

## Hülsenfrüchte (Leguminosen)

Die Pflanzenfamilie der Hülsenfrüchte hat es in sich: Nicht nur Ballaststoffe und Proteine für uns Menschen, sondern auch eine Menge Stickstoff für den Boden. Aber auch äußerlich beeindruckend sind sie, wie der Name der Unterfamilie der Schmetterlingsblütler andeutet.

Leguminosen kommen auf der ganzen Welt und allen möglichen Formen vor: Als ein- oder mehrjährige krautige Gemüsepflanzen (Linsen, Bohnen), als verholzende Bäume (Johannisbrotbaum, Tamarindenbaum), Sträucher (Goldregen, Straucherbse) oder sogar Kletterpflanzen <sup>1</sup>.

Das Geheimnis der Hülsenfrüchte: Sie gehen eine unterirdische Symbiose mit Bodenbakterien ein, um Stickstoff aufzunehmen. Diese Eigenschaft wird in der regenerativen Landwirtschaft zur Bodenverbesserung genutzt, z.B. in Form von Gründüngungen und Blühmischungen. Außerdem lockern einige Hülsenfrüchte durch tiefreichende Wurzeln den Boden auf und dienen so dem Erosionsschutz <sup>2</sup>.

Leguminosen sind nicht nur deshalb so gesund, weil sie hohe Mengen an Eiweiß und B-Vitaminen enthalten, sondern auch wegen des hohen Gehaltes an Ballaststoffen, die das Darm-Mikrobiom fördern. Insbesondere bei fleischarmer oder vegetarischer Kost sind Hülsenfrüchte fast unverzichtbar. Doch auch Fleischesser hätten ohne Hülsenfrüchte ein Problem, denn die allermeisten Nutztiere werden von Hülsenfrüchten ernährt <sup>3</sup>.

Der Volksmund sagt bekanntlich: „Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen“. Das liegt daran, dass einige Bestandteile der Bohnen im Dickdarm von Bakterien zerkleinert werden, die blähende Gase als Stoffwechselprodukte von sich geben. Aber kein Problem: Kümmel, Oregano und Thymian, aber auch Fenchelsamen können Blähungen und Gärungsprozesse reduzieren <sup>1</sup>.

(1) <https://www.garten-treffpunkt.de/lexikon/huelsenfruechte>

(2) <https://www.pflanzenforschung.de/de/pflanzenwissen/pflanzensteckbriefe/leguminosen>

(3) <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-gesund-essen/>