



Hülsenfrüchte

Proteinreich, ballaststoffreich und in der Schweiz biologisch angebaut – ganzheitlich gut.

biofarm

ehrlich. sinnvoll. seit 1972

Bohnen, Erbsen und Co. wollen zurück auf den Teller!

Der Anbau von Hülsenfrüchten hat in der Schweiz eine lange Tradition. Bohnen, Erbsen und Linsen gehörten vor rund hundert Jahren selbstverständlich zur Ernährung. Sie galten jedoch eher als einfache Sattmacher und weniger als vielseitig einsetzbare, gesunde Trendprodukte. Mit dem wachsenden Angebot anderer Lebensmittel verschwanden sie infolgedessen zunehmend vom Speiseplan. Heute rücken Schweizer Bio-Hülsenfrüchte im Zuge des Interesses an regionaler, pflanzlicher und nachhaltiger Ernährung wieder stärker in den Fokus.



Nachhaltig für Boden, Klima und Biodiversität

Hülsenfrüchte gehören botanisch zu den Körnerleguminosen. Sie haben die besondere Fähigkeit, mithilfe von Bodenbakterien Stickstoff aus der Luft zu binden und im Boden verfügbar zu machen. Als Vor- oder Mischkultur verbessern sie die Bodenfruchtbarkeit unserer Äcker. Das kommt den nachwachsenden Pflanzen zugute, der Artenvielfalt und dadurch wiederum uns.



Die Cameline (Leindotter) dient den Linsen als Stütze und hilft gegen Unkraut.



Unterstützt durch die Cameline können sich die Linsen gut entwickeln.





Der Anbau birgt trotzdem seine Tücken. Wetterextreme, Ertragsschwankungen, fehlende robuste Sorten und Erfahrung in der Verarbeitung stellen Landwirt:innen und Verarbeiter:innen vor Herausforderungen.

Viele unserer Landwirt:innen wären bereit, mehr zu produzieren als aktuell vom Markt nachgefragt wird. Ob der Anbau weiter ausgebaut werden kann, liegt letztlich in den Händen der Konsument:innen und ihrer Nachfrage nach Schweizer Bio-Hülsenfrüchten.

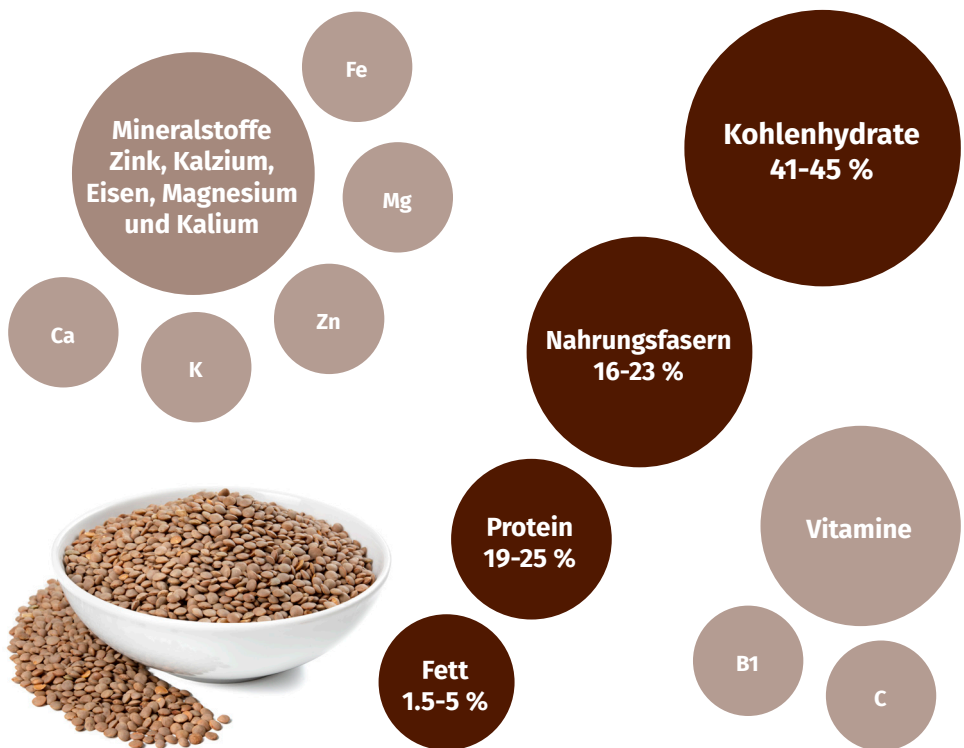




Nicht nur auf dem Feld ein Plus: Nährstoffreich und ausgewogen

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen sind ernährungsphysiologisch besonders wertvolle Lebensmittel. Sie enthalten viel pflanzliches Protein, komplexe Kohlenhydrate sowie wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Ihr hoher Ballaststoffgehalt unterstützt eine gesunde Darmflora und fördert ein vielfältiges Mikrobiom. Zudem haben Hülsenfrüchte einen tiefen glykämischen Index: Der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Essen nur langsam an, was zu einer länger anhaltenden Sättigung beiträgt.

Der Verzehr von Hülsenfrüchten ist also nicht nur bei einer rein pflanzlichen Ernährung wichtig, sondern trägt dank ihrer wertvollen Nährstoffe zur Gesundheit aller Konsumierenden bei. Und zwar unabhängig von der Ernährungsweise.



Gut bekömmlich – mit etwas Übung

Manche Menschen empfinden Hülsenfrüchte zunächst als schwer verdaulich. Der Körper kann sich jedoch daran gewöhnen: Ein regelmässiger, langsamer Einstieg erleichtert die Verdauung. So werden Hülsenfrüchte Schritt für Schritt zu einem gut verträglichen und wertvollen Bestandteil der täglichen Ernährung.

