

## Nachhaltiger Hülsenfrüchtegenuss

Hülsenfrüchte sind ernährungsphysiologisch gesehen top. Sie punkten mit hochwertigem, pflanzlichem Eiweiß, einem hohen Anteil an Ballaststoffen und können unsere Mahlzeiten geschmacklich und farblich bereichern.

Die Vereinten Nationen haben 2016 zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte erhoben. Mit dem Ziel auf die Bedeutung von Hülsenfrüchten als Teil einer auf Ernährungssicherheit und auf gute Ernährung gerichtete, nachhaltige Nahrungsmittelproduktion aufmerksam zu machen.

2016 können Sie täglich Hülsenfrüchte genießen, ohne an einem Tag die gleiche Art und Sorte wählen zu müssen. Tatsächlich gibt es weltweit über 18.000 verschiedene Arten von Hülsenfrüchten.

### Hülsenfrüchte nähren uns und unseren Boden

Mit der Nahrungsaufnahme von Hülsenfrüchten haben wir einen doppelten Nutzen: Wir bekommen wertvolle Nährstoffe für unseren Körper geliefert und der Anbau trägt zur Bodengesundheit bei.

Durch die Symbiose mit den Knöllchenbakterien im Boden können Hülsenfrüchte pro Hektar und Jahr zwischen 50 und 100 kg Stickstoff in der Erde anreichern. Dieser steht dann den nachfolgenden Pflanzen als Dünger zur Verfügung. In Niederösterreich werden vor allem Erbsen und Bohnen angebaut. Die Wurzeln der Leguminosen lockern den Boden, das ist ein weiterer positiver Effekt vom Anbau von Hülsenfrüchten.

### Dose, Glas oder selber kochen?

Damit Bohnen und Linsen rasch auf unserem Teller landen gibt es zahlreiche halb fertige Produkte und „Convenience-Varianten“. Sie finden Bohnen in Dosen, Kichererbsen fertig gekocht im Glas und vieles mehr. Doch wie nachhaltig kann dieser Hülsenfrüchtekonsum sein?

Glas ist aus lebensmitthygienischer Sicht eine hochwertige Verpackung: es findet kein Stoffaustausch zwischen Lebensmittel und Verpackung statt. Aus ökologischer Sicht ist die Produktion von Einweg-Glas sehr energieintensiv. Gläser werden meist nach einmaligem Gebrauch zu Abfall und verbrauchen trotz Recycling viel Energie und Rohstoffe.

Bohnen und Linsen in Alu- und Weißblechdosen sind vielen Genießern von Hülsenfrüchten bekannt. Doch beim Genuss vom Bohnensalat aus der Dose wird selten bedacht, dass die Herstellung von Metall Dosen mit einem sehr hohen Energieverbrauch verbunden ist.

Die Produktion von Aluminium birgt zusätzlich Umweltbelastungen und Risiken. Die Umweltkatastrophe in einem ungarischen Aluminiumwerk im Jahr 2010 ist ein Beispiel dafür.

### Kochen mit getrockneten Hülsenfrüchten bringt Vorteile

Werden getrocknete Kichererbsen frisch zubereitet, so verdoppeln diese beim Kochen ihre Größe durch die Wasseraufnahme. Eine Packung getrocknete Kichererbsen ist somit viel ergiebiger und auch preiswerter als die „Convenience-Variante“ im Glas. So haben Sie zudem weniger Verpackungsabfall (Dosen, Einweggläser). Denn das beste Recycling ist die Einsparung der Verpackung!

### Ein Alltagsbeispiel zeigt die Kosteneinsparung:

Wenn Frau Maier 2-mal wöchentlich Kichererbsen genießt und wir das über einen Monat hochrechnen, dann kommen wir zu dem Ergebnis: Mit der Zubereitung von getrockneten und frisch zubereiteten Kichererbsen bleiben so am Monatsende etwa 5 Euro übrig, im Vergleich zu „Convenience-Varianten“.

Essen Frau Maier, Herr Maier und ihre 2 Kinder miteinander, dann bleiben am Monatsende rund 20 Euro über, die für das Familienbudget genutzt werden können. Bei dieser Rechnung bleiben ebenso 16 Gläser oder 16 Dosen im Regal stehen.

### Rezeptideen zum Nachkochen

#### Kichererbsen-Apfel Aufstrich

*Zutaten:* 45 g getrocknete Kichererbsen, ½ kleiner Apfel in kleine Würfel geschnitten, 1 EL Nuss Mus, 2 EL Zitronensaft, 1 TL gemahlene Currypulver, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 Prise Pfeffer, Petersilie zum Garnieren

*Zubereitung:* Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Hülsenfrüchte weich kochen (das gelingt am besten im Schnellkochtopf).

Kichererbsen, Apfelwürfel, Nuss Mus, Zitronensaft und Öl im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Curry und Pfeffer würzen und noch mal gut durchrühren. Mit Petersilie garnieren.

## **Winterliche Kichererbsen-Zwiebel-Pfanne**

*Zutaten:* 8 Zwiebeln (gewürfelt), 5 Knoblauchzehen, 6 EL Sonnenblumenöl, 150g Kichererbsen, Salz und Kümmel

*Zubereitung:* Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen und abseihen. in frischem Wasser weich kochen (am besten gelingt das im Druckkochtopf). Zwiebeln und gehackten Knoblauch im Öl anbraten. Kichererbsen dazu geben und mit Kümmel und Salz würzen. Bratkartoffeln schmecken herrlich zu diesem Gericht.

## **Links**

[wir-leben-nachhaltig.at](http://wir-leben-nachhaltig.at): Praktische Tipps zur Zubereitung von Hülsenfrüchten

"die umweltberatung": Infoblatt Verpackungsranking

Österreichische Gesellschaft für Ernährung: Ernährungsempfehlungen

## **Könnte Sie auch interessieren**

Hülsenfrüchte - Wertvolle Eiweißlieferanten

Sprossen - Viele Keime eignen sich für die Sprossenkultivierung

Winterküche - Rezeptideen Wintergemüse