LOCALNUTLEG

Booklet
Broschüre

LOCALNUTLEG

LOCAL Mediterranean NUTs and LEGumes |
Lokale mediterrane Nüsse und Hülsenfrüchte

www.localnutleg.eu





Datasheet | Datenblatt

Copyright | Autorenschaft
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação - Associação

Design | Gestaltung
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Photography | Photographie
MORE - Laboratório Colaborativo Montanhas de Investigação – Associação

Print | Druck
Grafpub - Grafismo e Publicidade

Year | Jahr
2022







Index | Inhaltsverzeichnis

Opening Note | Vorwort

Almonds | Mandeln

Carobs | Johannisbrot

Chestnuts | Kastanien

Hazelnuts | Haselnüsse

Beans | Bohnen

Chickpeas | Kichererbsen

Fava beans | Ackerbohnen

Peas | Erbsen

Lentils | Linsen

Lupins | Lupinen



Opening Note

The Mediterranean diet is known for its health and closed links to socioecological practices, knowledge and traditions, as well as promoting sustainable food production, and linking geographical origin with food quality and ecosystem services. Despite there are thousands of known nuts and legume species in the Mediterranean region, an unknown number of species are yet to be explored for food production through food processing applications.

LOCALNUTLEG project intends to increase consumer's interest in local nuts and legumes by valorizaion of products, and to exploit local crops with a legally registered trademark (PDO or PGI) or with an autochthonous identity as main ingredients in the formulation of plant-based prepared foods. This will create opportunities for the growth of small enterprises, retention in rural areas, diversification and job creation for smallholders and SMEs, and will foster innovation in the plant-food sector by developing new markets which will provide economic opportunities for Mediterranean countries to valorize their local biodiversity.

The present Booklet intends to convey through images the high biodiversity and availability in legumes and nuts present in the Mediterranean region. This booklet also provides bite-sized information of local nuts and legumes concerning unique crop characteristics, history, places of origin (PDO or PGI), distinctive features on production processes (harvesting techniques), gastronomy, and nutritional and functional properties.
We expect this booklet to be a source of inspiration and to awake the reader interest to taste local nuts and legumes!

Vorwort

Die mediterrane Ernährung ist für ihre gesundheitsfördernde Wirkung bekannt und steht in engem Zusammenhang mit sozioökologischen Praktiken, Wissen und Traditionen sowie der Förderung einer nachhaltigen Lebensmittelproduktion und der Verknüpfung von geografischer Herkunft mit Lebensmittelqualität und Ökosystemleistungen. Obwohl im Mittelmeerraum Tausende von Nuss und Hülsenfrucht-Spezies bekannt sind, gibt es eine unbekannte Anzahl von Arten, die noch nicht für die Lebensmittelproduktion durch Anwendungen in der Lebensmittelverarbeitung erforscht wurden.

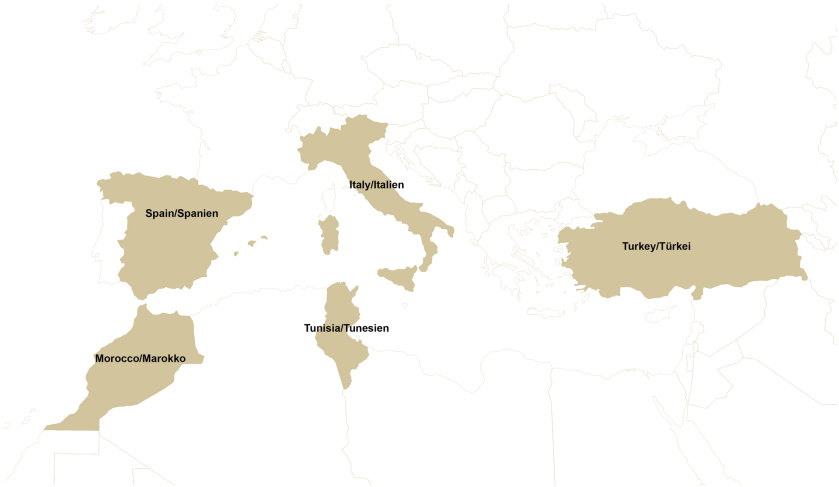
Das Projekt LOCALNUTLEG zielt darauf ab, das Interesse der Verbraucher an einheimischen Nüssen und Hülsenfrüchten durch die Aufwertung der Produkte zu steigern und einheimische Pflanzen mit einem gesetzlich eingetragenen Warenzeichen (g.U. oder G.G.A.) oder mit einer autochthonen Identität als Hauptzutat bei der Herstellung von pflanzlichen Fertiggerichten zu nutzen. Dies wird Möglichkeiten für das Wachstum von Kleinunternehmen, den Verbleib im ländlichen Raum, die Diversifizierung und die Schaffung von Arbeitsplätzen für Kleinbauern und KMU schaffen und die Innovation im Bereich der pflanzlichen Lebensmittel durch die Entwicklung neuer Märkte fördern, die den Mittelmeerländern wirtschaftliche Möglichkeiten zur Aufwertung ihrer lokalen biologischen Vielfalt bieten.

Die vorliegende Broschüre soll anhand von Bildern die große biologische Vielfalt und Verfügbarkeit von Hülsenfrüchten und Nüssen im Mittelmeerraum vermitteln. Die Broschüre enthält außerdem aufbereitete Informationen über lokale Nüsse und Hülsenfrüchte in Bezug auf die einzigartigen Eigenschaften der Pflanzen, die Geschichte, die Herkunftsorte (g.U. oder G.G.A.), die Besonderheiten der Produktionsverfahren (Erntetechniken), die Gastronomie sowie die ernährungsphysiologischen und funktionellen Eigenschaften.
Wir erwarten, dass diese Broschüre eine Quelle der Inspiration ist und das Interesse des Lesers weckt, lokale Nüsse und Hülsenfrüchte zu probieren!

ALMONDS | MANDELN

(Prunus dulcis)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	2 – 5
Carbohydrates | Kohlenhydrate	21 – 31
Fiber | Ballaststoffe	21 – 31
Protein | Protein	21 – 31
Fat | Fett	43 – 55

Benefits

- Energy source
- Mainly unsaturated fat
- Source of vitamins (B2, B6 and E) and minerals (Mn, Mg, P)
- Source of antioxidants, such as phenolic acids and phytosterols
- Low glycemic index
- Cholesterol-free
- Skin rich in fiber

Vorteile

- Energiequelle
- Hauptsächlich ungesättigtes Fett
- Quelle von Vitaminen (B2, B6 und E) und Mineralien (Mn, Mg, P)
- Quelle von Antioxidantien, wie Phenolsäuren, Phytosterole und phenolische Verbindungen
- Niedriger glykämischer Index
- Cholesterinfrei
- Haut reich an Ballaststoffen

Traditional Mediterranean recipes
Traditionelle mediterrane Rezepte

ISRAEL
ISRAEL

Local landrace “Um El Fahem”

Description

“Um El Fahem” is the main commercial landrace in Israel, harvested in late July. The seed is large and tasty. The fruit has a soft and light colored shell, and has a delicate flavor. The fruit can be consumed fresh raw, dry, roasted or processed.

Curiosities

History: It is a landrace with origin in Syria that has been brought to Israel by Hassan Al-Assad. The landrace has taken the name of the first person who brought it and became known as Hasan Asad almond tree. Afterwards, the landrace received the name of the Israel town where Hassan Al-Assad lived: Umm el-Fahm. Nowadays the landrace is named “Hasan” or “Umm el-Fahm” almond cultivar.

Traditional dishes: The young, unripe nuts are collected whilst the outer skin remains light green and furry, well before the hard brown shell of the almond has had the chance to mature. Inside the light olive-green casing lies a smooth, soft, white almond with a subtle flavor. The fresh almonds can be eaten either whole as a sour fruit, due to the tart flesh, or shelled and dipped into lemon juice or olive oil. Slightly toasted raw almonds, either whole or thinly sliced including the furry skin, are often served traditionally in fresh salads, adding a new dimension and texture to the meal.

Lokale Landrasse “Um El Fahem”

Beschreibung

"Um El Fahem" ist die wichtigste kommerzielle Landrasse in Israel, die Ende Juli geerntet wird. Der Samen ist groß und schmackhaft. Die Frucht hat eine weiche, leuchtende Schale und einen feinen Geschmack. Die Frucht kann roh, getrocknet, geröstet oder verarbeitet verzehrt werden.

Kuriositäten

Geschichte: Es handelt sich um eine Landrasse, die aus Syrien stammt und von Hassan Al-Assad nach Israel gebracht wurde. Die Landrasse nahm den Namen der ersten Person an, die sie mitbrachte, und wurde als Hasan-Assad-Mandel bekannt. Danach erhielt die Landrasse den Namen der israelischen Stadt, in der Hassan Al-Assad lebte: Umm el-Fahm. Heutzutage wird die Landrasse "Hasan" oder "Umm el-Fahm" genannt.

Traditionelle gerichte: Die jungen, unreifen Nüsse werden geerntet, solange die äußere Schale noch hellgrün und pelzig ist, lange bevor die harte, braune Schale der Mandel die Chance hatte, zu reifen. Im Inneren der hellen, olivgrünen Schale befindet sich eine weiche, weiße Mandel mit einem delikaten Geschmack. Die frischen Mandeln können entweder ganz gegessen werden, da sie ein säuerliches Fruchtfleisch haben, oder sie können geschält und in Zitronensaft oder Olivenöl getaucht werden. Leicht geröstete rohe Mandeln, entweder ganz oder in dünne Scheiben geschnitten, einschließlich der pelzigen Schale, werden traditionell in frischen Salaten serviert und verleihen dem Essen eine neue Dimension und Textur.



