



„HAST DU  
BOHNEN  
IN DEN  
OHREN?“



„NEIN, AUF DEM TELLER!“

## Hülsenfrüchte in der Ernährung

Schlagzeilen aus der Presse:

**Mehr Hülsenfrüchte  
auf Acker und Teller**

<https://polit-x.de>

**Besser als Fleisch und Soja?**  
So gesund ist die heimische Superfood-Pflanze Lupine

<https://www.berliner-zeitung.de>

**SUPERFOOD AUS ALTEN ZEITEN**

<https://www.sueddeutsche.de/stil/>

**HÜLSENFRÜCHTE in  
Baden-Württemberg und  
Deutschland auf dem Vormarsch**

<https://bio-aus-bw.de/>

**HÜLSENFRÜCHTE -  
ANBAU VON KICHERERBSEN  
IN DEUTSCHLAND**

<https://www.topagrar.com>

**TAG DER HÜLSENFRÜCHTE:**

PROTEINREICHES TRENDFOOD VON  
EINTOPF BIS SNACK-INNOVATION

<https://www.lebensmittelmagazin.de>

**TREND-FOOD  
LINSENPASTA:**

**SIND SIE WIRKLICH  
GESÜNDER ALS  
HERKÖMMLICHE  
NUDELN?** <https://www.woman.at/>

**AGRARFORSCHUNG - Linsen, Bohnen, Kichererbsen:**  
LfL startet Forschungsprogramm <https://www.topagrar.com/>

<https://www.br.de/>

**Klimawandel:  
Tofu jetzt auch aus Bayern**

**HEIMISCHE ALTERNATIVEN  
zu exotischen Superfoods**

<https://www.sr.de/>

**Hülsenfrüchte, auch Leguminosen genannt, erleben zurzeit einen neuen Trend. Seit die Weltgesundheitsorganisation 2016 zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte aufgerufen hat, werden sie hierzulande immer beliebter. Lange galten sie als Arme-Leute-Essen, heute sprechen wir bei Kichererbsen, Linsen & Co. von Superfood. Hülsenfrüchte als wahre Alleskönner – und das nicht nur in der Ernährung, auch die Landwirtschaft profitiert vom Anbau. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft fördert mit der Eiweißpflanzenstrategie sogar zahlreiche Projekte und Initiativen, um den regionalen Anbau von Hülsenfrüchten in Deutschland zu steigern.**

Ob frisch oder gekocht: Hülsenfrüchte stecken voller Nährstoffe. Doch was macht sie besonders? Welche wertvollen Nährstoffe liefern sie? Sind alle Hülsenfrüchte glutenfrei? Was ist mit Hülsenfruchtmehlen oder -teigwaren? Gibt es hier in Bezug auf Glutenfreiheit etwas zu beachten? Was bietet aktuell der Markt im Bereich Lebensmittel aus Hülsenfrüchten?

**Was sind Hülsenfrüchte?**



Wie der Name vermuten lässt, sind Hülsenfrüchte Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Sie werden im überreifen Zustand geerntet und getrocknet. Teilweise werden sie geschält und sind roh oder gegart in der Konserve erhältlich. Botanisch gesehen, gehören neben den getrockneten Früchten, auch die frischen Varianten wie grüne Erbsen und Bohnen zur Familie der Hülsenfrüchte.

**Wo und wie werden Hülsenfrüchte angebaut?**

Beim Anbau von Hülsenfrüchten steht Deutschland nicht an erster Stelle. Durch die Förderungen vom Bundesministerium und die Vorteile der Pflanzen in Sachen Bodenqualität, werden sie aber auch in der deutschen Landwirtschaft immer beliebter. Auch in Verbindung mit den aktuellen Ernährungstrends steigt die Nachfrage nach Hülsenfrüchten, insbesondere nach regional erzeugten Produkten. Es gibt auch Sorten, die in Deutschland angebaut und direkt als Lebensmittel vermarktet werden. Dazu gehören vor allem Linsen, Ackerbohnen oder auch Kichererbsen. Die meisten Hülsenfrüchte werden allerdings importiert. Hauptexportländer für Erbsen sind Länder wie Kanada, Russland, die USA und Frankreich, für Bohnen China, Myanmar und die USA. Linsen kommen hauptsächlich aus Kanada, Australien, der Türkei und den USA. Sojabohnen werden vor allem aus den USA importiert.

