen natürlichen Aspergillus-Kulturen starten den Fermentationsprozess, der jetzt mehrere Monate dauert. Wenn die Blöcke sehr leicht geworden sind, lässt man sie für weitere Monate in Salzlake gären, wobei eine schwarze Flüssigkeit entsteht, die koreanische Gukganjang-Sojasauce. Die Sojasoßenflüssigkeit wird dann abgossen und die verbleibenden dunkelbraunen Meju-Feststoffe mit Salz und Chilipulver vermischt. Diese Mischung lässt man weitere 2 bis 3 Monate fermentieren bis man das für sich perfekte Umami-Aroma hat.

## **Fermentation mit Starterkulturen**

### **Tempeh - Rhizopus Oligosporus**

Dieses traditionelle Grundnahrungsmittel wird in der indonesischen Küche ausgiebig und auf viele verschiedene Arten verwendet. Es besteht ausschließlich aus gekochten Sojabohnen, die mit einem speziellen Schimmelpilz der Gattung Rhizopus beimpft werden. Durch den Fermentationsprozess entsteht ein fester Laib, der reich an Proteinen und Ballaststoffen sowie bekömmlicher als gekochte Hülsenfrüchte ist.

**Miso - Aspergillus Oryzae/Koji** Miso ist ein traditionelles und unverzichtbares Würzmittel in der japanischen Küche. Die Herstellung von Miso aus Sojabohnen dauert zwei Tage, die anschließende Reifung etwa 6 Monate. Tag 1: Die Sojabohnen waschen und für 18 Stunden einweichen. Tag 2: Die Sojabohnen weichkochen und mit Salz und Koji (gedämpfter Reis - oder ein anderes Getreide - das mit der Fermentationskultur Aspergillus oryzae behandelt wurde) vermengen. Die Mischung in ein Glas füllen und reifen lassen. Ähnlich: Sojasauce.

### Natto - Bacillus Subtilis

Natto wird aus gekochten Sojabohnen hergestellt, die mit Bacillus subtilis-Bakterien geimpft und bei einer konstanten Temperatur von 40° C für 24 Stunden fermentiert werden. Der Geschmack und die Konsistenz sind sehr charakteristisch - stinkend und schleimig. Wird in Japan gerne zum Frühstück gegessen.

### Stinkender Tofu - fermentierter Bohnenquark

Fermentierter Tofu ist auf den Nachtmärkten in Südchina und Taiwan sehr beliebt. Seinen Namen hat er vom Zubereitungsverfahren, bei dem frischer Tofu mehr als 24 Stunden lang in einer Gewürzlake fermentiert wird. Je länger der Tofu fermentiert, desto stinkender und schmackhafter wird er. Anschließend wird er gebraten und traditionell mit Austernsauce überzogen.

## IV. RÖSTEN



### Kinako - Sojapulver

Kinako ist geröstetes Sojabohnenpulver und wird in der traditionellen, japanischen Küche als Gewürz für Süßspeisen verwendet. Beim langsamen Rösten der getrockneten Sojabohnen karamellisiert ihr natürlicher Zucker und entfaltet einen feinen, nussigen Geschmack. Anschließend zu einem Pulver gemahlen, ist Kinako eine vielseitige Zutat.

### Geröstete Hülsenfrüchte - Snack/Belag

Ein traditioneller, gesunder Snack in vielen Ländern. Die Zubereitungsmethoden variieren je nach Hülsenfruchtart. Sojabohnen werden nach dem Trocknen geröstet, während Kichererbsen vor dem Rösten eingeweicht oder gekocht werden. Meist im Ofen geröstet, manchmal auch frittiert.

### Besan Ladoo - Süße Kichererbsenbällchen

Die traditionellen indischen Bällchen werden aus Kichererbsenmehl, Ghee, Puderzucker und Kardamom hergestellt. Das Kichererbsenmehl wird langsam in Ghee geröstet, bis es aromatisch duftet und eine goldene Farbe annimmt. Sobald etwas abgekühlt, werden Puderzucker und Kardamom hinzugefügt. Die Masse zu kleinen Kugeln geformt, sind sie fertig zum Verzehr.



## IV. TOFU

Die Herstellung von Tofu wurde erstmals während der Han-Dynastie in China vor etwa 2000 Jahren aufgezeichnet und verbreitete sich später - meist in Verbindung mit dem Buddhismus - in Japan, Vietnam und anderen Teilen Südostasiens, wo es regionale Unterschiede in den Produktionsmethoden, der Beschaffenheit, dem Geschmack und der Verwendung gibt. Tofu besteht aus drei Zutaten: Sojabohnen, Wasser und einem Gerinnungsmittel - in der Regel Nigari (Magnesiumchlorid), Zitronensäure oder Kalziumsulfat. Das typische Herstellungsverfahren umfasst Reinigen, Einweichen, Mahlen der Bohnen in Wasser, Filtern, Kochen, Gerinnen und Pressen (was zu unterschiedlichen Weichheitsgraden führt: seidenweich, weich, fest, extra fest). Tofu ist ein traditioneller Bestandteil der ost- und südostasiatischen Küche mit vielen Variationen in herzhaften und süßen Gerichten.



*Das Global Bean Project ist ein europäisches und globales Netzwerk zur Förderung und Ausweitung der Verwendung von in unseren Küchen und deren Anbau in Gärten und auf Felder*

Siehe weitere Informationen, Autoren und Referenzen online

[info@globalbean.eu](mailto:info@globalbean.eu)  
[www.globalbean.eu](http://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