



## Online-Kochkurs mit heimischen Hülsenfrüchten

Vielen Menschen ist die heimische Ackerbohne völlig unbekannt, obwohl sie im Mittelalter in Deutschland zu den Grundnahrungsmitteln zählte. Das will das Demonstrationsnetzwerk Erbse Bohne ändern und bot in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Kreisgruppe Bad Kissingen e.V. und der Beratung für Naturland einen Kochkurs mit der gesunden Bohne an, die ganz nebenbei auch noch das Klima schützt.

30 Teilnehmende kochten am 16. April beim Live-Online-Kochkurs mit und bereiteten Ackerbohnenfalafel, eine Sonnenblumencreme sowie Naan-Brot mit Dinkel- und Ackerbohnenmehl zu. Die Bio-Ackerbohnen bekamen die Teilnehmenden ganz bequem per Post zugesandt, denn leider ist die in Vergessenheit geratene Bohne im normalen Supermarkt noch gar nicht erhältlich. Mit dem Paket kamen auch die Rezepte sowie eine kleine kulinarische Überraschung zum Probieren weiterer Produkte aus heimischen Hülsenfrüchten ins Haus. Wichtig für alle die live Mitkochen wollten: Die Bohnen müssen ein bis zwei Tage im Voraus in Wasser eingeweicht werden.



DemoNetErbo-Mitarbeiterinnen Cecilia Antoni und Carola Zellner zeigen Schritt für Schritt die Zubereitung. Foto: Hella Hansen

### Kochen in der ganzen Bundesrepublik

Hülsenfruchtexpertin Cecilia Antoni zeigte zusammen mit Carola Zellner live aus einem Kochstudio in Berlin wie die Zubereitung der Gerichte rund um die Ackerbohne gelingt. Zuerst wurden für die Falafel Gewürze, Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne angeröstet und die eingeweichten Bohnen mit einem Mixer zerkleinert. Es konnten jederzeit Fragen über den Chat oder auch direkt mit aktiviertem Mikrofon gestellt werden. Teilnehmende konnten zudem die eigenen Kochergebnisse präsentieren und bekamen von den Köchinnen Tipps und Tricks zur Verbesserung der Konsistenz und Handhabung, damit schöne und knusprigen Falafel entstehen.

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

Das Naan-Brot stellten die Teilnehmenden aus Dinkel- und Ackerbohnenmehl im Verhältnis 4:1 her. Soja- oder Naturjoghurt darin ersetzen die Hefe. Der geschmeidige Teig wurde ohne Öl in der Pfanne in Teigfladen ausgebacken.

Zwischen den einzelnen Zubereitungsschritten gab es interessante Informationen rund um die Ackerbohne. Naturlandberater Werner Vogt-Kaute konnte als Experte für den Anbau von Hülsenfrüchten alle Fragen der Zuschauenden rund um Sortenwahl, klimatische Ansprüche der verschiedenen Kulturen sowie die Anbauverbreitung weltweit beantworten. Elisabeth Assmann, Geschäftsstellenleiterin des Bund Naturschutz Bad Kissingen, stellte den Teilnehmenden die ökologischen Vorteile des Ackerbohnenanbaus für Biodiversität und Klima vor. Ebenso wurden die gesundheitlichen Aspekte der heimischen Hülsenfrüchte angesprochen, da die Bohnen mit einem hohen Gehalt an Pflanzenprotein und Ballaststoffen überzeugen. Die Sonnenblumencreme wurde als heimische Variante zum klassischen Tahin (Sesammas) gewählt. Insgesamt ergab sich somit ein leckeres Gericht, das mit fernöstlichen Einflüssen einen exotischen Charme mitbringt und zudem mit einem guten ökologischen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck punkten kann, da alle Zutaten auf heimischen Ackerböden gedeihen und aus der Region bezogen werden können.



Heimische Hülsenfrüchte auf dem Teller.  
Foto: Cecilia Antoni

## Ackerbohnen in Unverpacktläden

Nach dem Werkeln in der Küche wurde fürstlich gespeist, mit begeisterten Kommentaren. Doch wo bekommen die neuen Ackerbohnenfans jetzt die nächste Ladung Ackerbohnen her? Am besten einfach bei Unverpacktläden in der Nähe anfragen, ob sie heimische Alternativen zur Kichererbse wie die Ackerbohne im Angebot haben. Das Demonstrationsnetzwerk Erbse Bohne konnte schon einige Unverpacktläden und kleinere Bioläden zum Verkauf der heimischen Bohne motivieren und organisiert die Beschaffung. Auf Anfrage können kleine Partien Ackerbohnen und Erbsen aus der Region an interessierte Läden vermittelt werden. Die Erfahrungen des ersten Online-Kochkurses rund um die Ackerbohne werten die DemoNetErBo-Mitarbeitenden nun aus, um weitere Veranstaltungen mit heimischen Hülsenfrüchten folgen zu lassen.

Text: Lena Heilmeier, Hella Hansen; 22.04.2021

## Weitere Informationen

[www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de](http://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de)

Der Online-Kochkurs wurde vom Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne in Kooperation mit dem Bund Naturschutz Kreisgruppe Bad Kissingen e.V. und der Naturland Fachberatung veranstaltet. 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

Lena Heilmeier, Naturland Fachberatung  
Tel: 08137-6372-910; E-Mail: [l.heilmeier@naturland-beratung.de](mailto:l.heilmeier@naturland-beratung.de)