

Kleine Bohne, grosse Kraft

Alles ist toll an Hülsenfrüchten, deshalb sollten wir sie tellerweise verzehren. Doch sie sorgen für Blähungen und haben weitere Nachteile, die man beachten sollte.

Stephanie Schnydrig

Reich an hochwertigen Proteinen, Mineralstoffen, Eisen, Zink und Vitamin B, arm an Cholesterin und Fett sowie ein tiefer glykämischer Index: Gesünder als Hülsenfrüchte geht fast nicht. Und als hochwertiger Fleischersatz sind sie auch noch gut fürs Klima. Während Bohnen, Linsen, Erbsen und Co. in vielen Kulturen seit Jahrtausenden ein Grundnahrungsmittel sind, etwa in der südamerikanischen, jüdischen und orientalischen Küche, stehen sie in der Schweiz heute kaum mehr auf dem Speiseplan.

Gemäss der nationalen Ernährungserhebung «menuCH» essen Schweizerinnen und Schweizer im Schnitt gerade einmal 35 Gramm Hülsenfrüchte pro Woche (5 Gramm pro Tag). «Da ist viel Luft nach oben», sagt die Ernährungsexpertin Christine Brombach, Professorin am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW), und verweist auf die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. Deren Empfehlung lautet, bis zu eine Portion Hülsenfrüchte à 60 bis 100 Gramm pro Tag zu verspeisen.

Gut für Gewicht, Herz und Blutdruck

Dass Hülsenfrüchte gut sind für die Gesundheit, hat eine soeben erschienene Übersichtsarbeit zweier polnischer Forscher belegt. Insbesondere bei der Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten spielen sie demnach eine wichtige Rolle.

Erwiesen ist beispielsweise, dass Hülsenfrüchte das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Fettleibigkeit verringern. Sie regulieren ausserdem den Hormonhaushalt, was insbesondere Frauen in den Wechseljahren zugutekommt. Hinweise legen zudem nahe, dass der hohe Ballaststoffgehalt und die Antioxidantien in den Hülsenfrüchten das Krebsrisiko verringern.

Doch aller Vorteile zum Trotz: Hülsenfrüchte blähen. Denn die Ballaststoffe, chemisch gesehen langkettige Kohlenhydrate wie Stachyose und Raffinose, werden von Bakterien im Dickdarm fermentiert und vergoren. So entstehen reichlich Gase – und die müssen raus, als Furz.

Obschon unangenehm, sind solche Flatulenzen, wie sie medizinisch heissen, laut Ernährungsexpertin Brombach ungefährlich. Es gebe aber Menschen, die sensibler reagieren auf Ballaststoffe, etwa mit einem Blähbauch oder empfindlichem Darm. «Personen mit entsprechenden



Hülsenfrüchte sind sehr gesund, sollten aber richtig zubereitet werden.

BILD PIXABAY

Unverträglichkeiten oder Allergien sollten den Konsum stark einschränken oder darauf verzichten.»

Für alle anderen gilt: Es gibt Zubereitungstechniken, um Blähungen zu reduzieren. Christine Brombach zufolge hilft Folgendes:

■ **Abspülen:** Nach dem Einweichen die Hülsenfrüchte unter kaltem Wasser abspülen – das schwemmt die schwer verdaulichen Kohlenhydrate weg.

■ **Kochen:** Hülsenfrüchte dürfen nicht roh gegessen werden. Denn rohe Hülsenfrüchte enthalten Substanzen, die Vergiftungserscheinungen hervorrufen können. Deshalb: Kochzeit einhalten. Entgegen früheren Annahmen kann Salz mitgekocht

«Personen mit entsprechenden Unverträglichkeiten oder Allergien sollten den Konsum stark einschränken oder darauf verzichten.»

Christine Brombach
Ernährungsexpertin

werden, es verlängert die Garzeit nicht, sondern verkürzt sie, weil es die Zellwände weich macht. Brombach empfiehlt, während des Kochens immer wieder zu kosten: «Ist die Hülsenfrucht weich oder auch Al dente, kann sie gegessen werden.»

