

Thema: Eiweiß vom Acker – Lecker und gesund kochen mit heimischen Hülsenfrüchten

Beitrag: 1:54 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Proteine und Ballaststoffe: Damit konnten heimische Hülsenfrüchte schon immer überzeugen. Heute liegen sie voll im Trend: Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und – ja, auch die werden bei uns angebaut – Sojabohnen. Unsere heimischen Eiweißpakete sind nicht nur sehr wichtig für eine gesunde Landwirtschaft, sondern auch erstaunlich vielseitig! Jessica Martin verrät Ihnen (zum Welttag der Hülsenfrüchte am 10. Februar), welche leckeren kreativen Gerichte Sie damit zaubern können.

Sprecherin: Heimische Hülsenfrüchte wie Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen haben viele Vorteile: Zum einen erweitern sie die Fruchtfolge, verbessern die Bodengesundheit, binden Stickstoff und sparen so Dünger ein. Zum anderen sind sie dank ihres Eiweiß- und Vitamingehalts ein wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Küche.

O-Ton 1 (Urs Hug, 17 Sek.): „Ich kann damit süße oder herzhafte Speisen zubereiten, man kann damit kochen, backen. Man kann sie zu Brotaufstrichen verarbeiten, als Zutaten oder Toppings für Salate verwenden. Sie werden ja auch in unterschiedlichsten Formen angeboten, als ganze Frucht, als Mehl, Schrot oder zum Beispiel auch als Geschmackszetteltes.“

Sprecherin: Sagt der Koch-Profi und Food-Stylist Urs Hug. Getrocknete Hülsenfrüchte, die im Ganzen verarbeitet werden, weicht man immer über Nacht in Wasser ein und schüttet das Einweichwasser weg.

O-Ton 2 (Urs Hug, 15 Sek.): „Dann werden sie gekocht. Und dabei sollte man einfach darauf achten, dass sie nicht sprudelnd, sondern bei mittlerer Temperatur gekocht werden. Salzen kann ich dann aber auch schon während des Kochens. Säure wie Essig oder Zitrone gebe ich dann danach dazu, weil die Hülsenfrüchte sonst nicht richtig weich werden.“

Sprecherin: Danach kann man mit und aus ihnen wirklich alles zaubern, was das Herz begehrt!

O-Ton 3 (Urs Hug, 14 Sek.): „Also aus Ackerbohnen mache ich gern einen deftigen Eintopf, die haben einen ziemlich intensiven Eigengeschmack. Und deswegen passt die Bohne auch wunderbar zu kräftigen Gemüsen wie zum Beispiel Kohl. Man kann damit aber auch zum Beispiel leckere Ackerbohnen-Brownies zubereiten und die Bohne ersetzt dann das Mehl.“

Sprecherin: Aus Körnererbsen kann man super Brotaufstriche machen, aus Sojabohnen würzige Bratlinge zum Salat oder für eine Bowl. Lupinenmehl ist bestens zum Waffelbacken geeignet, Lupinenschrot für eine leckere Bolognese. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

O-Ton 4 (Urs Hug, 12 Sek.): „Also ich persönlich mache mir aus den Süßlupinen am liebsten ein frisches Taboulé – mit viel Petersilie und Minze, gebe noch ein bisschen Granatapfel dazu und schmecke das Ganze ab mit frischem Zitronensaft.“

Abmoderationsvorschlag: Klingt super lecker! Mehr über heimische Hülsenfrüchte, auch Leguminosen genannt, erfahren Sie unter www.ufop.de. Dort können Sie sich auch kostenlos eine Broschüre mit leckeren Rezepten runterladen.



Thema: Eiweiß vom Acker – Lecker und gesund kochen mit heimischen Hülsenfrüchten

Interview: 2:25 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Proteine und Ballaststoffe: Damit konnten heimische Hülsenfrüchte schon immer überzeugen. Heute werden sie auch verstärkt für die menschliche Ernährung verwendet und liegen voll im Trend: Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und – ja, auch die werden bei uns angebaut – Sojabohnen. Und unsere heimischen Eiweißpakete sind nicht nur wichtig für eine gesunde Landwirtschaft, sondern auch erstaunlich vielseitig! Welche leckeren kreativen Gerichte Sie damit zaubern können, verrät Ihnen (zum Welttag der Hülsenfrüchte am 10. Februar) der Koch-Profi und Food-Stylist Urs Hug, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Herr Hug, warum sind heimische Hülsenfrüchte wie Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen gerade bei Hobby- und Kochprofis so beliebt?

