

Auch kulinarisch erobern Hülsenfrüchte die deutsche Küche zurück. Einst ein „Arme-Leute-Essen“ sind sie wieder voll im Trend. Vorbei ist die Zeit langweiliger Eintöpfe: Mit vielen außergewöhnlichen, regionalen Feinschmecker-Rezepten, sowie der orientalischen und asiatischen Küche kommen Erbsen, Linsen und Bohnen zurück in unsere moderne Küche.



Die reifen Erbsen werden mit Mähdreschern geerntet



Hülsenfrüchte reichern den Boden mit Stickstoff an und werden daher oft auch als Zwischenfrucht eingesetzt



Grüne Erbsen wachsen wie die meisten Hülsenfrüchte krautig



Hülsenfrüchte

Botanik

Die Pflanzen der Hülsenfrüchte (botan. Leguminosae) gehören zur Familie der Schmetterlingsblütler. Sie wachsen krautig, aber auch strauchartig. Ihre Samen reifen in ein- bis mehrsamigen Hülsen aus, daher kommt auch der Name „Hülsenfrüchte“.

Leguminosen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Sie lieben trockenes und heißes Klima, wie es hauptsächlich in Asien, Nord- und Südamerika zu finden ist. Hülsenfrüchte gedeihen auf relativ nährstoffarmen Böden. Und nicht nur das: sie reichern den Boden auch noch an. Leguminosen haben die besondere Eigenschaft, Stickstoff aus der Luft zu binden und an den Boden abzugeben. Das macht die Leguminosen gerade im ökologischen Landbau und in Gebieten mit nährstoffarmen oder ausgelaugten Böden so wertvoll.

Ernährungsphysiologische Bedeutung

Auch für die menschliche Ernährung haben Hülsenfrüchte eine besondere Bedeutung: Sie enthalten viele Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalium, Calcium und Magnesium, Vitamine und reichlich Ballaststoffe. Einige Bohnensorten und Kichererbsen sind außerdem sehr eisenreich. Hülsenfrüchte sind zudem wertvolle pflanzliche Eiweißlieferanten: In 100 g getrockneten Bohnen stecken bis zu 21 g Eiweiß. Das ist ein höherer Anteil als in den meisten Fischarten oder in vielen Fleischsorten. Diese unter pflanzlichen Lebensmitteln ungewöhnliche Eigenschaft macht sie zu einem besonders wertvollen Lebensmittel, gerade für Menschen, die wenig

tierisches Eiweiß zu sich nehmen oder gänzlich darauf verzichten. Für Vegetarier und Veganer sind sie daher ein wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung.

Herkunft der RAPUNZEL-Hülsenfrüchte

RAPUNZEL bezieht die Rohstoffe im Bereich Hülsenfrüchte vor allem aus dem RAPUNZEL Türkei-Projekt sowie aus Kanada und China.

Aus dem RAPUNZEL Türkei-Projekt stammen die roten Linsen und Kichererbsen. Diese beiden Arten von Hülsenfrüchten werden traditionell in der Türkei angebaut, da sie in der türkischen Küche eine große Rolle spielen.

Weitere Linsen und Erbsen kommen aus dem Herkunftsland Kanada. Hier arbeitet RAPUNZEL seit vielen Jahren mit zwei Farmern zusammen, die ausschließlich ökologisch wirtschaften. Die Anbaugelände befinden sich in der Gegend von Saskatchewan in einem großen Naturlebensraum mit wenig Zivilisation. Umgeben von Naturparks finden unsere Farmer ideale Anbaubedingungen für den ökologischen Anbau. Der Fruchtwechsel ist die Basis zur Gesunderhaltung des Bodens und der Pflanzen. Daher spielen Hülsenfrüchte eine große Rolle im Anbau dieser kanadischen Farmen.