Almond orchards in the Northern ARO research station, Neve Yaar, Israel

Mandelplantagen in der nördlichen ARO-Forschungsstation, Neve Yaar, Israel













Tradicional dishes
Traditionelle Gerichte

Green almond salad of Sahara Palace Restaurant, Nein, Israel

Grüner Mandelsalat von Sahara Palace Restaurant, Nein, Israel



SPAIN
SPANIEN

“Almendra de Mallorca” PGI

Description

The “Almendra de Mallorca” PGI is a fruit from the island of Majorca. Once harvesting is completed, no almond tree may have more than 12 almonds left on it to guarantee the quality of the next crop. These almonds may be sold raw or toasted. Raw almonds have a firm and wrinkly texture, with a brown color, a slightly sweet flavor and intense aroma. On the other hand, relatively to toasted almonds with skin, the nut is dark brown tegument, easily removed. The peeled version is hard and crunchy, with a brown color and a shiny appearance. Also, it has a roasted and caramelized aroma, and a quite sweet with a touch of bitter flavor. “Almendra de Mallorca” PGI is distinguished by its high lipid content (> 55%) and a percentage of oleic and linoleic acids equal to or greater than 88%, fatty acids with a low melting point that liquefy during chewing (<15 °C). Both factors determine its smoothness and characteristic aromatic intensity.

Curiosities

Traditional dishes: Coca de Torró (almond nougat, sugar,aroma of cinnamon, lemon, and orange), Gató Mallorquín (soft and fluffy crumb cake with almonds and lemon, cinnamon, and butter), Almond Soup (broth, almonds, cream, egg and white pepper), Traditional Almond Ice Cream and Almond Milk.

"Almendra de Mallorca" G.G.A.

Beschreibung

Die "Almendra de Mallorca" G.G.A. ist eine Frucht von der Insel Mallorca. Nach Abschluss der Ernte darf kein Mandelbaum mehr als 12 Mandeln tragen, um die Qualität der nächsten Ernte zu gewährleisten. Diese Mandeln können roh oder geröstet verkauft werden. Rohe Mandeln haben eine feste und faltige Konsistenz, eine braune Farbe, einen leicht süßen Geschmack und ein intensives Aroma. Bei den gerösteten Mandeln mit Haut ist die Nuss dagegen dunkelbraun und lässt sich leicht entfernen. Die geschälte Version ist hart und knackig, mit einer braunen Farbe und einem glänzenden Aussehen. Außerdem hat sie ein geröstetes und karamellisiertes Aroma und einen ziemlich süßen mit einem Hauch von bitterem Geschmack. Die "Almendra de Mallorca" G.G.A. zeichnet sich durch ihren hohen Fettgehalt (> 55 %) und einen Anteil an Öl- und Linolsäure von mindestens 88 % aus, Fettsäuren mit einem niedrigen Schmelzpunkt, die sich beim Kauen verflüssigen (<15 °C). Beide Faktoren bestimmen die Geschmeidigkeit und die charakteristische aromatische Intensität.

Kuriositäten

Traditionelle gerichte: Coca de Torró (Mandelnougat, Zuckeraroma mit Zimt, Zitrone und Orange), "Gató Mallorquín" (weicher und flaumiger Streuselkuchen mit Mandeln, Zitrone, Zimt und Butter), Mandelsuppe (Brühe, Mandeln, Sahne, Ei und weißer Pfeffer), traditionelles Mandeleis und Mandelmilch.



Almond-trees in Blossom,
Alfândega da Fé, Portugal

Mandelbäume in Blüte,
Alfândega da Fé, Portugal

SPAIN
SPANIEN

Local Landrace Guara

Description

Developed by CITA (Aragón) in 1983. It's one of the most widespread varieties in recent years.
It has a high kernel yield, late flowering, early maturation, early production and takes 56 days to flower. The flavor of the Guara almond is sweeter. It is round in shape and light brown in color.

Curiosities

Traditional dishes: Perfect for making nougat and ice cream, due to its characteristic level of sweetness.

Lokale Landrasse Guara

Beschreibung

Entwickelt von CITA (Aragón) im Jahr 1983. Sie ist eine der am meisten verbreiteten Sorten der letzten Jahre. Sie hat einen hohen Kernertrag, eine späte Blüte, eine frühe Reifung, eine frühe Produktion und braucht 56 Tage bis zur Blüte. Der Geschmack der Guara-Mandel ist süß. Sie hat eine runde Form und eine hellbraune Farbe.

Kuriositäten

Traditionelle gerichte: Aufgrund ihrer charakteristischen Süße eignet sie sich hervorragend für die Herstellung von Nougat und Eiscreme.



SPAIN
SPANIEN

Local landraces Llargueta

Description

The local landrace Llargueta is a fruit with a hard shell and a characteristic elongated, elliptical, and flat shape. This variety is characterized by its sweet taste and its peculiar appearance.
This nut is rich in easily assimilated proteins, essential amino acids, fatty acids, carbohydrates, and vitamins. Its flavor is more intense than that of other varieties.
This is a pure native Spanish landrace.
It is believed that its origin is inland Cataluña, but it is grown throughout the Ebro's river valley, from Zaragoza to Tarragona, and in the provinces of Lleida and Teruel (Spain).

Curiosities

Distinctive features: The Largueta almond is included among the varieties of Spanish origin, classified as being of excellent quality due to its high oil content, which gives it more juiciness and a more intense flavor. According to experts, It is lower quality than the Marcona almond. However, It is widely used in confectionery due to its easy detachment from the skin.

Traditional dishes: It is the most used to make snacks and appetizers and the most suitable variety of almond to be marketed whole, roasted and with salt. It is widely used in Spanish confectionery to make 'peladillas', in 'bombones', 'catànies' and 'almendras garrapiñadas'.

Lokale Landrassen Llargueta

Beschreibung

Die lokale Landrasse Llargueta ist eine Frucht mit einer harten Schale und einer charakteristischen länglichen, elliptischen und flachen Form. Diese Sorte zeichnet sich durch ihren süßen Geschmack und ihr besonderes Aussehen aus.
Diese Nuss ist reich an leicht assimilierbaren Proteinen, essenziellen Aminosäuren, Fettsäuren, Kohlenhydraten und Vitaminen. Ihr Geschmack ist intensiver als der anderer Sorten.
Es handelt sich um eine rein spanische Landrasse.
Man nimmt an, dass ihr Ursprung im Landesinneren von Katalonien liegt, aber sie wird im gesamten Ebro-Tal von Saragossa bis Tarragona und in den Provinzen Lleida und Teruel (Spanien) angebaut.

Kuriositäten

Unterscheidungsmerkmale: Die Largueta-Mandel gehört zu den Sorten spanischen Ursprungs, die aufgrund ihres hohen Ölgehalts, der ihr mehr Saftigkeit und einen intensiveren Geschmack verleiht, als von ausgezeichneter Qualität eingestuft werden. Nach Meinung von Experten ist sie von geringerer Qualität als die Marcona-Mandel. Da sie sich jedoch leicht von der Schale lösen lässt, wird sie häufig für Süßwaren verwendet.

Traditionelle gerichte: Die Marcona-Mandel wird am häufigsten für die Zubereitung von Snacks und Vorspeisen verwendet und ist die am besten geeignete Mandelsorte, die ganz, geröstet und mit Salz vermarktet wird. In der spanischen Konditorei wird sie häufig zur Herstellung von Peladillas", Bombones", Catànies" und Almendras Garrapiñadas" verwendet.



Almond orchards (UNIO fields), Reus, Spain

Mandelplantagen (UNIO Felder), Reus, Spanien

SPAIN
SPANIEN

Local landraces Marcona

Description

The local landrace Marcona is a rounded fruit with a hard shell, more flattened in shape, and with a smooth white appearance.
From a tasting point of view, it has a sweet and delicate flavor. It is a pure native Spanish landrace, and its origins are unknown, but it is probably from Alicante. It is considered to be of high quality and hence is used for making nougat. It's the most expensive and most demanded variety by the confectionery industry.
It is a very rustic species being able to survive in extreme conditions. It can survive in very high temperatures with almost no precipitation and can tolerate cold. Such characteristic contributes to decrease the production cost as maintenance is minimal.

Curiosities

Traditional dishes: It is used to make the PGI of 'Turrón de Jijona y Alicante'; the PGI of 'Mazapán de Toledo'; and traditional Aragonese guirlaches.

Lokale Landrassen Marcona

Beschreibung

Die lokale Landrasse Marcona ist eine runde Frucht mit harter Schale, die eher abgeflacht ist und ein glattes weißes Aussehen hat.
Geschmacklich hat sie einen süßen und delikaten Geschmack. Es handelt sich um eine rein einheimische spanische Landrasse, deren Ursprung nicht bekannt ist, die aber wahrscheinlich aus Alicante stammt. Sie gilt als qualitativ hochwertig und wird daher für die Herstellung von Nougat verwendet. Sie ist die teuerste und meistgefragte Sorte in der Süßwarenindustrie. Es handelt sich um eine sehr rustikale Art, die unter extremen Bedingungen überleben kann. Sie kann bei sehr hohen Temperaturen und fast ohne Niederschlag überleben und verträgt Kälte. Diese Eigenschaft trägt dazu bei, die Produktionskosten zu senken, da der Wartungsaufwand minimal ist.

Kuriositäten

Traditionelle gerichte: Sie wird für die Herstellung der G.G.A. "Turrón de Jijona y Alicante", der G.G.A. "Mazapán de Toledo" und der traditionellen aragonischen Guirlaches verwendet.