Der Anbau von Hülsenfrüchten hat Vorteile für die Landwirtschaft und das Klima. Neben der Stickstoffanreicherung der Böden fördert der Anbau wichtige Biodiversität. Gut für Bakterien und Regenwürmer im Boden, gut für die Bienen darüber. Für Menschen mit Zöliakie besteht beim Anbau ein erhöhtes Kontaminationsrisiko mit glutenhaltigem Getreide. Aber warum ist hier Vorsicht geboten?

Der gleichzeitige Anbau von Hülsenfrüchten und glutenhaltigem Getreide auf demselben Feld, auch Mischfrucht- oder Gemengeanbau genannt, bringt für Hülsenfrüchte Vorteile mit sich. Die Standfestigkeit der Pflanzen ist verbessert und somit auch der Ernteertrag. Auch der Befall von Schädlingen wird deutlich verringert. In Europa ist dieser Anbau bislang noch selten zu finden, meist bei ökologischen und regionalen Landwirt\*innen. Teilweise wird hier Klee-gras verwendet, allerdings kommt auch glutenhaltiges Getreide zum Einsatz. Somit können Hülsenfrüchte mit Gerste, Weizen, Triticale oder Hafer kombiniert und für Menschen mit Zöliakie **kontaminiert** werden. Auch Lupinen lassen sich gut im Gemenge mit Getreide anbauen.



Der Anbau von Linsen ist eine Herausforderung, denn sie haben keinen tragenden Hauptstängel. Nachteilig ist, dass die einzelne Pflanze schnell umknickt. Deshalb werden Linsen in der Regel mit einer Stützfrucht, auch Rankhilfen genannt, angebaut. Diese geben der Pflanze beim Wachsen Halt. Meist wird hierfür Gerste verwendet. Sind Linsen reif, werden sie zusammen mit der glutenhaltigen Rankhilfe mit dem Mähdröschler geerntet. Nach der Ernte müssen sie umgehend getrocknet werden. Eine Herausforderung stellt die Reinigung und Trennung der Linsen von der Stützfrucht dar. In der Regel ist eine aufwändige Reinigung des Ernteguts in mehreren Stufen erforderlich.

**Tipps & Erfahrungen aus der glutenfreien DZG-Küche:**

- Um Verunreinigungen zu vermeiden, empfehlen wir, Hülsenfrüchte auf einer Arbeitsfläche auszubreiten und sorgfältig auszulesen.



- Hülsenfruchtmehle und daraus hergestellte Produkte ausschließlich als glutenfrei ausgelobte Produkte oder anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel auswählen.

Glutenfrei



DE-123-123



ANZEIGE

# Schnitzer

gluten-free

NEU

BREAD  
LOVE

♥

• Mit 13%  
schwarzem Quinoa  
• besonders saftig

BLACK QUINOA  
SCHNITTEN

Schnitzer GmbH & Co. KG | Marlener Str. 9 | 77656 Offenburg  
www.schnitzer.eu

## Überblick Warekunde:

Bohnen, Erbsen, Linsen und Kichererbsen sind die bekanntesten Hülsenfrüchte. Es gibt rund 70 Linsensorten, mehr als 700 Bohnensorten, dazu Erbsen, Kichererbsen und Sojabohnen, ebenfalls in verschiedenen Varianten. Eine weitere in Deutschland heimische Hülsenfrucht ist die Lupine.

### Bohnen:

#### Weißer Bohnen

**Geschmack:**

mehlig, leicht süß

**Typische Gerichte:**

Baked Beans, Bohnen und Speck, (mediterrane) Eintöpfe, Salate, Suppen



#### Mungo-Bohnen

**Geschmack:** nussig**Typische Gerichte:**

Suppen, Salate, Pfannengerichte



#### Wachtel-Bohnen

**Geschmack:** dezent nussig**Typische Gerichte:**

mexikanische Gerichte, Suppen, Eintöpfe, Salate



#### Soja-Bohnen

**Geschmack:**

leicht mehlig

**Typische Gerichte:**

asiatische Gerichte, Suppen, Eintöpfe



### Erbsen:

#### Grüne Erbsen

**Geschmack:** süßlich-mild**Typische Gerichte:**

Suppen, Eintöpfe, Püree



#### Kichererbsen

**Geschmack:** nussig, knackig**Typische Gerichte:** orientalische Salate und Eintöpfe, püriert als Hummus und frittiert als Falafel

### Linzen:

#### Linzen

**Geschmack:**

erdig bis nussig

**Typische Gerichte:**

Eintöpfe, Suppen, Salate



#### Rote Linzen

**Geschmack:** mehlig, leicht süß**Typische Gerichte:**

Salate, Suppen, Currys und Dals, Beilage oder Püree



## Hülsenfrüchte als wahre Multitalente: Was bieten sie in Sachen Inhaltsstoffe?

Hülsenfrüchte enthalten insbesondere Proteine (Eiweiß). Hier sind sie nicht nur für Vegetarier\*innen eine gute Quelle als Fleischalternative. In getrocknetem Zustand beträgt der Proteingehalt 20 bis 35 %, in verzehrfertigen Bohnen, Erbsen und Linsen liegt er immerhin noch bei 5 bis 10 %.