Die meisten Bohnensorten beziehen wir von unserem langjährigen und zuverlässigen Partner aus China. Nur dort werden derzeit die benötigten Menge und die geforderte Qualität an Bohnen angebaut. Unser Partner hat in China Bio-Pionierarbeit geleistet und wirtschaftet ausschließlich ökologisch.

(Nähere Informationen zu diesem Projekt finden Sie in der Ausgabe 12/08)

Verarbeitung

Hülsenfrüchte werden nach der Ernte zunächst mechanisch gereinigt, zum Beispiel mit Bürstenmaschinen. Um Verunreinigungen bestmöglich auszuschließen, werden die Bohnen und Linsen nochmals kontrolliert und nachsortiert.

Qualität

Höchste Bio-Qualität steht für RAPUNZEL an erster Stelle. Daher wird vor jeder Warenlieferung ein Rohwarenmuster aus dem Herkunftsland bei RAPUNZEL genauestens geprüft und in einem unabhängigen, deutschen Labor auf Rückstände von Pestiziden und Schwermetallen untersucht. Nur wenn das Muster eine einwandfreie Qualität aufweist, erhält der Lieferant die Freigabe für die Lieferung.

Nach Ankunft im Hause RAPUNZEL in Legau werden die Rohstoffe nochmals geprüft. Dabei

spielen auch optische und sensorische Kriterien eine wichtige Rolle, so werden optische Reinheit, Sortierung nach Farbe, Form und Größe sowie Homogenität der Ware geprüft. Stichprobenartig werden die Hülsenfrüchte auch einem Kochtest unterzogen, bei dem sowohl die Kochzeit als auch Geschmack geprüft werden. Einzelne Hülsenfrüchte wie Mungbohnen werden außerdem auf Keimfähigkeit getestet.

Nur bei einem einwandfreien Ergebnis der Prüfung und einer 100%igen Bio-Qualität gehen die Produkte in die Abpackung im Haus und weiter in den Handel.

Die Kichererbsen für das Mehl werden für ein besonders gutes Aroma vor dem Mahlen geröstet. Das Mehl wird zusammen mit feinen, orientalischen Gewürzen für die Falafel Fertigmischung veredelt.



Die Bohnen werden nach der maschinellen Sortierung nochmals kontrolliert



RAPUNZEL Hülsenfrüchte in der Dose

Für die schnelle Küche gibt es von RAPUNZEL Kichererbsen, Rote Kidney Bohnen und Weiße Kidney Bohnen in der Dose. Diese werden schonend mit wenig Salz gegart und sterilisiert. Sie sind ohne langes Einweichen und Kochen vielseitig verwendbar.



FAQs – die häufigsten Fragen an uns:

Was sind rote Linsen?

Rote Linsen werden aus Linsen mit brauner bis lilafarbener Schale gewonnen, die vor allem in der Türkei und in Indien angebaut werden. Nach dem Schälen kommt der leuchtend orangefarbene Kern zum Vorschein. Die geschälten Linsen werden dann mit sehr wenig biologischem Sonnenblumenöl besprüht und poliert, wodurch sie so schön glänzend werden. Da diese Linsen geschält sind, kochen sie ohne Einweichzeiten sehr schnell weich.

Soll man das Einweichwasser abgießen?

Wir empfehlen das Einweichwasser wegzuschütten und nicht zum Kochen zu verwenden. Im Einweichwasser sind eventuelle Staubpartikel sowie Saponine, die beim Kochen das Schäumen fördern. Entfernt man das Einweichwasser, sind die Hülsenfrüchte in der Regel bekömmlicher, da sich schwer verdauliche Stoffe im Einweichwasser lösen.

Der Nährstoffgehalt des Einweichwassers ist eher gering. Hülsenfrüchte verlieren auch bei langen Kochzeiten relativ wenig Nährstoffe.

RAPUNZEL

Wir machen Bio aus Liebe.

