Hülsenfrüchte in nachhaltigen Ernährungssystemen

HOCHSCHULE ANHALT University of Applied Sciences





Neue Anwendungen am Beispiel der Kichererbse

Kichererbsen gehören wie Erbsen, Linsen und Bohnen zu den Hülsenfrüchten. Sie liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Am Beispiel der Kichererbse lässt sich zeigen, wie Hülsenfrüchte die Vielfalt auf dem Acker erhöhen und als Zutat neue Möglichkeiten in der Lebensmittelentwicklung eröffnen.

Hülsenfrüchte auf dem Acker

Hülsenfrüchte bringen Abwechslung in die Fruchtfolge, etwa wenn sie im Wechsel mit Getreide angebaut werden. An ihren Wurzeln leben Knöllchenbakterien, die Stickstoff aus der Luft binden und ihn für die Pflanze verfügbar machen.

Von der Kichererbse zum Lebensmittel

Getrocknete Kichererbsen lassen sich gut lagern. Gegart können sie im Ganzen oder als Püree verwendet werden. Aus den getrockneten Erbsen lässt sich auch Mehl herstellen. Welche Form sich eignet, hängt davon ab, welchen Geschmack und welche Konsistenz das fertige Lebensmittel haben soll.

Kichererbsen lassen sich als pflanzliche Eiweißquelle auch in Lebensmitteln einsetzen, in denen Hülsenfrüchte eine ungewohnte Zutat sind. So entstehen neue Varianten vertrauter Lebensmittel, die weitere Möglichkeiten bieten, Hülsenfrüchte in den alltäglichen Speiseplan einzubauen.

Kichererbsen als vielseitige Zutat



Kontakt

Hochschule Anhalt
Fachbereich Landwirtschaft, Ökotrophologie, Landschaftsentwicklung

Prof. Dr. Monika Brückner-Gühmann

monika.brueckner-guehmann@hs-anhalt.de

+49 (0) 3471 355 1117

www.hs-anhalt.de