

# HÜLSENFRÜCHTE

Was haben sie mit der Bodenqualität zu tun?

Wissenswertes von Oecotrophologin Christa Bastgen

**B** Beim Ernten heute Morgen im Garten kommt ein Feldhase auf dem Weg zum Gemüsebeet zum Greifen nah an mir vorbei. Seine Losung auf dem Beet hat ihn längst veratet und auch heute mümmelt er dort genüsslich an Salat, Erbsen und Zwiebelgrün. Es sind nur wenige Erbsenpflanzen übriggeblieben und die Erbsen in den Schoten reichen gerade für eine Mahlzeit.

Noch sehr deutlich habe ich Bilder von Wäschekörben voller Erbsen, Buschbohnen, Dicken Bohnen und Stangenbohnen vor Augen, die meine Mutter zu unserer Versorgung anbaute. Meist halfen die beiden Frauen von nebenan beim Pellen und Schnippeln und wenn wir Kinder dabei waren, erzählten sie Geschichten aus ihrem Leben oder von besonderen Dorfereignissen. Auf diese Weise war das Bewältigen der Aufgabe meist kurzweilig und das Endergebnis volle Einmachgläser im Keller.

Ich esse leidenschaftlich gerne Erbsen und Linsen und bin darüber fasziniert, dass diese Pflanzen aus der Familie der Schmetterlingsblütler den Stickstoff aus der Luft in Nitrat umwandeln, sich selbst düngen und somit die Fähigkeit haben, auf nährstoffarmen Böden zu wachsen. Ihre Wurzeln reichen tief und lockern damit selbst schwer verdichtete Böden. Sterben sie ab, sind sie Futter für Regenwürmer und andere Humusbildner. Das verbleibende Nitrat in den Wurzelknöllchen reichert den Boden an und bereitet ihn für Pflanzen vor, die selbst kein Nitrat herstellen können. Hierfür wird in der Landwirtschaft gezielt Gründüngung mit Klee, Esparsette und Lupinen ausgebracht, um die Bodenqualität ohne negative Auswirkungen auf das Trinkwasser zu verbessern.

Neben den Erbsen und Linsen fallen mir noch Ackerbohnen, Buschbohnen, Stangenbohnen, Sojabohnen, Kichererbsen, Erdbirnen, Erdnüsse, Süßlupinen, Bockshornklee und Schabziger Klee als essbare Arten ein.

Interessant finde ich die 2012 veröffentlichte Eiweißpflanzenstrategie des BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft). Ziel dieser Strategie ist es, Angebot und Nachfrage nach heimisch erzeugten Leguminosen (Hülsenfrüchten) zu stärken.

Während frische Erbsen und Bohnen jetzt Saison haben und auf dem Markt meist aus regionalem Anbau stammen, werden laut Bericht der FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der vereinten Nationen) von 2015, trockene Hülsenfrüchte fast ausnahmslos importiert. Bei meiner Recherche finde ich heraus, dass seit Mitte des 20. Jahrhunderts keine Linsen mehr in Deutschland angebaut wurden. Im Jahr 2006 machten sich zwei Saatgut-Detektive unabhängig voneinander auf den Weg, um das Saatgut der alten heimischen Linsenart der Alb-Linsen zu finden. In der größten Gendatenbank für Saatgut der Welt in Russland fanden sie das Saatgut, taten sich zusammen und arbeiteten mehrere Jahre daran es zu vermehren. Seit 2012 ist das Saatgut für diese historische Sorte in Deutschland wieder käuflich zu erwerben und wird angebaut.

Linsen mögen heiße Sommer, wenig Feuchtigkeit und brauchen eine Stützfrucht. Das gestaltet den Anbau in größeren Mengen etwas schwierig und doch habe ich unweit zwei Betriebe gefunden, die Linsen anbauen.

Es sind der Meyerhof Belm, die Beluga Linsen anbauen und der Hof Bunte aus Venne. Sie bauen Puy Linsen an.

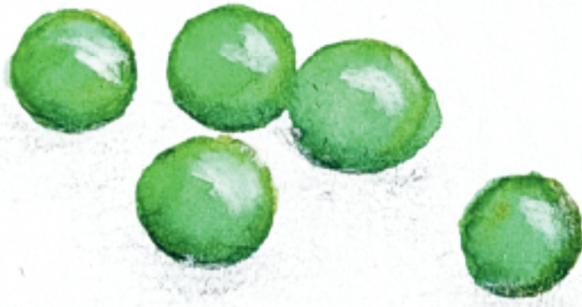
Hier die Webseiten für weitere Informationen:

[www.meyehof-belm.de](http://www.meyehof-belm.de)

[www.hof-buente.de](http://www.hof-buente.de)







Ich habe mir vorgenommen, im Bioladen nach Trockenhülsenfrüchten aus regionalen Bezugsquellen zu fragen. Kein Landwirt wird etwas anbauen, was nicht nachgefragt wird und so kann jeder einen kleinen Beitrag leisten, dass der Anbau wieder mehr wird.