■ **Fertigprodukt:** Wer keine Zeit für die lange Zubereitung hat, sollte die Einweich- und Kochzeit nicht verkürzen, sondern besser zu Hülsenfrüchten aus dem Glas oder der Dose greifen. «Ohne Zuckerzusatz ist die Qualität genauso gut wie bei frisch zubereiteten Hülsenfrüchten», sagt Brombach.

■ **Zubereitung:** Pürieren zerstört die Zellwände der Ballaststoffe. Deshalb ist es bekömmlicher, etwa Kichererbsen als Hummus-Paste oder Falafel zu verspeisen, und

Linsen als Suppe. Auch Gewürze wie Kreuzkümmel, Anis, Rosmarin und Fenchel verbessern die Verträglichkeit – am besten schon zu Beginn der Kochzeit beigegeben.

■ **Langsam steigern:** Das Darm-Mikrobiom passt sich unserer Ernährung an, sagt Brombach. Deshalb sei es wichtig, ihm Zeit zu lassen und den Konsum von Hülsenfrüchten nur langsam zu steigern. Als Faustregel gelte, die Wochenration nicht mehr als zu verdoppeln. «Am besten hört man wortwörtlich aufs Bauchgefühl.»

■ **Richtige Auswahl:** Einige Hülsenfrüchte blähen mehr als andere. Auf der sicheren Seite ist man normalerweise mit geschälten Sorten, die man auch nicht einzuweichen braucht (abspülen aber schon). Dazu gehören rote und gelbe Linsen.

■ **Viel trinken:** Ballaststoffe sättigen lang anhaltend, weil sie im Darm aufquellen. Weil sie also Wasser binden, sollte man dazu viel trinken. Sonst drohen Verstopfungen. «Trinkt man genug, bringen Hülsenfrüchte den Darm hingegen in Schwung und machen den Stuhl weicher», sagt Brombach.

Lektine blockieren Nährstoffe

Neben der schweren Verdaubarkeit haben Hülsenfrüchte noch einen weiteren Nachteil: Sie enthalten sogenannte Antinährstoffe wie Lektine, Phytate und Saponine. Diese Stoffe können die Aufnahme von Nährstoffen verhindern, dazu zählen Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink und Kalzium. Einweichen und Kochen eliminiert den Grossteil dieser Antinährstoffe, aber nicht alle.

Um die Nährstoffaufnahme zu verbessern, hilft deshalb zusätzlich, Vitamin-C-haltige Lebensmittel zu Hülsenfruchtgerichten zu kombinieren oder fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi oder Joghurt. Auch ist es besser, nicht auf einmal zu viele Hülsenfrüchte zu essen, sondern die Ration in kleinere Portionen aufzuteilen. Für Christine Brombach ist klar: «In der Summe überwiegen die gesundheitlichen Vorteile die potenziell negativen Auswirkungen der Hülsenfrüchte klar.»

Und was ist aus ihrer Sicht die beste Hülsenfrucht? «Ich bin ein Fan aller Hülsenfrüchte», sagt sie. Aber für Vegetarier und Veganer sei es aufgrund des Eiweissprofils klar die Sojabohne. «Das in ihr enthaltene Eiweiss kommt dem tierischen sehr nahe und kann besonders gut vom Körper aufgenommen werden.»

Eine Agenda zum Thema Frieden

Mehr als alles andere ist der Frieden in der Welt nötig. Das versucht auch die neue Pestalozzi-Schüleragenda 2023/24 zu vermitteln, die weit über die aktuelle Thematik des Ukrainekriegs hinausreicht.

Edith Fritsch

«Stell dir vor, dass alle Menschen ihr Leben in Frieden leben werden. Du wirst sagen, ich bin ein Träumer, aber ich bin nicht der Einzige. Ich hoffe, dass du dich eines Tages anschliesst und die Welt wird eins sein», singt John Lennon in «Imagine».