SPAIN
SPANIEN

Local Landrace Vairo

Description

It is a recent variety, created by IRTA (Catalonia) in 1997. This species tree is particularly vigorous. It has late flowering, needing 55 days to bloom. It presentes early maturing and, consequently, early production with a medium kernel yield. The shape of its almond is heart-shaped-amygdaloid and the appearance of the kernel is attractive to the eye, since its skin is smooth, light in color and with few wrinkles.

Lokale Landrasse Vairo

Beschreibung

Es handelt sich um eine neue Sorte, die 1997 von IRTA (Katalonien) gezüchtet wurde. Diese Baumart ist besonders wüchsig. Sie hat eine späte Blütezeit und benötigt 55 Tage bis zur Blüte. Sie hat eine frühe Reifung und demzufolge eine frühe Produktion mit einem mittleren Kernertrag. Die Form der Mandel ist herzförmig-amygdaloid und das Aussehen des Kerns ist attraktiv für das Auge, da die Schale glatt, hell und faltenarm ist.









FRANCE
FRANKREICH

Lauranne

Description

Obtained at INRA (France) by crossing “Ferragnès” x “Tuono”.
Lauranne is a variety self-fertile and late flowering. Since the tree is very productive, the almonds are often a little small.
The fruit has a semi-hard shell, elongated and narrow seed, kernel yield is 35-38% and double fruits less than 5%. It is sweet, crunchy, with a bit of bitterness.
The main market segments are confectionery (coating, praline), nougats, “dragees”, “calissons” and biscuits.

Lauranne

Beschreibung

Gewonnen bei INRA (Frankreich) durch Kreuzung von "Ferragnès" x "Tuono".
Lauranne ist eine selbstfruchtbare und spätblühende Sorte. Da der Baum sehr produktiv ist, sind die Mandeln oft etwas klein.
Die Frucht hat eine halbharte Schale, längliche und schmale Kerne, der Kernertrag liegt bei 35-38% und Doppelfrüchte bei weniger als 5%. Sie ist süß, knackig, mit einer leichten Bitterkeit. Die wichtigsten Marktsegmente sind Süßwaren (Überzug, Pralinen), Nougat, "Dragees", "Calissons" und Kekse.





Almond orchards,
Alfândega da Fé, Portugal

Mandelplantagen,
Alfândega da Fé, Portugal

FRANCE
FRANKREICH

Ferragnes

Description

Obtained at INRA (France) by crossing ‘Ferragnès’ x “Cristomorto” x “Ai”.
It is self-sterile and is pollinated with “Ferraduel” and other varieties with a late blooming.
The fruit is oblong and compressed with a sweet taste, has hard shell, yield is 40%, and the ratio of double almond is 1-2%. The fruit can be eaten raw or roasted.

Ferragnes

Beschreibung

Gewonnen bei INRA (Frankreich) durch Kreuzung von 'Ferragnès' x 'Cristomorto' x 'Ai'.
Sie ist selbststeril und wird mit "Ferraduel" und anderen Sorten mit später Blüte bestäubt.
Die Frucht ist länglich und zusammengedrückt, schmeckt süß, hat eine harte Schale, der Ertrag liegt bei 40% und der Anteil an Doppelmandeln bei 1-2%. Die Frucht kann roh oder geröstet verzehrt werden.

French Producers
Französische Produzenten

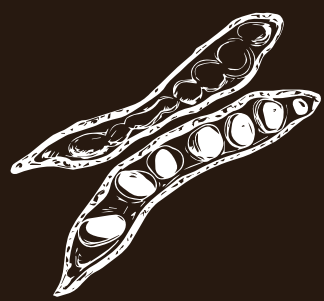






CAROBS | JOHANNISBROT

(Ceratonia siliqua)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	7.0 - 13.5
Carbohydrates | Kohlenhydrate	45 - 60
Fiber | Ballaststoffe	-
Protein | Protein	3 - 6
Fat | Fett	0.3 - 3

Benefits

- High sugar content
- Low-fat content
- Source of dietary fiber
- Rich in vitamins (E, B6, B3, B2, C, D, B9) and minerals (K, Ca, Mn)
- Contains antioxidants
- Gluten-free

Vorteile

- Hoher Zuckergehalt
- Niedriger Fettgehalt
- Quelle von Ballaststoffen
- Reich an Vitaminen (E, B6, B3, B2, C, D, B9) und Mineralstoffen (K, Ca, Mn)
- Enthält Antioxidantien
- Glutenfrei

SPAIN
SPANIEN



Populations from Catalunha

Description

Catalonia has different carob cultivars, namely Banya de Cabra, Negra and Rojal, with specific characteristics.
“Negra” grows in Barcelona, Tarragona and north of Castellón. Their pods are black, straight, and short (13—16 cm), exhibiting a rough surface. The flesh is white, of good quality, with a high sugar content. However, it has a low seed yield (7-9%).
“Rojal” is grown mainly in Camp of Tarragona district. Has reddish, curved and long (17—20 cm) pods, with a smooth surface. The seed yield is medium (10-11%).
“Banya de Cabra” is grown mainly in Garraf, Barcelona. This cultivar has brown, twisted and long (18—20 cm) pods, which present a very rough surface. They have a low pulp content and a high seed yield (13-14%).

Curiosities

Applications: The seed consists of germ, endosperm, and husk. The germ and the endosperm are used in food (ex. food additive: E-410) and/or non-food applications. The pulp can be kibbled to various grades for animal feed. Moreover, the pulp can be roasted and together with other food ingredients acquire a similar taste to that of cocoa.

Harvest: The process of harvesting carob consists of shaking the branches with poles (made of wood or cane) to loosen the fruit, which then falls off on to canvas or cloth sheets spread out on the ground beneath the trees.

Populationen aus Katalonien

Beschreibung

In Katalonien gibt es verschiedene Johannisbrot-Sorten, nämlich Banya de Cabra, Negra und Rojal, mit spezifischen Merkmalen.
Die Sorte "Negra" wächst in Barcelona, Tarragona und nördlich von Castellón. Ihre Schoten sind schwarz, gerade und kurz (13-16 cm) und haben eine raue Oberfläche. Das Fruchtfleisch ist weiß, von guter Qualität und hat einen hohen Zuckergehalt. Der Samenertrag ist jedoch gering (7-9%).
Die Sorte "Rojal" wird hauptsächlich in den Lagern des Bezirks Tarragona angebaut. Sie hat rötliche, gebogene und lange (17-20 cm) Schoten mit glatter Oberfläche. Der Samenertrag ist mittelmäßig (10-11%).
Die Sorte "Banya de Cabra" wird hauptsächlich in Garraf, Barcelona, angebaut. Diese Sorte hat braune, gedrehte und lange (18-20 cm) Schoten, die eine sehr raue Oberfläche aufweisen. Sie haben einen geringen Fruchtfleischanteil und einen hohen Samenertrag (13-14%).

Kuriositäten

Verwendung: Der Samen besteht aus dem Keim, dem Endosperm und der Schale. Der Keim und das Endosperm werden für Lebensmittel (z. B. Lebensmittelzusatzstoff: E-410) und/oder Non-Food-Anwendungen verwendet. Das Fruchtfleisch kann zu verschiedenen Qualitäten für Tierfutter geschrotet werden. Darüber hinaus kann das Fruchtfleisch geröstet werden und zusammen mit anderen Lebensmittelzutaten einen ähnlichen Geschmack wie Kakao erhalten.

Ernte: Bei der Ernte von Johannisbrot werden die Äste mit Stangen (aus Holz oder Rohr) geschüttelt, um die Früchte zu lösen, die dann auf Leinwände oder Stoffbahnen fallen, die auf dem Boden unter den Bäumen ausgebreitet werden.



Video: Carob Harvest
Video: Johannisbroternte

Carob orchards, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spain

Johannisbrotplantagen, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spanien









Carob pulp, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spain

Johannisbrotpulpe, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Spanien



Carob seeds, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona Spain

Johannisbrotkerne, Comercial Garrofa Cooperativa, Tarragona, Spanien

ISRAEL
ISRAEL



Carob from Northern Israel

Description

Carobs are native trees to Israel. Despite having been planted in the region, carobs were not cultivated commercially in Israel for thousands of years. Only recently, dozens of hectares were planted in the Hula valley in Israel, aiming at expanding global market of carob products. One of the cultivars of carob called “Maya” is known to be of high sugar content. The average (wet) weight of the pod ranges from 25 to 30 g, the seeds (about 14 seeds per pod) consist of 10% of the pod weight (about 3 g), while a single seed weight 230-250 mg. The length of the pod ranges from 15-18 cm.

Curiosities

Gastronomy: A traditional carob product of Israel is the carob syrup (“charoupomelo”), exported to many countries. At first, the carob pods are ground and then boiled with water. The extracted syrup continues boiling for approximately four hours and when most of the water is evaporated, a golden-black thick syrup is produced.

History: An ancient practice of people in the Middle East was to weigh gold and gemstones against the seeds of the carob tree. Thus, jewelers used carob uniform seeds as a unit of weight (200 mg), the carat.

Johannisbrot aus Nordisrael

Beschreibung

Johannisbrotbäume sind in Israel heimisch. Obwohl sie in der Region angepflanzt wurden, wurden Johannisbrotbäume in Israel Jahrtausende lang nicht kommerziell angebaut. Erst vor kurzem wurden Dutzende von Hektar im Hula-Tal in Israel angepflanzt, um den Weltmarkt für Johannisbrotprodukte zu erweitern. Eine der Johannisbrot-Sorten namens "Maya" ist für ihren hohen Zuckergehalt bekannt. Das durchschnittliche (nasse) Gewicht der Schote liegt zwischen 25 und 30 g, die Samen (etwa 14 Samen pro Schote) machen 10 % des Schotengewichts (etwa 3 g) aus, während ein einzelner Samen 230-250 mg wiegt. Die Länge der Schote liegt zwischen 15 und 18 cm.

