

## Hobensnack in der Hobenköök - Genuss und Information rund um Hülsenfrüchte

**An einem Donnerstagabend Anfang November versammelten sich rund 20 Genießer\*innen in der Hobenköök in Hamburg: einem einzigartigen Ort, der Restaurant, Markthalle und Catering in sich vereint. Hier findet regelmäßig der sogenannte Hobensnack statt, der Stammtisch der Slowfood Chef Alliance. Der Hobensnack stand dieses Mal ganz im Zeichen von Hülsenfrüchten und bot den Teilnehmenden ein erlebnisreiches Vier-Gänge-Menü, gepaart mit fundierten Informationen zum Anbau und der Verwertung von Hülsenfrüchten.**

Die Gäste wurden von drei Expert\*innen auf dem Gebiet begrüßt: Sophie Wolters, die Leiterin des Slow Food Conviviums Hamburg, Magdalena Rangs, Ackerbauberaterin bei Bioland und Regionalmanagerin vom LeguNet in Hamburg und Schleswig-Holstein, sowie Thomas Sampl, Slow Foos Chef Alliance Koch und Gesellschafter der Hobenköök. Die Veranstaltung wurde fachkundig von der Journalistin Dorothea Heintze moderiert.

Die Hobenköök stellt regionale und saisonale Lebensmittel in den Mittelpunkt. Das Restaurant setzt auf eine ganzheitliche Verwertung der Produkte und kocht weitestgehend ohne Lebensmittelverschwendung. Die Philosophie basiert auf den Grundsätzen von Slow Food: Gutes, sauberes und faires Essen für alle. „Slow Food ist aus einer Gegenbewegung zu Fast Food entstanden“, erklärte Sophie Wolters. „Die Organisation setzt sich weltweit für eine höhere Wertschätzung von Lebensmitteln ein. Wir wollen, dass Menschen wieder verstehen, wo ihr Essen herkommt, wie es schmeckt und was unsere Essgewohnheiten für einen Einfluss auf uns und unsere Umwelt haben“, so Wolters weiter.



Kichererbsenfalafel mit weißem Bohnenhumus, Olivenöl, geröstetem bunten Sesam & marinierten Wildkräutern.  
Foto: Sophie Wolters.

Die Diskussion während des Hobensnacks beleuchtete die Frage, warum mehr (regionale) Hülsenfrüchte verzehrt werden sollten. „Der Anbau von Hülsenfrüchten fördert die Bodenfruchtbarkeit“, betonte Magdalena Rangs „Leguminosen, zu denen die Hülsenfrüchtler gehören, bilden eine Symbiose mit den

Gefördert durch



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Projekträger



Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie

leguNet.de



sogenannten Knöllchenbakterien. Diese können Stickstoff aus der Luft fixieren und an die Pflanze abgeben. Jährlich können aufgrund dieser Symbiose – je nach Kultur – etwa 100 kg Stickstoff pro Hektar fixiert werden, was etwa den Ausscheidungen einer Kuh in einem Jahr entspricht. Durch den Verzicht auf synthetische Stickstoff-Dünger ist der Anbau von Hülsenfrüchten im Ökolandbau besonders wichtig. Zusätzlich tragen Körnerleguminosen dazu bei, getreidereiche Fruchtfolgen zu lockern. Dies schafft Diversität im Unkrautmanagement und unterbricht Krankheitszyklen – beides ist für den Ökolandbau, der auf den Verzicht auf Pestizide setzt, von besonderer Bedeutung.“



Expertinnen teilen ihr Wissen: Von links nach rechts: Magdalena Rangs, Sophie Wolters, Thomas Sampl und Dorothea Heintze. Foto: Helge Hintze

Thomas Sampl klärte zudem über die Zubereitung von Hülsenfrüchten auf. Er betonte beispielsweise, dass viele moderne Sorten bedenkenlos mit Salz gekocht werden können. Aqua Faba, das Wasser aus Kichererbsendosen, kann sogar als Eischneersatz für Desserts verwendet werden.

Während des Vier-Gänge-Menüs konnten die Teilnehmenden die köstliche Vielfalt von Hülsenfrüchten hautnah erleben. Von gekeimten Alblinsen über

Tempeh bis hin zu Falafel aus niedersächsischen Kichererbsen und einer Butterbohnen-Tarte mit grünem Erbsensorbet wurden verschiedene Zubereitungsarten von Hülsenfrüchten präsentiert. Diese kulinarische Reise bot nicht nur einen Genuss für den Gaumen, sondern lieferte auch inspirierende Ideen für die eigene Küche. Die Veranstaltung in der Hobenköök zeigte die gesamte Wertschöpfungskette von Hülsenfrüchten – vom Acker bis zum Teller. Der Hobenschnack bot nicht nur kulinarischen Genuss, sondern verband diesen mit wertvollen Einblicken in die ökologischen und ernährungsphysiologischen Aspekte von Hülsenfrüchten.

Autorin: Magdalena Rangs: [Magdalena.rangs@bioland.de](mailto:Magdalena.rangs@bioland.de)

Datum: 23.11. 2023