Ja, die Welt braucht mehr denn je solche Träumer, gerade jetzt, wo sie aus den Fugen ist. Krieg in der Ukraine und vielen anderen Ländern, Unruhen, soziale Ungleichgewichte, Aushöhlung der Demokratie. Da kann der Schrei nach Frieden nicht laut genug sein, nicht früh genug beginnen. Deshalb widmet sich die Pestalozzi-Schüleragenda 2023/24 diesem wichtigen Thema. Auf dem Cover prangt, weiss auf blauem Hintergrund, die Friedentaube mit grünem Zweig und weist darauf hin, was man im Inneren des Büchleins zu erwarten hat: Texte und Interviews zu Themen, die rund um Krieg und Frieden kreisen. Tag für Tag – die Agenda beginnt am 1. August – findet

man einen Satz, einen Liedanfang, einen Aphorismus oder Kurzinfos zum Thema.

Zu Wort kommen Aristoteles oder Franz von Assisi, Mahatma Ghandi oder Konfuzius, der Dalai-Lama, J. W. von Goethe, Alfred Einstein, Erich



Die Illustration einer iranischen Künstlerin. BILD IRANIANWOMANOGRAPHICDESIGN

Mühsam, Nelson Mandela, Elton John und viele andere. Dazu gibt es auch Sprichwörter aus vielen Ländern, Aussagen von Friedenskämpfern und Aktivisten, kurz: Die Agenda ist wieder eine wahre thematische Fundgrube, die mit prägnanten Inputs zum Nachdenken anregt. Auch Interviews mit Kindern oder Jugendlichen über das, was sie aktuell bewegt, kann man nachlesen. Es gibt eine Infoseite über die Nato. Nützlich diverse Buchtipps oder ein Beitrag über Mahsa Amini, die Symbolfigur für den Aufstand der iranischen Bevölkerung gegen das iranische Regime. Das alles hat die neue junge Redaktion – Hanna Fröhlich, Enrique Heer und Nuria Rogger – unter der Regie von Charles Linsmayer spannend und übersichtlich aufbereitet. Die Infoseiten sind in Blau gehalten und die biografischen Infos unter dem Titel «Wer ist?» schwarz. Das schafft Ordnung in diesem Kalender, der natürlich auch ein Ort für eigene Notizen ist, gleichzeitig aber ein kurzer Almanach mit Leseanimationen und Information-

nen zu Themen wie Militär, Friedensforschung, Friedenspolitik, Neutralität, Flüchtlinge, das Rote Kreuz und anderes, das unter dem grossen Thema Frieden subsummiert werden kann.

Weit gefasst also die Agenda, welche schon den 115. Jahrgang erreicht hat und sich seit dem Relaunch von 2011 Pestalozzi-Schüler-Agenda nennt. Früher war es einfach mal der Pestalozzi-Kalender, und der hat schon unzählige Schüler in der Schweiz durch die Schulzeit begleitet. Seit einigen Jahren steht die Agenda stets unter einem thematischen Motto. Letztes Jahr war es das Thema «Kindheit», und auch das wurde, wie die Agenden zuvor, alles andere als kindisch dargestellt. Sondern zeitgemäss aufgearbeitet. So kann das handliche Büchlein mit Tradition auch für heutige Jugendliche ein Begleiter sein auf Zugfahrten in die Badi oder wer weiss noch wohin.

In der aktuellen Agenda erfahren sie auch, wer Shirin Ebadi ist – die erste Richterin in der Geschichte des Iran, oder Malala Yousafzai, die jüngste Frie-

densnobelpreisträgerin und Symbolfigur für Freiheit und Bildung. Sie finden eine Kurzbiografie der Schriftstellerin, Pazifistin und Frauenrechtlerin Bertha von Suttner, und natürlich fehlt auch Mahatma Gandhi nicht. Dazu gibts wie immer nützliche und wichtige Adressen für Jugendliche oder «Formeln und Masse». Und je mehr man blättert, desto mehr entdeckt man in dieser Agenda. Nicht zuletzt einen Satz des viel zu früh verstorbenen Ausnahmegitarrenisten Jimi Hendrix: «Wenn die Macht der Liebe die Liebe zu Macht übersteigt, erst dann wird die Welt endlich wissen, was Frieden heisst.» Dem kann man eigentlich nichts mehr hinzufügen.



Pestalozzi-Agenda 2023/24
Weber Verlag, 2023,
15,80 Franken