



FEINE HÜLSENFRÜCHTLE

Linsen, Erbsen, Bohnen & Co –
genussvoll essen im höheren Lebensalter

www.in-form.de



FEINE HÜLSENFRÜCHTLE

Linsen, Erbsen, Bohnen & Co
– genussvoll essen im höheren Lebensalter

IMPRESSUM

Herausgeber

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)

Oberbettringer Straße 162

73525 Schwäbisch Gmünd

Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de

www.landeszentrum-bw.de

Autoren

Beate Laumeyer, Diplom-Ökotrophologin, Bad Mergentheim

Nina Nowak, Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

Redaktion

Katrin Eitel, Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

Layout & Satz

Seraina Sommer, Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand: September 2021

IN FORM Projekt "Etablierung eines Schwerpunkts Seniorenernährung am Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg"

Projektleitung: Katrin Eitel & Johanna Schlereth, Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM sowie dem Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR).

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

INHALT

1. Vom Arme-Leute-Essen zur Gourmetküche – Die bunte Vielfalt der Hülsenfrüchte	6
2. Gute Gründe, Hülsenfrüchte zu essen	7
Kombinationen mit Hülsenfrüchten liefern wertvolles Eiweiß	7
Wertvolle Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen: Nährstoffdichte statt Energiedichte.	8
Besser fürs Klima.	9
3. Tipps für die Küche	10
4. Rezepte	12
Rote Linsensuppe mit Vollkornbrötchen.	13
Linsenbolognese an Penne mit Parmesan – „beliebter Klassiker, neu interpretiert!“	14
Couscous mit Kichererbsen, Gemüse und Hähnchenbrustfilet.	15
Lachsfilet mit Dillrahm, Salzkartoffeln und Erbsen	16
Pfannkuchen mit Linsenmehl	17
Beluga-Linsen-Salat.	18
Hummus (Kichererbsenpüree)	19
Mein Lieblingsrezept	20



1. VOM ARME-LEUTE- ESSEN ZUR GOURMETKÜCHE — DIE BUNTE VIELFALT DER HÜLSENFRÜCHTE

Linzen, Erbsen, Bohnen & Co werden wieder beliebter, und das zu Recht! Kaum eine Lebensmittelgruppe bietet so viele Variationsmöglichkeiten wie die Klasse der Hülsenfrüchte, auch bekannt als Leguminosen.

Neben getrockneten Hülsenfrüchten gehören botanisch gesehen auch frische Varianten wie grüne Erbsen und Bohnen zu den Hülsenfrüchten. Sie sind nicht so proteinreich, werden unreif geerntet und wie Gemüse verwendet. Weiterhin gehören zu den Hülsenfrüchten Sojabohnen, Lupinen und Erdnüsse. (Definition lt. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE)

Zu den bekanntesten Hülsenfrüchten zählen Linzen in den Farben braun, gelb, rot und schwarz, grüne und gelbe Erbsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen und Sojabohnen. Natürlich dürfen auch echte Alblinsen für das schwäbische Kultgericht „Linzen mit Spätzle“ nicht fehlen. Weitere Klassiker sind Linsensuppe, Chilli con/sin Carne oder auch Falafel (Kichererbsenbällchen). Außerdem lassen sich Leguminosen hervorragend mit zahlreichen weiteren Lebensmitteln wie Couscous oder Fisch kombinieren. Probieren Sie einfach mal ein paar neue Rezepte aus!

Seniorinnen und Senioren verbinden Gerichte mit Hülsenfrüchten häufig noch mit „schlechten Zeiten“, Mangel an Vielfalt, Arme-Leute-Essen oder unangenehmen Gerüchen. Doch die Sterneköche zeigen, dass es auch anders geht, in neuen Kombinationen mit verschiedenen Gewürzen und frischen Zutaten. So liefern Hülsenfrüchte wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.



2. GUTE GRÜNDE, HÜLSENFRÜCHTE ZU ESSEN

Hülsenfrüchte sind nicht nur unglaublich vielseitig, sie sind auch noch preiswert, gesund und klimafreundlich.

