



Linsen, Bohnen & Co



Der Burger vom Feld

Hülsenfrüchte enthalten rund ein Viertel hochwertiges Eiweiß, das in Kombination mit anderen Eiweißquellen, wie Getreide, vom Körper noch besser verwertet werden kann. Deshalb kommen Linsen, Bohnen & Co eignen sich auch sehr gut für die leichte Küche, denn sie enthalten kaum Fett. Sie liefern Vitamin A für das Immunsystem und reichlich B-Vitamine für Nervenstärke. Zusätzlich sind sie reich an Kalium, Kalzium, Eisen und wertvollen Ballaststoffen. Diese sättigen für mehrere Stunden, regen die Darmtätigkeit an und helfen den Cholesterinspiegel zu senken.



© Fischer Food Design - Fotolia.com



© bit24 - Fotolia.com

Jedes Böhnchen ohne Tönchen - Tipps für die richtige Zubereitung

Ob in exotischen Gerichten, vegetarischen Spezialitäten oder in der Hausmannskost: Auf die richtige Zubereitung mit vielen Gewürzen, wie z.B. mit Ingwer, Kümmel, Kreuzkümmel oder Lorbeer, kommt es an! Sie unterstützen die Verdauung. Getrocknete Hülsenfrüchte werden über Nacht in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht. Schütten Sie das Einweichwasser anschließend weg, es enthält unverträgliche, blähende Substanzen. Anschließend die Hülsenfrüchte in frischem Wasser mit etwas Salz gar kochen und zugedeckt nochmals mindestens 30 Minuten nachquellen lassen. Geben Sie am Schluss ein wenig Säure ins Gericht: Ein Spritzer Essig, Zitronensaft oder Wein rundet den Geschmack ab und verbessert die Bekömmlichkeit.



© fahrvasser - Fotolia.com

Milch, Pikantes und Süßes aus der Bohne

Die Vielseitigkeit der Hülsenfrüchte ist am Beispiel der Sojabohne gut sichtbar: Tofu im Wok, Sojamilch im Caffelatte und Sojagranulat in der Spaghettisoße. Nicht nur mit Soja, auch mit anderen Bohnen, Linsen und Kichererbsen lassen sich verschiedenste Gerichte zaubern. Wie wär's mit pikantem Bohnenaufstrich, knusprigen Linsenbällchen, cremigen Suppen und feurigem Chili? Auch Süßes aus Bohnen schmeckt köstlich!

Jetzt auch aus Österreich

Erfreulicherweise werden immer mehr Leguminosen, also Hülsenfrüchte, in Österreich großflächig angebaut. Die Bio-LandwirtInnen schätzen sie als natürliche Stickstofflieferanten für den Ackerboden. Beachten Sie beim Einkauf die Herkunftangaben auf der Verpackung, denn der Anbau in Österreich spart unnötige Transportkilometer und ist garantiert gentechnikfrei! Für Sorten, die es nicht aus Österreich gibt, sind Produkte mit dem FAIRTRADE-Gütesiegel eine gute und soziale Alternative!

Besser bio! Konventionell angebaute Hülsenfrüchte sind oft mit dem Unkrautvernichtungsmittel Glyphosat belastet, das sogar in geschälten Linsen noch nachweisbar ist. Dieses Herbizid wird oft kurz vor der Ernte eingesetzt, damit die Schoten absterben, trocknen und leichter geerntet werden können. Im Bio-Anbau dürfen keine chemisch-synthetischen Pestizide verwendet werden - ein absoluter Vorteil! Kontrolliert biologische Produkte erkennen Sie am EU-Biologo. Bevorzugen Sie beim Kauf getrocknete Hülsenfrüchte, denn die Herstellung der Konservendosen ist sehr energieintensiv. Außerdem lassen sich die getrockneten Zutaten für kleine Mengen genauer dosieren, so entstehen weniger Lebensmittelabfälle.



Rezepte für einfache Gerichte für 4 Personen



© Brent Holacker - Fotolia.com

Hummus

150 g Kichererbsen über Nacht einweichen, am nächsten Tag in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abseihen und mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Sesam und 6 EL Tahin fein pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.



© vkuzlandia - Fotolia.com

Chili non carne

2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe klein schneiden, in Öl anbraten, mit etwas Wasser ablöschen. Mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. 200 g getrocknete Tomaten und 400 g Tomaten im Ganzen mit 3 EL Öl zu einer Paste mixen. Die Zwiebelmischung, 500 g gekochte Bohnen (Sorten nach Belieben), 400 g gekochten Mais, 1/2 Zimtstange und ein Glas Wasser mit der Paste vermischen. Das Chili zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen und abschmecken.



© emmi - Fotolia.com

Rote Linsensuppe

1 Tasse rote Linsen in doppelter Menge Wasser ca. 15 Minuten einweichen. 1 Zwiebel und 1 cm Ingwer fein schneiden, mit Öl und Lorbeer, Kreuzkümmel, Curry und 1 EL Tomatenmark anbraten. Die abgeseihten Linsen und 3 TL Reis hinzufügen. Mit Wasser aufgießen, 20 Minuten zugedeckt kochen, pürieren. Mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken.