Kuriositäten

Gastronomie: Ein traditionelles israelisches Johannisbrotprodukt ist der Johannisbrotsirup ("charoupomelo"), der in viele Länder exportiert wird. Zunächst werden die Johannisbrotschoten gemahlen und dann mit Wasser gekocht. Der gewonnene Sirup kocht etwa vier Stunden lang weiter, und wenn das meiste Wasser verdampft ist, entsteht ein goldschwarzer, dickflüssiger Sirup.

Geschichte: Ein alter Brauch der Menschen im Nahen Osten war es, Gold und Edelsteine mit den Samen des Johannisbrotbaums zu wiegen. So verwendeten die Juweliere die Samen des Johannisbrotbaums als Gewichtseinheit (200 mg), das Karat.









Carob syrup, Israel

Johannisbrotsirup, Israel

CHESTNUTS | KASTANIEN

(Castanea sativa)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	44 – 46
Carbohydrates | Kohlenhydrate	40 – 45
Fiber | Ballaststoffe	20 – 30
Protein | Protein	5 – 66
Fat | Fett	0,9 – 1,3

Benefits

- Cholesterol free
- Gluten-free
- Low sodium
- Source of dietary fiber
- Source of vitamins (C and B) and minerals (K and Ca)

Vorteile

- Cholesterinfrei
- Glutenfrei
- Natriumarm
- Quelle von Ballaststoffen
- Quelle von Vitaminen (C und B) und Mineralien (K und Ca)

Traditional Mediterranean recipes
Traditionelle mediterrane Rezepte

PORTUGAL
PORTUGAL



Chestnut “Terra Fria” PDO

Description

The “Terra Fria” PDO chestnut is the fruit of the *Castanea sativa* Mill., from the Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martaínha, and Negral varieties.The “Terra Fria” PDO chestnut has an elongated elliptical shape; with a reddish-brown shiny color, it has long dark lines across it, and their flavor is intense and aromatic.

Curiosities

History: The “Terra Fria” PDO chestnut is part of the so-called “magusto” which all families celebrate on All Saints Day. The “magusto” is a popular celebration during which fresh chestnuts are roasted and eaten.

Harvest: The period for harvesting the chestnuts occurs between the months of September and November in the Terra Fria Transmontana region, when the ripening is complete, which causes the opening of the chestnut husk and the natural fall of these fruits to the ground, due to the action of gravity. The fruit collection is done manually from the ground and no other method can be used to force the fruit to fall off the tree, which makes the harvesting operation of these fruits particularly difficult. Due to the abundance of the Longal variety which, despite having a great flavor and being easily peeled, it has a small caliber, that makes it even more difficult to Harvest, especially if the groves are not properly cleaned.

Kastanie "Terra Fria" g.U.

Beschreibung

Die Kastanie "Terra Fria" g.U. ist die Frucht der Castanea sativa Mill. und gehört zu den Sorten Longal, Judia, Côta, Amarelal, Lamela, Aveleira, Boa Ventura, Trigueira, Martaínha und Negral. Die Kastanie "Terra Fria" g.U. hat eine längliche, elliptische Form, eine rötlich-braune, glänzende Farbe mit langen, dunklen Linien und einen intensiven, aromatischen Geschmack.

Kuriositäten

Geschichte: Die Kastanie "Terra Fria" g.U. ist Teil des so genannten "magusto", den alle Familien an Allerheiligen feiern. Der "magusto" ist ein Volksfest, bei dem frische Kastanien geröstet und gegessen werden.

Ernte: Die Kastanien werden in der Region Terra Fria Transmontana zwischen September und November geerntet, wenn die Reifung abgeschlossen ist, sich die Schale der Kastanien öffnet und die Früchte aufgrund der Schwerkraft zu Boden fallen. Das Aufsammeln der Früchte erfolgt manuell vom Boden aus, und es gibt keine andere Methode, um die Früchte mit Gewalt vom Baum fallen zu lassen, was die Ernte dieser Früchte besonders schwierig macht. Da die Sorte Longal sehr häufig vorkommt und trotz ihres guten Geschmacks und ihrer leichten Schälbarkeit ein kleines Kaliber hat, wird die Ernte noch schwieriger, vor allem, wenn die Olivenhaine nicht richtig gereinigt werden.



Map: production area
Karte: Produktionsgebiet

Chestnut orchard, Argozelo, Portugal

Kastaniengarten, Argozelo, Portugal





Chestnut producer, Arlindo Augusto Nestal, Argozelo, Portugal

Kastanienproduzent, Arlindo Augusto Nestal, Argozelo, Portugal











Roasted chestnuts to celebrate the “Magusto” (a popular day celebrated in Portugal), Bragança, Portugal

Geröstete Kastanien zur Feier des “Magusto“ (ein beliebter Tag, der in Portugal gefeiert wird), Bragança, Portugal

TURKEY
TÜRKEI

“Osmanoglu” Chestnut

Description

This is one of the biggest varieties and it matures in the third week of September. The fruit is usually large, oval-shaped, and of good quality. The shell is thin, it has typical chestnut shiny color, and its surface is slightly marked with lines along fruit. The ends of the fruits are often more hairy than in other varieties. Fruit flesh is cream-colored and the inner skinis difficult to remove when the fruit is raw. However, this type does not break apart during cooking, so it is used especially for candied chestnuts.

"Osmanoglu" Kastanie

Beschreibung

Dies ist eine der größten Sorten, die in der dritten Septemberwoche reift. Die Früchte sind in der Regel groß, oval und von guter Qualität. Die Schale ist dünn, sie hat die typische kastanienbraune Farbe und ihre Oberfläche ist leicht mit Linien entlang der Frucht gezeichnet. Die Enden der Früchte sind oft stärker behaart als bei anderen Sorten. Das Fruchtfleisch ist cremefarben und die innere Schale lässt sich im rohen Zustand nur schwer entfernen. Allerdings zerfällt diese Sorte beim Kochen nicht, weshalb sie vor allem für kandierte Kastanien verwendet wird.











TURKEY
TÜRKEI



Chestnut “Mahmutmolla”

Description

This variety is productive and produces fruit every year. The fruits are medium and small in size and oval-shaped closed to round. The shell is thin, it is moderately bright colored and slightly hairy. Fruit flesh is cream-colored, and the inner skin is easier to remove when the fruit is raw. It is collected in the last week of September.

Curiosities

Harvest: The harvest is carried out manually, the chestnuts are picked up from the ground and are subsequently placed in bags. In some cases, chestnuts are stored in open areas and covered with ferns or other plant materials; these are called “Gömü” or “Yığın”. In these places, growers stored their chestnuts and sold them depending on the market’s demand at different times.

Gastronomy: “Kömbe” cookies, a traditional product from the Hatay region, are made on special occasions. The dough is made with wheat flour, butter, milk, sugar, sesame oil, and different type of spices and then pressed into a special shape. Traditionally, different wooden molds are used, allowing a myriad of shapes and a rich diversity in the cookings´ appearance. Also, the cookies can be filled with different nuts (chestnuts, walnuts) or fruits.

Video: Chestnut candy of Bursa
Kastanienbonbons aus Bursa

"Mahmutmolla" Kastanie

Beschreibung

Diese Sorte ist sehr produktiv und trägt jedes Jahr Früchte. Die Früchte sind mittelgroß und klein und oval bis rund. Die Schale ist dünn, sie ist mäßig hell gefärbt und leicht behaart. Das Fruchtfleisch ist cremefarben, und die innere Schale lässt sich leichter entfernen, wenn die Frucht roh ist. Sie wird in der letzten Septemberwoche geerntet.

Kuriositäten

Ernte: Die Ernte erfolgt von Hand, die Kastanien werden vom Boden aufgelesen und anschließend in Säcke verpackt. In einigen Fällen werden die Kastanien auf offenen Flächen gelagert und mit Farnen oder anderen Pflanzenmaterialien abgedeckt; diese werden "Gömü" oder "Yığın" genannt. An diesen Orten lagerten die Erzeuger ihre Kastanien und verkauften sie je nach der Nachfrage des Marktes zu verschiedenen Zeiten.

Gastronomie: "Kömbe"-Kekse, ein traditionelles Produkt aus der Region Hatay, werden zu besonderen Anlässen hergestellt. Der Teig wird aus Weizenmehl, Butter, Milch, Zucker, Sesamöl und verschiedenen Gewürzen hergestellt und dann in eine spezielle Form gepresst. Traditionell werden verschiedene Holzformen verwendet, die eine Vielzahl von Formen und eine reiche Vielfalt im Aussehen der Kekse ermöglichen. Außerdem können die Kekse mit verschiedenen Nüssen (Kastanien, Walnüssen) oder Früchten gefüllt werden.



Kömbe cookies, Turkey.

Kömbe-Kekse, Türkei

HAZELNUTS | HASELNÜSSE

(Corylus avellana)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	2 – 4
Carbohydrates | Kohlenhydrate	16 – 20
Fiber | Ballaststoffe	8 – 10
Protein | Protein	12 – 18
Fat | Fett	57 – 62

Benefits

- Source of vitamins (B6 and E), minerals (Mg, Ca, K, Fe), and folate
- Provides dietary fiber
- High content of monounsaturated fatty acids, which can help lower bad cholesterol
- Rich in omega-3 fats
- Rich in antioxidants

Vorteile

- Quelle von Vitaminen (B6 und E), Mineralien (Mg, Ca, K, Fe) und Folsäure
- Liefert Ballaststoffe
- Hoher Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren, die zur Senkung des schlechten Cholesterinspiegels beitragen können
- Reich an Omega-3-Fettsäuren
- Reich an Antioxidantien

Traditional Mediterranean recipes
Traditionelle mediterrane Rezepte

SPAIN
SPANIEN

“Avellana de Reus” PDO

Description

The “Avellana de Reus” PDO are hazelnuts of the Negreta, Pautet, Gironella, Morella, and Culplana varieties grown in the province of Tarragona.
These nuts are always categorized by size and can be sold in a shell or shelled and the late can be either raw or roasted. “Avellana de Reus” PDO is larger than other hazelnuts and are usually of better quality containing significant amounts of vitamin E and healthy fatty acids.

