

Edamame

Edamame ist die japanische Bezeichnung sowohl für die unreif geernteten, grünen Sojabohnen als auch das Gericht, das man aus ihnen kocht. Durch die wachsende Beliebtheit der japanischen Küche in Europa, findet man Edamame inzwischen auf vielen Speisekarten von Restaurants und Take-Away-Lokalen. Sie gelten aufgrund hoher Eisen-, Kalzium-, Vitamin A- und E-Werte als besonders gesund und sollen das Immun- und Nervensystem stärken. Als Beilage oder Snack werden gekochte Edamame ungeschält direkt aus der Schote gezuzelt. Die Schale selbst ist ungenießbar. Wem das zu mühsam ist, findet Edamame inzwischen auch als geschälte TK-Ware in vielen Supermärkten.



Sojabohnen

Sojabohnen sind vielfältig einsetzbar. Nicht nur die Bohnen selbst können gekocht und verzehrt werden, auch zahlreiche Produkte werden daraus hergestellt: Öl, Tofu, Tempeh, Sojasauce, Miso und als Kuhmilch-Ersatz, Sojamilch, Sojajoghurt und Sojakäse. Echte Sojasprossen werden in Europa seltener verzehrt, da hier meist die Sprossen der Mungbohnen fälschlicherweise als Sojasprossen bezeichnet werden. Wie alle Hülsenfrüchte, sind auch Sojabohnen sehr nährstoffreich und gesund. Dennoch hört man in den letzten Jahren verstärkt von Intoleranzen gegenüber Soja. Erste Studien zeigen, dass es meist auf die Art der Verarbeitung ankommt, ob man allergische Reaktionen gegenüber Soja entwickelt. Je stärker Soja verarbeitet wird, desto geringer wird die Wahrscheinlichkeit einer Reaktion.

ERBSEN

Erbsen stammen ursprünglich aus Asien und sind über den Nahen Osten nach Europa gekommen. Die drei wichtigsten Erbsen-Sorten sind Mark-, Pal- und Zuckererbsen. Wie grüne Bohnen sind sie ein wunderbares, heimisches Sommergemüse, das früher häufig im eigenen Garten angebaut wurde. Heute

kennen viele Verbraucher grüne Erbsen nur als TK-Ware oder Konserve, die rund ums Jahr erhältlich sind.

Markerbsen

Markerbsen sind die süßlich schmeckenden Erbsen, die als Konserve oder TK-Ware in keinem Haushalt fehlen. Vor allem bei Kindern sind sie ein beliebtes Gemüse. Sie lassen sich aber auch sehr gut zu cremigen Suppen, Bratlingen und leckeren Dips und Saucen verarbeiten.

Palerbsen

Palerbsen sind eher mehlig und sehr oft als Trockenware erhältlich. Eingeweicht und gekocht, werden sie sehr oft zu der klassischen Erbsensuppe verarbeitet, aber auch Pürees und Aufläufe lassen sich daraus herstellen.



Zuckererbsen

Zuckererbsen, oder auch Zucker- oder Kaiserschoten, schmecken ebenfalls sehr süß und werden mit der ganzen Schote verzehrt. Wenn man sie früh erntet, ist ihre Schale so zart, dass man sie sogar roh essen kann. Damit sie schön knackig bleiben, sollten Zuckerschoten nur kurz blanchiert werden. Besonders gern werden sie in Salaten und asiatischen Gerichten verwendet.



ERDNUESSE

Ja, auch Erdnüsse sind Hülsenfrüchte. Nur im Sprachgebrauch gelten sie als Nüsse. Ursprünglich stammt die Pflanze aus den Anden. Inzwischen werden Erdnüsse aber größtenteils in den USA, Südamerika und Afrika für den Weltmarkt hergestellt. Neben den wertvollen Nährstoffen, die allen Hülsenfrüchten gemein sind, haben Erdnüsse einen hohen Eiweiß-, Fett- und Magnesiumanteil. Erdnüsse haben also einen hohen Energiewert, d. h. viele Kalorien, und sollten daher nur in Maßen genossen werden. Dazu passt, dass sie auch in der Küche wie Nüsse behandelt und hauptsächlich als Garnitur, Backzutat oder Saucenbasis verwendet werden.

KICHERERBSEN

Kichererbsen sind zurzeit die wohl trendigsten Hülsenfrüchte. Beliebte aus der orientalischen Küche, kommen sie auch in Europa oft als Hummus oder Falafel auf den Tisch. Kichererbsen findet man in Europa meist nur als Trockenware oder Konserve in den Supermarktregalen. Inzwischen wird aber auch Kichererbsenmehl als glutenfreie Variante zu Weizenmehl immer beliebter. Nach dem Einweichen müssen Kichererbsen immer gekocht werden, da die rohen Hülsenfrüchte den Giftstoff Phasin enthalten. Gekochte Kichererbsen werden am besten vor der Weiterverarbeitung gehäutet, so sind sie bekömmlicher und verursachen weniger Bauchschmerzen, wenn man mal zu viel Hummus nascht.

LINSEN

Wie auch Bohnen sind Linsen in mehreren Sorten in der Küche vertreten. Der „Kaviar des kleinen Mannes“ hat dabei ähnlich bunte Farbschattierungen wie sein tierischer Namensvetter. Von grün bis schwarz ist alles zu haben. Genauso groß wie die Farbpalette ist auch die Verwendung von Linsen in der Küche – von herzhafter Hausmannskost bis feiner Sterne Küche. Linsen sind zudem schon seit der Steinzeit bekannt und konnten daher ihren Weg in die Kochtöpfe vieler Kulturen finden. Obendrein punkten Linsen mit hohem Proteingehalt, wenig Fett

und einer Vielzahl an wichtigen Nährstoffen wie A-, B- und E-Vitaminen, Eisen, Zink und Magnesium.

Beluga-Linsen

Benannt nach dem schwarzen Kaviar, sind die kleinen, glänzenden Edellinsen besonders gefragt für feine Gerichte, Salate, Suppen und Vorspeisen. Sie bleiben auch beim Kochen schön fest und haben ein feines Nuss-Aroma.



Berglinsen

Auch Berglinsen punkten mit einer festen Konsistenz. Sie sind sehr aromatisch und werden daher gerne in Eintöpfen und Schmorgerichten verwendet. Auch für Bratlinge und Burger-Pattys eignen sie sich perfekt.

Rote & gelbe Linsen

Rote und gelbe Linsen sind vor allem aus der indischen und orientalischen Küche bekannt. Sie sind nicht wirklich eigene Sorten, sondern die geschälten Varianten von grünen und braunen Linsen. Dadurch sind sie auch viel bekömmlicher als andere Linsensorten. Sie brauchen nicht eingeweicht zu werden und haben nur eine kurze Garzeit. Das macht sie besonders geeignet für schnelle vegetarische und vegane Gerichte.

LUPINEN

Schon Griechen und Römer kannten die weiße Lupine als Futterpflanze und Lebensmittel. Heute gilt sie als heimischer Soja-Ersatz, da sie in Europa vor allem in Deutschland angebaut wird. Ähnlich wie Sojabohnen punkten sie mit einem sehr hohen Eiweißgehalt, haben aber deutlich weniger Fett als der asiatische Konkurrent. Häufig werden Lupinen zu Mehl und Aufstrichen verarbeitet, in

Südeuropa werden die Samenkern aber gerne auch als gesalzener Snack gereicht.