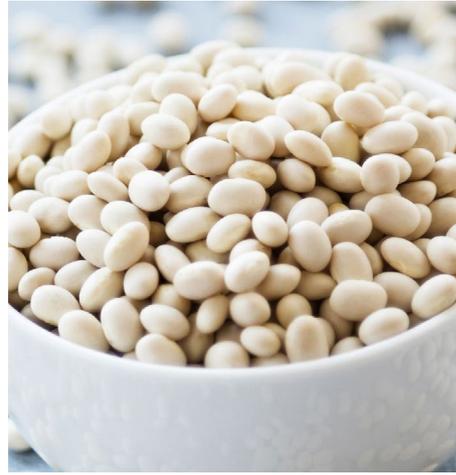
KOMBINATIONEN MIT HÜLSENFRÜCHTEN LIEFERN WERTVOLLES EIWEISS

Hülsenfrüchte sind eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle, sie enthalten zubereitet zwischen 5 und 10 g Eiweiß pro 100 g (zum Vergleich: Fleisch und Fisch enthalten etwa 20 g Eiweiß pro 100 g). Mit zunehmendem Alter steigt der Eiweißbedarf für den Erhalt von Muskulatur und Beweglichkeit. Dieser Mehrbedarf kann auch mit Hülsenfrüchten gedeckt werden. Diese sind vor allem in Kombination mit Getreideprodukten, Ei oder Käse eine gute Eiweißquelle und eignen sich, um beispielsweise in vegetarischen Gerichten den Proteinanteil zu erhöhen. Die Proteine aus den Hülsenfrüchten und dem Getreide ergänzen sich hervorragend, so dass das traditionelle Gericht Linsen mit Spätzle mit einer sehr guten Eiweißqualität punkten kann und sogar besser abschneidet als Rindfleisch. Experten sprechen von einer guten biologischen Wertigkeit.

Tipp: Mehle aus Hülsenfrüchten eignen sich gut, um z. B. ein Gericht mit Eiweiß anzureichern. Einfach einen Teil des Weizenmehls gegen z. B. Sojamehl austauschen. Kichererbsenmehl ist ein gutes Bindemittel. Ein gehäufter Esslöffel, versetzt mit 2 Esslöffeln Wasser ersetzt ein Ei. Auch Mehle aus Hülsenfrüchten niemals roh verzehren.

Aufgrund des hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalts sättigen Gerichte mit Hülsenfrüchten gut, sie lassen die Blutzuckerkonzentration nur langsam ansteigen und helfen dabei, das Körpergewicht zu halten.

WERTVOLLE LIEFERANTEN VON VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN: NÄHRSTOFFDICHTER STATT ENERGIEDICHTER



Ab 65 Jahren sinkt der Energiebedarf bei gleichbleibenden bzw. sogar erhöhten Zufuhrempfehlungen für Vitamine und Mineralstoffe. Das bedeutet: Täglich sollten weniger Kalorien, aber gleich viel oder mehr Vitamine bzw. Mineralstoffe, zu sich genommen

werden (= hohe Nährstoffdichte). Der regelmäßige Einsatz von nährstoffdichten Lebensmitteln, wie beispielsweise Hülsenfrüchten, kann bei der Umsetzung dieser Empfehlungen helfen. Hülsenfrüchte enthalten nennenswerte Mengen der Vitamine B1, B6 und Folat

