

Die Ackerbohne im Brot...

- erhöht Ballaststoff- & Eiweißgehalt
- erhöht die Eiweißqualität
- verleiht ein einzigartiges Aroma
- macht das Brot schön saftig
- ermöglicht eine längere Haltbarkeit



Ackerbohnen gehören zu den Hülsenfrüchten (Körnerleguminosen) und sind alte Kulturpflanzen, die traditionell auch in Deutschland als Hauptfrucht, Zwischenfrucht oder Gründüngung angebaut werden. Als Nahrungsmittel spielen sie heute in Deutschland kaum mehr eine Rolle, obwohl sie sehr gesund sind und einen Beitrag für eine nachhaltige Landwirtschaft leisten.



Gut für mich

Eiweißreich & fettarm

Ackerbohnen sind besonders eiweißhaltig (Abbildung 1) und gelten als wertvolle Quelle essenzieller Aminosäuren. Man setzt sie daher oft als Alternative zu tierischem Eiweiß ein. Während Getreideprotein arm an Lysin ist, enthalten Ackerbohnen diese Aminosäure in hohem Maß. Getreide und Hülsenfrüchte in Kombination werten die Proteinqualität im Brot auf.

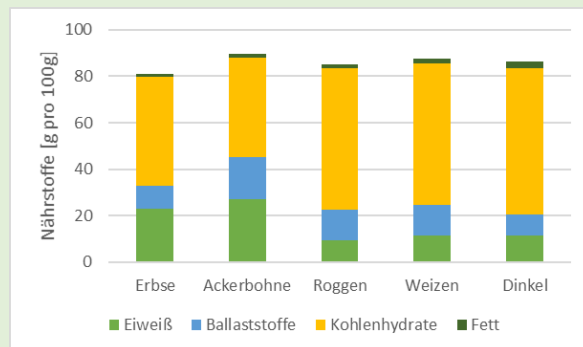


Abbildung 1: Nährstoffe in 100 g Ackerbohnen im Vergleich zu 100 g verschiedener Getreidearten (eigene Darstellung nach Erbersdobler et al. 2017, Elmadfa et al. 2004)

Gesundheit

Das hochwertige Protein, der hohe Ballaststoffanteil, die hohe Nährstoffdichte an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (Abbildung 2) sowie die vielen sekundären Pflanzenstoffe wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.

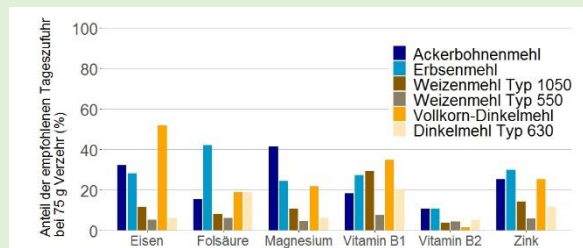


Abbildung 2: Anteil der empfohlenen Tagesmenge an Mineralstoffen und Vitaminen beim Verzehr von 75 g des Rohstoffs – dies entspricht der von der EAT-Lancet Kommission empfohlenen Ration Hülsenfrüchte für eine nachhaltige Ernährung (eigene Darstellung nach Bundeslebensmittelschlüssel und EU-Verordnung 1169/2011)

Dadurch können Hülsenfrüchte einen positiven Einfluss haben auf:

- Körpergewicht
- Blutzuckerspiegel
- Cholesterinwert
- Blutdruck
- Herz-Kreislauf- und koronare Herz-erkrankungen.

In sehr seltenen Fällen können die Inhaltsstoffe Vicin/Convicin die erblich bedingte Krankheit Favismus auslösen. Daher kommen in der menschlichen Ernährung überwiegend Sorten zum Einsatz, die frei von diesen Inhaltsstoffen sind.

Gut für die Umwelt

Regionalität

Ackerbohnen werden bundesweit angebaut, bisher aber hauptsächlich in der Fütterung verwendet. Durch den Einsatz in Bäckereien erfährt die Kulturpflanze eine Aufwertung.

Biologische Vielfalt

In der Landwirtschaft leisten Ackerbohnen einen wichtigen Beitrag in der Fruchtfolge, denn sie benötigen keine Stickstoffdüngung, erhöhen die Vielfalt der Kulturarten und bieten mit ihren Blüten eine Nahrungsquelle für Hummeln und andere Insekten.

Im Detail

Ackerbohnen sind Schmetterlingsblütler. Ihre Wurzeln können mit Knöllchenbakterien eine Symbiose eingehen - ein Zusammenleben, bei dem die Bakterien Luftstickstoff binden und an die Pflanzenwurzeln abgeben. Somit ist eine Stickstoffdüngung der Pflanzen nicht notwendig, da sie von den Bakterien versorgt werden. Eine aktive Symbiose ist an den Knöllchen an den Wurzeln zu erkennen.



Durch ihre hohe Durchwurzelungskraft gelangen die Ackerbohnen an Nährstoffvorräte im Boden. In der Fruchtfolge können Infektionszyklen von Getreidekrankheiten unterbrochen und somit die Pflanzengesundheit innerhalb der Fruchtfolge verbessert werden. Ackerbohnen haben einen hohen Vorfruchtwert, wodurch in den nachfolgenden Kulturen Dünger eingespart werden kann. Die positive Humusbilanz der Pflanze sorgt für eine gute Bodenfruchtbarkeit.

Mehr zur Ackerbohne

Es war einmal

Jahrhundertlang war die Ackerbohne in Deutschland in die landwirtschaftlichen Fruchtfolgen integriert. Den Nährstoffbedarf an Stärke deckten die Menschen damals hauptsächlich durch Hülsenfrucht-Gerichte, danach nahm die Kartoffel ihren Platz ein. Erst im 20. Jahrhundert nahm der Anbau ab und viel überliefertes Wissen ging verloren. Das lag vor allem daran, dass andere Marktfrüchte wie Weizen, Gerste oder Raps wirtschaftlich interessanter für den Landwirt wurden.

In der Küche

Die Bezeichnungen Saubohne, Schweinsbohne, Pferdebohne, Viehbohne lassen es erahnen: Die Ackerbohne wird überwiegend in der Nutztierhaltung eingesetzt. In der menschlichen Ernährung spricht man dagegen von der Favabohne, Faberbohne, Dicken Bohne, Großen Bohne oder Puffbohne. Hier findet sie Verwendung in Gerichten, wie

- Suppen
- Brotaufstrichen
- Falafel
- Salaten und vielem mehr.

Weitere Informationen zu Hülsenfrüchten im Brot:
www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de
www.ltz-augustenberg.de



Landwirtschaftliches
Technologiezentrum
Augustenberg



BROT MIT HEIMISCHEN ACKERBOHNEN



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