Die Proteinqualität ist bei Hülsenfrüchten sehr hochwertig. Sie haben einen hohen Gehalt an der essenziellen Aminosäure Lysin. Der Fettgehalt bei Linsen und weißen Bohnen ist eher gering mit ca. 2 g pro 100 g. Kichererbsen und Sojabohnen liegen etwas höher, bei ca. 6 bis 16 g pro 100 g.

Hülsenfrüchte sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Der Ballaststoffanteil ist allerdings vom Verarbeitungsgrad abhängig, also ob die Frucht geschält oder ungeschält verwendet wird. Die Schale enthält überwiegend unlösliche Ballaststoffe, hier ist die Zellulose zu nennen. Im Kern der Frucht befinden sich vor allem lösliche Ballaststoffe.

Zudem enthalten Hülsenfrüchte ein breites Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen, besonders hervorzuheben sind hier die Saponine. Bei den Vitaminen sind Vitamin B1, B6, Folat zu nennen, bei den Mineralstoffen Eisen, Magnesium und Zink.

Hülsenfrüchte weisen einen hohen Gehalt an Purinen auf, welchen Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten (erhöhte Neigung zu Gicht) beachten sollten.

Der Kohlenhydratgehalt liegt bei etwa 10 bis 20 %, davon zeichnen sich ca. 75 % in Form von Stärke aus. Durch ihren hohen Ballaststoffanteil lassen sie den Blutzuckerspiegel im Blut allerdings nur langsam steigen und sind daher auch gut für Diabetiker\*innen geeignet.

### Tipps & Erfahrungen aus der glutenfreien DZG-Küche:

- Hülsenfrüchte nicht roh verzehren!  
In rohen Hülsenfrüchten finden sich Inhaltsstoffe wie z. B. Phasin, das in großen Mengen giftig ist.
- Hülsenfrüchte in Kombination mit Gemüse essen!  
Der Gehalt an Oligosacchariden kann bei manchen Menschen Blähungen auslösen. Dies kann durch den Anteil der Gemüseportion positiv beeinflusst werden.

#### Das steckt drin:

- ➔ Hochwertiges Eiweiß (Proteine)
- ➔ Ballaststoffe
- ➔ Wenig Fett
- ➔ Vitamine: B1, B6, Folat
- ➔ Mineralstoffe: Eisen, Magnesium, Zink
- ➔ Sekundäre Pflanzenstoffe

### Hülsenfrüchte in der Küche – was ist zu beachten?

#### Lagerung:

- Hülsenfrüchte gut verpackt, trocken und lichtgeschützt lagern.

#### Haltbarkeit:

- Geschälte Hülsenfrüchte haben eine Haltbarkeit von ca. 6 Monate, ungeschälte sind jahrelang haltbar. Mit der Zeit kann es allerdings zu Farbverlust kommen und sie können runzlig werden.

#### Verarbeitung:

### Tipps & Erfahrungen aus der glutenfreien DZG-Küche:

- Hülsenfrüchte vor der Zubereitung verlesen!  
Eventuelle Verunreinigungen sowie Fremdkörner sorgfältig auslesen.
- Hülsenfrüchte waschen!  
Nachdem sie verlesen sind, sollen sie unter fließendem Wasser abgespült werden.
- Hülsenfrüchte am besten über Nacht einweichen!  
Durch das Einweichen (Quellen) mit ca. der dreifachen Menge an Wasser verkürzt sich nicht nur die Garzeit, sondern die Hülsenfrüchte werden auch bekömmlicher. Ausnahmen sind hier Linsen sowie geschälte Erbsen.

Hülsenfrüchte	Quellzeit in Std.	Garzeit in Min.
Bohnen	Ca. 12	60 bis 90
Sojabohnen	Ca. 12	90
Erbsen, ungeschält	Ca. 12	60 bis 90
Erbsen, geschält	Keine	30 bis 60
Kichererbsen	Ca. 12	90 bis 120
Linsen, braun	Keine	20 bis 30
Linsen, rot	Keine	20 bis 30

- Verwendung von Einweich- und Kochwasser:  
Das Einweich- und Kochwasser kann bis auf die blausäurehaltigen Bohnen (Lima- und Urbohnen) weiter verwendet werden. In der DZG-Küche verwenden wir ausschließlich das Kochwasser von Linsen weiter.
- Salz direkt – Säure später zugeben  
Salz kann direkt zum Kochen hinzugefügt werden. Säurehaltige Zutaten wie Essig oder Tomaten, sollten erst zum Ende der Garzeit hinzugefügt werden.