Vitamine und Mineralstoffe: Funktionen im Körper und Vorkommen in Hülsenfrüchten

Wertvolle Inhaltsstoffe	Aufgaben und Funktionen im Körper	Vorkommen in Hülsenfrüchten
Vitamin B1	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligt am Stoffwechsel von Kohlenhydraten und Aminosäuren • Wichtig für die Energiegewinnung im Organismus • Rolle bei der Reizweiterleitung im Nervensystem 	Sojabohnen, Erdnüsse, grüne Erbsen, weiße Bohnen, Ackerbohnen
Vitamin B6	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligt am Stoffwechsel von Kohlenhydraten und Aminosäuren • Bildung von Botenstoffen • Regulation des Homocysteinestoffwechsel zusammen mit Riboflavin, Folat und Vitamin B12 	Erdnüsse, Sojabohnen, Kichererbsen, Linsen, Ackerbohnen
Folat	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligt an einer Reihe von Stoffwechselprozessen • Zellteilung 	Erdnüsse, grüne Erbsen, Kichererbsen
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> • Blutbildung • Sauerstofftransport 	Kichererbsen, Sojabohnen, weiße Bohnen
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • Fördert die Knochenmineralisierung • Beteiligung an der Erregbarkeit der Muskulatur 	Erdnüsse, Sojabohnen, Kichererbsen
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • Zellwachstum und Wundheilung • Beteiligt an verschiedenen Stoffwechselvorgängen • Wichtige Rolle im Immunsystem 	Erdnüsse, Sojabohnen, Kichererbsen, Linsen

(DGE, 2021) (H. K. Biesalski, P. Grimm, S. Nowitzki-Grimm, 2020)



sowie von den Mineralstoffen Eisen, Magnesium und Zink. Bei der Seniorenernährung sind v. a. die in den Hülsenfrüchten vorkommenden Nährstoffe Folat und Magnesium interessant, da diese zu den kritischen Nährstoffen gehören, die häufig zu kurz kommen. Sie haben wichtige Funktionen u. a. im Stoffwechsel, im Nervensystem, bei der Zellteilung und für die Muskulatur. Ausführliche Informationen können Sie der Tabelle auf Seite 8 entnehmen.

BESSER FÜRS KLIMA

„Überall auf der Welt sind Hülsenfrüchte ein Grundnahrungsmittel. Ihre Bedeutung geht weit über den ernährungsphysiologischen Aspekt hinaus, denn ihr Anbau hat auch bedeutende Vorteile für Landwirtschaft und Klima:

- Hülsenfrüchte können durch die Symbiose mit Knöllchenbakterien atmosphärischen Stickstoff aus der Luft anreichern, was die Bodenfruchtbarkeit fördert. Sie brauchen beim Anbau nur geringe Mengen an Stickstoffdüngung, Mineraldünger kann deutlich verringert werden. Deshalb sind sie im Ökolandbau ein wichtiger Bestandteil der Fruchtfolge.
- Hülsenfrüchte besitzen eine humusanreichernde Wirkung und lockern enge Fruchtfolgen auf. Dadurch werden Schadorganismen und somit auch der Einsatz von Pestiziden verringert. Landwirtschaftliche Systeme mit Hülsenfrüchten sind günstiger und nachhaltiger als konventionelle Methoden.

- Der Anbau von Hülsenfrüchten fördert die Vielfalt, sowohl von Bakterien und Regenwürmern im Boden als auch die der Bienen oberhalb des Bodens.
- Hülsenfrüchte haben in der Regel einen geringen bis mäßig hohen Wasserbedarf.
- Da Hülsenfrüchte regional angebaut werden und der Import bestimmter Arten hauptsächlich per Schiff erfolgt, entstehen deutlich weniger Treibhausgase als bei einem Transport mit LKW oder Flugzeug.“ (BZfE, 2021)

Der Anbau von wärmeliebenden Hülsenfrüchten hat in Deutschland bisher nur eine geringe Bedeutung. Bohnen und Frischerbsen machen zusammen weniger als 10 % der Anbaufläche von Freilandgemüse aus und werden als Frischware und Verarbeitungsware (Tiefkühlware oder als Konserve) in den Handel gebracht. Trockene Hülsenfrüchte werden überwiegend importiert. Hauptexportländer sind vor allem Kanada, Frankreich, China, Indien und Russland. Doch der Anbau v. a. von Linsen ist in Deutschland wieder im Kommen: Seit 2001 werden auf der Schwäbischen Alb Linsen angebaut, überwiegend in Bio-Qualität. Innovationsfreudige Landwirte experimentieren im Rahmen der bundesweiten Eiweißpflanzenstrategie mit dem Anbau von Ackerbohnen, Sojabohnen und Erbsen, auch als Ersatz für importierte Futtermittel. Für die menschliche Ernährung sind die kleinen Kraftpakete lange unterschätzt worden. Heute ist klar: Hülsenfrüchte leisten einen wichtigen Beitrag zu einer gesundheitsfördernden, nachhaltigen, schmackhaften und bunten Ernährung, auch im Seniorenalter.