Das Hülsenfrüchte-Sortiment von RAPUNZEL

Das vielfältige RAPUNZEL Hülsenfrüchte-Sortiment bietet die unterschiedlichsten Linsen- und Bohnensorten, für jeden Geschmack und für viel Abwechslung auf dem Teller.

Hülsenfrucht	Eigenschaften	Einweichzeit	Garzeit
Azukibohnen	Süßliche Allround-Bohne mit fester und kerniger Konsistenz. Für Bohnensalat, vegetarische Frikadellen und Eintöpfe.	8-12 Stunden	ca. 50-60 Minuten
Beluga Linsen	Einzigartig würzig-aromatischer Geschmack. Ohne Einweichen schnell gekocht, ideal zu Reisgerichten, auf kalten Platten und als Beilage.	Keine Einweichzeit	ca. 20 Minuten
Falafelmischung	Fein-würzige Mischung mit typisch orientalischen Gewürzen abgestimmt, zur Herstellung von original Falafel		
Gourmet Linsen	Süßlich-würzige Feinschmecker-Linse. Bleiben beim Kochen kernig, Delikat in Eintöpfen, Suppen, als Salat oder als Beilage.	ca. 1-2 Stunden	ca. 30 Minuten
Grüne Erbsen, halb	Würziger Klassiker, besonders gut in Suppen, Eintöpfen, Pürees, als Farbtupfer im Risotto oder als Brotaufstrich.	ca. 1 Stunde	ca. 45-60 Minuten
Grüne Linsen	Fein-nussige Delikatesse, besonders geeignet für Bratlinge, Salate oder als Beilage.	ca. 1-2 Stunden	ca. 30 Minuten
Kichererbsen	Mild-würzig, unverzichtbar in der orientalischen Küche: zum Couscous, in Salaten, für Dips und Aufstriche.	ca. 8-10 Stunden	ca. 1,5-2 Stunden
Kichererbsenmehl	Besonders aromatisch, da aus gerösteten Kichererbsen. Zur Herstellung von Humus, Pürees, Falafel und Saucen.		
Mungbohnen	Zum Keimen für leckere Sprossen geeignet. Sie haben ein feinsüßliches Aroma und eine kurze Einweich- und Kochzeit.	1-2 Stunden	ca. 45-60 Minuten
Rote Kidney Bohnen	Herzhafter Geschmack und fester Biss. Sie behalten auch nach dem Kochen Form und Farbe und dürfen in keinem Chili fehlen.	8-12 Stunden	ca. 1,5-2 Stunden
Rote Linsen	Mild-nussig mit mehligter Konsistenz. Sie sind ohne Einweichen schnell gekocht, köstlich als Suppe, Sauce, Püree und in der indischen Küche.	Keine Einweichzeit	ca. 5-10 Minuten
Schwarze Bohnen	Intensiv nussig-aromatisch. Sie geben beim Kochen Farbe ab, besonders zur Herstellung von Dips und Aufstrichen geeignet.	8-12 Stunden	ca. 1,5-2 Stunden
Sojabohnen	Höchster Eiweißgehalt unter den Hülsenfrüchten, geeignet für Currys, Suppen, Eintöpfe und zur Herstellung von Tofu.	8-12 Stunden	ca. 1,5-2 Stunden
Trojalinsen	Kräftig-würziges Aroma, mehlig kochend. Besonders gut geeignet für Suppen, Eintöpfe, Aufläufe und Pürees.	ca. 3-4 Stunden	ca. 20 Minuten, ohne Einweichen ca. 60 Minuten
Weißer Bohnen	Mild, nehmen das Aroma weiterer Zutaten besonders gut auf, vor allem für Suppen (Minestrone), Eintöpfe und Salate.	8-12 Stunden	ca. 1,5-2 Stunden
Weißer Jumbo Bohnen	Besonders beliebt als Antipasti, in Salaten, als Gemüsebeilage und in deftigen Eintopfgerichten.	8-12 Stunden	ca. 1,5-2 Stunden



Wir machen Bio aus Liebe.