

Partizipativer Backtest mit Hülsenfrüchten

Der Berlin Bread Club ist eine regelmäßige Zusammenkunft von ambitionierten Hobbybäcker*innen und handwerklichen Profibäcker*innen. In Zusammenarbeit von KornLabor und LeguNet wurde am 30. Oktober 2024 eine Hülsenfrüchte Edition organisiert: Wie in einem Buchclub brachte jeder eine Brotkreation mit Hülsenfrüchten mit. Gemeinsam verkosteten und evaluierten die Teilnehmenden die Brote.



Vielfalt der mitgebrachten Sauerteigbrote mit den jeweiligen Hülsenfrüchten-Anteilen: mit ganzen Platterbsen, geröstetem und ungeröstetem Ackerbohnenmehl, gekochten schwarzen Bohnen, geschälten Ackerbohnen, Kichererbsenmehl, geschälten gelben Erbsen, Lupinenschrot aus der blauen Lupine, schwarze Kichererbsen, Sojabohnen.

Gemenge im Brot – zwei Varianten

Alle Teilnehmer*innen erhielten vor der Veranstaltung postalisch zwei Proben aus den Anbauversuchen am Leibniz-Zentrum für Agrarforschung (ZALF) in Brandenburg. So konnte eine möglichst große Vielfalt in der Gruppe getestet werden. „Das Konzept, die gesamte Ernte eines Gemenges zu verbbacken, liebe ich. Deshalb war ich froh, dass ich

die Mischung aus Platterbse und Triticale erhalten habe“, so Stefan Richter, ein Bäckermeister aus Sachsen. Richter hat dabei das Gemenge aufgetrennt, die Platterbsen eingeweicht, gekocht und als bissfestes Kochstück eingefügt. Die Triticale hat er zusammen mit Rotweizen vermahlen. Außerdem hat er in dieses Brot auch getoastetes Ackerbohnenmehl hinzugefügt. Die Empfehlung zum Vorverarbeiten der Hülsenfrüchte gaben die Mitarbeiter*innen aus der Humanernährung des LeguNet: „Toasten, Schälen Einweichen, Keimen und Kochen verbessert Geschmack, Verarbeitungsfähigkeit und Bekömmlichkeit der Hülsenfrüchte im Brot“, so Cecilia Antoni. Richters Sauerteigbrot war einer der Favoriten der Gruppe (oben links im Bild).

Im selbst ernannten „Schrotbrot“ entstand eine andere Variante für die Verwendung des Gemenges: Der ehemalige Koch und nun Küchentrainer Stefan Endres hat es in seiner Mischung für eine Stunde mit heißem Wasser blitzeingeweicht und in ein Roggensauer-Kastenbrot eingefügt (50% Gemenge-Schrot, 50% Roggenvollkornmehl, Roggensauer, Wasser, Salz, 16 Stunden, siehe Bild Mitte-Mitte). Im Nachgang der Veranstaltung kommentierte er: „Ich backe mittlerweile super gerne mit allerhand Hülsenfrüchte-Schrot, vor allem Linsen und Erbsen. Kichererbsenmehl im Kaiserschmarrn kann auch was.“

Die Ackerbohne überzeugt

Alle Teilnehmenden waren überrascht, wie hohe Anteile an Hülsenfrüchten bis zu 35 % top Brotergebnisse lieferten. Denn in den vielen Gesprächen von Expert*innen durch das LeguNet Humanernährungsteam sowie in der wissenschaftlichen Literatur werden maximale Anteile von 10-15 % Hülsenfrüchten im Brot empfohlen. Einige in der Gruppe verwendeten jedoch bis zu 35 % getrocknete Hülsenfruchtmehle in Backprozent – und das erfolgreich. Die Teilnehmenden diskutierten ob dies möglicherweise durch die Sauerteigfermentation machbar wurde.

In den Gesprächen kristallisierte sich ein klarer Favorit unter den Hülsenfrüchten heraus: die Ackerbohne. Ob ganz oder geschält, geröstet oder roh, gemahlen oder püriert, in den Sauerteig gemischt oder zu einem Mehlkochstück verarbeitet, das von Anfang an oder nach einer Stunde Stückgare zugegeben wurde – sie lieferte stets hervorragende Ergebnisse. Der Teig war lebendig, der Geschmack des gebackenen Brotes gut abgerundet und die Krume weich und feucht.

Die meisten Experimente zeigten sehr spannende und köstliche Ergebnisse – vom glutenfreien Brot aus Kichererbsenmehl, über Kichererbsen-Sauerteig bis zum Brot mit Sojamilch und Okara. Die Vielfalt ist unbegrenzt!

Die Teilnehmenden verließen den Workshop mit der Lust, noch weiter mit Hülsenfrüchten zu experimentieren. „Ich werde der Leiterin unserer Bäckerei davon erzählen“, so Eva Schüchner, Bäckerin aus Nordrheinwestfalen.

Datum: 27.02.2025

Text: Elisabeth Berlinghof, Regionalmanagement LeguNet Berlin-Brandenburg

Fotos: Laurent Mekul, Bäcker, Müller und Teil des KornLabor-Teams