

Anzeige

DIESER INHALT WIRD UNS ZUR VERFÜGUNG GESTELLT

WASSERLOSEN

Biologisch erzeugte Hülsenfrüchte aus und für Unterfranken



Foto: Daniel Oelang | Bio-Küchenreis aus Unterfranken.



Von Pressemitteilung
05.05.2023 | aktualisiert: 08.05.2023 02:30 Uhr

 0 Kommentare
 




[ARTIKEL VORLESEN](#)

Linse, Kichererbse und Co. sind wahre Trendsetter und begegnen uns beim Einkauf in unterschiedlichen Produkten, z.B. Linsennudeln. Doch der Großteil der Rohstoffe wird importiert. Dabei werden die kleinen Kraftpakete auch von unterfränkischen Bio-Landwirt/-innen angebaut. Ein guter Grund für die unterfränkischen Öko-Modellregionen (ÖMR) Ende April zu einem online-Seminar einzuladen.

Von den botanischen Besonderheiten der Hülsenfrüchte – auch Leguminosen genannt – erfuhren die Teilnehmenden von Janina Herrmann (ÖMR stadt.land.wü.): Als "wahre Kraftwerke" können Hülsenfrüchte Stickstoff aus der Luft mithilfe von Knöllchenbakterien aufnehmen und seien daher nicht auf synthetischen Stickstoff-Dünger angewiesen, dessen industrielle Herstellung äußerst energieaufwändig ist. Nicht zuletzt deshalb haben sie einen festen Platz in den Fruchtfolgen des Ökolandbaus, der unabhängiger von externen Betriebsmitteln wirtschaften muss.

Warum sich bestimmte Körnerleguminosen außerdem bestens für die menschliche Ernährung eignen, legte Dr. Markus Keller vom Institut für pflanzenbasierte Ernährung dar. Ein Blick auf die Proteinqualitäten verschiedener Lebensmittel zeigt, dass Protein aus Soja sogar eine höhere Wertigkeit als Rindfleisch besitzt. So gesehen sei eine ausgewogene Ernährung mit Hülsenfrüchten (Tagesempfehlung Hülsenfrüchte ca. 40 bis 50 Gramm Rohgewicht) bestens geeignet, um den Fleischkonsum deutlich zu reduzieren.

Bio-Landwirt Benedikt Endres (Endres GbR/Endres Agrarservice) nahm die Zuhörenden virtuell mit auf seine ökologischen Äcker, die er im südlichen Landkreis Würzburg unter anderem mit Kichererbse, Soja und Co. bewirtschaftet.

Köstliche Inspiration zum Kochen mit Leguminosen gab die leidenschaftliche Hülsenfrüchte-Köchin Cecilia Antoni vom deutschlandweiten Leguminosen Netzwerk: Kichererbsen-Pommes, Linsenbratling, Ackerbohnen-Falafel, Erbsen-Eis, Linsentarte, Aufstriche, Lasagne, weiße-Bohnen-Porridge oder Ackerbohnen-Brownies – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Die einzelnen Beiträge können unter www.oekomodellregionen.bayern/oberes-werntal („Aktuell“) nochmals angeschaut werden.

Von: Anja Scheurich, für die Öko-Modellregion Oberes Werntal

Nichts mehr verpassen: [Abonnieren Sie den Schweinfurt-Newsletter](#) und erfahren Sie zweimal in der Woche per Mail, welche Themen Schweinfurt und die Region bewegen.