3. TIPPS FÜR DIE KÜCHE

Die meisten Hülsenfrüchte gibt es entweder getrocknet (für die, die gerne planen) oder schon gekocht als Konserve (für die schnelle Küche) zu kaufen, beide Angebotsformen sind zu empfehlen. Hülsenfrüchte müssen gekocht werden, um die darin enthaltenen Giftstoffe zu entfernen.

EINWEICHEN ODER NICHT?

Geschälte Erbsen, kleinere Bohnen, rote und schwarze Linsen müssen nicht eingeweicht werden. Alle anderen wie weiße Bohnen, Kichererbsen und braune Linsen, sollten über Nacht in etwa der dreifachen Menge Wasser eingeweicht werden. Vor dem Einweichen sollten die getrockneten Samen abgewaschen werden, um Verunreinigungen zu entfernen. Beim Einweichen werden unerwünschte Stoffe abgebaut, die Kochzeit verkürzt sich und die Verträglichkeit wird verbessert. Es empfiehlt sich daher das Einweichwasser wegzuschütten. Auch die Flüssigkeit aus der Dose beziehungsweise aus dem Glas sollten Sie aus diesem Grund verwerfen. Wer sie dennoch verwenden möchte, findet auf Seite 19 eine Verwendungsmöglichkeit.

**„JEDES BÖHNCHEN GIBT EIN TÖNCHEN, ...“
DAS MUSS NICHT SEIN – KRÄUTER UND GEWÜRZE
VERBESSERN DIE BEKÖMMLICHKEIT.**

Unsere Darmbewohner lieben die Ballaststoffe aus den Hülsenfrüchten. Gewöhnen Sie deshalb Ihr Mikrobiom (früher sprach man von Darmflora) langsam an das „neue Futter“, falls Hülsenfrüchte bisher kein fester Bestandteil in Ihrem Speiseplan waren. Zum sanften Einstieg sind rote oder gelbe Linsen und Erbsen gut geeignet.

Auch Gewürze und Kräuter, reichlich zugegeben und mitgekocht, verbessern die Bekömmlichkeit von Hülsenfrüchten. Hierzu zählen Thymian, Dill, Bohnenkraut, Fenchel oder Kümmel.



Neue Rezepte auszuprobieren macht Spaß!

WEICH ODER BISSFEST? TIPPS ZUM KOCHEN VON HÜLSENFRÜCHTEN

Hülsenfrüchte werden, je nach Sorte, nach dem Einweichen in etwa der doppelten Menge Wasser zwischen 10 und 120 Minuten (siehe Packung!) gekocht. Sollen die Hülsenfrüchte für Suppen oder Aufstriche, z. B. Hummus, weich sein, kann Natron zum Einweichwasser oder direkt ins Kochwasser (1 Messerspitze pro Liter) gegeben werden. Für Salate sind bissfeste Linsen oder Kichererbsen gefragt. Dazu die Hülsenfrüchte erst in kochendes Wasser geben. Am Ende der Kochzeit das überschüssige Wasser abgießen. Bei der Zugabe von Salz scheiden sich die Geister: Die einen

sagen, dass Salz im Kochwasser Linsen und Co. aromatischer macht, andere behaupten, Salz verlängert die Garzeit. Probieren Sie es aus!

Tipp: Gekochte Hülsenfrüchte lassen sich gut portionsweise einfrieren und bei Bedarf zugeben.



4. REZEPTE

Hülsenfrüchte sind gesund und lecker, sie sind regional erhältlich und lassen sich vielfältig zubereiten. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an Rezepten zum Ausprobieren.

Bei den Rezepten werden jeweils die Nährwerte pro Portion angegeben.

Zum Vergleich beträgt der Tagesbedarf einer 65-jährigen Person mit einem durchschnittlichem Energieverbrauch von ca. 2.100 kcal:

ENERGIE	ca. 2.100 kcal
EIWEISS	ca. 1g pro kg Körpergewicht*
FETT	70 g
KOHLLENHYDRATE	260 g
BALLASTSTOFFE	30 g

* Bei Übergewicht sollte mit Normalgewicht gerechnet werden.

Die Rezepte eignen sich auch für die Zubereitung größerer Mengen, z. B. um Gäste zu bekochen.

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN
UND GUTEN APPETIT!

ROTE LINSENSUPPE MIT VOLLKORNBRÖTCHEN



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Hülsenfrüchte liefern uns wertvolle Nährstoffe und tragen beim Anbau zur Bodengesundheit bei. Die Eiweiße aus den roten Linsen und dem Vollkornbrötchen ergänzen sich perfekt, die kombinierte Eiweißqualität ist besser als die von Rindfleisch! Getrocknete rote Linsen und Gemüse, als Rohware gekauft, sorgen für weniger Verpackungsmüll. Die Linsensuppe passt in jede Saison, eignet sich aber besonders gut für die kalte Jahreszeit.

2 Portionen	10 Portionen	Zutaten
120 g	600 g	Rote Linsen
1½	7 ½	Karotten
200 g	1 kg	Kartoffeln
½	3	Zwiebeln
2 EL	10 EL	Rapsöl
500 ml	2,5 L	Gemüsebrühe
1 EL	5 EL	Speiseessig
1 TL	5 TL	Oregano, Thymian, Jodsalz, Pfeffer
2	10	Vollkornbrötchen

ZUBEREITUNG

Die Linsen gut waschen.

Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in Öl dünsten.

Die Linsen und die Gemüsebrühe zu dem Gemüse geben und die Suppe ca. 25 bis 35 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutern und Essig abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. pürieren.

VARIATIONEN

50 g passierte Tomaten (für 2 Portionen) zugeben.

150 g Naturjoghurt mit 1 TL Mehl verrühren und unter die Suppe mischen. Nicht mehr kochen, aber dafür einige Minuten gar ziehen lassen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	EIWEISS	FETT	KOHLHYDRATE	BALLASTSTOFFE
466 kcal	21 g	14 g	63 g	18 g

LINSENBOLOGNESE AN PENNE MIT PARMESAN – „BELIEBTER KLASSIKER, NEU INTERPRETIERT!“



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel weist im Vergleich zu der tierischer Produkte eine bessere CO₂-Bilanz auf.

Gemüse der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

Frühling: Frühlingszwiebel, Sellerie, Pastinake

Sommer: Paprika, Zucchini, Aubergine

Herbst: Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge

Winter: Lauch, Pastinake, Sellerie

Anstelle von roten Linsen kann man auch Tellerlinsen nehmen (unterschiedliche Garzeiten beachten).

2 Portionen	10 Portionen	Zutaten
½	2	Zwiebel
½ Zehe	2 Zehen	Knoblauch
70 g	350 g	Karotten und Gemüse der Saison, z. B. Paprika, Zucchini, Tomaten
2 EL	4 EL	Rapsöl
120 ml	600 ml	Gemüsebrühe
130 g	650 g	Tomaten
1 TL	1 EL	Tomatenmark
70 g	350 g	Rote Linsen
200 g	1 kg	Vollkornnudeln (Penne)
nach Belieben	nach Belieben	Jodsalz, Pfeffer Oregano Basilikum
20 g	100 g	Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Karotten und Gemüse waschen. Anschließend alles in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Karotten dazugeben und für ca. 2 Minuten mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomaten dazugeben. Linsen unterrühren und die „Bolognese“ ca. 25 Minuten (rote Linsen) bis 45 Minuten (Tellerlinsen) köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

In der Zwischenzeit Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Sobald die Linsen weich sind, die Soße mit Kräutern abschmecken.

Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	EIWEISS	FETT	KOHLHYDRATE	BALLASTSTOFFE
635 kcal	24 g	23 g	80 g	19 g

COUSCOUS MIT KICHERERBSEN, GEMÜSE UND HÄHNCHENBRUSTFILET



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Couscous ist eine nordafrikanische Spezialität aus Hartweizengrieß, die als Sättigungsbeilage oder Salat verwendet wird.

Tiefgekühlte Erbsen werden erntefrisch blanchiert und schockgefrostet. Kurze Garzeiten erhalten Farbe und Vitamine.

Kichererbsen nehmen beim Einweichen etwa das Doppelte ihres Eigengewichts an Wasser auf. Die Kochzeit von eingeweichten Kichererbsen beträgt etwa 1 bis 2 Stunden, im Schnellkochtopf ca. 25 Minuten.

Alternativen zu Couscous: Perlgraupe, Dinkel oder Reis.

2 Portionen	10 Portionen	Zutaten
30 g (oder 90 g)	150 g (oder 450 g)	Kichererbsen, getrocknet (Kichererbsen aus dem Glas/Dose)
60 g	300 g	Couscous
120 ml	600 ml	Gemüsebrühe
2 EL	4 EL	Rapsöl
½	2	Zwiebeln
80 g	400 g	Hähnchenbrust
100 g	500 g	Tomaten
80 g	400 g	Erbsen, TK
40 g	200 g	Mais
20 ml	100 ml	Gemüsebrühe
nach Belieben	nach Belieben	Jodsalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen mind. 8 Stunden (z. B. über Nacht) einweichen und am Folgetag weich garen (oder Kichererbsen aus dem Glas/Dose verwenden).

Couscous in doppelter Menge Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten.

Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Tomatenwürfel, Erbsen und Mais zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und anbraten. Alles Gemüse und Couscous zugeben, vermischen und anrichten.

Tipp: Alternativ eignet sich auch Schweinefilet für dieses Rezept.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	EIWEISS	FETT	KOHLHYDRATE	BALLASTSTOFFE
426 kcal	57 g	11 g	24 g	13 g

LACHSFILET MIT DILLRAHM, SALZKARTOFFELN UND ERBSEN



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Gemüse sorgt, als Rohware gekauft, für weniger Verpackungsmüll.

Hülsenfrüchte liefern uns wertvolle Nährstoffe und tragen beim Anbau zur Bodengesundheit bei.

Heimische Erbsen haben von Mai bis September Saison. Tiefgekühlte Erbsen werden erntefrisch blanchiert und schockgefrostet. Kurze Garzeiten erhalten Farbe und Vitamine.

Der WWF empfiehlt bei Lachs MSC-zertifizierten Wildlachs.

2 Portionen	10 Portionen	Zutaten
200 g	1 kg	Lachsfilet
10 ml	50 ml	Zitronensaft, Jodsalz
10 g	50 g	Butter
4 g	20 g	Zwiebeln
65 g	320 g	Fischfond
40 g	200 g	Sahne, Jodsalz, Pfeffer, Dill (frisch) nach Belieben
240 g	1,2 kg	Kartoffeln, Petersilie, gehackt, Jodsalz
160 g	800 g	Erbsen, TK, Jodsalz

ZUBEREITUNG

Lachs säubern, säuern, salzen.

Butter erhitzen, Zwiebeln fein schneiden, glasig dünsten. Mit Fischfond ablöschen.

Lachs hineingeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und warmstellen.

Soße durch ein Sieb streichen. Sahne in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Dill abschmecken. Lachs mit der Soße anrichten.

Die Kartoffeln in Salzwasser garen, mit Petersilie garnieren.

Die Erbsen in Salzwasser garen und zum Lachs und den Kartoffeln servieren.

