



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Praktisches Hilfsmittel: Ackerbohnen

Die Ackerbohne ist eine ausgezeichnete heimische Proteinquelle. Im Mittelalter war diese Hülsenfrucht in Europa weit verbreitet. Heute wird sie wieder vermehrt angebaut, um die pflanzliche Eiweissversorgung zu diversifizieren. Vor allem in Kombination mit Weizen wird sie im Rahmen von Anbauversuchen eingesetzt.

Verwendung in der Küche



Ackerbohnen eignen sich hervorragend für Suppen und Eintöpfe, Hummus und Brotaufstriche, Falafel oder gemischte Salate. Sie werden auch zur Herstellung von pflanzlichem Hack und vegetarischen Steaks verwendet. Im Handel ist sie als ungeschälte frische Bohne, getrocknete Bohne oder als Mehl erhältlich. Die Ackerbohne wird u.a. auch als «Puffbohne», «Feldbohne» oder «Favabohne» bezeichnet.

Ernährungs-Tipps



Kombinieren Sie die Ackerbohnen mit einem Getreide, um die Eiweissaufnahme zu optimieren.

Ackerbohnen sind eine gute Eisenquelle. Zur Verbesserung der Eisenaufnahme kombinieren Sie sie mit einem fermentierten Lebensmittel (z. B. Kefir, Kimchi) oder einer Zutat, die reich an Vitamin C ist (z. B. Peperoni, frischer Spinat, Kohl, Sauerampfer). Ackerbohnen sind glutenfrei.

Bohnensalat mit Rohkost -

1 Portion Protein (Erwachsene)

40g Ackerbohnen getrocknet & geschält,
60g Karotten, 60g Rotkohl,
60g Wirsing,
30g Greyerzer,
1 EL HOLL-Rapsöl,
1 TL Essig,
1 TL Senf,
5g frische Peterli und Thymian,
Salz, Pfeffer



Zubereitung: Die Bohnen mindestens 8 Stunden einweichen, dann kochen und vollständig abkühlen lassen. Die geschälten Karotten und den Greyerzer in kleine Würfel schneiden. Den gewaschenen Kohl und Wirsing in feine Streifen schneiden. Öl, Essig und Senf verrühren und würzen. Die Kräuter fein hacken und hinzufügen. Alles gut vermischen und frisch servieren.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Mit 1 bis 2 Scheiben Vollkornbrot servieren.

Tipps für die Zubereitung



Es empfiehlt sich, die Bohnen ca. 8 Stunden in der doppelten Menge Wasser einzuweichen, um die Kochzeit zu verkürzen und die Verdaulichkeit zu verbessern.

Nach dem Aufkochen ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Salz kann schon während des Kochens zugegeben werden.

Eine kürzere Kochzeit führt zu einer festeren Konsistenz, z. B. für die Verwendung in Salaten.



80g getrocknete
Ackerbohnen
= 20g Protein

Tipps zur Lagerung



Die getrockneten Ackerbohnen am besten an einem trockenen, kühlen und lichtgeschützten Ort aufbewahren.

Nach dem Kochen können die Bohnen 1 bis 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Bärlauch-Bohnen-Hummus -

½ Portion Protein (Erwachsene)

40g Ackerbohnen getrocknet & geschält,
1 EL Olivenöl,
1 EL Zitronensaft,
2 EL Wasser,
1 TL Tahini,
1-2 Bärlauchblätter,
½ TL Kreuzkümmel ganz,
Salz, Pfeffer



Zubereitung: Die eingeweichten Bohnen kochen und vollständig abkühlen lassen. Anschliessend mit Olivenöl, Tahini, Zitronensaft und Wasser pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Den zuvor gewaschenen Bärlauch fein schneiden und begeben. Vorsichtig umrühren.

Für eine ausgewogene Mahlzeit: Hummus auf 1 bis 2 zwei Scheiben Vollkornbrot streichen und die Mahlzeit mit 180g Gemüse sowie 2 Eier oder 30g Hartkäse ergänzen.