



Von Erbse, Bohne und Co.

Als wertvolle Eiweißlieferanten erleben Hülsenfrüchte gerade ein Comeback in Deutschlands Küchen – und auch auf den Feldern von vielen Bioland-Landwirt*innen. Wir erklären, was die Hülsenfrüchte unterscheidet und was sie auszeichnet.

Ackerbohnen

Noch nie etwas von der Ackerbohne gehört? Dabei wächst sie auf besonders vielen Feldern von Bio-Betrieben. Dass sie dir vielleicht noch nicht im Laden begegnet ist, liegt womöglich daran, dass sie meistens als Futtermittel für die Tiere auf den Höfen eingesetzt wird. Auf Bioland-Betrieben braucht es möglichst heimische Eiweißquellen – und da ist die Ackerbohne eine super Alternative zur Sojabohne. Und das nicht nur für Kuh, Schwein und Co., sondern auch für uns Menschen. Immer häufiger werden Ackerbohnen in verschiedenen Lebensmitteln eingesetzt, zum Beispiel auch von



Bäckereien. Das Mehl der Hülsenfrucht steigert den Eiweißgehalt im Brot und macht es länger saftig. Außerdem hilft die Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten dem Körper, das Eiweiß besser zu verwerten. Die Ackerbohne hat übrigens noch viele andere Namen, unter denen sie dir vielleicht etwas bekannter vorkommt, zum Beispiel "Dicke Bohne", "Puffbohne" oder "Saubohne".



Erbsen

Was wir so allgemein als Erbse bezeichnen, unterteilt sich für Botaniker*innen nochmal in mehrere Gattungen, Unterarten und unzählige Varietäten. Und teilweise sind die Hülsenfrüchte, die wir da sprachlich und manchmal auch in der Küche in einen Topf schmeißen, noch nicht einmal miteinander verwandt. So hat die allgemeine grüne Speiseerbse mit der Kichererbse keine direkte Verbindung. Und doch haben sie – genauso wie auch die anderen Hülsenfruchtsorten – viele Gemeinsamkeiten: Sie tun dem Boden gut, indem sie Stickstoff aus der Luft binden und im Boden anreichern. Und in allen steckt eine Menge Eiweiß, was sie interessant für unsere Ernährung macht – und auch für die Ernährung unserer Tiere. Für alle, die gern Kichererbsen mögen, gibt es übrigens auch eine heimische Alternative: die Platterbse. Aus ihr lassen sich ebenso gut orientalische Gerichte wie Hummus oder Falafel zaubern.

Linsen

Hülsenfrüchte sind seit jeher wichtige



Nahrungsmittel für den Menschen. Und Linsen gehören als älteste Kulturpflanzen in der mitteleuropäischen Landwirtschaft – ebenso wie die Erbsen übrigens – zu den Urgesteinen unter ihnen. Nachdem sie lange Zeit in Deutschland kaum noch angebaut wurden, erleben sie gerade insbesondere im Ökolandbau ihr Revival. So war es übrigens auch Bioland-Bauer Woldemar Mammel, der die vor Jahrhunderten sehr beliebte Linsensorte „Alb Leisa“, in Baden-Württemberg wieder heimisch gemacht hat. Es gibt etliche Linsensorten und ebenso viele Variationen, sie in leckeren Gerichten glänzen zu lassen: vom klassischen Eintopf über einen exotischen Aufstrich bis hin zum frischen Salat.



Lupinen

Lupinen kennen viele nur als giftige Pflanzen mit wunderschön leuchtend bunten Blüten aus dem Garten. In ihrer ungefährlichen Verwandten, der Süßlupine, stecken aber viele wertvolle Inhaltsstoffe. Die Samen enthalten mit bis zu 40 Prozent mehr Protein als die meisten anderen pflanzlichen Eiweißbomben. Außerdem sind sie extrem vielseitig. Aus Lupinen lassen sich die unterschiedlichsten Produkte herstellen – von Backwaren, über Fleischersatz-Produkte und gesunde Snacks bis hin zu Lupinenkaffee. Letzterer wird ganz besonders als koffeinfreie Alternative geschätzt. Generell werden Lebensmittel aus Lupinen zunehmend bekannter und beliebter. Wer Lupinen selbst verarbeiten will, weicht sie am besten über Nacht ein. Dann können sie genauso wie Linsen oder Bohnen behandelt werden.

Sojabohnen

Die Sojabohne ist für viele die alternative Eiweißquelle No. 1 – und mit rund 40 Prozent Protein enthält sie auch doppelt so viel Eiweiß wie



Erbse und Linse. Aus der Sojabohne werden etliche vegane Fleischersatz-Produkte oder Milchalternativen hergestellt. Und auch wenn zwei Drittel der weltweiten Produktion aus Brasilien und den USA stammen, kommt der Soja-Anbau inzwischen auch in Europa an. Auch in den wärmeren Gefilden Deutschlands wächst Soja. Der Sojaanbau in Übersee wird aus mehreren Gründen kritisch betrachtet: die Rodung von Regenwaldgebieten, die massive Nutzung von Pflanzenschutzmitteln und der Einsatz von Gentechnik. Wer davon Abstand nehmen will, sollte zu Produkten mit dem EU-Bio-Siegel oder den Logos der Anbauverbände – wie zum Beispiel auch das Bioland-Markenzeichen – greifen. Auch die Kennzeichnung "Ohne Gentechnik" kann bei der Auswahl helfen.

Eine Rezeptsammlung für vielfältige Gerichte mit Hülsenfrüchten findest du beim Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne.