



Nudeln aus heimischem Bio-Ackerbohnenmehl

Vor einigen Jahren begann Edith Vater-Schubert mit ungewöhnlichen Nudelrezepten zu experimentieren, zum Beispiel auf Basis von Ackerbohnen-, Linsen-, Lupinen- und Braunhirsemehl. Sie wollte gesunde, glutenfreie, vegane Nudeln mit reduziertem Anteil an Kohlenhydraten herstellen. Mit Erfolg.

„Meine Idee war, ein ganz spezielles Segment zu bedienen, um mich von anderen abzuheben“, sagt Vater-Schubert. Das ist ihr gelungen. Viele ihrer Kunden mit Magen- und Darmproblemen und Allergien können endlich wieder Nudeln essen. Positiver Nebeneffekt: Die Nudeln machen lange satt.

Zudem kommen die meisten Rohwaren, die Vater-Schubert verwendet, aus heimischem Anbau und sind biozertifiziert, wie zum Beispiel die Ackerbohnen. Zu dem Mehl mixt die Nudlexpertin einen geringen Anteil an Haferkleie. Das verbessert die Konsistenz und bringt noch mehr darmgesunde Ballaststoffe in die Nudeln.

Die Nudelmanufaktur von Edith Vater-Schubert ist in Grafenau / Niederbayern. Ihre Nudeln haben Liebhaberinnen und Liebhaber in ganz Deutschland und auf der ganzen Welt. Ob Bioladen, Unverpacktladen, Privatpersonen oder Gastronomie – Frau Vater-Schubert hat einen großen Kundenstamm. Ab einer gewissen Menge stellt die Nudeltüftlerin sogar Nudeln nach Kundenwunsch her. Nachfragen lohnt sich.

Außerdem erhält man im Onlineshop www.my-nudel.de nicht nur Nudeln, sondern auch reines Ackerbohnenmehl, welches einige Bäckereien schon für ihre Brotrezepte entdeckt haben. Das Mehl bringt Feuchtigkeit ins Brot und hält es so lange frisch. Bei der Kombination aus Getreide und Leguminose ergänzen sich die enthaltenen Eiweißkomponenten ideal. Brot mit Ackerbohnen ist deshalb nicht nur lecker, sondern auch gesund und eiweißreich.

Text: Carola Zellner, Fachberatung für Naturland

Foto: Hella Hansen, FiBL Projekte GmbH

07.04.2021



Gefördert durch:



Das Demonetzwerk Erbse / Bohne wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Kontakt

- Carola Zellner, Fachberatung für Naturland; E-Mail: c.zellner@naturland-beratung.de; Tel. 0171 6216046
- www.my-nudel.de