

Kichererbsen und Linsen für die menschliche Ernährung

Kleine Hülsenfrüchte mit großer Wirkung

von *Cecilia Antoni*

Zusammenfassung

Linsen und Kichererbsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheitsgeschichte und zählen heute zu den beliebtesten Hülsenfrüchten in der Ernährung. Im heimischen Anbau sind sie noch Nischenkulturen. Aufgrund ihrer Anforderungen an Wärme und Trockenheit zur Abreife können Linsen und Kichererbsen bislang nur in bestimmten Regionen angebaut werden. Doch das kann sich durch die klimatischen Veränderungen in Bezug auf ihre Trockenheitstoleranz ändern und sie für einen erweiterten heimischen Anbau interessant machen. Wie kaum eine andere Lebensmittelgruppe vereinen Linsen und Kichererbsen hochwertige Proteine, reichlich Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate sowie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Ein Überblick über die verschiedenen Linsen- und Kichererbsen-Arten zeigt ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten für eine abwechslungsreiche, gesundheitsfördernde und pflanzenbetonte Ernährung auf.

Schlüsselwörter: Hülsenfrüchte, Linsen, Kichererbsen, Proteine, Ballaststoffe, Heimischer Anbau, Klimaanpassung, Trockenheitstoleranz, Eiweißpflanzen, Körnerleguminosen

Abstract

Chickpeas and lentils in human nutrition

Cecilia Antoni

Lentils and chickpeas are among the oldest cultivated crops in human history and are nowadays the most popular legumes in human nutrition. In domestic cultivation, however, they are still niche crops. Due to their specific requirements for warmth and dry conditions during ripening, lentils and chickpeas can currently only be cultivated successfully in certain regions. However, this may change as a result of climate change, particularly in view of their tolerance to dry conditions, making them increasingly attractive for expanded domestic

cultivation. Like few other foods, lentils and chickpeas - as legumes in general - combine high-quality plant-based proteins, abundant dietary fibre, complex carbohydrates, and a wide range of vitamins and minerals. An overview of the different varieties of lentils and chickpeas highlights their versatility and diverse applications in a varied, health-promoting, and plant-based diet.

UMWELT & GESUNDHEIT 3 (2026) 78-84

Einleitung

Linsen und Kichererbsen zählen zu den beliebtesten Hülsenfrüchten in Deutschland. Sie zeichnen sich nicht nur durch kurze Garzeiten oder ihre Verfügbarkeit in vorgekochter Form aus; Linsen und Kichererbsen sind auch die Grundlage zahlreicher unkomplizierter Gerichte aus der internationalen Küche, die sich inzwischen auch bei uns etablieren konnten. Zudem entsprechen sie in besonderem Maße den Anforderungen an eine vielseitige und gesundheitsfördernde Ernährung. Auch wenn die Nachfrage nach Linsen und Kichererbsen das Angebot von heimisch angebauten derzeit noch übersteigt, gewinnen beide Kulturpflanzen aufgrund ihrer vergleichsweise hohen Trockenheitstoleranz zunehmend an Bedeutung für den regionalen Anbau. Damit erweitert sich die Möglichkeit für Verbraucherinnen und Verbraucher, künftig verstärkt auf Linsen und Kichererbsen aus regionaler Erzeugung zugreifen zu können.

Linsen und Kichererbsen gehören zur Pflanzenfamilie der Hülsenfrüchte – mit weltweit über 20.000 Arten – und werden auch als Leguminosen bezeichnet. Leguminosen verfügen über die Besonderheit, eine Symbiose mit Wurzelknöllchenbakterien einzugehen, um Luft-Stickstoff als natürlichen Dünger im Boden zu binden und für nachfolgende Kulturen verfügbar zu machen. Insbesondere in der ökologischen Landwirtschaft sind sie in der Fruchtfolge unverzichtbar.

Vom Ursprung zur Wiederentdeckung

Angesichts der in den vergangenen Jahren deutlich gestiegenen Aufmerksamkeit für Hülsenfrüchte lässt sich kaum vermuten, dass Linsen und Kichererbsen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheitsgeschichte gehören. Die derzeitige Forschung geht davon aus, dass die Kultivierung der Linse vor etwa 8.000 – 10.000 Jahren im Fruchtbaren Halbmond (*Liber et a. 2021*) und die der Kichererbse vor etwa 10.000 – 10.500 Jahren im Südosten der heutigen Türkei begann. (*Tanno und Willcox 2006*)

Für das Gebiet des heutigen Deutschlands wurde der Anbau von Linsen ab 5.500 v. Chr. nachgewiesen, während die Kichererbse erst ab dem frühen Mittelalter in den hiesigen Pflanzenbüchern zu finden ist. *Hildegard von Bingen* (1098 - 1179) beschrieb die Kichererbse als leichte und angenehme Speise und empfahl sie auch bei Fieber. (*Hildebrandt und Gloning 2010*) In Deutschland blieb der Kichererbsenanbau jedoch aufgrund der klimatischen Ansprüche von untergeordneter Bedeutung. Dennoch wurde bis ins frühe 20. Jahrhundert die dunkelsamige Kichererbse insbesondere am Rhein und in Württemberg angebaut und geröstet als Kaffeeersatz verwendet. (*Becker-Dillingen 1929*) Auch der Linsenanbau brach nach dem Zweiten Weltkrieg ein. (*Körber-Grohne 1995*) Die Gründe waren die aufwändigen Ernte- und Aufbereitungsarbeiten sowie der niedrige Ertrag im Vergleich zu anderen Körnerleguminosen wie Erbsen und Ackerbohnen oder auch Getreide. Erst ab den 1980ern hauchte der Bio-Landwirt *Woldemar Mammel* dem Anbau von Linsen wieder neues Leben ein und schaffte es, ausgestorben geglaubte regionale Sorten zurück in die schwäbische Landwirtschaft zu bringen.

