



Hülsenfrüchte sind hipp

Cecilia Antoni ist Diplom-Kulturwirtin, Vegetarierin und eine ziemlich professionelle Hobbyköchin. Sie hat eine Leidenschaft für Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen: weil sie lecker sind und zudem reich an Eiweiß und vielen weiteren gesunden Inhaltsstoffen. Im Interview erklärt sie, wie sie auf die Hülsenfrüchte gekommen ist und warum sie in ihrem Blog Bean Beat über Erbse, Bohne und Co. berichtet.



Wie sind Sie auf Hülsenfrüchte wie Erbse und Bohne gekommen?

Antoni: Ich bin zwar in der Nähe von Linsengericht (Hessen) aufgewachsen, doch bis vor zehn Jahren hatte ich selbst kaum Berührung mit Hülsenfrüchten. Das änderte sich jedoch schlagartig als ich von einer längeren, sehr anstrengenden Reise aus dem Ausland zurückkam. Plötzlich hatte ich ständig das Bedürfnis, Hülsenfrüchte zu essen. Das fand ich seltsam, hab's aber gemacht. Danach war mir schnell klar, warum mein Körper nach Hülsenfrüchten verlangte: Kein anderes pflanzliches Lebensmittel gibt so viel Energie und ist zugleich so sättigend. Seitdem experimentiere ich mit Hülsenfrüchten, um ihre geschmackliche Vielseitigkeit weiter auszureizen. Auf meinem Blog „Bean Beat“ gibt's dazu Einblicke und auch Rezepte.

Ackerbohnen sind die neuen Kichererbsen sagen Sie auf Ihrem Blog....



Antoni: Ackerbohnen sind unglaublich wandlungsfähig, wenn man sie nur lässt. Und sie sind besonders köstlich. Es hat mich daher nicht überrascht, dass im letzten Jahr beim großen Falafel-Festival in London eine Falafel aus Ackerbohnen gewonnen hat. Auch dass sie heimisch sind, ist für mich eines der wichtigsten Kriterien bei der Wahl meiner Lebensmittel.

Wo können Verbraucher die famose Ackerbohne, Erbsen etc. kaufen?

Das ist leider nicht ganz so einfach, denn noch sind heimische Ackerbohnen und Erbsen als Lebensmittel in Deutschland nicht wirklich käuflich erhältlich. Ich bekomme sie meist direkt von den Produzenten, pflanze aber auch selbst an. Umso mehr wünsche ich mir, dass sich hier zeitnah einiges ändert. Ich empfehle direkt bei regionalen Produzenten nachzufragen, um den Bedarf

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



anzuzeigen. Importierte Ackerbohnen und Erbsen kann man unterdessen in türkischen und italienischen Lebensmittelgeschäften kaufen.

Warum haben so viele Verbraucher Respekt vor Hülsenfrüchten?



Antoni: Viele schreckt vor allem der zeitliche Aufwand für die Zubereitung ab. Aber auch fehlende Ideen und Rezepte für moderne und abwechslungsreiche Gerichte sind Gründe. Dagegen ist die Angst vor Verdauungsschwierigkeiten kaum ein Thema; und wenn, dann nur bei älteren Menschen. Bei ihnen spielt auch oft die Erinnerung an das Nachkriegessen eine Rolle und sie lehnen sie deshalb ab.

Was empfehlen Sie Neueinsteigern?

Antoni: Linsen und Erbsen sind ein guter Einstieg, denn sie sind leicht verdaulich und schnell zubereitet. Generell gilt, je häufiger Hülsenfrüchte gegessen werden, umso besser stellt sich die Darmflora darauf ein. Ich empfehle auch, Bohnen lange einzuweichen. Vor allem große Bohnen wie z.B. Ackerbohnen weiche ich bis zu zwei Tagen ein – dabei wechsele ich 2-3x täglich das Wasser. Anschließend lasse ich sie noch ankeimen, das setzt weitere wertvolle Nährstoffe frei und macht sie sehr verträglich. Ich selbst koche Hülsenfrüchte immer zusammen mit einem Stück Kombu-Alge im Schnellkochtopf, das ist schnell, energiesparend und macht sie besonders verdaulich.

Woher wissen Sie so viel über Lebensmittel und speziell Hülsenfrüchte?

Antoni: Für mein Diplomarbeitsthema war ich fast acht Monate auf einer Indianer-Reservation in South Dakota (USA) und habe dort im Rahmen eines Austauschprogramms Organic Gardening betrieben. Das war ein unglaubliches Gefühl, ein Stück Prärie abzumähen, umzugraben und sie zum allerersten Mal zu bepflanzen, um frisches Gemüse zu bekommen. In dieser Zeit habe ich sehr viel über die gesamten Kreisläufe, über altes Heilwissen und traditionelle Konservierungsmethoden gelernt.

Mein spezielles Wissen über Hülsenfrüchte hat sich über viele Kochexperimente entwickelt. Anfangs habe ich auch viel in sehr alten Kochbüchern gelesen und mich mit Hülsenfrucht-Bauern, vor allem aus Italien, unterhalten. Ich experimentiere auch immer wieder mit Fermentierung. Hülsenfrüchte sind einfach richtig spannend. Spannend ist auch zu sehen, wer auf meinem Blog auf die Rezepte mit Hülsenfrüchten tatsächlich zugreift. Das sind vor allem 20 bis 34-Jährige.



Ich selbst gebe mein Wissen am liebsten im Rahmen von Bildungsprojekten weiter. Diesen Monat bin ich zum Beispiel auf dem Weltacker (2000 qm-Feld) der internationalen Gartenausstellung (IGW) in Berlin zu sehen. Dort koche ich mit Sojabohnen, die auf dem Gelände angepflanzt wurden.

Alle Fotos außer Kopfzeile: Cecilia Antoni

Das Interview führte Hella Hansen

Weitere Informationen

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.

Kontakt

Cecilia Antoni

E-Mail: cookingstation@beanbeat.de

Blog: www.beanbeat.de