

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-BOHNEN, LINSEN & CO:

Die frischen und getrockneten Samen von Erbsen, Linsen und den geschätzten 500 verschiedenen Bohnensorten, ob feuerrot, pechschwarz, weiß, violett, grün oder gesprenkelt, gehören zu den Hülsenfrüchten. Lange Zeit wurden sie als nahrhaftes „Fleisch des Feldes“ geschätzt, in den letzten Jahrzehnten jedoch mehr und mehr aus unseren Kochtöpfen verdrängt. Die sinkende Nachfrage hatte einen Rückgang im Anbau zur Folge. Zu Unrecht, sind sie doch die eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmittel, zudem ballaststoffreich und fettarm. Hülsenfrüchte sind auch reich an Vitaminen der B-Gruppe und enthalten darüberhinaus Kalium, Kalzium, Phosphor sowie Eisen in beachtlicher Menge. Aufgrund dieser Vorteile steigen die Hülsenfrüchte zunehmend in der Achtung von ernährungsbewussten Konsumenten und Konsumentinnen. Biobetriebe tragen diesem Trend mit ihrem großen Angebot an verschiedensten Sorten Rechnung.

KLEINE KÖRNER – GROSSE KÖNNER

Die Zusammensetzung der Hülsenfrüchte entspricht den Ernährungsempfehlungen: reichlich pflanzliches Eiweiß und Kohlenhydrate, arm an Fett, reich an Ballaststoffen und Vitaminen. Hülsenfrüchte enthalten 40 bis 50 Prozent Stärke, die roh unverdaulich ist, gegart aber zu 90 Prozent vom Körper aufgenommen wird. Aufgrund des hohen Eiweiß-Gehaltes (14 bis 40 Prozent) nennt man Hülsenfrüchte auch „Fleisch des Feldes“. Der geringe Fettgehalt (1 bis 2 Prozent) macht Hülsenfrüchte - mit Ausnahme der fettreichen Sojabohnen - zu einem Genuss ohne Reue. Ein hoher Ballaststoffgehalt und der beachtliche Vitamin- und Mineralstoffgehalt werten das Lebensmittel weiter auf.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co sind nicht zum Rohverzehr geeignet. Sie sind Grundlage von Suppen und Eintöpfen, passen gut zu Geräuchertem (Speck, Wurst, geräucherter Tofu). Wir essen sie als Salat, Püree und Aufstriche. Nicht zuletzt sind Hülsenfrüchte Hauptbestandteil der auch bei uns immer populärerem asiatischen, bes. indischen Küche.

RICHTIGE ZUBEREITUNG

Kichererbsen und Bohnen über Nacht einweichen, bei Linsen reicht ein kurzes Quellen vor dem Kochen, das Quellwasser wegschütten – es enthält unverträgliche (u.a. blähende) Substanzen, anschließend waschen und in frischem Wasser gar kochen. Gewürze von Beginn an ins Kochwasser geben, Salz hingegen erst zum Ende dazugeben, sonst bleiben die Samen hart. Auch das Kochwasser wegschütten. Gewürzt wird mit Curry, Ingwer, Koriander, Chili, Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Salbei – diese Gewürze unterstützen auch die Verdauung. Um den Geschmack voll zu entfalten am Schluss der Zubereitung etwas Säure zugeben (Essig, Zitronensaft, Wein oder säuerlicher Apfel).

DAS MENÜ DER WOCHE:

1 kl. Zwiebel
1 Stück Lauch
2 Karotten
2 gelbe Rüben
1/2 Sellerieknolle
ev. Brokkoli
2 EL Olivenöl
150 g weiße Bohnen
250 g Nudeln (gebrochene Spaghetti)
1 l Suppe od. Wasser
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zitronenschale, Petersilie

200 g Kichererbsen
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Senfkörner
ev. etwas Safran (oder Gelbwurz)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Petersilwurzel
2 Karotten
1 kl. Karfiol
2 Salbeiblätter
Cayennepfeffer
Korianderpulver
Salz, ev. etwas Sojasoße
250 ml Suppe
200 g Couscous
1 EL Olivenöl

1 kg säuerliche Äpfel
1 Stück Zimtrinde
4 Gewürznelken
1 nussgroßes Stück Ingwer
2 EL Honig
Zitronensaft

150 g rote Linsen
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
200 g Petersilwurzeln
Pfeffer aus der Mühle, Salz
4 EL (Oliven)öl
3 EL Apfelessig
Senf
1 Zwiebel
1 Apfel

300 g rote od. schwarze Bohnen
etwas Bohnenkraut
etwas Thymian
1-2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Koriander
1 Prise Cayennepfeffer
1/2 Bund Petersilie

BIO-BOHNEN, BIO-LINSEN

Pasta e fagioli

(4 Portionen)

Bohnen über Nacht einweichen und dann rd. 1 Stunde weich kochen. Zwiebel hacken, Lauch ringelig schneiden, Wurzelgemüse schälen und in kleine Würfel schneiden, Brokkoli zu Röschen teilen. Die Zwiebel in Öl anlaufen lassen, Gemüse dazugeben und mitrösten. Abgetropfte gekochte Bohnen dazugeben, mit Suppe bzw. Wasser aufgießen und kochen bis das Gemüse bissfest ist. Die Nudeln kochen, dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken. Zuletzt mit gehackter Petersilie bestreuen.

Couscous mit Kichererbsen und Karfiolgemüse

(4 Portionen)

Kichererbsen über Nacht einweichen, dann das Wasser abgießen, spülen, mit Wasser bedecken und mit Lorbeer, Safran, Senf und Kreuzkümmel 1 Stunde weich kochen. Inzwischen Gemüse waschen und in Stücke schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken, Zwiebel, Knoblauch, Salbei, Cayennepfeffer, Koriander und Salz zu den weichen Kichererbsen geben, Gemüse dazu und weitere 15 bis 20 Minuten kochen. Abschmecken. Für den Couscous die Suppe aufkochen, Couscous einrühren und ausgeschaltet zugedeckt 5-8 Minuten quellen lassen. Olivenöl untermischen. Couscous portionieren, das Gemüse drauf verteilen.

Apfelmus

(4 Portionen)

Äpfel vierteln, Kerngehäuse herausschneiden, in ganz wenig Wasser mit Zimt und Nelken weich dünsten. Die Gewürze herausfischen, Äpfel pürieren und mit geriebenem Ingwer, Honig und Zitronensaft abschmecken. Eventuell Joghurt untermischen.

Zum Abendessen: Petersil-Linsen-Salat

(4 Portionen)

Linsen unter Beigabe von einem Lorbeerblatt und einigen Nelken bissfest kochen, salzen. Petersilwurzeln in dünne Scheiben oder Stifte schneiden, kurz dünsten, salzen. Linsen und Petersilie lauwarm mit einer Marinade aus Pfeffer, Salz, (Oliven)öl, Essig und Senf übergießen. Zuletzt gehackte Zwiebel und den würfelig geschnittenen Apfel untermischen.

Apfelmus

(4 bis 6 Portionen)

Die Bohnen über Nacht in Wasser quellen lassen; zusammen mit Bohnenkraut und Thymian ca. 1 Stunde weich kochen, abgießen, noch heiß pürieren. Auskühlen lassen. Gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in Olivenöl glasig braten; überkühlen lassen. Alle Zutaten vermengen und würzig abschmecken.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at