Heute werden die Anbauflächen von Linsen in Deutschland auf rund 2.000 Hektar (BZL 2025 – Stand 2024) und

Schwerpunkt

die von Kichererbsen auf etwa 1.300 bis 1.500 Hektar (ZALF – Stand 2026) geschätzt. Die Linse wird vorwiegend in Baden-Württemberg auf den kargen Böden der Schwäbischen Alb, dem Heckgäu und Hohenlohe, im bayerischen Franken sowie im hessischen Vogelsberg angebaut, seit einigen Jahren zudem in überschaubarem Umfang in Nordrhein-Westfalen (Paderborner Hochebene), Niedersachsen, Brandenburg und dem südlichen Harz. Für die Kichererbse sind vor allem die von Sommertrockenheit geprägten Regionen interessant geworden. Sie findet man zum Beispiel in der Rheinebene oder am Kaiserstuhl, aber auch in Sachsen-Anhalt und Brandenburg sowie im südlichen Hessen und in Bayern. Aufgrund ihrer besonderen Ansprüche an Wärme und Trockenheit zur Abreife können Linsen und Kichererbsen nur in bestimmten Regionen angebaut werden und sind Nischenkulturen. (LLH 2025) Die angestiegene Nachfrage kann deshalb nur zum Teil über heimische Ware bedient werden. Die in Deutschland angebotenen Linsen und Kichererbsen stammen zu einem erheblichen Teil aus internationalen Lieferketten. Bei Linsen zählen Kanada und Australien zu den weltweit wichtigsten Produktions- und Exportländern; bei Kichererbsen sind insbesondere Indien, Australien und die Türkei bedeutende Produktionsländer. (WITS 2025)

Die verschiedenen Linsen-Typen

Weltweit werden rund 80 verschiedene Linsensorten angebaut. Das ist jedoch nur ein Bruchteil der in Genbanken registrierten Sorten. Die größte Sammlung mit über 14.000 Akzessionen beherbergt das International Center for Agricultural Research in Dry Areas (ICARDA) in Beirut, Libanon. (Dikshit et al. 2015)

Bei uns sind im Handel nur wenige verschiedene Linsenarten erhältlich. Eine der bekanntesten und bis in die 70er Jahre am häufigsten verwendete ist die Tellerlinse, früher auch oft Hellerlinse genannt. Sie ist die klassische Linse für Eintöpfe und Suppen, perfekt aufgrund ihrer weichen und sämigen Kocheigenschaften. Rote und gelben Linsen sind besonders beliebt, weil sie schnell gar werden, beim Kochen zerfallen und ihre weiche Konsistenz sich gut für Suppen, Aufstriche und Dal eignen. Was vielen nicht bewusst ist: rote und gelben Linsen



Abbildung 1: Linsen brauchen als Stützpflanzen Getreide wie zum Beispiel Hafer (Foto: © Cecilia Antoni)

sind keine eigenen Sorten, sondern geschälte Linsen. Der rote beziehungsweise gelbe Kern wird sichtbar, wenn Berglinse (innen rot) beziehungsweise Grüne Linse (innen gelb) ihre äußeren Schalen durchs Schälen verlieren. Das macht sie auch besonders gut verdaulich und interessant für alle, die sich erst langsam an Hülsenfrüchte herantasten wollen. Eine formstabile Konsistenz zeichnet dagegen Beluga, Berg- und Grüne Linsen aus. Sie bleiben bissfest und eignen sich besonders gut für Salate und Beilagen, aber auch für Linsen-Bolognese oder knusprige Cracker.

Seltener sind alte, traditionelle und regional angepasste Sorten wie die Alb-Leisa von der Schwäbischen Alb, die Kyffhäuser Linse aus dem Kyffhäusergebirge im südlichen Harz oder die Räuberlinse aus dem Schwarzwald. (Tabelle 1)



Abbildung 2: Kichererbsenpflanze (Foto: © Cecilia Antoni)

Die verschiedenen Kichererbsen-Typen

Bei Kichererbsen werden nur zwei Sortentypen sowie ein Untertyp unterschieden. (Tabelle 2) Die bekannte große, helle und rundliche Kichererbse charakterisiert den **Kabuli-Typ** und dominiert den europäischen Markt. Aus ihr werden klassisch nicht nur Hummus und Falafel zubereitet, sie steckt auch vorgekocht in den Konserven und Gläsern des Lebensmitteleinzelhandels. Bei uns weniger bekannt und verbreitet ist der **Desi-Typ**, der kleinere, dunklere und kantigere Kichererbsen mit dickerer Schale umfasst. Anbauversuche zeigen, dass *Desi*-Typen eine höhere Toleranz gegenüber feuchter Witterung und Krankheiten zeigen und für die hiesigen Anbaubedingungen interessante Eigenschaften besitzen könnten. Auch bisher kaum bei uns im Anbau verbreitet ist der Untertyp von *Desi*, *Gulabi*; kennzeichnend ist sein rötlich-braunes und rundes Erscheinungsbild.