Betrachte ich noch einmal die Inhaltsstoffe der Hülsenfrüchte, fällt mir eine Frage einer Studentin in einem Seminar für Ernährungs- und Verbraucherbildung ein. Sie fragte mich, warum denn Hülsenfrüchte so viel Eiweiß enthalten. Wir schauten uns die verschiedenen Entwicklungsstadien einer Erbsenpflanze an und irgendwann kam sie von selbst darauf, dass die Hülsen aus den Blüten entstehen und folglich sich in den Hülsen die Samen bilden und das so, je nachdem ob die gesamte Hülse gegessen wird oder nur die Samen, auch der Eiweißgehalt unterschiedlich sein muss. Bei ihrer Recherche fand sie folgenden Vergleich für jeweils 100g:

Frische Erbsen:	Buschbohnen:
Eiweiß 6 g,	Eiweiß 2 g,
Fett 1 g,	Fett 0 g,
KH 10 g,	KH 5 g,
Ballaststoffe 7 g,	Ballaststoffe 2 g,
Energie 84 kcal	Energie 137 kcal

Aufgrund des hohen Eiweißgehaltes sind Hülsenfrüchte bei Vegetariern und Veganern beliebt. Wichtig ist dabei zu wissen, dass der Körper pflanzliches Eiweiß nicht so gut aufnehmen kann. Wer auf den Verzehr von Fleisch verzichtet, sollte auf die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide und vitaminreichen Gemüsesorten achten, damit der Körper auf diese Weise alle essentiellen Aminosäuren über die Nahrung aufnehmen kann. (siehe Tabelle auf der kommenden Seite)

Bei einer weiteren Frage: „Warum Hülsenfrüchte so unbeliebt sind?“, kommt mir ein breites Grinsen ins Gesicht. Vor mir sehe ich meinen Professor in Lebensmittelkunde über Hülsenfrüchte referieren. Hängen geblieben ist mir der Satz: „und denken Sie an die flatulenzbildende (blähende) Wirkung der Hülsenfrüchte“. Der ganze Hörsaal grölte und sein Zusatz, „dass langes Garen bei geringer Temperatur und ohne Salz die Verträglichkeit erhöht“, ging darin unter. Unverträgliche Inhaltsstoffe wie Lektine und Blausäure werden durch Kochen (frisch), Einweichen und Kochen (getrocknet) zerstört.

Als ich mit Kirsten über eine Illustration für den Artikel spreche, erzählt sie mir ihre botanische Beobachtung: „Vor ein paar Tagen saß ich im Garten und habe die Erbsen gesehen. Den schrumpeligen, harten Samen, den ich in die Erde gesteckt habe, an Weidenstöcke habe ich sie gelegt, damit sie gleich ein Rankgerüst haben, wenn sie in die Höhe wachsen. Die den Stiel umhüllenden Blätter sehen aus wie Schmetterlinge, die magischen Fäden, die sich windend, suchend nach den Weiden strecken, um sich festzuhalten und die ersten Schoten, die im Sonnenlicht durchscheinend die ersten kleinen Erbsen erkennen lassen... Die weiche, weiße Schmetterlingsblüte ...“

Illustrationen und Foto nächste Seite  
© Kirsten Rust



### Christa Bastgen

ist in einem kleinen Selbstversorgerdorf in der Eifel aufgewachsen.

Neben ihrem Studium der Oecotrophologie (Ernährungs- und Haushaltswissenschaften) hat sie sich intensiv mit Wildpflanzen, ökologischem Landbau, Mentoring und craniosacraler Arbeit beschäftigt. Ihre Liebe gilt dem Tun in Handwerk und Gemeinschaft. Sie ist Mutter von zwei Kindern, Mitgründerin des Waldkindergarten Halle e.V. und Buchautorin. In der Natur- und Wildnisschule in Halle/Westf. ist sie Seminarleiterin, Köchin und Managerin.





Weitere Inhaltsstoffe und die gesundheitliche Wirkung der Hülsenfrüchte sind in dieser Tabelle zusammengefasst:

Hülsenfrucht	Inhaltsstoffe	Wirkung	Zubereitung
Erbsen	Vitamin B3, Vitamin C, Kalium	cholesterinsenkend, blutdrucksenkend, leicht bekömmlich;	Eintöpfe/Suppen Püree, Bratlinge Aufstriche
Bohnen	Eisen, Antioxidantien, essentielle Aminosäuren	herzstärkend, nervenstärkend, verdauungsfördernd;	Eintöpfe/Suppen Salat Gemüsebeilage
Kichererbsen	Folsäure, Zink, Eisen, Vitamine A, C, E	knochenstärkend, beugen Alterserscheinungen vor	Eintöpfe/Suppen, Salat, Falafel, Hummus, Aufstriche
Linsen	Magnesium, Eisen, Kalium, Phosphor, Provitamin A	stärken Nerven und Gehirn, senken das Krebsrisiko, cholesterinsenkend;	Eintöpfe/Suppen Dal (ind. Gericht) Currys, Aufstriche
Lupinen	Carotinoide, Aminosäuren (v.a Lysin), sekundäre Pflanzenstoffe	cholesterinsenkend, gefäßerweiternd, entwässernd	Lupinenmehl (Nudeln, Brot), Lupinenkaffee, Antipasti
Erdnüsse	ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E, B1	stärken Nerven und Gehirn, unterstützen die Herzgesundheit, beruhigend;	Erdnussbutter Erdnussöl Erdnussauce