"Avellana de Reus" g.U.

Beschreibung

Die "Avellana de Reus" g.U. sind Haselnüsse der Sorten Negreta, Pautet, Gironella, Morella und Culplana, die in der Provinz Tarragona angebaut werden. Diese Nüsse werden immer nach Größe kategorisiert und können in der Schale oder geschält verkauft werden, und die späten Nüsse können entweder roh oder geröstet sein. Die "Avellana de Reus" g.U. ist größer als andere Haselnüsse und in der Regel von besserer Qualität, da sie einen hohen Gehalt an Vitamin E und gesunden Fettsäuren aufweist.

Varieties (more information)
Sorten (weitere Informationen)





Halzenut fields, UNIO NUTS, Tarragona, Spain

Halbnussfelder, UNIO NUTS, Tarragona, Spanien







TURKEY
TÜRKEI

“Giresun kalite” PDO

Description

“Giresun kalite” PDO are the round hazelnuts grown in Giresun province in Black Sea Region of Turkey. This type of hazelnut has a spherical shape with almost the same length, width, and thickness. This variety generally has medium size, and is considered as variety of high-quality. Its shell is glossy and brown. Skin is light brown, shiny, smooth, thin, and is relatively easy to remove.

Curiosities

There is a product called “Giresun hazelnut paste” which is produced from hazelnuts from this region, with powdered beet sugar.

"Giresun kalite" g.U.

Beschreibung

"Giresun kalite" g.U. sind runde Haselnüsse, die in der Provinz Giresun in der Schwarzmeerregion der Türkei angebaut werden. Diese Art von Haselnüssen hat eine kugelförmige Form mit fast gleicher Länge, Breite und Dicke. Diese Sorte ist im Allgemeinen mittelgroß und wird als eine Sorte von hoher Qualität angesehen. Ihre Schale ist glänzend und braun. Die Schale ist hellbraun, glänzend, glatt, dünn und lässt sich relativ leicht entfernen.

Kuriositäten

Es gibt ein Produkt namens "Giresun-Haselnusspaste", das aus Haselnüssen aus dieser Region mit Rübenzuckerpulver hergestellt wird.





Harvesting hazelnuts (Emine Öztürk), Ordu- Giresun, Turkey

Haselnussernte (Emine Öztürk), Ordu-Giresun, Türkei

TURKEY
TÜRKEI



“Levant kalite types” PDO

Description

“Levant” is the hazelnut cultivated in Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak ve Bartın provinces of Turkey. It contains less fat compared to “Giresun kalite”. Major varieties grown are of pointed (Sivri) and almond (Badem) types. Pointed hazelnut variety (Sivri) is long and flattened on both sides. The nut part is ivory in color, sweet and crunchy. Round Almond and Flat Almond types have lengths which are considerably more than their thickness and width. They are usually large. They are not suitable for crushing and processing, therefore, are mostly consumed as a snack.

Curiosities

Association: In the Giresun region, the Findik Harmani women Association is dedicated to promote the hazelnut production, as well as to develop new and higher valued hazelnut products, implement technological innovations, and disseminate critical knowledge among the farmers of the region. Findik Harmani is driven to let the world know what is done in the Giresun region around hazelnut and to explore all its potential, taking profit of various social networks and internet resources.

Gastronomy: In local cuisine, hazelnut is most commonly sprinkled on top of different type of puddings, and it also replaces walnuts or pistachios in “baklava” (layered pastry dessert sweetened with syrup).

Hazelnuts tree: Turkish hazelnut cultivars are generally in the form of bushes up to 3-4 meters as opposed to longer single-trunked trees in some other countries.

"Levante-Kalite-Typen" g.U.

”Beschreibung

"Levant" ist die Haselnuss, die in den türkischen Provinzen Trabzon, Ordu, Samsun, Bolu, Sakarya, Zonguldak und Bartın angebaut wird. Sie enthält weniger Fett als die "Giresun kalite". Die wichtigsten angebauten Sorten sind die Spitznuss (Sivri) und die Mandel (Badem). Die spitze Haselnuss (Sivri) ist lang und auf beiden Seiten abgeflacht. Der Nussanteil ist elfenbeinfarben, süß und knackig. Die runde und die flache Mandel haben eine Länge, die deutlich über ihrer Dicke und Breite liegt. Sie sind in der Regel groß. Sie eignen sich nicht zum Zerkleinern und Verarbeiten und werden daher meist als Snack verzehrt.

Kuriositäten

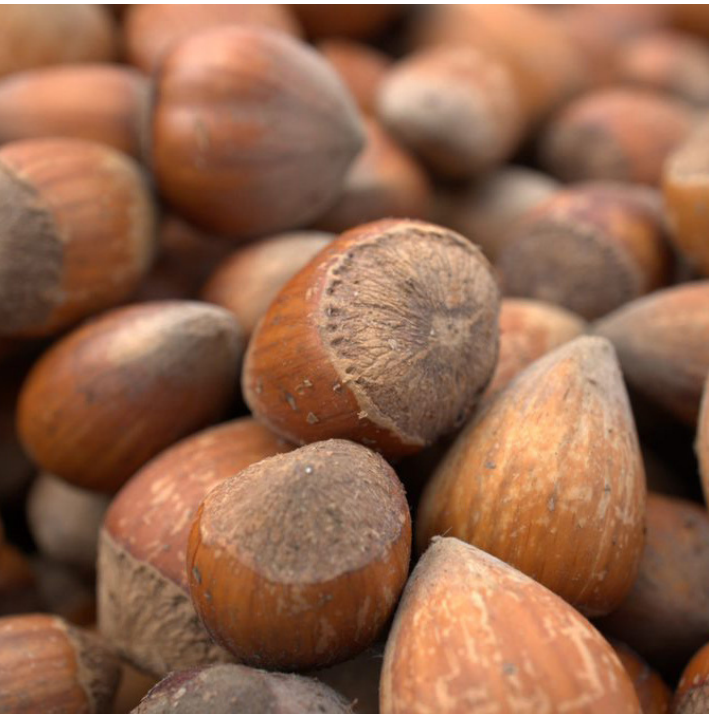
Verein: In der Region Giresun widmet sich der Frauenverein Findik Harmani der Förderung der Haselnussproduktion sowie der Entwicklung neuer und höherwertiger Haselnussprodukte, der Einführung technologischer Innovationen und der Verbreitung kritischer Kenntnisse unter den Bauern der Region. Findik Harmani ist bestrebt, die Welt wissen zu lassen, was in der Region Giresun rund um die Haselnuss getan wird, und ihr gesamtes Potenzial zu erforschen, wobei sie von verschiedenen sozialen Netzwerken und Internetressourcen profitiert.

Gastronomie: In der lokalen Küche wird die Haselnuss am häufigsten über verschiedene Arten von Pudding gestreut, und sie ersetzt auch Walnüsse oder Pistazien in "Baklava" (mit Sirup gesüßtes Schichtdessert).

Hazelnussbäume: Türkische Haselnuss-Sorten haben im Allgemeinen die Form von Sträuchern mit einer Höhe von bis zu 3 bis 4 Metern, im Gegensatz zu längeren einstämmigen Bäumen in anderen Ländern.









Findik Harmani women Association
Findik Harmani Frauenvereinigung

BEANS | BOHNEN

(Phaseolus vulgaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	10 – 13
Carbohydrates | Kohlenhydrate	61 – 63
Fiber | Ballaststoffe	9 – 14
Protein | Protein	20 – 24
Fat | Fett	0,7 – 2

Benefits

- Source of amino acids
- Source of dietary fiber
- Provides B vitamins and minerals (K, P, Ca, Fe)
- Rich in phytochemicals with antioxidant properties (flavonoids and phenolic compounds)
- Low glycemic index

Vorteile

- Quelle für Aminosäuren
- Quelle für Ballaststoffe
- Liefert B-Vitamine und Mineralien (K, P, Ca, Fe)
- Reich an sekundären Pflanzenstoffen mit antioxidativen Eigenschaften (Flavonoide und phenolische Verbindungen)
- Niedriger glykämischer Index

Traditional Mediterranean recipes
Traditionelle mediterrane Rezepte

SPAIN
SPANIEN



"Fesols de Santa Pau" PDO

Description

"Fesols de Santa Pau" PDO are the seeds of the traditional varieties of bean (*Phaseolus vulgaris* L.): Tavella Brisa, Setsetmanera and Gra Petit, dried or cooked and preserved. Santa Pau Beans are white, small, round shaped, with a slightly shiny surface and quite smooth texture. Once cooked, they stand out for having a very soft taste, with a particularly creamy texture, a low-medium flouriness, and a barely perceptible skin. They are also recognized for their high protein content.

Curiosities

Drying: The drying process begins in the fields where the beans are left in the sun. However, when weather conditions are adverse, growers adapt their warehouses with a different drying system. They made holes in the ground, that allow hot air circulates between beans, and prevents them from rotting. Although, as in the field, it is necessary to move them so that the air reaches all the beans.