Abbildung 3: Kichererbsen unterscheiden sich in zwei Sorten – der helle Kabuli- und der dunkle Desi-Typ. (Foto: © Cecilia Antoni)

Aktuell wird in verschiedenen Praxis- und Forschungsprojekten untersucht, wie sich die Ertragssicherheit des Kichererbsenanbaus in Deutschland durch geeignete Sortenwahl und optimierte Anbauverfahren erhöhen lässt. Dabei werden unter anderem Aussaattermin, Saatstärke sowie Unkraut- und Krankheitsmanagement untersucht. Für den Anbau eignen sich insbesondere warme Standorte mit leichten, durchlässigen Böden und möglichst trockenen Bedingungen im Spätsommer und Herbst. Regionen mit nicht zuverlässig trockenen Sommermonaten weisen dagegen ein erhöhtes Anbaurisiko auf. (Leguminosen-Netzwerk 2024)

Schwerpunkt

Tabelle 1: Überblick Linsen

Linsen	Aussehen	Geschmack	Kocheigenschaften	Verwendung
Tellerlinse , früher auch als Hellerlinse bekannt	groß (6 – 8 mm) und flach Farbe: hellbraun, grau-braun bis olivbraun	erdig, kräftig	behalten Form, doch werden sehr weich und können aufplatzen. und Stärke an das Kochwasser abgeben, dadurch sämig	Klassische Linsensuppe, Eintöpfe
Berglinse	kleiner als Tellerlinsen Farbe: rotbraun, braun bis beige, teilweise leicht gesprenkelt	aromatisch, würzig, leicht nussig; intensiveres Aroma als Tellerlinsen	formstabil, bissfest	Salate, Beilagen, Aufläufe, Bratlinge, Linsen-Bolognese
Schwarze Linse (Beluga)	klein, glänzend Farbe: schwarz	mild-nussig	festere Konsistenz, formstabil	Salate, Aufstriche, Beilagen, Cracker
Grüne Linse bzw. Dunkelgrün marmorierte Linse	klein bis mittelgroß Farbe: grün, graugrün, häufig mit dunkler Sprengelung	aromatisch, fein-nussig	festere Konsistenz, formstabil	Salate, Beilagen, Gemüsepfanne, Aufstriche
Rote Linse = geschälte Rote Linse	rot	mild, dezent erdig, leicht süßlich	zerfallen beim Kochen durch die fehlende Schale, sehr weich, sämig	Aufstriche, Suppen, Brei, Dal
Gelbe Linse = geschälte Grüne Linse	gelb	mild, leicht buttrig	zerfallen beim Kochen durch die fehlende Schale, sehr weich, sämig	Aufstriche, Suppen, Brei, Dal
Chateau-Linse	klein Farbe: grün bis dunkelgrün, teilweise gesprenkelt	fein-nussig, würzig, leicht erdig	festere Konsistenz	Salat, Beilagen, Gemüsegerichte
Troja ähnelt Tellerlinse	mittelgroß Farbe: grünlich, teilweise leicht marmoriert	mild-nussig, würzig, leicht erdig	behält ihre Form, dennoch weichkochend	Linsensalate, Beilagen, Suppen, Eintöpfe
Champagner Handelsname, keine Ursprungsbezeichnung	klein bis mittelgroß Farbe: beige-gelblich bis hellbraun, häufig leicht gesprenkelt	mild, fein-nussig, leicht süßlich	weiche, leicht cremige Konsistenz. Je nach Kochzeit behalten sie teilweise noch etwas Biss.	Suppen, Eintöpfe, Salate, Beilagen, vegetarische Gerichte
Beispiele für alte, regionalangepasste Linsen:				
Späths Alblinse I „Die Große“ , Anbaugebiet Schwäbische Alb (ähnelt Tellerlinse)	groß und flach Farbe: hellbraun, grau-braun	intensiv, aromatisch, nussig	leicht sämige Konsistenz	Linsen mit Spätzle, Linsen mit Einbrenne, Suppen
Späths Alblinse II „Die Kleine“ , Anbaugebiet Schwäbische Alb (ähnelt Berglinse)	klein Farbe: rotbraun, braun bis beige, teilweise leicht gesprenkelt	würzig, ausgeprägt nussig-linsig	festkochend, formstabil	Salate, Beilagen, Aufläufe, Bratlinge, Linsen-Bolognese
Creutzmanns Kyffhäuserlinse (LENS 98) , Anbaugebiet Kyffhäusergebirge, Thüringen	mittelgroß Farbe: rosa, leicht gesprenkelt	erst kürzlich wieder entdeckt und im Versuchsanbau	nicht bekannt	nicht bekannt
Dornburger Speiselinse Thüringen	groß Farbe: grünlich-gelb	seit 1967 nicht mehr auf dem Markt, aktuell nur im Versuchsanbau	nicht bekannt	nicht bekannt
Pilgerlinsen , Anbaugebiet Raum Paderborn (ähnelt Chateau-Linse, hat weichere Schale, französische Herkunft)	klein Farbe: rot, orange-rot	würzig, leicht nussig	weichkochend	Suppen, Dal, Curry, Püree, Aufstriche
Räuberlinse , Anbaugebiet Mainhardt im Schwäbisch-Fränkischen Wald, Schwarzwald (ähnelt Puy-Linse)	klein-mittelgroß Farbe: grün, graugrün, teilweise gesprenkelt	kräftig, intensiv, deutlich nussig	bissfest, formstabil	Linsensalat, Linsen mit Spätzle, Gemüsegerichte
Puy-Linse „Lentille verte du Puy“ (g.U.), EU-geschützte Ursprungsbezeichnung, Anbaugebiet: Le Puy-en-Velay, Frankreich	klein bis mittelgroß Farbe: grün, graugrün, häufig mit dunkler Sprengelung	fein nussig, pfeffrig	festere Konsistenz, formstabil	Salate, Beilagen, Gemüsepfanne, Aufstriche

Tabelle 2: Überblick Kichererbsen

Kichererbsen	Aussehen	Geschmack	Kocheigenschaften	Verwendung
Kabuli - typisch für europäischen Markt -	groß, glatt, rundlich, mit kleinem Schnabel Farbe: cremefarben bis beige	mild, nussig	weich, cremig, dünne Samenschale	Salat, Hummus, Falafel, Eintöpfe, Curry; vorgekocht in Konserven
Desi -typisch für indischen Markt -	klein, kantig, unregelmäßig geformt Farbe: braun, dunkelbraun, schwarz, grünlich	kräftig, nussig	dickere Samenschale, wird häufig geschält und zu Chana Dal	Curry, Sprossen, Dal Grundlage für Kichererbsenmehl, Besan
Gulabi - Desi-Untertyp -	klein bis mittelgroß, rund, glatt Farbe: rötlich-braun	aromatisch	dünnere Samenschale als Desi	wird überwiegend geröstet

Nährwerte und ernährungsphysiologische Bedeutung

Linsen und Kichererbsen zeichnen sich – wie Hülsenfrüchte allgemein – durch ein besonders günstiges Nährstoffprofil aus. Sie liefern relevante Mengen an pflanzlichem Protein, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Neben ihrem Proteingehalt sind insbesondere die enthaltenen Ballaststoffe von ernährungsphysiologischer Bedeutung. Diese werden im Dünndarm nicht vollständig verdaut und gelangen teilweise in den Dickdarm, wo fermentierbare Anteile durch die intestinale Mikrobiota umgesetzt werden. Ballaststoffe tragen zu einer normalen Darmfunktion bei und können aufgrund ihrer Wasserbindungsfähigkeit und ihres Volumens zur Sättigung beitragen. Darüber hinaus werden sie mit einer günstigeren Regulation des Glukose- und Fettstoffwechsels

in Verbindung gebracht. Epidemiologische Untersuchungen weisen zudem auf einen möglichen Zusammenhang zwischen einer höheren Ballaststoffaufnahme beziehungsweise einem höheren Hülsenfruchtverzehr und einem geringeren Risiko für kolorektale Krebserkrankungen hin. (Mohd Nawi et al. 2026)

Eine besondere metabolische Wirkung von Linsen wurde bereits 1982 im Zusammenhang mit dem so genannten „Second-Meal-Effect“ (Effekt der zweiten Mahlzeit) beschrieben. (Jenkins et al. 1982) Damit wird die Fähigkeit einer ersten Mahlzeit beschrieben, die glykämische Antwort auf eine nachfolgende Mahlzeit zu beeinflussen. Als mögliche Mechanismen werden unter anderem die verzögerte Verdauung und Aufnahme von Kohlenhydraten sowie Veränderungen der hormonellen und metabolischen Regulation diskutiert.

Die gesundheitliche Bedeutung von Hülsenfrüchten wird in zahlreichen inter-

nationalen Studien untersucht. Im Mittelpunkt stehen dabei unter anderem die Gewichtsregulation, die glykämische Kontrolle sowie kardiometabolische Risikofaktoren. (Mendes et al. 2023)

Hülsenfrüchte zeichnen sich durch eine Kombination aus pflanzlichem Protein, Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten und verschiedenen bioaktiven Pflanzenstoffen aus. Zu diesen zählen unter anderem Polyphenole und Saponine. Diese Inhaltsstoffe werden hinsichtlich möglicher antioxidativer, entzündungsmodulierender und metabolischer Wirkungen untersucht. Insbesondere für Linsen und Kichererbsen liegen Hinweise auf potenziell günstige Wirkungen auf verschiedene metabolische Parameter vor, wobei die Stärke der Evidenz je nach untersuchtem Endpunkt und Studiendesign unterschiedlich ist. (Hossain et al. 2025)

Tabelle 3: Durchschnittliche Nährstoffgehalte je 100 g getrocknete, rohe Linsen & Kichererbsen (Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel BLS), www.blsde.de