**Glutenfreie Produkte aus Hülsenfrüchten:**

Nudeln aus Linsen, Snacks aus Kichererbsen und Fleischersatzprodukte aus Soja – der Markt an glutenfreien Produkten aus Hülsenfrüchten ist in den letzten Jahren gewachsen. Was bieten die Hersteller aus unseren Aufstellungen glutenfreier Lebensmittel an Produkten im Hülsenfruchtsektor? Eine kleine Auswahl vom Mehlregal bis hin zu den Pflanzendrinks:

**MEHLE**

Bio  
Kichererbsenmehl  
& Sojamehl von Bauck GmbH



Kichererbsenmehl &  
Sojamehl von Alnatura Produktions-  
und Handels GmbH



Bio  
Kichererbsen-  
mehl von Blixum GmbH



Sojamehl von  
SOBO Naturkost



Patricia Gáilty Julia Veigel Ulla Hirschmann Ellen Duba Veronika Bauer

**Ernährungsberatung**

Für Auskünfte stehen wir  
Ihnen gerne zur Verfügung.  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

 +49 711 45 99 81-31

Dienstag: 09:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag: 17:00 bis 20:00 Uhr

# NUDELN & TEIG-WAREN & CO.\*

Bio Grüne Erbse + Bärlauch-Nudeln & Bio Kichererbse + Kurkuma-Nudeln & Bio Rote Linsen + Süßkartoffel-Nudeln von Seitz glutenfrei GmbH



Fusilli Kichererbsen & Fusilli Rote Linsen von dm-drogerie markt GmbH + Co. KG



Bio Kichererbsen-Pasta von EDEKA Zentralhandels-gesellschaft mbH



Bio Fusilli Kichererbsen von Netto Marken-Discount AG & Co. KG



enerBio Kichererbsen Spirelli von Dirk Rossmann GmbH



Rote Linsen Reis von DAVERT, Midsونا Deutschland GmbH



À LA REIS® Produkte von Bonduelle Deutschland GmbH



Risoni aus roten Linsen, Kichererbsen und Erbsen von Barilla Deutschland GmbH



*\*Die Produktbeispiele erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sind lediglich eine Auflistung einiger Beispiele für Hersteller von glutenfreien Hülsenfruchtprodukten. In unserer Datenbank „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ sind weitere Produkte von Herstellern aufgeführt.*

Stand: Juni 2021

## Fleischersatzprodukte

Hierzu zählen Tofu, Tempeh, Sojafleisch und Produkte aus Lupinen, nicht zu verwechseln mit Seitan. Seitan ist nichts anderes als Weizeneiweiß, also Gluten. Seitanprodukte sind von der Konsistenz her fester als Tofu, bissfest und erinnern durch die typische Faserung stark an Fleisch. **Seitan ist nicht glutenfrei und daher im Rahmen einer glutenfreien Ernährung nicht geeignet.**

### Tofu

Bei der Tofu-Herstellung werden eingeweichte Sojabohnen mit Wasser zu einem feinen Püree vermahlen. Dieses wird anschließend filtriert, wodurch die festen Bestandteile vom flüssigen Anteil getrennt werden. Die Flüssigkeit wird durch die Zugabe von Gerinnungsmitteln zum Stocken gebracht. Dabei entstehen ausgeflocktes Sojaeiweiß und Sojamolke. Das Sojaeiweiß kann anschließend in beliebige Formen gepresst werden. Aufgrund der Ähnlichkeit zur Herstellung traditioneller Milchprodukte, wird Tofu auch häufig als Sojaquark (Seidentofu) oder Sojakäse bezeichnet. Der Geschmack von Tofu ist neutral, bietet dabei jedoch zahlreiche Möglichkeiten für die Zubereitung und die Würzung. Reiner Tofu ohne weitere Zusätze ist gluten- und lactosefrei.

