

Hülsenfrüchte – Früchtchen, die es in sich haben

Fast in Vergessenheit geraten sind Erbsen, Linsen und Bohnen, die wie Soja, Lupinen und Erdnüsse in die große Pflanzenfamilie der Hülsenfrüchte oder Leguminosen gehören. Weltweit zählen über 20 000 Arten zu dieser Pflanzenfamilie, die man wegen ihrer Blütenblätterform auch als Schmetterlingsblütler bezeichnet.

Dabei haben sie es wirklich in sich, denn Linsen, Bohnen, Erbsen, Soja sowie Kichererbsen und Lupinen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Nahrungsmittelkorbes. In der Nahrungskette tragen sie im Anbau durch die Bildung der Knöllchenbakterien zur Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit bei.

In der Ernährung stellen sie eine wichtige Quelle für Eiweiß dar und sind damit im Rahmen einer vollwertigen Ernährung nicht mehr weg zu denken.

Der Eiweißgehalt der Hülsenfrüchte liegt zwischen 23 und 40 %. Werden sie dann mit Getreide, Kartoffeln oder Milchprodukten kombiniert, kann eine optimale Zusammensetzung erreicht werden. Neben Eiweiß enthalten Hülsenfrüchte viele Kohlenhydrate in Form von Stärke. Außerdem werden sie wegen ihres Gehalts an Calcium, Kalium sowie den Vitaminen der B-Gruppe sehr geschätzt.

Tipps zur Zubereitung:

Ungeschälte Hülsenfrüchte, mit Ausnahme von Linsen, sollten am besten über Nacht eingeweicht werden.

Zum Garen immer reichlich Salzwasser verwenden. Salzwasser verkürzt die Garzeit, da das feste Schalengerüst durch die Bestandteile im Salz gelockert wird.

Säuren hingegen, wie sie in Essig, Zitrone oder Tomaten vorkommen, verhärten die Zellstruktur, deshalb erst kurz vor Ende der Garzeit zugeben.

Übrigens stellen Lupinen als heimisches Produkt einen gleichwertigen Ersatz zu Soja dar. Die hohe Bindekraft von Lupinenmehl lässt Teige eiersparend zubereiten.

Mit sehr vielen schmackhaften Gerichten wie Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Pürees und Salaten stellen Hülsenfrüchte eine wertvolle Bereicherung in unserem Speiseplan dar. Lässt man die Samen der Hülsenfrüchte keimen, sollten die Sprossen unbedingt vor dem Verzehr kurz blanchiert werden.



Landkreis
Roth

Wirtschafts-
förderung

Juli

Produkt des Monats

www.schwabach.de

www.agenda21-roth.de

HÜLSENFRÜCHTE

mit
Rezept

Juni 2016, Auflage: 3.500,
Gedruckt auf 100% Altpapier



Lokale Agenda 21

Besuchen Sie uns im Internet unter:

www.agenda21-roth.de

www.direktvermarkter-roth.de

www.schwabach.de

thomas.pichl@landratsamt-roth.de

Tel. 09171 81-1326

monika.roder@schwabach.de

Tel. 09122 860-228

Eine Initiative des
Landkreises Roth und
der Stadt Schwabach
zur
Förderung regionaler
Wirtschaftskreisläufe



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
Liebe Genießer regionaler Produkte,

begleitend zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ möchten der Landkreis Roth und die Stadt Schwabach auf ihre regionalen Hülsenfrüchte aufmerksam machen. Linsen, Bohnen, Erbsen und Co. sind mit ihrem hohen Eiweißgehalt eine wichtige Nahrungsquelle, versorgen den Boden mit Nährstoffen und unterstützen eine nachhaltige Landwirtschaft. Darüber hinaus sind Hülsenfrüchte unglaublich vielseitig, lecker und gesund. Als idealer Fleischersatz sind sie auch bei Vegetariern sehr beliebt. Entdecken Sie die Welt der Hülsenfrüchte und die unzähligen Möglichkeiten ihrer Zubereitung. Bei einer kleinen Auswahl an Direktvermarktern und Gärtnereien im Landkreis Roth sowie der Stadt Schwabach erhalten sie saisonal verschiedene heimische Hülsenfrüchte direkt ab Hof. Hier einzukaufen macht aus vielen Gründen Sinn: Regional angebaute Hülsenfrüchte schmecken besser, vermeiden unnötige Umweltbelastung durch weite Transportwege und die Qualität stimmt. Lassen Sie sich durch das nachfolgende Rezept inspirieren und genießen Sie Hülsenfrüchte aus unserer Heimat als abwechslungsreiches Geschmackserlebnis.