Tipp: Um Arbeit, Töpfe und Energie zu sparen, können die Erbsen auch mit den Kartoffeln gemeinsam gegart werden. Frische Erbsen benötigen ca. 10 Minuten, bei TK-Erbsen reicht es, wenn Sie sie ca. 3 Minuten mit garen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	EIWEISS	FETT	KOHLHYDRATE	BALLASTSTOFFE
458 kcal	28 g	24 g	29 g	7 g

PFANNKUCHEN MIT LINSENMEHL



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Mit Mehl aus Hülsenfrüchten lassen sich klassische Gerichte anreichern, so dass sie mehr Eiweiß, Ballaststoffe und Mikronährstoffe enthalten. Das verhindert Mangelernährung bei Seniorinnen und Senioren, die nur kleine Portionen essen.

Statt Linsenmehl können auch andere Mehle aus Hülsenfrüchten wie z. B. Sojamehl verwendet werden.

Hülsenfrüchte liefern uns wertvolle Nährstoffe und tragen beim Anbau zur Bodengesundheit bei.

2 Portionen	10 Portionen	Zutaten
70 g	350 g	Linsenmehl (oder anderes Mehl aus Hülsenfrüchten)
35 g	175 g	Butter (geht auch ohne)
25 g	125 g	Zucker
50 ml	250 ml	Milch oder Sahne
2 St.	10 St.	Eier
1 Prise	5 Prisen	Jodsalz geriebene Zitronenschale
10 g	50 g	Rapsöl

ZUBEREITUNG

Zucker, (Butter) und Eier schaumig rühren. Nach und nach Linsenmehl sowie Milch (Sahne) unterrühren. Mit geriebener Zitronenschale würzen und eine Prise Salz zugeben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen ausbacken.

Dazu passt je nach Saison Obstsalat, Fruchtpüree oder Konfitüre.

NÄHRWERTE PRO 150 G-PORCION (IM VERGLEICH ZU KLASSISCHEM PFANNKUCHEN)

	ENERGIE	EIWEISS	FETT	KOHLLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
Pfannkuchen mit Milch (klassisch)	240 kcal	11 g	12 g	21 g	0,6 g
Pfannkuchen mit Linsenmehl und Milch	252 kcal	17 g	13 g	16 g	6 g
Pfannkuchen mit Linsenmehl, Sahne und Butter	487 kcal	17 g	34 g	27 g	6 g

BELUGA-LINSEN-SALAT



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Tomaten, Paprika, Salat und Feta-Käse bringen eine attraktive Farbe in den Linsensalat.

Paprika ist bekömmlicher, wenn man sie von der Schale befreit (brühen oder im Backofen erhitzen und die Schale dann abziehen).

Linsen aus Baden-Württemberg haben eine günstige Umweltbilanz.

Der Beluga-Linsen-Salat eignet sich gut im Sommer und Herbst. Im Winter und Frühling können Tomaten und Paprika durch Frühlingszwiebel und grob geraspelte Karotten ersetzt werden.

2 Portionen	10 Portionen	Zutaten
200 g	1000 g	Beluga-Linsen (schwarze Linsen)
50 g	250 g	Kirschtomaten
1 Stück	5 Stück	Paprika (Farbe nach Belieben: rot, gelb, grün oder orange)
100 g	500 g	Blattsalat
100 g	500 g	Feta Käse
2 EL	10 EL	Balsamico-Essig
2 EL	10 EL	Olivenöl
nach Belieben	nach Belieben	Jodsalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Linsen nach Packungsangabe kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

Gemüse und Salat waschen. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden, die Tomaten halbieren. Der Salat kann je nach Sorte klein gepupft werden.

Die Paprikastreifen in eine Pfanne geben und kurz anbraten und mit Balsamico-Essig ablöschen.

Den Feta-Käse mit Hilfe einer Gabel zerdrücken und ebenfalls beiseitelegen.

Linsen, Paprika, Tomaten und Käse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken und auf dem Salat anrichten. Schmeckt lauwarm am besten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	EIWEISS	FETT	KOHLHYDRATE	BALLASTSTOFFE
595 kcal	34 g	29 g	47 g	22 g

HUMMUS (KICHERERBSENPÜREE)



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Fertig gekochte Kichererbsen lassen sich einfrieren und dann später z. B. für leckere Eintöpfe verwenden.