### Sojafleisch

Dieses Produkt besteht aus texturiertem Soja und besitzt die Fähigkeit, Feuchtigkeit aufzunehmen. Für die Herstellung wird entfettetes Sojamehl unter hohem Druck und Hitze zu einer fleischähnlichen Struktur geformt und dann in verschiedenen Formen wie Schnitzeln oder Medaillons angeboten. Vor dem Kochen weicht man es in Brühe ein, wodurch sich das Volumen stark vergrößert. Verwendung findet es vor allem als Hackfleischersatz z. B. in Bolognese. Sojafleisch besitzt ebenfalls keinen Eigengeschmack und sollte daher kräftig gewürzt werden. Das Produkt enthält keine Lactose, ist glutenfrei und kann somit in der glutenfreien Ernährung eingesetzt werden.

### Tempeh

Dieses Fleischersatzprodukt ist ein Erzeugnis aus ganzen Sojabohnen. Diese werden zunächst gewaschen, geschält und 24 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht. Nach dem Kochen wird die Masse mit einer Edelschimmelpilzkultur beimpft und über zwei Tage einem Fermentationsprozess unterzogen. Das Ergebnis ist ein schnittfestes Produkt, das in Würfel oder Scheiben geschnitten, gebraten oder frittiert zubereitet werden kann. Tempeh besitzt einen pilzähnlichen und nussigen Geschmack. Ähnlich wie Tofu findet es häufig Verwendung in Wok-Gerichten, eignet sich aber auch als Suppen- einlage. Tempeh ohne weitere Zusätze ist gluten- und lactosefrei.

### Produkte aus Lupinen

Die Herstellung ähnelt der von Tofu. Auf der Basis von Lupinen gibt es sowohl fertige Produkte als auch eine Tofu-Variante, die noch selbst gewürzt und aromatisiert werden kann. Aufgrund der cremigen Konsistenz eignet sie sich als Grundlage für einen fleischlosen Aufstrich. Eine schnittfeste Variante für Geschnetzeltes oder Schnitzel ist derzeit nur als vorgewürztes Lebensmittel erhältlich. Diese pflanzlichen Arten von „Schnitzel, Filets, Burger“ etc. aus

Süßlupinensamen sind mit Gewürzen, Kräutersalz, Öl und Stärke aromatisiert und enthalten oftmals Gluten. Hier empfehlen wir das aufmerksame Lesen der Zutatenliste, da nicht alle Produkte bei Zöliakie geeignet sind.

### Pflanzendrinks

Hier bietet der Markt in Sachen Hülsenfrüchte Soja- und Lupinen-Drinks an.



Soja-Drinks basieren auf Sojabohnen und Wasser. In der Regel entsteht das Lebensmittel aus dem Presskuchen, der übrig bleibt, wenn aus Sojabohnen Sojaöl gepresst wird. Dieser Presskuchen wird mit Wasser eingeweicht, fein püriert und schließlich gefiltert, sodass feste Bestandteile und Flüssigkeit getrennt werden. Für die Produktion des Lupinen-Drinks werden die Samen in Wasser eingeweicht und fein vermahlen. Dieser Brei wird dann ausgepresst. Der Milchersatz kann anschließend fermentiert oder aromatisiert werden.

- Ulla Hirschmann, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie/ VDD

#### Quellen:

- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (Hrsg.) (2020): *Gemengeanbau – ökologisch wie ökonomisch sinnvoll*. Online verfügbar unter: <https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/pflanze/gemengeanbau/> (zuletzt aufgerufen am 02.06.2021).
- BLE (Hrsg.) (2020): *Vom Acker bis zum Teller Hülsenfrüchte: Von der Pflanze bis in die Küche*. Online verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/> (zuletzt aufgerufen am 02.06.2021).
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.) (2016): *Kompass Ernährung. Ausgabe 2/ 2016*. Online verfügbar unter: [https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Kompass\\_Ernaehrung/160909\\_BMEL\\_KompassE\\_2\\_2016\\_FINAL\\_barrierefrei.pdf](https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Kompass_Ernaehrung/160909_BMEL_KompassE_2_2016_FINAL_barrierefrei.pdf) (zuletzt aufgerufen am 02.06.2021).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2016): *Hülsenfrüchte – versteckte Vielfalt entdecken. 2., überarbeitete Auflage*. Bonn.
- Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (Hrsg.) (2018): *Hülsenfrüchte in Baden-Württemberg und Deutschland auf dem Vormarsch*. Online verfügbar unter: [https://bio-aus-bw.de/Lde/Startseite/Erzeugen\\_Vermarkten/Huelsenfruechte+in+Baden-Wuerttemberg](https://bio-aus-bw.de/Lde/Startseite/Erzeugen_Vermarkten/Huelsenfruechte+in+Baden-Wuerttemberg) (zuletzt aufgerufen am 02.06.2021).