

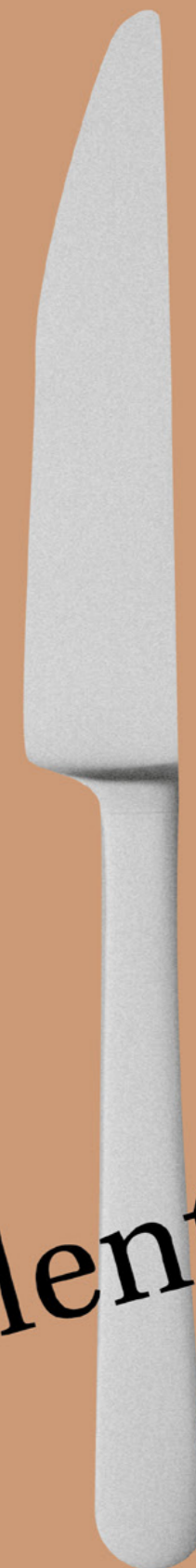
lunch probier's idee

Hülsen-
früchte



kleine Multitalente

Diesen Monat dreht sich alles
um das Thema Hülsenfrüchte.



Dreh mich
um!

Mehr Infos auf lunchidee.ch

 #probierlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

Hülsenfrüchte – kleine Multitalente

Linsen, Bohnen und Co. haben es in sich – sie sind wahre Multitalente und gut für Umwelt und Gesundheit!

Hülsenfrüchte enthalten von allen pflanzlichen Lebensmitteln am meisten **Protein (Eiweiss)**. Soja und Lupinen sind die Spitzenreiter unter ihnen. Ihr Proteingehalt ist nicht nur besonders hoch, sondern auch von besonders guter Qualität für unseren Körper.

Hülsenfrüchte sind ausserdem reich an **Nahrungsfasern und Eisen**, sie sind fettarm (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) bis fettreich (Erdnüsse, Soja), glutenfrei, günstig, lange haltbar und sehr vielfältig in Sorte und Zubereitung.

Linsen, Bohnen und Kichererbsen kombinierst du am besten mit Getreide oder Eiern – so erhältst du auch hier ein hochwertiges Protein, das optimal vom Körper aufgenommen werden kann.

Pflanzliches Eisen – mach mehr daraus!

Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln ist für uns nicht so gut verwertbar wie Eisen aus tierischen Lebensmitteln. Kombiniert du Hülsenfrüchte mit folgenden Lebensmitteln, kann dein Körper das Eisen aus Linsen und Co. besser aufnehmen:

Vitamin-C-haltige Lebensmittel wie z. B. ein Linsensalat mit Rosenkohl oder Hummus mit Zitronensaft.

Fermentierte Lebensmittel wie z. B. Sauerkraut, Kimchi, Kefir, Joghurt, Miso und Tempeh (fermentierte Sojabohnen). Beispielsweise ein Bohneneintopf mit Kartoffeln und Sauerkraut oder ein indisches Linsen-Dahl mit Joghurt-Gurken-Dip.

Hast du gewusst, dass Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, die besonders reich an Nahrungsfasern und Proteinen sind, für eine gute und langanhaltende Sättigung sorgen?

Probier's! Wähle über Mittag ein Gericht mit Hülsenfrüchten, so bleibt dein Blutzuckerspiegel länger stabil und du hast am Nachmittag weniger Heisshunger auf Süsses!

Gegen den Wind

Häufig sind Blähungen der einzige Grund, weshalb Hülsenfrüchte nicht so oft gegessen werden. Das erhöht die Bekömmlichkeit:

Waschen und Einweichen: Schwerverdauliche Inhaltsstoffe werden durch Waschen und Einweichen verringert. Einweichwasser wegschütten!

Pürieren: Hülsenfrüchte werden bekömmlicher, wenn man sie püriert. Hummus oder Falafel sind also ideale Gerichte für Hülsenfrüchte-Beginner.

Schälen: Geschälte Sorten sind leichter verdaulich (z. B. rote und gelbe Linsen).

Gewürze: Fenchel, Anis, Ingwer, Kreuzkümmel zu Beginn der Kochzeit begeben.

