



## Delikatessen aus heimischen Körnerleguminosen auf der Internationalen Grünen Woche

Die Zeiten, zu denen Ackerbohnen und Erbsen nur als Tierfutter genutzt wurden, sind vorbei - jetzt werden die eiweißreichen Hülsen auch wieder häufiger aufgetischt! Die Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen (UFOP) hat auf der Internationalen Grünen Woche 2019 heimische Körnerleguminosen als vielseitige und köstliche Delikatesse präsentiert.



Die Ackerbohne als Nugget im knusprigen Cornflakes-Mantel, die Futtererbse als Hummus mit Gurke oder die Süßlupine als Füllung im gebackenen Champignon; Spitzenkoch Urs Hug zeigte in täglichen Kochvorführungen am UFOP-Stand wie leicht sich Gerichte aus heimischen Hülsenfrüchten zaubern lassen.



Dass noch viel mehr in ihnen steckt, lässt sich auch beim asiatisch angehauchten Salat aus Roter Bete mit frischem Koriander und Sesam oder dem arabischen Tabouleh mit Granatapfel und Halloumi erahnen. Doch auch das deutsche Kulturgut schlechthin - das Brot - hat sie längst erobert. Der Verein Rheinische Ackerbohnen e.V. zeigte,



wie gut das gelingt. Das Brot mit Ackerbohnen-Anteil gab es am Stand für die Besucher zu kosten. Ebenso frische Erbsen-Microgreens: Das sind Keimlinge aus Leguminosen, die wie frische Zuckerschoten schmecken und geerntet werden, wenn sie zwischen zehn und 14 Tagen alt sind. Ihr Nährstoffgehalt ist dann um ein Vielfaches höher als der in der gleichen Menge ausgewachsener Pflanzen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Das Demonetzwerk Erbse / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie



Um die gesamte Bandbreite von Körnerleguminosen als Lebensmittel zu zeigen, gab es eine Auswahl an derzeit im Handel erhältlichen Produkten zu entdecken. So steckt zum Beispiel die Lupine auch in Nahrungsergänzungsmitteln als Eiweiß Tabs mit Mangoeschmack, mit der Ananas in süßen Fruchtkugeln oder mit Guarana im Lupinenkaffee. Dem vielfältigen Einsatz von Körnerleguminosen scheinen keine Grenzen gesetzt. Nur beim Erkennen der heimischen, getrockneten Hülsenfrüchte haperte es bei den Besuchern noch etwas.



Text und Bilder: Cecilia Antoni

## Weitere Informationen

[www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de](http://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de)

Das Demonetzwerk Erbse / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie.