Pro 100 g getrocknet, roh	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe	Spurenelemente	Mineralien	Vitamine
Linsen	23,5	41	1,5 – 2,0	17	Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Selen	Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor	B1-3, B5-6, Folat, Vitamin C + E
Linsen, geschält	24,0	49	1,5 – 2,0	11	Eisen, Zink, Mangan, Kupfer - kein Selen -	Kalium, Magnesium, Calcium, Phosphor	B1-3, B5-6, Folat, Vitamin C + E
Kichererbsen	19,0	44	3,5 – 6,0	16	Mangan, Kupfer, Eisen, Zink, Selen	Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium	Folat, B1-3, B5-6, Vitamin C + E

Antinutritive Faktoren

Den ernährungsphysiologischen Vorteilen stehen jedoch auch Inhaltsstoffe gegenüber, die die Verdaulichkeit und Bioverfügbarkeit einzelner Nährstoffe beeinflussen können. Ein Teil dieser natürlichen Inhaltsstoffe dient der Pflanze unter anderem als Schutz vor

Fraßfeinden und Krankheitserregern. Einige von ihnen können beim Menschen die Verdaulichkeit von Proteinen oder die Bioverfügbarkeit bestimmter Mineralstoffe beeinflussen und werden daher als antinutritive Faktoren bezeichnet. (Mustafa et al. 2022) Durch geeignete Zubereitungsverfahren lassen sich diese Stoffe jedoch weitgehend reduzieren

beziehungsweise inaktivieren. Bei getrockneten Kichererbsen und Linsen kann insbesondere das Einweichen mit anschließendem Abgießen des Einweichwassers zur Verringerung von Phytat, Tanninen und Oligosacchariden beitragen.

Ausnahme: Das Einweichen von geschälten Linsen wie rote und gelbe Linsen empfiehlt sich nicht. Sie nehmen aufgrund der fehlenden Schale schnell Wasser auf, können matschig werden oder zerfallen und beim Wechsel des Wassers einen Teil ihrer Stärke und wasserlöslicher Nährstoffe verlieren.

Die anschließende ausreichende thermische Behandlung, insbesondere durch Kochen – mindestens 15 Minuten –, reduziert zudem hitzeempfindliche Proteaseinhibitoren und Lektine. Auch Keimung und Fermentation können den Gehalt bestimmter antinutritiver Faktoren weiter reduzieren und gleichzeitig die Proteinverdaulichkeit und Bioverfügbarkeit einzelner Nährstoffe verbessern.

Mit oder ohne Salz kochen

Der Mythos, dass Hülsenfrüchte nicht gar würden, wenn sie mit Salz gekocht werden, hält sich hartnäckig und lässt sich dennoch nicht bestätigen. Untersuchungen an Hülsenfrüchten zeigen vielmehr, dass Natriumchlorid (Kochsalz) beim Einweichen oder Kochen die Garzeit nicht verlängern, sondern unter bestimmten Bedingungen sogar verkürzen kann. (*Didinger et al. 2023*)

Salz kann die Struktur der Zellwände beeinflussen und deren Aufweichen erleichtern. Allerdings ist das kein einfacher Effekt nach dem Motto „mehr Salz = schneller gar“. Entscheidend sind unter anderem, die Wasserqualität, die Temperatur, die Salzkonzentration, die Hülsenfruchtsorte und auch das Alter und die Lagerbedingungen der Hülsenfrüchte.

Was das Weichwerden von Hülsenfrüchten dagegen deutlich bremst, ist die Zugabe von sauren Zutaten. Dazu gehören beispielsweise Tomaten, Essig oder Zitronensaft. Deshalb findet sich in vielen Kochanleitungen der Rat, diese Zutaten erst hinzuzugeben, wenn die Hülsenfrüchte schon gar sind.

Purine

Purine kommen natürlicherweise in vielen Lebensmitteln vor, sowohl in pflanzlichen – wie bei Hülsenfrüchten – als auch in tierischen. Bei ihrem Abbau entsteht im Körper Harnsäure, die normalerweise über die Nieren ausgeschieden wird. Ist zu viel Harnsäure vorhanden oder wird zu wenig ausgeschieden, kann die Harnsäure im Blut ansteigen. Bei dauerhaft erhöhten Harnsäurewerten

können sich Harnsäurekristalle in Gelenken ablagern und dadurch Gichtanfälle auslösen.

Das bedeutet nicht, dass Hülsenfrüchte bei Gicht problematisch sind. Studien zeigen, dass gerade bei pflanzlichen Lebensmitteln der Puringehalt nicht dieselbe Bedeutung zu haben scheint wie bei bestimmten Lebensmitteln tierischen Ursprungs. Besonders Fleisch- und Innereiprodukte sowie bestimmte Fisch- und Meeresfrüchte, aber auch Alkohol und zuckerreiche Getränke können die Harnsäurebelastung erhöhen und sich ungünstig auf das Gichtisiko auswirken. Entscheidend ist vielmehr eine ausgewogene und individuell angepasste Ernährung. Der Puringehalt ist deshalb kein Grund, auf Linsen und Kichererbsen zu verzichten. (*Li et al. 2018*)

Allergene

Linsen und Kichererbsen zählen – im Gegensatz zu Lupinen, Soja und Erdnuss – nicht zu den 14 Lebensmittelgruppen, die verpflichtend in der EU (gemäß Anhang II der LMI-Verordnung Nr. 1169/2011) als Allergene gekennzeichnet werden müssen. Die fehlende Kennzeichnungspflicht bedeutet aber nicht, dass Linsen und Kichererbsen nicht auch allergen sein können. Auch sie können allergische Reaktionen auslösen, insbesondere Kreuzreaktionen zwischen verschiedenen Hülsenfrüchten. (*Abu-Risha et al. 2024*)

Die EU-Liste der kennzeichnungspflichtigen Allergene ist vielmehr eine regulatorische Prioritätenliste, die auf der Bewertung des allergenen Potenzials, der Häufigkeit beziehungsweise Relevanz und der Schwere möglicher Reaktionen in der europäischen Bevölkerung basiert.

Verträglichkeit

Hülsenfrüchte können Blähungen, Völlegefühl oder Bauchbeschwerden verursachen. Verantwortlich sind dafür vor allem bestimmte unverdauliche Kohlenhydrate, die so genannten α -Galactooligosaccharide (GOS). Dazu gehören beispielsweise Raffinose und Stachyose. Sie gelangen weitgehend unverdaut in den Dickdarm und werden dort von den Darmbakterien abgebaut. Dabei entstehen Gase, die Blähungen verursachen können.

Bei regelmäßigem Verzehr von Hülsenfrüchten kann sich die Zusammensetzung und Aktivität der Darmmikrobiota

an die vermehrte Zufuhr fermentierbarer Kohlenhydrate anpassen. Studien zeigen, dass dadurch die Beschwerden bei manchen Menschen mit der Zeit abnehmen können. (*O'Donnell und Fleming 1984*)

Sinnvoll ist es, Hülsenfrüchte schrittweise in den Speiseplan einzubauen und die Portionsgrößen zunächst klein zu halten. Bei getrockneten Hülsenfrüchten können beim Einweichen wasserlösliche, unverdauliche Kohlenhydrate in das Einweichwasser übergehen. Deshalb wird empfohlen, das Einweichwasser wegzuschütten und die Hülsenfrüchte mit frischem Wasser zu kochen. Beim Kochen verringert der Gehalt an α -GOS sich weiter. (*Njoumi et al. 2019*)

Bei vorgekochten Hülsenfrüchten aus der Konserve oder im Glas befinden sich ebenfalls lösliche Bestandteile in der Aufbewahrungsflüssigkeit. Abgießen und gründliches Abspülen kann daher einen Teil davon entfernen. Es ist aber nicht garantiert, dass dadurch Blähungen verhindert werden. Ob und wie stark Beschwerden auftreten, ist individuell unterschiedlich.

Aquafaba

Aquafaba ist die Flüssigkeit, die beim Kochen von Hülsenfrüchten entsteht bzw. die Flüssigkeit aus Konserven; besonders bekannt ist die Flüssigkeit von Kichererbsen. Sie enthält neben Wasser verschiedene gelöste und teilweise kolloidale Bestandteile der Hülsenfrucht, unter anderem Proteine, Kohlenhydrate, lösliche Ballaststoffe, Saponine und Mineralstoffe. Aquafaba lässt sich aufschlagen und bildet einen relativ stabilen Schaum. Zudem besitzt es emulgierende und gelbildende Eigenschaften und kann deshalb in bestimmten Rezepten die Funktionen von Eiweiß übernehmen – beispielsweise bei veganem Baiser, Mousses, Kuchen, Mayonnaise oder Dressings. (*de Barros Miranda et al. 2024*)

Fazit

Alte Kulturpflanzen wie Linsen und Kichererbsen mit regionalem Anbaupotenzial können einen wertvollen Beitrag zu einer modernen, pflanzenbetonten und gesundheitsfördernden Ernährung leisten und zugleich Perspektiven für eine vielfältigere und resilientere Landwirtschaft eröffnen. Ihr günstiges Nährstoffprofil mit pflanzlichem Protein,

Ballaststoffen, komplexen Kohlenhydraten sowie zahlreichen Mineralstoffen und Vitaminen macht sie zu wertvollen Bestandteilen einer ausgewogenen Ernährung. Auch die antinutritiven Faktoren relativieren den ernährungsphysiologischen Wert von Linsen und Kichererbsen nicht grundsätzlich. Vielmehr handelt es sich um natürliche Bestandteile der Samen, deren Gehalte und Wirkungen unter anderem von Sorte und Verarbeitung abhängen. Durch Einweichen, Kochen, Keimung oder Fermentation lassen sich zahlreiche dieser Verbindungen reduzieren beziehungsweise inaktivieren und damit die Verdaulichkeit und Bioverfügbarkeit einzelner Nährstoffe beeinflussen.

Neben ihrer ernährungsphysiologischen Qualität überzeugt die große Vielfalt an Linsen- und Kichererbsentypen durch ihre unterschiedlichen kulinarischen Eigenschaften. Von schnell zerfallenden roten und gelben Linsen über formstabile grüne und schwarze Linsen bis hin zu den verschiedenen Kichererbsentypen eröffnen sie vielfältige Möglichkeiten für eine abwechslungsreiche Küche. Gleichzeitig stellt die Wiederentdeckung alter und regional angepasster Sorten einen Beitrag zur Erhaltung genetischer Vielfalt und zur Entwicklung regionaler Wertschöpfungsketten dar.

