

## Lieblingszutat der Saison: Regionale Hülsenfrüchte

Bei uns gab es am Wochenende einen Eintopf mit frischem, regionalem Grünkohl und Wirsing - und weißen Bohnen. Aus China! Weil ich einfach nicht darauf geachtet hatte, dass die Packung Hülsenfrüchte (aus dem kleinen Bioladen um die Ecke, von einem Anbauverband) um die halbe Welt gereist war.

Und weil regionale Hülsenfrüchte tatsächlich nicht so leicht zu finden sind, nennen wir dir hier explizit einzelne Höfe, Erzeugergemeinschaften und Läden, ein Netzwerk von Menschen, die das Gleiche wollen wie wir:

### Bohnen, Linsen und Lupinen aus dem Umland

Familie Lex baut in der Nähe von Erding **Sojabohnen** an. Die werden über die Erzeugergemeinschaft [Tagwerk](#) verkauft. Du kannst sie ganz ähnlich wie weiße Bohnen verwenden: für einen Eintopf, für Brotaufstriche und sogar für [Brownies](#). Außerdem kannst du Sojabohnen keimen lassen und die Sprossen essen. Wenn du zwischen den Jahren noch ein bisschen freie Zeit hast, dann nutze sie doch, um selber Sojamilch herzustellen – oder sogar Tofu! Pascal Riewe zeigt in einem [Video](#) Schritt für Schritt wie das geht. Und verwendet dabei Sojabohnen aus seinem eigenen Garten!

Auf dem Lex-Hof werden neben Sojabohnen auch **braune Tellerlinsen** angebaut. Du bekommst sie ebenfalls in Läden, die Tagwerk-Produkte vermarkten. Tellerlinsen haben schon unsere Großmütter gekannt und für den typisch bayerischen Linseneintopf genutzt. Und da diese Linsen auch früher schon günstig zu kaufen waren – für einen Heller – wurden sie "Hellerlinsen" genannt. Das war wohl der ursprüngliche Name. Sie schmecken übrigens recht nussig. Deshalb eignen sie sich wunderbar für Püree, Dal oder Bratlinge. Und zum Sprießen lassen!

In Hohenlohe in Baden-Württemberg baut Anton Scheidel **grüne Linsen** an, die er über die Firma [Rapunzel](#) vermarktet. Die kleinen, grün gesprenkelten Linsen kommen ursprünglich aus der Region Puy de Dôme in Frankreich. Daher werden sie meist als "Du Puy-Linsen" bezeichnet. Sie zeichnen sich durch ihr nussiges Aroma und ihre bissfeste Konsistenz aus und eignen sich hervorragend für Salate und als Beilage.

Dann haben wir noch Alb-Linsen entdeckt. Das sind alte Sorten von der Schwäbischen Alb. Es gibt **dunkelgrün marmorierte Linsen**, die sehr intensiv schmecken und zwei Varianten der ockerfarbenen Alblinse. Die **große Alblinse** kannst du besonders gut für traditionelle Gerichte verwenden, die **kleine Alblinse** für alles andere. Sie wird als Universallinse angepriesen, die sich - nussig im Geschmack – für alle denkbaren Linsengerichte eignet. Du bekommst Alblinsen zum Beispiel im VollCorner oder im Onlineshop der [Erzeugergemeinschaft Alb-Linse](#).

Dunkelgrün marmoriert ist auch die **Zollern Alb-Linse** vom [Bio-Pfister](#). Sie schmeckt würzig und eignet sich sowohl für Eintöpfe als auch für Salate. Martin Pfister hat die Linsen zunächst privat angebaut und im nachfolgenden Jahr im Freundes- und Bekanntenkreis verkauft. Inzwischen hat er seine Anbaufläche mehrmals vergrößert.

Und auch **Beluga-Linsen** werden in Bayern angebaut: Am Bodensee. Unter anderem in der [Hofgemeinschaft Höllwangen](#). Du kannst mit Beluga-Linsen Dal Makhani zubereiten oder Currys. Schau mal im VollCorner danach.

Hast du schon mal **Lupinen** probiert? Familie Lex baut welche an und mahlt sie zu Lupinenmehl. Daraus kannst du Brot und Kuchen backen oder vegane [Weihnachtsplätzchen](#). Oder du nutzt Lupinenmehl morgens beim Frühstück, um dein Müsli oder deinen Smoothie etwas gehaltvoller zu machen. Denn Lupinen enthalten, wie alle Hülsenfrüchte, große Mengen an Eiweiß.

## Vergrößern wir das Netzwerk!

Wir wissen von Cecilia Antoni, dass sich [Ackerbohnen](#) perfekt eignen, um daraus Falafel herzustellen. „Sogar besser als Kichererbsen“, sagt sie. „Auch die letztjährige Gewinner-Falafel beim Falafel-Festival in London war aus Ackerbohne“. Wir haben allerdings in keinem Laden heimische Ackerbohnen gefunden. Und auch Cecilia kennt nur in Kiel einen Unverpackt-Laden, der sie vertreibt. Dabei werden Ackerbohnen sogar in Bayern angebaut! Aber scheinbar nur als Viehfutter. Wenn du das ändern willst, dann frag doch mal die Landwirt\*innen aus deinem Bekanntenkreis, ob wir die Bohne nicht gemeinsam auf den Markt bringen können. Auf dass wir mit unserer Nachfrage das Angebot verändern!

## Gute Böden & summende Hummeln

Hülsenfrüchte tun unsere Böden unglaublich gut. Im [zweiten Saisonbrief](#) haben wir schon darüber geschrieben. Über Knöllchenbakterien, die sich an ihre Wurzeln heften, bringen die Pflanzen Stickstoff aus der Luft in den Boden. Davon profitieren aber nicht nur sie selbst. Auch die Erträge der nachfolgenden Kulturen fallen nachweislich höher aus. Schon allein deswegen lohnt es sich, sie häufiger auf unseren Feldern anzubauen. Darüber hinaus sind die Schmetterlingsblüten der Linsen, Bohnen und Lupinen eine hervorragende Futterquelle für Bienen und Hummeln.

## Du willst mehr wissen?

Pawellek, Ingrid und Distler, Birgit (2018): [Hülsenfrüchte: Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß](#), herausgegeben vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayer. Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), unterstützt durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Tipps zur [Lagerung von Hülsenfrüchten](#) von Cecilia Antoni

Auch von Cecilia Antoni: Eine große Anzahl [ungewöhnlicher Bohnen-Rezepte](#)

## Über Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter\*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, nachhaltige Stadtgestaltung, und Umweltbildung für alle Altersgruppen ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.

Weitere Informationen unter:

[www.greencity.de/verein](http://www.greencity.de/verein)  
[twitter.com/greencityev](https://twitter.com/greencityev)  
[facebook.com/greencityev](https://facebook.com/greencityev)