

LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-BOHNEN, LINSEN & CO:

Allgemeines

Wer kennt nicht den Spruch „Jedes Böhnchen ein Kanönchen“? Einen lauten Auftritt haben sich Hülsenfrüchte zwar redlich verdient, allerdings wegen ihrer unverzichtbaren Rolle für Ernährung und Landwirtschaft... der Rest ist Schweigen, so man ein paar Regeln befolgt.

Weltweit sind Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Sojabohnen, aber auch Erdnüsse und Lupinen ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Ernährung und bedeutende Eiweißquelle.¹ Aber noch nicht genug damit, sie spielen auch für die Fruchtbarkeit des Bodens und somit langfristig für die Ernährungssicherheit eine wichtige Rolle. Grund genug für die FAO², den Leguminosen ein ganzes Jahr zu widmen: 2016 ist das „Year of Pulses“.

Herkunft und Geschichte

Der Ursprung der Familie der Hülsenfrüchte wird in der späten Kreidezeit (vor 65 bis 70 Millionen Jahre) vermutet.³ Schon in der Altsteinzeit (vor 2,6 Millionen Jahren) wurden Linsen und Erbsen im Vorderen Orient und in Griechenland gesammelt. Im Zuge der Sesshaftwerdung in der Jungsteinzeit (vor 40.000 Jahren) kamen sie schließlich als Kulturpflanzen mit der Ackerbaukultur auch zu uns.⁴

¹ Hülsenfrüchte reif (BLS3.02)

Nährwertangaben	pro 100 g	% RDA
Brennwert	1162 kJ – 278 kcal	
Eiweiß	22,9 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	41,85 g – 1,67 g	
Fett davon gesättigte Fettsäuren	1,44 g – 0,26 g	
Ballaststoffe	16,6 g	
Natrium	0,26 g	
Thiamin	0,3 mg	27
Folsäure	100 µg	50
Phosphor	144,0 mg	21
Kalium	364 mg	18

² FAO=Food and Agriculture Organization of the United Nations
Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen

³ <https://de.wikipedia.org/wiki/Hülsenfrüchtler>

⁴ www.helmutreiner.at. Präsentation Geschichte der Hülsenfrüchte, 2004



Anbauregionen

Hülsenfrüchte werden weltweit angebaut. In Mitteleuropa am weitesten verbreitet sind Bohnen, Erbsen und auch Linsen. Letztere werden traditionellerweise in Lateinamerika, Russland und vor allem Vorderasien angebaut – alleine in Indien sind über 50 Sorten bekannt. In Afrika und Asien sind außerdem Sojabohnen heimisch, im Nahen Osten Kichererbsen und in Amerika Erdnüsse und Feuerbohnen, um nur einige zu nennen.

In Österreich werden Hülsenfrüchte fast ausschließlich in den östlichen Bundesländern angebaut: Von 1.512 Tonnen in Österreich produzierten Grünerbsen im Jahr 2015 stammten 1.500 Tonnen aus Niederösterreich. Bei den Bohnen ist die Steiermark Spitzenreiter mit 600 von 685 Tonnen.⁵ Sojabohnen werden vor allem im Burgenland angebaut, teilweise aber auch in Wien, Niederösterreich, Kärnten und Oberösterreich.⁶

Erntezeit

In Österreich sind grüne Erbsen von Juni bis August, Fisolen bis September und Bohnen bis Oktober erntefrisch erhältlich. Die Trockenernte erfolgt mittels Mähdrescher, nachdem Hülsen und Kraut eingetrocknet sind. Getrocknete Hülsenfrüchte sind extrem lagerfähig und das ganze Jahr über aus heimischem Anbau verfügbar.