Production area: The "Fesols de Santa Pau" PDO grown in volcanic soils (a porous and light soil that promotes the retention of rainwater without causing reservoirs) which gives the specific characteristics of these beans.

Processing: "Fesols de Santa Pau" PDO are dried or cooked and preserved beans. The processed product may be made only with beans that meet the PDO specification, water, and salt. No other type of additive or preservative may be used.

"Fesols de Santa Pau" g.U.

Beschreibung

"Fesols de Santa Pau" g.U. sind die Samen der traditionellen Bohnensorten (Phaseolus vulgaris L.): Tavella Brisa, Setsetmanera und Gra Petit, getrocknet oder gekocht und konserviert. Die Bohnen von Santa Pau sind weiß, klein, rund, mit leicht glänzender Oberfläche und recht glatter Textur. Nach dem Kochen zeichnen sie sich durch einen sehr weichen Geschmack, eine besonders cremige Textur, eine geringe bis mittlere Mehligkeit und eine kaum wahrnehmbare Haut aus. Außerdem sind sie für ihren hohen Proteingehalt bekannt.

Kuriositäten

Trocknung: Der Trocknungsprozess beginnt auf den Feldern, wo die Bohnen in der Sonne liegen. Bei ungünstigen Witterungsverhältnissen passen die Erzeuger ihre Lagerhäuser jedoch mit einem anderen Trocknungssystem an. Es besteht aus einer Reihe von Löchern im Boden, durch die heiße Luft zwischen den Bohnen zirkulieren kann, um zu verhindern, dass sie verfaulen. Wie auf dem Feld ist es jedoch notwendig, sie zu bewegen, damit die Luft alle Bohnen erreicht.

Erzeugungsgebiet: Die Bohnen der g.U. "Fesols de Santa Pau" werden auf vulkanischen Böden angebaut (ein poröser und leichter Boden, der die Rückhaltung von Regenwasser begünstigt, ohne Stauseen zu bilden), was die besonderen Eigenschaften dieser Bohnen bedingt.

Verarbeitung: Die "Fesols de Santa Pau" g.U. sind getrocknete oder gekochte und konservierte Bohnen. Das verarbeitete Produkt darf nur aus Bohnen, die der Spezifikation der g.U. entsprechen, Wasser und Salz hergestellt werden. Es dürfen keine anderen Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel verwendet werden.



“Fesols de Santa Pau” Association website
Webseite des Vereins “Fesols de Santa Pau”

Producers of “Fesols de Santa Pau” website
Hersteller der Website “Fesols de Santa Pau“






FESOLS de Santa Pau
Denominació d'Origen Protegida
Qualitat Extra
Producció Limitada
Mercès al seu conreu en terres d'origen volcànic, aquest preuat llegum ha assolit un reconegut prestigi a la cuina del nostre país
Pes net: 500 g | 5 racions
Pes net: 1 kg | 10 racions

SPAIN
SPANIEN

“Mongeta del Ganxet” PDO

Description

The seeds of the indigenous “ganxet” variety of *Phaseolus vulgaris L*. beans, can be dried or cooked and preserved, in the commercial category Extra. The PDO area includes the El Vallès basin and the valley and delta of the Tordera river. The beans have a pronounced kidney shape, are hooked, flattened, white and slightly glossy. The skin is slightly wrinkled and barely noticeable. The beans have high protein content (≥27%) and are low in starch (≤ 25%), properties that are related to the high degree of creaminess of the end product. Moisture content is less than 15%. Once cooked, they are very creamy and with a characteristic mild flavor.

Curiosities

Production: Production is low compared to other climbing varieties grown in the area. The pods normally contain about four seeds.

Selection seeds: After harvest, the farmers clean the beans of any impurities and discard the grains that are not of standard size or are blemished. So, the “ganxet” shape is manually selected by local farmers.

Gastronomy: The ganxet’s peculiar organoleptic qualities (very fine skin, buttery texture, and delicate flavor) make it a particularly eclectic ingredient, suitable for a whole variety of recipes.

Producers of “Mongeta del Ganxet” website
Website der Produzenten von "Mongeta del Ganxet"

"Mongeta del Ganxet" g.U.

Beschreibung

Die Samen der einheimischen Bohnensorte "Ganxet" (Phaseolus vulgaris L.), die getrocknet oder gekocht und konserviert werden können, gehören zur Handelsklasse Extra. Das Gebiet der g.U. umfasst das Becken von El Vallès sowie das Tal und das Delta des Flusses Tordera. Die Bohnen haben eine ausgeprägte Nierenform, sind hakenförmig, abgeflacht, weiß und leicht glänzend. Die Schale ist leicht faltig und kaum spürbar. Die Bohnen haben einen hohen Proteingehalt (≥27%) und einen geringen Stärkegehalt (≤ 25%), Eigenschaften, die mit der hohen Cremigkeit des Endprodukts zusammenhängen. Der Feuchtigkeitsgehalt beträgt weniger als 15 %. Nach dem Garen sind sie sehr cremig und haben einen charakteristischen milden Geschmack.

Kuriositäten

Produktion: Die Produktion ist im Vergleich zu anderen in diesem Gebiet angebauten Klettersorten gering. Die Schoten enthalten normalerweise etwa vier Samen.

Auswahl der samen: Nach der Ernte säubern die Landwirte die Bohnen von allen Verunreinigungen und werfen die Körner weg, die nicht die Standardgröße haben oder verunreinigt sind. Die "Ganxet"-Form wird also von den örtlichen Bauern manuell ausgewählt.

Gastronomie: Die besonderen organoleptischen Eigenschaften des Ganxet (sehr feine Schale, buttrige Textur und delikater Geschmack) machen ihn zu einer besonders vielseitigen Zutat, die sich für eine Vielzahl von Rezepten eignet.

“Ganxet” bean production cycle
”Ganxet” Bohnenproduktionszyklus





Ganxet beans, Castellar del Valles, Spain

Ganxet-Bohnen, Castellar del Valles, Spanien



Ganxet beans with crackling, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Spain

Ganxet-Bohnen mit Knistern, Restaurant Mas Umbert, Sant Feliu del Racó, Spanien

SPAIN
SPANIEN

Local landrace “Castellfollit del Boix”

Description

“Castellfollit del Boix” is a landrace of the common bean that is adapted to cultivation without irrigation in the Castellfollit del Boix municipality in central Catalonia (northeast of the Iberian Peninsula), where its cultivation is centered. White seeds, whose shape is between rectangular and oval, characterize these beans. This variety’s main appeal lies in its sensory traits (hardly perceptible seed coat, high creaminess, and delicate but intense dry bean flavor) and culinary qualities (large proportion of whole seeds after cooking).

Curiosities

History: According to some producers the beans arrived in Castellfollit del Boix almost 300 years ago, as the result of a commercial exchange with America. In 1789, Arthur Young, an English writer, mentioned the presence of the bean of Castellfollit del Boix in his book ‘Voyage for Catalonia’.

Production area: The seeds are cultivated in a zone where the land is thin and sandy, rich with lime, which transmit a special touch to the bean of Castellfollit. The plant has an indeterminate growth, but it is cultivated without supports because the lack of irrigation prevents the plants from growing very high.

Lokale Landrasse "Castellfollit del Boix"

Beschreibung

"Castellfollit del Boix" ist eine Landrasse der Ackerbohne, die für den Anbau ohne Bewässerung in der Gemeinde Castellfollit del Boix in Zentralkatalonien (Nordosten der Iberischen Halbinsel) geeignet ist, wo auch der Schwerpunkt des Anbaus liegt. Kennzeichnend für diese Bohnen sind die weißen Samen, deren Form zwischen rechteckig und oval liegt. Diese Sorte besticht vor allem durch ihre sensorischen Eigenschaften (kaum wahrnehmbare Samenschale, hohe Cremigkeit und zarter, aber intensiver Geschmack der trockenen Bohnen) und ihre kulinarischen Qualitäten (großer Anteil an ganzen Samen nach dem Kochen).

Kuriositäten

Geschichte: Einigen Erzeugern zufolge kamen die Bohnen vor fast 300 Jahren im Rahmen eines Handelsaustauschs mit Amerika nach Castellfollit del Boix. Im Jahr 1789 erwähnte Arthur Young, ein englischer Schriftsteller, in seinem Buch "Reise nach Katalonien" das Vorhandensein der Bohne von Castellfollit del Boix.

Anbaugebiet: Die Samen werden in einem Gebiet mit dünnen, sandigen und kalkhaltigen Böden angebaut, die der Bohne von Castellfollit eine besondere Note verleihen. Die Pflanze hat einen unbestimmten Wuchs, wird aber ohne Stützen angebaut, da der Mangel an Bewässerung verhindert, dass die Pflanzen sehr hoch wachsen.

SPAIN
SPANIEN

“Faba Asturiana” PGI

Description

The “Faba Asturiana” PGI is from the *Phaseolus vulgaris L*. species and the traditional Granja Asturiana variety. The pod is green, smooth, and long, while the bean is white, with a long and flattened shape. The “Faba Asturiana” PGI is cultivated in the Autonomous Community of the Principality of Asturias, and has a fine, soft outer skin, a creamy albumen, and a buttery consistency on the palate. It also has a creamy white color, and it is large and kidney- shaped.

Curiosities

Gastronomy: The “Faba Asturiana” PGI can be cooked (they must be soaked in water before cooking) and used to prepare a wide range of dishes. It can be combined with meat, fish, and seafood.

"Faba Asturiana" G.G.A.