Hülsenfrüchte aus der Region erhalten Sie bei folgenden Direktvermarktern/Gärtnereien:

ABENBERG
Hofmann's Hofladen GbR
Güssübelstr. 4
91183 Abenberg
Tel. 09178 835
Buschbohnen

HILPOLTSTEIN
Auhof-Gärtnerei
Zum Bauernhof 2
91161 Hilpoltstein
Tel. 09174 99-248
Fax 09174 99-233
Buschbohnen zum selber pflücken vom Feld oder gepflückt im Hofladen

Bioland-Hof Sinke
Weinsfeld A 3
91161 Hilpoltstein
Tel. 09179 6893
Busch- und Stangenbohnen

THALMÄSSING
Bioland Dollinger
Offenbau 24
91177 Thalmässing
Tel. 09173 78897
Linsen, Bohnen, Erbsen, Solidarische Landwirtschaft

WENDELSTEIN
Claudia Böhm
Am Bühl 4
90530 Wendelstein/Raubersried
Tel. 09129 5582
Stangenbohnen

SCHWABACH
Gärtnerei Engel-Koch
Bahnhofstr. 19 + Marktplatz (vor der Eisdielen)
91126 Schwabach
Tel. 09122 15933
oder 0179 9727427
Erbsen, Zuckerschoten, verschiedene Busch- und Stangenbohnen

Hofladen
Gerda Winkler
Dietersdorfer Str. 34a
91126 Schwabach/Wolkersdorf
Tel. 0911 6324165
saisonal: Bohnen und Erbsen



Das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Roth unterstützt diese Aktion.

Rezept

Linsen-Birnensalat

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 150 g Belugalinsen, Berg- oder Puylinsen
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Wasser mit Salz od. Gemüsebrühe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Salz, Cayennepfeffer
- 4-5 EL Sesamöl (ungeröstet)
- 2 Fenchelknollen
- 1 Birne
- ½ Staude Römersalat oder Eissalat

Für Brotchips:

- ½ Baguette vom Vortag
- 1 TL Sesamsaat
- Cayennepfeffer
- 5 EL Rapsöl

Die Zwiebel schälen und würfeln, geschälten Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten. Linsen und Lorbeerblatt zugeben, Wasser mit 1 TL Salz oder Brühe aufgießen und zugedeckt ca. 20 Min. leise kochen lassen. Zitrone abreiben, 4 EL Saft auspressen und mit Agavendicksaft, Salz und Cayennepfeffer sowie dem Sesamöl gut verrühren. Fenchelgrün abschneiden, Fenchel waschen, putzen, halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Mit wenig Salz bestreuen und etwas durchkneten. Birne waschen, halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Zusammen mit dem Fenchel in der Zitronensauce marinieren. Die Linsen abtropfen und abkühlen lassen. Römer- oder Eissalat vorbereiten, waschen, gut abtropfen lassen und schräg in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Fenchelgrün fein schneiden und zusammen mit den Linsen unter den Salat mischen, etwas durchziehen lassen. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Für die Brotchips das Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Blech legen. Sesamsaat im Mörser grob zerstoßen, mit Cayennepfeffer würzen und dem Öl verrühren. Die Brotscheiben damit bestreichen und in der vorgeheizten Backröhre bei 200 °C ca. 6-8 Min. goldbraun rösten. Zum Salat servieren.