Weitere Rezepte unter
www.umweltberatung.at/rezpte

Rezepte mit Linsen, Bohnen & Co

- ✓ regional
- ✓ saisonal
- ✓ bio

www.umweltberatung.at/rezepte



www.lemberona.at



- Langfristige Zusammenarbeit mit der österreichischen Bio-Landwirtschaft
- 100% österreichische Herkunft
- 100% österreichische Rohstoffe
- 100% österreichischer Anbau
- 100% Bio
- 100% Vegan
- In Österreich verarbeitet
- Förderung heimischer Landwirte



www.lemberona.at


Impressum: 1. Auflage 2016; Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien, "die umweltberatung" Wien und das Ökosoziale Forum Wien. Für den Inhalt verantwortlich: Mario Rieder, Geschäftsführer; Markus Piringer, Leiter von "die umweltberatung" Wien; Redaktion: Gabriele Homolka "die umweltberatung" Wien; Layout: Monika Kupka; Druck: Druckerei Alwa & Deil, gedruckt nach der Richtlinie „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens auf ökologischem Druckpapier aus der Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“. "die umweltberatung" Wien ist eine Einrichtung der Wiener Volkshochschulen GmbH und wird von der Wiener Umweltschutzabteilung – MA 22 basisfinanziert.






StoDt:Wien
Wien ist anders.

13^{te} BILDUNG-JUGEND
WIR BEWEGEN WIEN.

StoDt:Wien



Weißer Bohnen

 7 - 12 h  45 - 60 min 


mild, mehlig
Bohnenstrudel, Bohnen mit Knödeln, Salat,
Püree, Minestrone, Basis für Aufstriche
in verschiedenen Größen erhältlich






Wachtelebohnen, Pintobohnen

 7 - 12 h  60 - 90 min 

mild, fein im Geschmack
geeignet für Laibchen, Salate,
herzhafte Füllungen und Suppen
Farbgebung ähnelt einem Wachtelei, nach dem Kochen blassrosa



Schwarzaugenbohnen, Kuhbohnen

 7 - 12 h  40 - 50 min 


erbsenähnlich, süßlich
Salate, Suppen, Eintöpfe, Laibchen, als Beilage,
Püree, Sprossen im Salat
eignen sich besonders gut zum Keimen






Käferbohnen, Feuerbohnen

 7 - 12 h  60 - 90 min 


nussig, leicht kastanienartig
Käferbohnen Salat, Eintöpfe, Bohnengulasch,
Bohnenstrudel, Bohnensuppe
traditioneller Anbau vor allem in der Steiermark,
häufig mit Kürbiskernöl serviert






Kidneybohnen, Rote Bohnen

 7 - 12 h  45 - 60 min 

süßlich, an Maroni erinnernder Geschmack, mehlig
Chili con/non Carne, Bohnenstrudel, Salate,
Füllung für Tacos oder Burritos, als Basis für Aufstriche
„kidney“ bedeutet im Englischen „Niere“,
werden auch Nierenbohnen genannt



Sojabohnen

 7 - 12 h  60 min 

je nach Sorte milder oder nussiger Geschmack
geröstet zum Knabbern, große Vielfalt an verarbeiteten Sojaprodukten:
Tofu, Tempeh, Sojasoße, Sojamilch, Sojaschnetzel, Sojamiso
weltweit am häufigsten angebaute Hülsenfrucht,
in Österreich gentechnikfreier Anbau



Calypso Bohnen

 7 - 12 h  60 - 90 min 


kräftig im Geschmack
Salate, Chili con/non carne, Laibchen
besonders hübsche Färbung






Mungobohnen

 4 - 6 h  30 - 45 min 


sehr aromatisch, nussig, süßlich
Chop Suey, Püree, Dhal, als Sprossen im Salat
und in klassischen Pfannen- und Wok-Gerichten
eignen sich besonders gut zum Keimen





Belugalinsen

 15 - 30 min  10 - 15 min 

aromatisches, nussiges Aroma
Suppen, Laibchen, Salate, Curry,
Brottaufstriche, als Keimlinge im Salat
durch ihre kleine Größe und den damit verbundenen
hohen Schalenanteil besonders intensiv im Geschmack





Berglinsen

 einweichen nicht notwendig  20 - 25 min 


aromatisch, süßlich
Salate, Suppen, Linseneintopf
sind fester und aromatischer als Tellerlinsen,
eignen sich gut zum Keimen






Gelbe/rote Linsen

 einweichen nicht notwendig  20 - 25 min 

mehlig, süßlich
Rote Linsensuppe, Curry, Dhal,
als Basis für Aufstriche
sind geschält, nach kurzer Kochzeit sämig



Keltenlinsen

 7 - 12 h  45 - 60 min 

aromatisch und kräftig
Specklinsen, Linseneintopf, Auflauf,
als Basis für Aufstriche, Laibchen, Püree
alte Linsensorte, stammt ursprünglich aus dem Norden



Grüne Tellerlinsen

 7 - 12 h  40 - 50 min 

mild, leicht nussig
Linseneintopf, Auflauf,
als Basis für Aufstriche, Laibchen
größte Linsensorte, werden nach
dem Kochen etwas dunkler



Kichererbsen

 7 - 12 h  40 - 50 min  

buttrig, nussig
Hummus Aufstrich, Falafel,
Kichererbseneintopf, Sugo für Nudelgerichte
in der arabischen und asiatischen Küche beliebt