

Kichererbsen aus der Schweiz

Immer mehr Leute ernähren sich vegetarisch oder vegan. Doch mit Gemüse und Getreide allein ist es eben nicht getan. Die wegfallenden tierischen Proteine wollen irgendwie kompensiert sein. Hier kommen die Hülsenfrüchte ins Spiel, da sie einen hohen Proteingehalt aufweisen. Die Erbsen- und Bohnensaison ist kurz und das war's dann auch schon mit lokalen, pflanzlichen Eiweissalternativen.

Hummus ist der Veganer-Renner

Ein grosser Ernährungstrend aus der Veganerecke sind Kichererbsen in allen möglichen Formen der Zubereitung. Prominentester Vertreter: Das Hummus - ein Kichererbsenpüree, das sich wunderbar aufs Brot streichen lässt oder als Zutat für reichhaltige Salate eignet.

Dies merkte auch unser Kunde, Coop - mit dem wir seit vielen Jahren eine konstruktive Zusammenarbeit pflegen. Hummus findet reissenden Absatz in den Regalen. Auch in unseren HofRestaurants ist das Hummus ein gern gesehener Gast auf dem Salatbuffet. Nur hat es meistens einen Haken: Die Kichererbsen, aus denen das Hummus hergestellt wird, stammen aus Südeuropa oder von noch weiter her.

Da wir das Credo haben, möglichst viel selber anzubauen oder lokal zu beziehen, wollten wir den Versuch wagen und die Kichererbsen selber anbauen. Und so haben Raphael Peterhans und der Rafzer Hofleiter Sven Studer auf ihren eigenen Höfen zuhause sowie auf dem Spargelhof in Rafz dieses Jahr ziemlich spontan je eine Hektare Kichererbsen angepflanzt. Dies, um verschiedene Standorte zu testen.

Anständige 3 Tonnen

Das Ergebnis kann sich sehen lassen, für einen Erstversuch. Anständige 3 Tonnen Kichererbsen gab es insgesamt. Dies ist kein Sensationsertrag. Auf südeuropäischen Feldern erntet man rund das Doppelte dieser Menge auf einer einzigen Hektare. Heiss und trocken mögen es die Kichererbsen. Dieser Sommer war warm, wenn auch nicht sehr trocken. Aber dafür, dass wir im Rafzerfeld statt in der Türkei produziert haben, sind wir mit dem Erstertrag recht zufrieden.

«Geschmacklich sind die Kichererbsen sehr gut, optisch können nicht alle mit dem, was man bisher aus dem Handel kennt, mithalten. Aber Kichererbsen kommen ja auch primär ins Hummus, einen Eintopf oder in den Salat», sagt Raphael Peterhans über seine Ernte.

Hummus aus Schweizer Kichererbsen

Aus einem Grossteil der Kichererbsen wird in der HofManufaktur Hummus hergestellt. Das Hofmanufaktur-Team hat im Herbst 2020 aus 25 kg getrockneten Kichererbsen eine erste Charge von 250 Gläsern zu Hummus verarbeitet und diese in den Juckerschen Hofläden verkauft. Auch in grösseren Coop-Filialen landeten die ersten Gläschen mit

Hummus aus Schweizer Kichererbsen. Eine Variation mit Rafzer Tomaten gibt es bereits und eine mit Kürbis ist ebenfalls geplant.

Das Thema Proteine ist in der Produktion bei uns immer im Hinterkopf. Meist sind Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren in Umweltfragen ziemlich sensibilisiert und lechzen nach lokalen Eiweiss-Lieferanten. Ein weiteres Produkt, das diese Nachfrage abdeckt, ist das Eiweisspulver aus Kürbiskern-Presskuchen, der eigentlich als Abfallprodukt bei der Kürbiskernöl-Produktion anfällt. Dieser wird getrocknet und in Gläser abgefüllt und eignet sich wunderbar als eiweissreicher Zusatz ins Müsli oder in einen Shake.

Links:

- Hummus aus Schweizer Kichererbsen:
<https://www.juckerfarm.ch/farmticker/hofleben/hummus-aus-schweizer-kichererbsen/>
- Besuch in der Hummus-Manufaktur:
<https://www.juckerfarm.ch/farmticker/hofleben/besuch-in-der-hummus-manufaktur/>
- Vom Abfallprodukt zum Superfood:
<https://www.juckerfarm.ch/farmticker/hofleben/vom-abfallprodukt-zum-superfood/>
-