

DemoNet
Erbse
Bohne



Hülsenfrüchte anbauen und genießen

Heike Gröber
Projektmitarbeiterin im Demonetzwerk
Erbse/Bohne in Sachsen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Die Demonetzwerke werden gefördert
durch das Bundesministerium für
Ernährung und Landwirtschaft aufgrund
eines Beschlusses des Deutschen
Bundestages im Rahmen der BMEL
Eiweißpflanzenstrategie



LANDESAMT FÜR UMWELT,
LANDWIRTSCHAFT
UND GEOLOGIE



Freistaat
SACHSEN

DemoNet
Erbse
Bohne



Hülsenfrüchte

Was gehört dazu?

- Pflanzenfamilie Hülsenfrüchtler = Leguminosen
- Unterfamilie Schmetterlingsblütler
- Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen

Besonderheiten:

- verbessern Bodenfruchtbarkeit
- können in Symbiose mit Knöllchenbakterien (Rhizobien) Luftstickstoff binden
 - ➔ kein Stickstoffdünger notwendig
- Erbsen, Bohnen, Lupinen, aber auch einige Linsen- und Sojasorten können in Deutschland angebaut werden



Einheimische Hülsenfrüchte

Die Erbse



- Gemüseerbse (Markerbse)
 - eckiger Samen, milder und süßer Geschmack, Verwendung als Frischgemüse, Tiefkühlware
- Körnererbsen (Pal- oder Schalerbse)
 - glatter runder Samen, herb mehliges Geschmack
 - Verwendung für Eintöpfe, Pürees, Suppen
- Zuckererbsen
 - Hülsen enthalten keine Innenhaut, können als Hülse verzehrt werden
 - Verwendung in asiatischen Küche



Einheimische Hülsenfrüchte

Die Bohne

- viele exotische Trockenbohnen im Handel:
 - weiße Navy-Bohnen, Rote Kidneybohnen, Schwarze Bohnen, Borlotti-Bohnen, Adzuki-Bohnen
- Gartenbohne: Stangenbohnen, Buschbohnen
Gattung: Phaseolus
 - Verwendung als Frischgemüse, Tiefkühlware
- Ackerbohne
= Saubohne, Puffbohne, Dicke Bohne
Gattung: Vicia (Wicken)
 - Ernährung in arabischen Ländern
 - Einsatz als Proteinfuttermittel im Tierfutter



Einheimische Hülsenfrüchte

Die Ackerbohne

- aktuell keine Bedeutung in der menschlichen Ernährung in Deutschland
- traditionelle Gerichte mit frischen Ackerbohnen (Puffbohnen) im Nordwesten Deutschlands
- Export nach Nordafrika, v.a. aus Frankreich und England



Hülsenfrüchte in der menschlichen Ernährung

- steigende Nachfrage nach Hülsenfrüchten für die menschliche Ernährung
 - Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland 2016/17 → 1,3 kg/Jahr
 - niedrigster Pro-Kopf-Verbrauch in Dtl. 2013/14 → 0,5 kg/Jahr
- positive ernährungsphysiologische Eigenschaften:
 - + Protein, + Ballaststoffe, - Fett
 - Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
 - glutenfrei
 - gelten z. T. als nicht-allergen
- gesundheitliche Vorteile:
 - senken den Insulin-, Blutzucker- und Langzeitzuckerspiegel
 - senken die Blutfettwerte
 - senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - erleichtern die Gewichtsabnahme (↓ Fett-, ↑ Muskelmasse)

Hülsenfrüchte in der menschlichen Ernährung

- Umwelt- und Nachhaltigkeitsaspekte
 - Reduktion des Konsums tierischen Eiweißes
- v. a. Produkte mit exotischen Hülsenfrüchten im Angebot
- steigende Nachfrage auch nach regionalen Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte in der menschlichen Ernährung

- Hülsenfrüchte sollten nicht roh verzehrt werden (außer grüne Erbsen, Zuckerschoten und Erdnüssen)
- viele Bohnensorten (Gartenbohnen) und Kichererbsen enthalten schädliche Inhaltsstoffe (z.B. Phasein)
 - ➔ führen zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall und können die roten Blutkörperchen verklumpen lassen
 - ➔ werden beim Kochen zerstört !!!
- Hülsenfrüchte vor dem Kochen über Nacht in kaltem Wasser einweichen
 - ➔ Verringerung der Garzeit
- schwer verdauliche Kohlehydrate können bei empfindlichen Menschen Blähungen verursachen
 - ➔ dann Einweichwasser entsorgen
 - ➔ Beigabe von Gewürzen z.B. Kümmel oder Anis

Hülsenfrüchte in der menschlichen Ernährung

- Lima- und Urbohnen enthalten Blausäure
 - Blausäure löst sich beim Einweichen und Kochen
 - Einweich- und Kochwasser entsorgen!
- als Keimling können Hülsenfrüchte auch roh verzehrt werden
- als Sprossen größere Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen und Feuerbohnen, vor dem Verzehr kurz erhitzen
- Hülsenfrüchte können in Salzwasser gekocht werden, stimmt nicht, dass sie nicht weich werden, aber Säurehaltiges, wie Essig und Tomatensauce, erst zum Ende des Kochprozesses zugeben
- Aufbewahrung der Hülsenfrüchte in einer undurchsichtigen Packung (dunkel), damit Vitamine und Aroma erhalten bleiben

Hülsenfrüchte in der Humanernährung

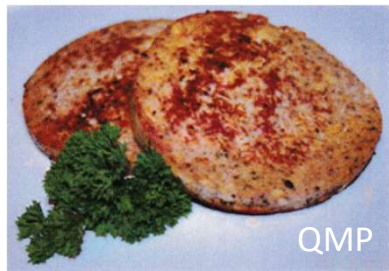
Was gibt es schon?



Erbсенstärke
zur Glasnudelherstellung



Rheinische Ackerbohne e.V.



QMP



www.fraunhofer.de



www.gefluegelhof-schubert.com



www.true-project.eu





Termine, Newsletter, Hinweise zu Anbau & Verwertung unter
www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de

Rezepte zum Kochen mit Hülsenfrüchten
www.beanbeat.de



In Zusammenarbeit mit Irene Jacob, Naturland-Fachberatung und
Cecilia Antoni, beanbeat