

Ackerbohnen auf den Teller

Brot mit Ackerbohnenmehl und andere Einsatzgebiete von Ackerbohnen im Nahrungsmittelbereich stellten Fachleute in Hannover vor. Der Vorteil dieser Eiweißlieferanten: Sie sind gentechnikfrei und werden regional erzeugt.

Der Einsatz von Ackerbohnen in der menschlichen Ernährung steckt noch in den Kinderschuhen. Doch es gibt viele Argumente, diese Körnerleguminose genauer in den Blick zu nehmen, zeigten das Brotbüro und das Demonetzwerk Erbse/Bohne auf einem Backseminar in der vergangenen Woche: Ackerbohnen liefern viel Eiweiß und Kohlenhydrate und enthalten wenig Fett. Sie werden im Gegensatz zu Soja ohne Gentechnik erzeugt und benötigen im Anbau wenig Pflanzenschutz und Düngung. Außerdem sind Ackerbohnen ein regionaler Rohstoff. Das Seminar in Hannover richtete sich an Bäcker und Mitarbeiter aus dem vor- und nachgelagerten Bereich.

„Ackerbohnen sind proteinreiche Pflanzen, die Fleisch und Soja ersetzen können“, blickte Seminarleiterin Elke zu Münster vom Brotbüro in die Zukunft. Für Vegetarier und Veganer können sie eine gute Eiweißquelle sein. In Ländern wie Israel, Ägypten oder im Libanon stehen Ackerbohnen täglich auf dem Speiseplan.

In Europa landen die Körnerleguminosen zu 99 % im Tierfutter. Doch das ändert sich langsam, beschrieb zu Münster. In der Ernährung finden Ackerbohnen nicht mehr nur als getrocknete Hülsen-



Foto: Probsting

Bohnenmehl muss 12 und mehr Stunden quellen, bevor es zu Brot verarbeitet werden kann, berichtete Bäcker Siegfried Brenneis. „Bohnenbrot“ ist schön saftig.

früchte ihren Platz, sondern sie werden in zunehmendem Maße von Lebensmittelherstellern in Produkten weiterverarbeitet.

Ab November 2019 vermahlt die Mühle „Roland Mills United“ in Bremen Ackerbohnen aus Schleswig-Holstein. Das berichtete Thomas Krause von diesem Unternehmen. Geplant ist, das Bohnenmehl als Backmehl zu vermarkten und als Komponente in gluten-

freien Backwaren. Außerdem wird es fraktioniert, also aufgespalten. Ein eiweißhaltiger Teil findet in Fleischersatzprodukten Verwendung. Andere Einsatzgebiete sehen die Bremer Müller in veganen Produkten, in Fitnessgetränken, Sportproteinprodukten und Abnehmdrinks. Denn hier legt so mancher Hersteller Wert auf gentechnikfreie Zutaten und möchte die Sojainkomponenten austauschen.

Wissenswertes

■ Für die menschliche Ernährung ebenso wie die von Hühnern und Schweinen sind vicin- und convicinarme Bohnensorten interessant. Denn dieser Inhaltsstoff macht Probleme bei der Verdauung und wurde durch Pflanzenzucht reduziert, beispielsweise in der Sorte Tiffany.

■ Beim Anbau von Ackerbohnen in Europa sind England und Frankreich führend. Diese Länder, aber auch Deutschland, exportieren nach Nordafrika, wo Bohnen Grundnahrungsmittel sind. In Norwegen werden die Hülsenfrüchte als Fischfutter für Lachse und Forellen als Alternative zu Soja eingesetzt.

■ Die Anbaufläche in Deutschland liegt bei 55 000 ha, in NRW sind es 7800 ha. Die Tendenz sei steigend, so Elke zu Münster.

■ Lebensmittelverarbeiter wie Molkereien oder Eierhändler wollen Produkte anbieten, die nicht mit Gentechnik in Berührung gekommen sind. Futter mit gentechnisch veränderten Sojabohnen ist deshalb tabu.

„Insgesamt muss noch viel getestet werden, um mehr Bohnenmehl in Backwaren zu verwenden“, erklärte zu Münster. Das gilt auch für die Verwendung von Bohnen in anderen Lebensmittelbereichen. Aber die Fachfrau zeigte sich zuversichtlich. Ackerbohnen seien ein Zukunftsmarkt, weil sie pflanzliches Eiweiß aus der Region liefern und Fleischalternativen beliebter werden. Prä

Backen mit Bohnen

Heimische Ackerbohnen haben das Potenzial, Brot und Backwaren ernährungsphysiologisch aufzuwerten und deren Backeigenschaften zu verbessern. Bohnen, Bohnenmehl und -schrot quellen gut und speichern viel Wasser. Das sorgt dafür, dass das Gebäck lange frisch und saftig bleibt. In Frankreich werden dem Baguetteteig 0,5 bis 1 % Bohnenmehl zugemischt. Es hellt die Brotkrume auf und sorgt für eine bessere Teigstruktur.

Worauf es beim Backen mit Ackerbohnen ankommt, zeigte Bäckermeister Siegfried Brenneis aus Mundau in Baden-Württemberg. Bohnenmehl oder -schrot muss lange quellen. Dazu das Mehl mit der dreifachen Menge heißem Was-

ser mindestens 15 Minuten kochen und dann 12 bis 16 Stunden kühl stellen. Den gequollenen Brei dann mit Hefe oder Sauerteig, Getreidemehl, Salz, Wasser und weiteren Zutaten zu Brot verarbeiten. Am besten startet man mit einem einfachen Brotrezept und experimentiert dann weiter, empfehlen die Fachleute.

Ackerbohnenmehl in kleinen Päckchen gibt es noch nicht im Einzelhandel. Die Bäcker mahlen es immer aus ganzen Bohnen frisch. Das gelingt im Privathaushalt nur mit einer sehr leistungsstarken Getreidemühle. Alternativ die ganzen Bohnen wie oben beschrieben kochen und quellen lassen und dann zerquetscht einem Brotrezept zugeben.

Die Bohnen-Bauern

Ackerbohnen anbauen und innovativ vermarkten, dafür steht Landwirt Karl-Adolf Kremer aus Linnich im Kreis Düren. Er hat sich 2017 mit etwa 50 Bauern im Verein „Rheinische Ackerbohne e. V.“ zusammengeschlossen, um auf 500 bis 600 ha überwiegend die Sorte „Tiffany“ anzubauen. Das Land NRW fördert den Verein im Rahmen der Eiweißpflanzen-Strategie. Marktpartner im Lebensmittelbereich sind unter anderem zehn Bäckereien im Rheinland, die Brot mit Ackerbohnenmehl anbieten. Viele von ihnen haben 40 bis 50 Filialen. Der Verein berät Bäcker, wie sie Bohnen im Brot verarbeiten. Auch in der Werbung für diese außergewöhnliche Backzutut hält der

Verein ein Konzept bereit. Den Verbrauchern wird beispielsweise erklärt, dass Brot mit Ackerbohnen eiweiß- und ballaststoffreich ist, aber vergleichsweise wenig Kohlenhydrate enthält. Das macht diese Backwaren interessant für Diabetiker, Sportler und Ernährungsbewusste. Außerdem hat der Verein eine Informationsplattform im Internet geschaffen, auf der sich Verbraucher über die Hülsenfrucht informieren können. Dort gibt es auch Rezepte. Ein Teil der Bohnen geht ins Futter für Kühe, Schweine und Hühner. Auf Eiern oder Milchpackungen kann das Logo „Rheinische Ackerbohne“ haften.

www.rheinische-ackerbohne.de