

EDITORIAL



Foto: Max Schwarzlose

Fürchtet euch nicht!«, rufen wir augenzwinkernd allen Lesern unseres aktuellen Dossiers, in dem es um Hülsenfrüchte geht, zu. Und nicht um »Hülsenfürchte«, wie wir es in der letzten Vorschau vom Slow Food Magazin 4-19 angekündigt hatten. Was für ein Buchstabendreher, der bestimmt für so manches Schmunzeln bei Ihnen gesorgt hat, jedoch von der Schlussredaktion völlig übersehen wurde.

Nein, es gibt rein gar nichts zu befürchten beim Thema Hülsenfrüchte, nicht mal, dass jedes Böhnchen für sein sprichwörtliches Tönchen berüchtigt ist. Abhilfe schaffen kann zum einen der traditionelle Schuss Essig, der zum Schluss in den Linsen- oder Bohneneintopf kommt, und den ich schon als Kind geliebt habe. Die Säure kann tatsächlich Blähungen lindern, die bei der Verdauung bestimmter Kohlenhydrate im Darm entstehen. Hilfreich kann auch sein, Hülsenfrüchtegerichte mit Cumin bzw. Schwarzkümmel zu würzen. Zum anderen lässt sich unser Organismus an Hülsenfrüchte gewöhnen, wer etwa dreimal pro Woche Erbsen, Bohnen oder Linsen auf den Speiseplan setzt, bei dem werden nach und nach die Tönchen weniger.

Und genau das ist ja auch die Absicht mit unserem Dossier ab Seite 54: Mehr Hülsenfrüchte auf den Teller! Denn die kleinen Powerpakete und Eiweißlieferanten sind einfach die Zukunft unserer Ernährung. Die Vegetarier und Veganer unter Ihnen wissen das längst, lebenswichtige Proteine nehmen sie mit Kichererbsen & Co. zu sich. Aber auch Fleischessern wollen wir es mit diesem Heft schmackhaft machen, Steak oder Gulasch nicht unbedingt immer, aber öfter mal durch ein Gericht mit Hülsenfrüchten zu ersetzen.

Keine guten Rezepte zur Hand? Dann freuen Sie sich auf ein Kochbuchprojekt von Slow Food Deutschland. Innerhalb des »TRUE«-Projekts (TRansition paths to sUstainable legume-based systems in Europe, übersetzt: Entwicklungspfade für nachhaltige, Leguminosen-basierte Wertschöpfungsketten in Europa), an dem unser Verein mit 23 anderen Projektpartnern aus Wissenschaft und Praxis aus elf Ländern beteiligt ist, soll ein Leguminosen-Kochbuch erstellt werden. Dazu werden Rezepte mit Hülsenfrüchten aus verschiedenen europäischen Ländern gesammelt. Leser, die sich mit einem Rezept einer seltenen bzw. fast vergessenen Hülsenfruchtsorte am Kochbuch beteiligen möchten, bitten wir, eine E-Mail an cookbook@slowfood.de mit dem Betreff »Hülsenfrucht-Kochbuch« zu schreiben. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Eine spannende Lektüre, in der auch der Genuss wie immer nicht zu kurz kommt, wünscht Ihnen

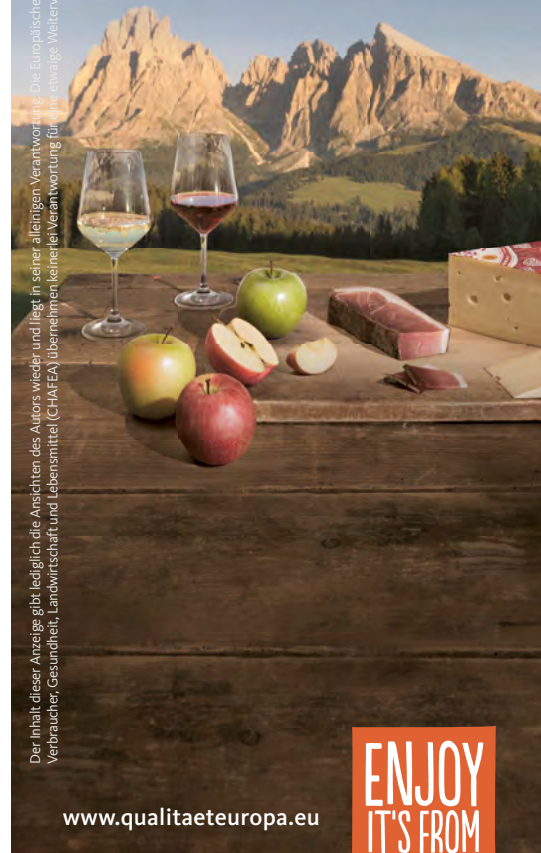
Ihre Martina Tschirner

Europa, wo Qualität zu Hause ist

Authentischer Geschmack
mit garantierter Herkunft:
Südtirol DOC Wein, Südtiroler Apfel g.g.A.,
Südtiroler Speck g.g.A., Stilsfer g.U. Käse.



Der Inhalt dieser Anzeige gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFFA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.



www.qualitaeteuropa.eu

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DES
ABSATZES LANDWIRTSCHAFTLICHER
QUALITÄTSERZEUGNISSE.



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE.