Biologische Besonderheiten

Hülsenfrüchte oder Leguminosen gehören zur Ordnung der Schmetterlingsblütenartigen sind mit 3 Unterfamilien, 730 Gattungen und fast 20.000 Arten eine der ältesten und artenreichsten Pflanzenfamilien. Zu ihnen zählen ein- bis zweijährige krautige genauso wie verholzte Gewächse. Sie bilden Hülsen in deren Innerem sich meist ein bis zwölf Samen und Körner verbergen. Während auch Akazien, Klee, Luzerne oder Fisolen zu den Leguminosen zählen, definiert die FAO Hülsenfrüchte enger. Sie versteht darunter nur Futter- und Körnerleguminosen, die zur Gewinnung von Trockenkörnern angebaut, nicht aber grün oder primär für die Ölgewinnung geerntet oder ausschließlich zur Aussaat gewonnen werden.

Besondere Eigenschaften

Für die Ernährung

5

https://science.apa.at/rubrik/natur_und_technik/Huelsenfruechte_werden_hierzulande_meist_verfuettert/SCI_20151222_SCI39391351427371304

⁶ derstandard.at/1362108350087/Sojaland-Oesterreich





Die Biobäuerinnen & Biobauern

In Kulturkreisen in denen traditionellerweise wenig Fleisch verzehrt wird beziehungsweise Fleisch für viele nicht leistbar ist, sind Körnerleguminosen eine unverzichtbare Quelle für pflanzliches Eiweiß. In Entwicklungsländern als Grundnahrungsmittel nicht wegzudenken, gewinnen sie im Westen durch die Zunahme veganer und vegetarischer Ernährungsformen nach dem „Fleischboom“ wieder an Bedeutung. Die Vielfalt an unterschiedlichen Hülsenfrüchten spiegelt sich in der internationalen Küche wider: von Hummus über Tofu, Linsen-Dhals oder Falafel bis hin zu „unseren“ Bohneneintöpfen reicht die kulinarische Spannweite – wer könnte da dieser wertvollen Versuchung widerstehen?

Für die Landwirtschaft

Die meisten Leguminosen gehen in ihren Wurzelknöllchen eine Symbiose mit Stickstoff fixierenden Bakterien (Rhizobien) ein. Durch die Lebensgemeinschaft mit den Rhizobien sind sie in der Lage, Luftstickstoff in pflanzenverfügbare Form überzuführen. Sie tragen nicht nur zur Fruchtbarkeit des Bodens bei, sondern sind auch unabhängig von dessen Nitratgehalt und sogar in extrem stickstoffarmen Böden lebensfähig. Für die Bio-Landwirtschaft, die auf den Einsatz von chemisch-synthetischen Düngemitteln verzichtet, sind Klee, Luzerne und Co. essenzielle Zwischenfrüchte, um die Stickstoffversorgung des Bodens zu gewährleisten und die Struktur des Bodens zu verbessern.⁷ Außerdem dämmen sie die Vermehrung von Schädlingen und Pflanzenkrankheiten ein und verringern die Bodenerosion.

(Bio)Facts

2010 wurden in Europa 3,6 Millionen Tonnen Eiweißpflanzen auf 1,3 Millionen Hektar angebaut.⁸

2012/13 wurden in Österreich 5.907 Tonnen Hülsenfrüchte verspeist, im Jahr davor waren es noch um über 1.500 Tonnen weniger⁹ – die Nachfrage, etwa durch die Zunahme vegetarischer und veganer Ernährungsweisen, steigt stetig.

In Österreich werden Hülsenfrüchte nur auf einem Bruchteil der Ackerfläche, nämlich auf weniger als fünf Prozent, angebaut. Laut Statistik Austria waren das 2015 vor allem

⁷ <https://de.wikipedia.org/wiki/Hülsenfrüchtler>

⁸ 27.10.2011, Abteilung II/% - Pflanzliche Produkte

⁹ Bernd Freyer, Institut für Ökologischen Landbau der Universität für Bodenkultur, in: Science.ORF.at/APA





Die Biobäuerinnen & Biobauern

Sojabohnen (48.494 Hektar), Ackerbohnen (8.290 ha), Körnererbsen (6.803 ha), Klee (9.008 ha) und Luzernen (13.454 ha). Im Vergleich zu 2014 waren dies bis zu zehn Prozent mehr.¹⁰

Leguminosen können bis zu 100 kg Stickstoff pro Hektar und Monat fixieren.¹¹

Wofür kann ich es sonst verwenden

Wer findet, dass das Sichern der Welternährung, die Unterstützung des Humusaufbaus von Böden, die Versorgung von Milliarden von Menschen mit Proteinen noch nicht ausreicht, der kann aus schön gezeichneten Bohnen Schmuck machen, oder Kissen mit getrockneten Kichererbsen füllen. Außerdem sind Hülsenfrüchte unverzichtbar zum Blindbacken von Tortenböden!