Für Deutschland liegt insbesondere im heimischen Anbau ein weiteres Potenzial. Zwar sind Linsen und Kichererbsen aufgrund ihrer spezifischen Ansprüche an Standort, Wärme und Abreife derzeit weiterhin Nischenkulturen, doch ihre vergleichsweise gute Trockenheitstoleranz macht sie vor dem Hintergrund zunehmender Trockenperioden für bestimmte Regionen interessant. Eine Ausweitung des Anbaus könnte dazu beitragen, regionale Proteinquellen stärker in die Lebensmittelversorgung zu integrieren und zugleich alte Sorten und landwirtschaftliches Wissen zu erhalten.

Ein Blick nach Schweden zeigt darüber hinaus, wie stark Hülsenfrüchte kulturell verankert sein können. Die traditionelle Erbsensuppe (*Ärtsoppa*) mit Pfannkuchen gehört für viele Schweden bis heute zum Donnerstag und wird unter anderem in Restaurants sowie in der Gemeinschaftsverpflegung angeboten. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass Hülsenfrüchte nicht nur unter ernährungsphysiologischen und ökologischen Gesichtspunkten betrachtet werden können, sondern auch Teil gewachsener Esskulturen

und gemeinschaftlicher Ernährungspraktiken sind.

Vielleicht liegt gerade darin die besondere Stärke dieser kleinen Hülsenfrüchte: Sie verbinden Ernährung, Gesundheit, Kultur, Landwirtschaft und Nachhaltigkeit. Was lange als schlichtes „Arme-Leute-Essen“ galt, kann heute als vielseitiges, nährstoffreiches und zukunftsorientiertes Lebensmittel für alle geschätzt werden. Die Wiederentdeckung von Linsen und Kichererbsen ist damit weit mehr als ein Ernährungstrend.

Dipl.- Kulturwirtin *Cecilia Antoni*,
Ayurveda-Köchin

Projekt LeguNet, Fachkoordination
Humanernährung öko

Öko-Beratungsgesellschaft mbH
Eichethof 1

85411 Hohenkammer

Email: c.antoni@naturland-beratung.de

Quellenangaben:

Abu Risha M, Rick EM et al.: Legume allergens pea, chickpea, lentil, lupine and beyond. *Curr Allergy Asthma Rep* **24** 9 (2024) 527-48

Becker-Dillingen J: Handbuch des Hülsenfrüchtebaues und Futterbaues. Paul Parey (Berlin 1929)

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL): Hülsenfrüchte in Deutschland. (Bonn 2025) 7

Bundesinformationszentrum Landwirtschaft (BZL): Heimische Leguminosen – Anbau von Kichererbsen. Bonn: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Art.-Nr. 0856, Stand 10/2024.

de Barros Miranda B, Holanda GS et al.: Chickpea aquafaba: A systematic review of the different processes for obtaining and their nutritional and technological characteristics. *J Food Sci Technol* **61** 8 (2024) 1439-56

Didinger C, Cichy K et al.: The effects of elevation and soaking conditions on dry bean cooking time. *Legume Sci* **5** 4 (2023) e207

Dikshit HK, Singh A et al.: Genetic diversity in lens species revealed by EST and genomic simple sequence repeat analysis. *PLoS One* **10** 9 (2015) e0138101

EUR-Lex-Verordnung (EU) Nr. 1169, Anhang II – Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen (2011)

Hildebrandt R, Gloning T (Hrsg.): Hildegard von Bingen (12. Jh.) *Physica*, Buch I/III, Kapitel über die Kichererbse (*cicer*). De Gruyter (Boston/Berlin 2010)

Hossain MA, Soni K et al.: Legume intakes on

cardiometabolic profile and gut microbiome function: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials. *Eur J Nutr* **64** 1 (2024) 60

Jenkins DJ, Wolever TM et al.: Slow release dietary carbohydrate improves second meal tolerance. *Am J Clin Nutr* **35** 6 (1982) 1339-46
Liber M, Duarte I, Maia AT, Oliveira HR: The history of lentil (*Lens culinaris subsp. culinaris*) Domestication and spread as revealed by genotyping-by-sequencing of wild and landrace accessions. *Front Plant Sci* **12** (2021) 628439

Körber-Grohne U: Nutzpflanzen in Deutschland. Von der Vorgeschichte bis heute. Konrad Theiss Verlag (Stuttgart 1995) 361-3

Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung (ZALF): Internationaler Tag der Hülsenfrüchte: Hülsenfrüchte stärken regionale Landwirtschaft und Ernährung – Potenziale in Brandenburg und Deutschland. (Müncheberg, 10. Februar 2026)

Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen (LLH): Kichererbsenanbau in Deutschland. Fachinformation Ökologischer Landbau (2025)