Tipps für eine bessere Bekömmlichkeit

- Hülsenfrüchte vor dem Kochen gründlich waschen.
- Ein 8- bis 24-stündiges Einweichen in frischem Wasser baut die blähenden Inhaltsstoffe wie Oligosaccharide und antinutritiven Phytate teilweise ab.
- Das Einweichwasser vor dem Kochen wegschütten und die Hülsenfrüchte in frischem Wasser kochen.
- Weich gekocht anstatt noch mit Biss erleichtert die Verdauung.
- Auch zerkleinern hilft, so ist zum Beispiel ein Bohnen- oder Erbsenpüree besonders gut verträglich.
- Kombiniert man Hülsenfrüchte zudem mit Gewürzen und Samen wie Kümmel, Fenchel oder Zimt, können diese die Verdauungssäfte anregen sowie Blähungen und Völlegefühl lindern.
- Erst am Schluss salzen! Das Salz verlängert die Kochzeit.



Unser Sortiment

Unser Sortiment umfasst eine vielfältige Auswahl an Schweizer Bio-Hülsenfrüchten. Dazu gehören verschiedene **Linsen, Kichererbsen, gelbe Erbsen sowie unterschiedliche Bohnensorten**, die für Abwechslung auf dem Teller sorgen.



Ergänzend bieten wir einen **Hülsenfrüchte-Mix** an, der mehrere Bohnen- und Erbsensorten vereint und sich besonders gut für unkomplizierte und gleichzeitig vielseitige Gerichte eignet.



Unsere **roten Linsen aus der Schweiz** überzeugen mit feinem Geschmack, kurzer Kochzeit und bester Bio Knospe Qualität. Sie werden aus braunen Linsen gewonnen, welche mit grösster Sorgfalt geschält werden. Dies ist ein aufwändiger Verarbeitungsschritt, den in der Schweiz bisher nur wenige können. Die roten Linsen sind ideal für die schnelle Küche und vielseitig einsetzbar.



Neben den breit bekannten **hellen Kichererbsen** haben wir beispielsweise auch edle **schwarze Kichererbsen** im Sortiment. Sie sind bekannt für ihren nussigen Geschmack und als farbliches Highlight in Salaten, Currys und anderen Gerichten nicht zu übersehen. Auch im Anbau sind sie robuster und toleranter gegenüber Kälte und Trockenheit als die helleren Sorten.



Aus unseren Schweizer Knospe Kichererbsen stellen wir zudem ein feines **Kichererbsenmehl** her. Es hat, wie die Kichererbse selbst, eine zarte beige-gelbliche Färbung, ist nussig im Geschmack und eignet sich hervorragend als Grundlage für Falafel oder um Gerichte in ihrem Nahrungsfaser- und Proteingehalt zu bereichern.



Da es im Alltag oft an der Zeit oder Erfahrung für die Zubereitung von Hülsenfrüchten fehlt, bieten wir neben getrockneten Produkten auch **Kichererbsen vorgekocht im Glas** an. Diese sind ohne Einweichen oder Kochen sofort genussbereit und machen den Einstieg in die Hülsenfrüchteküche besonders einfach. Zusätzlich lässt sich das Aquafaba, die Kochflüssigkeit aus dem Glas, wie Eiweiss aufschlagen und als Basis für Mousse, Mayonnaise oder Baiser verwenden.

Unser Angebot entwickelt sich laufend weiter. Sowohl bei den Sorten als auch bei den Verarbeitungsformen. So schaffen wir Raum für neue Produkte und reagieren auf Erfahrungen aus dem Anbau und den Bedürfnissen unserer Konsument:innen.

Lasagne mit Linsen

Zutaten

4 Portionen

1	Zwiebel
zum Anbraten	Biofarm Raps-Bratöl
200 g	Rüebli, in kleinen Würfeln
150 g	Knollensellerie, in kleinen Würfeln
2	Knoblauchzehen, gepresst
3 EL	Tomatenpüree
½ dl	Biofarm Rotwein
3 dl	Bouillon
520 g	Biofarm gehackte Tomaten geschält
200 g	Biofarm grüne Linsen
nach Belieben	Salz und Pfeffer

Béchamelsauce

5 dl	Milch
2 EL	Biofarm Weissmehl
40 g	Butter
nach Belieben	Salz, Pfeffer und Muskatnuss

12	Lasagneblätter
100 g	Sbrinz



Zubereitung

1. Zwiebel in Rapsöl dünsten. Rüebli, Sellerie und Knoblauch dazugeben. Bei mittlerer Hitze weiterbraten. Tomatenpüree kurz mitdünsten. Mit Rotwein und Bouillon ablöschen. Gehackte Tomaten und Linsen dazugeben, aufkochen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 40-50 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind.

Béchamelsauce

2. Alle Zutaten in einer Pfanne unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen und würzen.
3. Lagenweise Bolognese, Lasagneblätter, Béchamelsauce, Sbrinz, Lasagneblätter etc. einschichten. Mit Bolognese beginnen, mit Béchamelsauce abschliessen. Restlichen Sbrinz darüberstreuen.
4. In der Ofenmitte bei 200 °C 35-40 Minuten backen.

Rezepte

Ob Sie ein wärmendes Linsen- oder Kichererbsencurry zubereiten, eine nahrhafte Bohnensuppe, eine Beilage, einen Brotaufstrich oder Sommer-Salat zaubern: Hülsenfrüchte schmecken einfach wunderbar. Sogar als Dessert, z. B. in Brownies, eignen sich einige dieser Alleskönner, denn Grenzen kennen sie kaum.

Weitere Rezeptideen finden Sie unter biofarm.ch/rezepte



zu den Rezepten





Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Huttwil
T + 41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
biofarm.ch