Hummus ist als Brotaufstrich eine vegetarische Alternative zu Wurst oder Käse und schmeckt nach Orient oder Urlaub.

Das dickflüssige Kochwasser von Kichererbsen (Aquafaba = „Bohnenwasser“) kann man wie Eiweiß aufschlagen und wird in der veganen Küche z. B. zu Baiser, Makronen oder Mousse verarbeitet

2 Portionen	10 Portionen	Zutaten
125 g	625 g	Kichererbsen aus der Dose
1 EL	5 EL	Sesampaste (Tahin)
1 Zehe	5 Zehen	Knoblauch
1½ TL	1½ EL	Olivenöl
½ TL	3 TL	Zitronensaft
½ TL	3 TL	Salz
½ TL	3 TL	Kreuzkümmel
½ TL	3 TL	Paprika
nach Belieben	nach Belieben	Paprika scharf

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen abtropfen lassen (oder die entsprechende Menge selbst gekochte Kichererbsen nehmen), nach Wunsch einige für die Garnitur zurückbehalten. Dabei das Abtropfwasser auffangen.

Knoblauch schälen und zerdrücken.

Alle Zutaten pürieren (Mixstab oder Standmixer). Wenn das Mus zu fest sein sollte, etwas von dem aufgefangenen Kichererbsenwasser mit dazugeben, damit es die ungefähre Konsistenz von Kartoffelpüree hat.

Den fertigen Hummus in eine Schale geben, mit Olivenöl beträufeln und einigen Kichererbsen garnieren. Dazu Fladenbrot servieren.

Alternative mit getrockneten Kichererbsen: Die entsprechende Menge über Nacht einweichen und ca. 45 Minuten in genügend Wasser ohne Salz weich kochen. Bei der Zubereitung etwas mehr Salz zugeben, da Kichererbsen in Konserven meist schon gesalzen sind.

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	EIWEISS	FETT	KOHLLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
165 kcal	6,6 g	7,4 g	17 g	4 g



QUELLEN UND INFORMATIONEN ZU HÜLSENFRÜCHTEN UND SENIORENERNÄHRUNG:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): DGE-Praxiswissen „Essen und Trinken im Alter“ (2014)

<https://www.dge-medianservice.de/essen-und-trinken-im-alter.html>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): „Hülsenfrüchte – versteckte Vielfalt entdecken“ (2018)

<https://www.dge-medianservice.de/hulsenfruechte-versteckte-vielfalt-entdecken-10er-pack.html>

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): „Hülsenfrüchte: Von der Pflanze bis in die Küche“.

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/hulsenfruechte/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): DGE-Praxiswissen „Essen und Trinken im Alter“ (2014)

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/hulsenfruechte/>

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE):

"Schmetterlinge im Bauch? –Heimische Hülsenfrüchte im Fokus" (2018)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE):

<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/>

H. K. Biesalski, P. Grimm, S. Nowitzki-Grimm:

Taschenatlas Ernährung. 8. Auflage. Georg Thieme Verlag. 2020

BILDNACHWEIS

Titelseite: ©Lukas Gojda - stock.adobe.com; ©WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com; ©timolina - stock.adobe.com

Innenteil: ©photocrew - stock.adobe.com; ©JackF - stock.adobe.com; ©Natalya Mir - stock.adobe.com; ©Jacob Lund - stock.adobe.com;

©WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com; ©scerpica - stock.adobe.com; ©mizina - stock.adobe.com; ©Landeszentrum für Ernährung;

©Iryna - stock.adobe.com; ©Joe Gough - stock.adobe.com; ©circleps - stock.adobe.com; ©Pixel-Shot - stock.adobe.com; ©Brent Hof-

acker - stock.adobe.com; ©pbd Studio - stock.adobe.com

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Landeszentrum für Ernährung
Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)
ernaehrung@lel.bwl.de
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel: 07171 917-100
www.landeszentrum-bw.de

Das Landeszentrum für Ernährung ist eine Einrichtung
im Geschäftsbereich des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen
Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.