„wussten Sie, dass“

... Österreich mit einer Anbaufläche von 34.400 Hektar heute das viert-bedeutendste Sojaanbauland innerhalb der EU ist?¹²

... Hülsenfrüchte langsamer altern und besser mit Trockenheit zurecht kommen, wenn ihre Wurzeln mit Knöllchenbakterien infiziert sind (was meist der Fall ist)?¹³

...in der Bio-Landwirtschaft eine ausgewogene und vielseitige Fruchtfolge die Basis für eine gute Ernte ist? Leguminosen als Haupt-, Zwischenfrucht oder Untersaat spielen dabei eine zentrale Rolle: durch Stickstoffbindung und Durchwurzelung beeinflussen sie die Struktur und den Humusgehalt des Bodens positiv und sorgen somit langfristig für Erosionsschutz und Fruchtbarkeit.

¹⁰ https://science.apa.at/rubrik/natur_und_technik/Huelsenfruechte_werden_hierzulande_meist_verfuettert/SCI_20151222_SCI39391351427371304

¹¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Huelsenfruechtler>

¹² derstandard.at/1362108350087/Sojaland-Oesterreich

¹³ Stefanie Wienkoop, Department für Ökogenomik und Systembiologie der Uni Wien





Die Biobäuerinnen & Biobauern

... BIO AUSTRIA einen Leguminosenanteil von mindestens 20 Prozent in der Hauptfruchtfolge empfiehlt?

... Hülsenfrüchte schwer verdauliche Zuckermoleküle enthalten, die blähen können. Daher unbedingt das Einweichwasser und, wenn möglich, das Kochwasser wegschütten. Gewürze wie Curry, Ingwer, Koriander, Chili, Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Salbei helfen ebenfalls, diese unangenehme Begleiterscheinung zu verhindern.

... Leguminosen nicht nur einen hohen Anteil an Eiweiß, sondern auch Kalium, Phosphor, Magnesium und Folsäure haben? Zudem sind sie reich an Ballaststoffen und fettarm¹⁴ – ein ideales Grundnahrungsmittel also.

Feine Linsensuppe¹⁵

¹⁴ siehe Fußnote 10

¹⁵ <http://www.chefkoch.de/rezept-anzeige.php?ID=386231125240691>





© Gordon Gross/pixelio.de

Für 4 Personen

Zutaten

400 g Linsen (braune Champagnerlinsen)
600 g Kartoffel(n)
200 g Krotten(n)
200 g Knollensellerie
200 g Lauch
1l Gemüsebrühe
1l Rinderbrühe
2 EL Butter
6 EL Balsamico bianco
Petersilie, glatte oder Schnittlauch

Zubereitung

Karotten, Sellerie und Lauch in klitzekleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln in Würfel mit einer Kantenlänge nicht über 5 mm schneiden.

Die Linsen waschen, abtropfen lassen und mit der Gemüsebrühe 30 Minuten köcheln lassen.

In einem zweiten Topf die Butter schmelzen und das Gemüse mit den Kartoffeln kurz anschwitzen. Mit der Rinderbrühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Linsen dazugeben und alles gut mischen. Mit Essig abschmecken.

Petersilie oder Schnittlauch fein hacken und die gefüllten Teller damit garnieren.

Deftiger, aber auch kalorienreicher wird die Suppe durch Zugabe von klein geschnittenem Bauchspeck oder geräucherten Mettenden.