O-Ton 1 (Urs Hug, 31 Sek.): „Ja, Hülsenfrüchte sind halt wahnsinnig vielseitig in der Küche. Neben dem wertvollen Eiweiß und Vitaminen liefern sie eine Grundlage für eine abwechslungsreiche Ernährung, für alle Ernährungsstile, auch vegan oder glutenfrei zum Beispiel. Wenn sie dann auch noch aus Deutschland kommen, unterstütze ich mit dem Kauf die hiesigen Bauern. Außerdem haben die Hülsenfrüchte auf den Boden eine positive Auswirkung. Also es wird erstens die Fruchtfolge eingehalten und zweitens binden sie den Stickstoff aus der Luft im Boden. Wenn die aus Deutschland kommen, dann weiß ich auch, dass die Pflanzen ohne Gentechnik hergestellt sind.“

2. Was kann man denn alles mit heimischen Hülsenfrüchten zubereiten?

O-Ton 2 (Urs Hug, 20 Sek.): „Ich kann damit süße oder herzhafte Speisen zubereiten, man kann damit kochen, backen. Man kann sie zu Brotaufstrichen verarbeiten, als Zutaten oder Toppings für Salate verwenden. Sie werden ja auch in unterschiedlichsten Formen angeboten, als ganze Frucht, als Mehl, Schrot oder zum Beispiel auch als Geschnetzeltes, womit ich sie dann auch als wunderbaren Fleischersatz einsetzen kann.“

3. Worauf sollte man achten, wenn man damit kocht?

O-Ton 3 (Urs Hug, 32 Sek.): „Die Hülsenfrüchte muss man über Nacht einweichen. Das Einweichwasser wird weggeschüttet, da darin die schwer verdaulichen Stoffe gelöst sind. Dann werden sie gekocht. Und dabei sollte man einfach darauf achten, dass sie nicht sprudelnd, sondern bei mittlerer Temperatur gekocht werden. Salzen kann ich dann aber auch schon während des Kochens. Säure wie Essig oder Zitrone gebe ich dann danach dazu, weil die Hülsenfrüchte sonst nicht richtig weich werden. Nach dem Kochen gebe ich dann auch noch Kräuter und Gewürze dazu und lasse das Ganze einen Moment durchziehen. Wenn ich ein wenig Natron ins Kochwasser gebe, macht es die Hülsenfrüchte besser verträglich.“

4. Was kann man aus beziehungsweise mit diesen trendigen Hülsenfrüchten denn so alles zaubern?

O-Ton 4 (Urs Hug, 32 Sek.): „Also aus Ackerbohnen mache ich gern einen deftigen Eintopf,



die haben einen ziemlich intensiven Eigengeschmack. Und deswegen passt die Bohne auch wunderbar zu kräftigen Gemüsen wie zum Beispiel Kohl. Man kann damit aber auch zum Beispiel leckere Ackerbohnen-Brownies zubereiten, und die Bohne ersetzt dann das Mehl. Aus den Körnererbsen kann man wunderbare Brotaufstriche machen wie zum Beispiel einen Hummus mit Kreuzkümmel und Zitrone. Aus Sojabohnen mache ich gerne würzige Bratlinge, die ich dann zu einem Salat oder auch in einer Bowl serviere. Aus Lupinenmehl kann ich leckere Waffeln backen oder aus Lupinen-Schrot eine wunderbare Bolognese zubereiten.“

5. Klingt schon alles sehr lecker. Aber was essen Sie denn persönlich besonders gern?

O-Ton 5 (Urs Hug, 11 Sek.): „Also ich persönlich mache mir aus den Süßlupinen am liebsten ein frisches Taboulé – mit viel Petersilie und Minze, gebe noch ein bisschen Granatapfel dazu und schmecke das Ganze ab mit frischem Zitronensaft.“

Urs Hug mit Infos und Anregungen für alle, die in Zukunft gesund und abwechslungsreich mit heimischen Hülsenfrüchten kochen möchten. Danke Ihnen!

Verabschiedung: „Ja, gerne, danke auch!“

Abmoderationsvorschlag: Mehr über heimische Hülsenfrüchte, auch Leguminosen genannt, erfahren Sie unter www.ufop.de. Dort können Sie sich auch kostenlos eine Broschüre mit leckeren Rezepten runterladen.