Kräuter: Bohnenkraut, Dill, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian zum Ende der Kochzeit begeben.

Gewöhnung: Wer regelmässig Hülsenfrüchte genießt, wird weniger an Blähungen leiden. Ein extra Glas Wasser zu trinken, hilft zusätzlich.

Probier's! Feine Rezepte mit und ohne Hülsenfrüchte findet ihr auf: lunchidee.ch/blog

Nahrungsmittel der Zukunft

Wusstest du, dass das Jahr 2016 von der Welternährungsorganisation FAO zum internationalen Jahr der Hülsenfrüchte erkoren wurde? Aus gutem Grund.

Hülsenfrüchte gehören weltweit zu den **nachhaltigsten Kulturpflanzen und sind wahre Naturwunder:** Sie können Stickstoff aus der Luft binden, ihn im Boden speichern und so über die Wurzeln anderen Pflanzen zugänglich machen. Chemisch-synthetische Stickstoff-Dünger werden somit unnötig.

Als nährstoffreiche, sättigende und günstige Lebensmittel leisten sie zudem einen wichtigen Beitrag zur weltweiten Ernährungssicherung.

Mehr Infos auf: fao.org/pulses-2016/en/



Lupinen im Kommen

Die Süßlupine kann mit ihrem Proteingehalt der Sojapflanze das Wasser reichen. Was den Anbau hierzulande betrifft, ist sie sogar klar im Vorteil:

Lupinen sind bei uns heimisch und deshalb unserem Klima sehr gut angepasst. Die anspruchslose Pflanze benötigt kaum Dünger. Zudem sind sie gentechnikfrei, was bei der Sojapflanze nur bei biologischem Anbau mit Sicherheit gewährleistet ist. Ist das nicht Grund genug, der Lupine eine Chance auf unseren Feldern und Tellern zu geben?

Die Lebensmittelindustrie hat die vielen Vorteile bereits entdeckt und macht daraus Produkte wie **Lupinenkaffee, -burger oder -mehl**. Der relativ hohe Protein- und Fettgehalt von Lupinenmehl bindet Teige so gut, dass sogar Eier eingespart werden können!



Hülsenfrüchte swiss made

Schweizer Produzenten pflanzen wieder häufiger Linsen und Bohnen an. Die Erträge sind noch klein und deshalb stehen Schweizer Hülsenfrüchte noch nicht in jedem Verkaufsregal.



Linsen Werden vor allem als Nahrungsmittel verwendet.



Erbsen Frische Erbsen werden als Nahrungsmittel verwendet, getrocknete Erbsen auch als Tierfutter.



Grüne Bohnen Werden vor allem als Nahrungsmittel verwendet.



Lupinen Werden vor allem als Tierfutter und in sehr kleinen Mengen für die Produktion von Lupinenmehl, -kaffee etc. verwendet.



Sojabohnen Werden vor allem als Tierfutter und in kleinen Mengen für die Produktion von Tofu, Sojasauce etc. verwendet.



Ackerbohnen Werden vor allem als Tierfutter und in kleinen Mengen als Nahrungsmittel verwendet.

lunchidee

Was wir essen und trinken, wirkt sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus und hat gleichzeitig einen Einfluss auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft: 28 % der gesamten Umweltbelastungen werden in der Schweiz durch die Ernährung verursacht, jedes Jahr wird ein Drittel aller produzierten Lebensmittel verschwendet und immer mehr Menschen leiden an ernährungsabhängigen Erkrankungen. Zeit zu handeln!

Das Projekt *lunchidee* setzt sich für mehr Wertschätzung und bewussten Genuss ein: Über Mittag servieren wir inspirierende Ideen rund um eine nachhaltige und gesunde Ernährung, die zum Nachdenken und Nachmachen anregen. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz, denn die Köchinnen und Köche der *lunchidee*-Restaurants kreieren feine Mittagsmenüs zu monatlich wechselnden Themen.

Probier's – für eine zukunftsfähige Esskultur, die allen zugutekommt.

www.lunchidee.ch

lunchidee wird ermöglicht von Engagement Migros, dem Förderfonds der Migros-Gruppe.