Beschreibung

Die G.G.A. "Faba Asturiana" stammt von der Art Phaseolus vulgaris L. und der traditionellen Sorte Granja Asturiana. Die Hülse ist grün, glatt und lang, während die Bohne weiß ist und eine lange, abgeflachte Form hat. Die "Faba Asturiana" G.G.A. wird in der Autonomen Gemeinschaft des Fürstentums Asturien angebaut. Sie hat eine feine, weiche Schale, ein cremiges Eiweiß und eine butterartige Konsistenz am Gaumen. Außerdem hat sie eine cremig-weiße Farbe und ist groß und nierenförmig.

Kuriositäten

Gastronomie: Die "Faba Asturiana" G.G.A. kann gekocht werden (sie muss vor dem Kochen in Wasser eingeweicht werden) und für die Zubereitung einer Vielzahl von Gerichten verwendet werden. Sie kann mit Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten kombiniert werden.

Recipes: “Faba Asturiana"
Rezepturen: “Faba Asturiana”





“Castellfollit del Boix” bean pod, Castellfollit del Boix, Spain

Bohnenschote “Castellfollit del Boix“, Castellfollit del Boix, Spanien



“Castellfollit del Boix” bean, (hand of Josep Rius producer), Castellfollit del Boix, Spain

“Castellfollit del Boix“-Bohne, (Hand des Erzeugers Josep Rius), Castellfollit del Boix, Spanien

CHICKPEAS | KICHERERBSE

(Cicer ariteinum)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	10 – 11
Carbohydrates | Kohlenhydrate	61 – 63
Fiber | Ballaststoffe	16 – 17
Protein | Protein	20 – 22
Fat | Fett	3 – 5

Benefits

- Low energetic value
- Source of fiber
- Contains antioxidants
- Rich in B vitamins and minerals (Ca, Mg, Fe, K)
- Source of phenolic compounds

Vorteile

- Niedriger Energiewert
- Quelle von Ballaststoffen
- Enthält Antioxidantien
- Reich an B-Vitaminen und Mineralien (Ca, Mg, Fe, K)
- Quelle für phenolische Verbindungen

Traditional Mediterranean recipes
Traditionelle mediterrane Rezepte

SPAIN
SPANIEN



"Cigronet de l'Anoia"

Description

The "Cigronet de l'Anoia" is a small chickpea that grows in the zone around Alta Anoia (a natural area of Catalonia that is demarcated by the plateau of the same name) which has a landscape and climate that are unique in the region. The chickpeas of Alta Anoia are small, smooth, and fine-skinned, but their volume triplicate during cooking. Its flavor is very intense while its texture is homogeneous, simultaneously firm and not mealy at all.

Curiosities

It is a local specialty which has been handed down within families over many generations, achieving a perfect adaptation to the environment and exceptional gastronomic qualities.

Production: The Production process is based on manual techniques. During the month of August, the plant matures and dries up. The pods are then harvested manually. Once the entire harvest has been completed, the seeds are separated from the pods with a stick and fanned to separate the chickpeas from the pod remains. Finally, they are collected and chosen manually to finish the drying process.

"Cigronet de l'Anoia" Association website
Webseite des Vereins "Cigronet de l'Anoia"

"Cigronet de l'Anoia"

Beschreibung

Die "Cigronet de l'Anoia" ist eine kleine Kichererbse, die in der Gegend um Alta Anoia (ein Naturgebiet in Katalonien, das durch die gleichnamige Hochebene begrenzt wird) wächst, die eine für die Region einzigartige Landschaft und ein besonderes Klima aufweist. Die Kichererbsen von Alta Anoia sind klein, glatt und feinschalig, aber ihr Volumen verdreifacht sich beim Kochen. Ihr Geschmack ist sehr intensiv und delikat, während ihre Textur homogen, gleichzeitig fest und überhaupt nicht mehlig ist.

Kuriositäten

Es handelt sich um eine lokale Spezialität, die über viele Generationen hinweg in den Familien weitergegeben wurde, wobei eine perfekte Anpassung an die Umwelt und außergewöhnliche gastronomische Eigenschaften erreicht wurden.

Herstellung: Der Herstellungsprozess basiert auf manuellen Techniken. Im August reift die Pflanze heran und trocknet aus. Die Schoten werden dann von Hand geerntet. Nach Abschluss der gesamten Ernte werden die Samen mit einem Stock von den Schoten getrennt und aufgefächert, um die Kichererbsen von den Schotenresten zu trennen. Schließlich werden die Kichererbsen gesammelt und von Hand verlesen, um den Trocknungsprozess abzuschließen.







“Cigronet de l’Anoia” chickpea , Pujalt, Spain

Kichererbse “Cigronet de l’Anoia“, Pujalt, Spanien

TURKEY
TÜRKEI



“Kochbashi”

Description

The grain colors of chickpeas of “Kochbashi” variety are often light yellow, sometimes they are also slightly yellowish reddish. Their shape resembles a ram’s head. It is large, more or less angular and elongated and does not detach easily from the shell. The plant is tall (it can grow up to 1 m) with large leaves and white flowers.

Curiosities

Gastronomy: “Leblebi” is one of the most commonly consumed snacks in Turkey and produced by roasting of chickpeas. There are different types such as plain, sugar coated and crispy.
A special type of bread is baked using the yeast obtained from chickpeas. This yeast is prepared by fermentation of chickpeas with the addition of water, flour and salt.

Selection: After harvest, the plants are exposed to the sun for a few days and threshing to remove the seeds from the plant. Then the dried seeds are cleaned manually to remove the residues such as plant parts, soil particles, stones, weed and other crops seeds, as well as shriveled, broken, or damaged seeds.

Galery: types of “Leblebi”
Galerie: Arten von "Leblebi"

“Kochbashi”

Beschreibung

Die Körner der Kichererbsen der Sorte "Kochbashi" sind oft hellgelb, manchmal auch leicht gelblich-rötlich. Ihre Form ähnelt dem Kopf eines Widders. Er ist groß, mehr oder weniger kantig und länglich und lässt sich nicht leicht von der Schale lösen. Die Pflanze ist groß (sie kann bis zu 1 m hoch werden), hat große Blätter und weiße Blüten.

Kuriositäten

Gastronomie: "Leblebi" ist einer der am häufigsten verzehrten Snacks in der Türkei und wird durch Rösten von Kichererbsen hergestellt. Es gibt verschiedene Sorten, z. B. glatt, mit Zucker bestreut und knusprig.
Eine besondere Art von Brot wird mit der aus Kichererbsen gewonnenen Hefe gebacken. Diese Hefe wird durch Fermentation von Kichererbsen unter Zugabe von Wasser, Mehl und Salz hergestellt.

Auslese: Nach der Ernte werden die Pflanzen einige Tage lang der Sonne ausgesetzt, damit die Samen gut getrocknet werden, und gedroschen, um die Samen von der Pflanze zu entfernen. Anschließend werden die getrockneten Samen von Hand gereinigt, um Rückstände wie Pflanzenteile, Erdpartikel, Steine, Unkraut und andere Pflanzensamen sowie verschrumpelte, gebrochene oder beschädigte Samen zu entfernen.



Manual chickpea harvest (field of Gul Poyraz), Urla Izmir, Turkey
Manuelle Ernte von Kichererbsen (Farm des Produzenten Gul Poyraz), Urla Izmir, Türkei







ITALY
ITALIEN



Wrinkled Meremma chickpea

Description

Wrinkled Meremma chickpea is a product that has a long tradition in the province of Grosseto, in the Tuscany region, due to the presence of a strongly rural community, which has always maintained and preserved this variety and the Traditions and recipes linked to it. The poor soils of the province of Tuscany favor the tenderness and roughness of the outer shell of the chickpea. The seed is small, wrinkled, with a yellow-brownish color and with yellowish veins. The plant is resistant to drought and low temperatures, due to its deep roots. The poorest soil in nutrients, typical of the Tuscany region, controls the growth of other weeds, practically dispensing the application of phytochemicals.

Curiosities

Gastronomy: Chickpeas are mainly consumed in autumn and winter, and given its consistency, it is generally used to produce flours, soups, and purees. The traditional Italian kitchen uses chickpeas in different dishes such as pasta with chickpea (pasta e ceci), flatbread (farinata di ceci), chickpea fritters (panelle), roasted chickpeas. The ”farinata di ceci” is a typical recipe from the region of Genoa and was born as a poor dish made with chickpea flour, water, salt, and olive oil. In this area, despite the growing fast food, there are still specific places where it is possible to taste ”farinata di ceci” cooked in large wood-fired ovens.

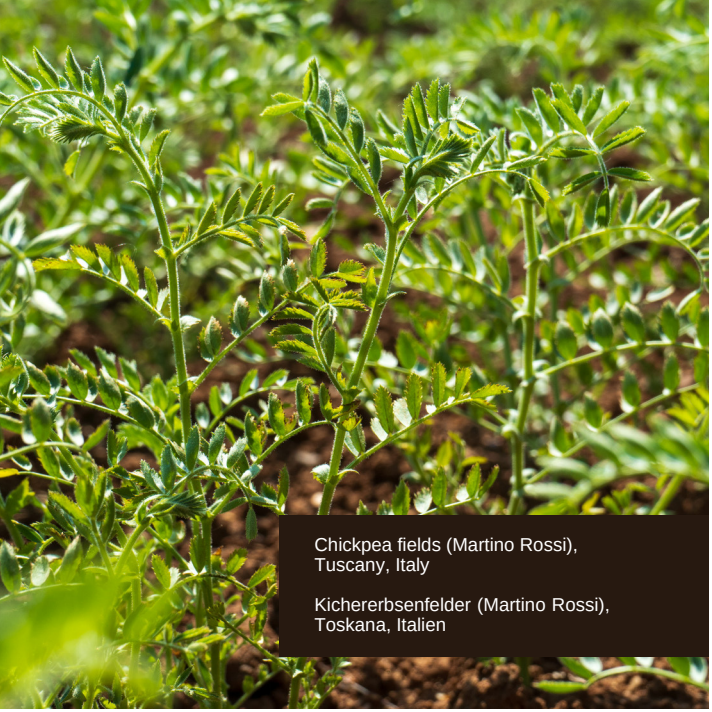
Runzlige Meremma-Kichererbse

Beschreibung

Die zerknitterte Meremma-Kichererbse ist ein Erzeugnis, das in der Provinz Grosseto in der Toskana eine lange Tradition hat. Dies ist darauf zurückzuführen, dass es dort eine stark bäuerlich geprägte Bevölkerung gibt, die diese Sorte und die mit ihr verbundenen Traditionen und Rezepte seit jeher pflegt und bewahrt. Die kargen Böden der Provinz Toskana begünstigen die Zartheit und Rauheit der äußeren Schale der Kichererbse. Der Samen ist klein, faltig, von gelb-bräunlicher Farbe und mit gelblichen Adern. Die Pflanze ist aufgrund ihrer tiefen Wurzeln resistent gegen Trockenheit und niedrige Temperaturen. Der nährstoffarme Boden, der für die Toskana typisch ist, hemmt das Wachstum anderer Unkräuter und macht den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln praktisch überflüssig.