Leguminosen-Netzwerk: Standortanforderungen – Kichererbse (2024) www.legunet.de

Li R, Yu K, Li C: Dietary factors and risk of gout and hyperuricemia: a meta-analysis and systematic review. *Asia Pac J Clin Nutr* **27** 6 (2018) 1344-56

Mendes V, Niforou A et al.: Intake of legumes and cardiovascular disease: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* **33** 1 (2023) 22-37

Mohd Nawi MN, Ibrahim N et al.: Pulses and cancer outcomes: A scoping review of human studies on risk reduction. *Nutrients* **18** 13 (2026) 2064

Mustafa AM, Abouelenein D et al.: Polyphenols, saponins and phytosterols in lentils and their health benefits: an overview. *Pharmaceuticals* **15** 10 (2022) 1225

Njoumi S, Amiot MJ et al.: Soaking and cooking modify the alpha-galacto-oligosaccharide and dietary fibre content in five Mediterranean legumes. *Int J Food Sci Nutr* **70** 5 (2019) 551-61

O'Donnell AU, Fleming SE: Influence of frequent and long-term consumption of legume seeds on excretion of intestinal gases. *Am Clin Nutr* **40** 1 (1984) 48-57

Tanno K, Willcox G: The origins of cultivation of *Cicer arietinum L.* and *Vicia faba L.*: early finds from Tell el-Kerkh, north-west Syria, late 10th millennium B.P. *Veget Hist Archaeobot* **15** 3 (2006) 197-204

World Bank – World Integrated Trade Solution (WITS), UN Comtrade: Germany Dried lentils and chickpeas. Abruf: 24. August 2026

Abbildungen: © Cecilia Antoni

Hintergrundbild Linsen: *Thomé OW*: Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz (Gera 1885)

Hintergrund Kichererbse: [cc0 rawpixel.com](http://cc0.rawpixel.com)

Rezeptideen von *Cecilia Antoni*

Linsen-Cracker



Für ein 1 Backblech

Zutaten:

- 80 g getrocknete Beluga- oder grüne Linsen
- 40 g geschroteter Leinsamen
- 70 g Sonnenblumenkerne
- 35 g Sesam
- 1,5 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Linsen über Nacht einweichen.
2. Den Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. Die Linsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen.
4. Alle trockenen Zutaten und die Linsen in einer Schüssel mischen.
5. Das Olivenöl und 200 ml kochendes Wasser unterrühren.
6. Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier dünn ausrollen. Auf ein Backblech legen und das obere Backpapier entfernen.
7. Mit einem scharfen Messer den Teig vorsichtig einritzen, um nach dem Backen die Cracker in Stücke brechen zu können.
8. Im Backofen 30 Minuten backen, danach wenden, das Backpapier abziehen und weitere 5 – 10 Minuten backen.
9. Auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. In Stücke brechen.

Kichererbsen -,Tofu“

1 Block, ca. 200 g

Zutaten:

- 1 Tasse Kichererbsen
- Wasser
- Salz
- Gewürze, zum Beispiel Thymian, Rosmarin

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen über Nacht einweichen.
2. In ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser im Hochleistungsmixer pürieren.
4. Optional: Die Masse durch ein feines Sieb streichen, um Schalenteile abzufangen.
5. Die flüssige Masse in einem Kochtopf unter Rühren zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten dickflüssig (ähnlich Polenta) werden lassen. Dabei ständig rühren. Jetzt Salz und Gewürze nach Belieben (zum Beispiel Thymian, Rosmarin) zufügen.
6. Die Masse in eine Form geben, glattstreichen und auskühlen lassen (etwa zwei Stunden, oder über Nacht im Kühlschrank).
7. Aus der Form kippen und in Streifen oder Stücke schneiden.
8. Verwendung: in Suppen oder in reichlich Öl braten und als Tofu-Variante verwenden.



Fotos: © Cecilia Antoni

Kichererbsen-Plätzchen

...schmecken nicht nur zur Weihnachtszeit!

Rezept für ca. 30 Plätzchen



Zutaten:

- 250 g gekochte Kichererbsen
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 - 3 EL Tahin (Sesampaste)
- 80 g Rohrohrzucker (oder Süße nach Belieben, zum Beispiel Datteln)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL grobes Meersalz

optional für die weihnachtliche Note:

- 1 TL Orangenzesten
- 5 Kardamom-Kapseln, mit Mörser zerstoßen
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben und/oder Zimt

Deko: nach Vorliebe (zum Beispiel Puderzucker, geschmolzene Schokolade, gehackte Pistazien/Mandeln)

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Die gekochten Kichererbsen, gemahlene Mandeln, Tahin, Zucker/Süße, Backpulver, Salz mit Orangenzesten, Kardamom und Ingwer beziehungsweise Zimt in einem Standmixer/Küchenmaschine zu einem homogenen Teig verarbeiten.
- Der Teig ist klebrig und lässt sich so – am besten mit angefeuchteten Händen – zu kleinen Kugeln formen.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit den Händen die Kugeln flach drücken.
4. Auf mittlerer Schiene etwa 15 - 20 Minuten backen. Sie werden nach dem Backen noch weich sein. Auf einem Kuchenrost abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen sind sie außen knusprig und innen weich.
5. Dekorieren nach Vorliebe.
6. Im Kühlschrank luftdicht verschlossen