Kuriositäten

Gastronomie: Kichererbsen werden vor allem im Herbst und Winter verzehrt. Aufgrund ihrer Konsistenz werden sie in der Regel zur Herstellung von Mehlen, Suppen und Pürees verwendet. Die traditionelle italienische Küche verwendet Kichererbsen in verschiedenen Gerichten wie Nudeln mit Kichererbsen (pasta e ceci), Fladenbrot (farinata di ceci), Kichererbsenpasteten (panelle), geröstete Kichererbsen. Die "farinata di ceci" ist ein typisches Rezept aus der Region Genua und entstand als Arme-Leute-Essen aus Kichererbsenmehl, Wasser, Salz und Olivenöl. In dieser Gegend gibt es trotz des wachsenden Fast-Food-Angebots noch einige Lokale, in denen man die "farinata di ceci" in großen Holzöfen zubereiten kann.



Chickpea fields (Martino Rossi), Tuscany, Italy

Kichererbsenfelder (Martino Rossi), Toskana, Italien







Farinata (ZINI company), Italy

Farinata (Firma ZINI), Italien

FAVA BEANS | ACKERBOHNEN

(Vicia Faba)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	10 – 11
Carbohydrates | Kohlenhydrate	63 – 64
Fiber | Ballaststoffe	8 – 9
Protein | Protein	21 – 22
Fat | Fett	1 – 2

Benefits

- Source of vitamins (B and K), and minerals (Mg, Fe, P, K, Mn) and folates
- Source of fiber
- Helps lower cholesterol levels
- Rich in L-dopa, a compound which our body converts to dopamine
- Source of bioactive compounds, with antioxidant and anti-inflammatory properties

Vorteile

- Quelle von Vitaminen (B und K), Mineralien (Mg, Fe, P, K, Mn) und Folsäure
- Quelle für Ballaststoffe
- Hilft bei der Senkung des Cholesterinspiegels
- Reich an L-Dopa, einer Verbindung, die unser Körper in Dopamin umwandelt
- Quelle für bioaktive Verbindungen mit antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften

Traditional Mediterranean recipes
Traditionelle mediterrane Rezepte

SPAIN
SPANIEN

“Haba Fabiola”

Description

“Haba Fabiola” is a traditional protected variety, ideal for agribusiness due to the high percentage of “baby” beans it produces. It is a very homogeneous plant that blooms in the spring, with green pods of short, cylindrical, and narrow shape, with 5 to 7 white, rounded seeds, all the same size and with a sweet taste.

“Haba Sofia”

Description

The “Haba Sofia” is a protected variety and an improved Selection of the variety “Reina Mora”. The pods are green, long, straight, and narrow, containing 6 to 7 seed in each one. These seeds have a rounded shape and, when dried, have a bright violet color and a sweet taste.

"Haba Fabiola"

Beschreibung

"Haba Fabiola" ist eine traditionelle, geschützte Sorte, die sich aufgrund ihres hohen Anteils an "Babybohnen" ideal für die Landwirtschaft eignet. Es handelt sich um eine sehr homogene Pflanze, die im Frühjahr blüht, mit grünen Hülsen von kurzer, zylindrischer und schmaler Form, mit 5 bis 7 weißen, runden Samen, die alle gleich groß sind und einen süßen Geschmack haben.

"Haba Sofia”

Beschreibung

Die "Haba Sofia" ist eine geschützte Sorte und eine verbesserte Selektion der Sorte "Reina Mora". Die Schoten sind grün, lang, gerade und schmal und enthalten jeweils 6 bis 7 Samen. Die Samen haben eine runde Form und sind nach dem Trocknen von leuchtend violetter Farbe und süßem Geschmack.











PEAS | ERBSEN

(Pisum sativum)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	10 – 14
Carbohydrates | Kohlenhydrate	50 – 62
Fiber | Ballaststoffe	4.7 – 6
Protein | Protein	19 – 23
Fat | Fett	0.9 – 1.3

Benefits

- Low energetic value
- Rich in vitamins (A, C, B), and minerals (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Source of dietary fiber
- Antioxidant and anti-inflammatory properties
- Low glycemic index

Vorteile

- Niedriger Energiewert
- Reich an Vitaminen (A, C, B) und Mineralstoffen (Ca, Fe, P, K, Mg)
- Quelle von Ballaststoffen
- Antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften
- Niedriger glykämischer Index

Traditional Mediterranean recipes
Traditionelle mediterrane Rezepte

ITALY
ITALIEN



Pisello a mezza/ tutta frasca aretino

Description

The pea “Pisello a mezza frasca aretino” is a traditional variety from the Arezzo region of Tuscany and is characterized for having a small and particularly sweet seed and a soft husk. The culture requires sandy soils and does not require phytosanitary interventions. The sowing season (in furrows) is from October to late November and the pod development between late March and April. There is also another typical variety from the region of Tuscany, the pea “Pisello a tutta frasca aretino”, which is characterized for being small, smooth, light green, very tender and with a sweet taste. The growing conditions are identical as for the pea “Pisello a mezza frasca aretino”. Currently, the Production area is limited to two farms in Montevarchi and a few small farmers in Pratomagno and Valdarno in Arezzo. However, the amount produced is small (about 200 kg/year) and is intended for direct sales and/or local trade.

Curiosities

Gastronomy: The pea “Pisello a mezza frasca aretino”, also known as “Pisello quarantino”, with a particularly sweet taste, is cooked in different ways. In particular, it is used to cook lamb with peas, a typical dish served on Easter day.

“Pisello a mezza/ tutta frasca aretino”

Beschreibung

Die Erbse "Pisello a mezza frasca aretino" ist eine traditionelle Sorte aus der Region Arezzo in der Toskana und zeichnet sich durch kleine, besonders süße Samen und eine weiche Schale aus. Der Anbau erfordert sandige Böden und erfordert keine phytosanitären Eingriffe. Die Aussaatzeit (in Furchen) ist von Oktober bis Ende November und die Schotenentwicklung zwischen Ende März und April. Es gibt noch eine weitere typische Sorte aus der Toskana, die Erbse "Pisello a tutta frasca aretino", die sich dadurch auszeichnet, dass sie klein, glatt, hellgrün, sehr zart und mit einem süßen Geschmack ist. Die Anbaubedingungen sind die gleichen wie für die Erbse "Pisello a mezza frasca aretino". Derzeit beschränkt sich das Anbaugebiet auf zwei Betriebe in Montevarchi und einige Kleinbauern in Pratomagno und Valdarno in Arezzo. Die erzeugte Menge ist jedoch gering (etwa 200 kg/Jahr) und ist für den Direktverkauf und/oder den lokalen Handel bestimmt.

Kuriositäten

Gastronomie: Die Erbse "Pisello a mezza frasca aretino", auch bekannt als "Pisello quarantino", mit einem besonders süßen Geschmack, wird auf verschiedene Weise zubereitet. Insbesondere wird sie zum Kochen von Lammfleisch mit Erbsen verwendet, ein typisches Gericht, das zu Ostern serviert wird.







SPAIN
SPANIEN



Local landrace “pèsol Negre del Berguedà”

Description

The “pèsol Negre del Berguedà” is cultivated in Vall de Lord, between the regions of Berguedá and Solsonès, in the province of Lleida, in the Autonomous Community of Catalonia. It is produced in small quantities and in mountainous areas. The raw grain has a greenish-gray color, which once cooked turns into very dark brown, almost black. The texture of the black pea after being cooked is smooth and has a sweet, deep, and aromatic flavor. Although it has not been genetically improved, it has unique characteristics that are difficult to standardize in culinary processes. This variety is usually stewed or sauté with pork meat, although it is also a product suitable for innovative preparations.

Lokale Landrasse "pèsol Negre del Berguedà"

Beschreibung

Der "pèsol Negre del Berguedà" wird im Vall de Lord zwischen den Regionen Berguedá und Solsonès in der Provinz Lleida in der Autonomen Gemeinschaft Katalonien angebaut. Er wird in kleinen Mengen und in Bergregionen angebaut. Das rohe Korn hat eine grünlich-graue Farbe, die sich nach dem Kochen in ein sehr dunkles braun, fast schwarz, verwandelt. Die Textur der schwarzen Erbse ist nach dem Kochen weich und hat einen süßen, intensiven und aromatischen Geschmack. Obwohl sie nicht gentechnisch verbessert wurde, hat sie einzigartige Eigenschaften, die in der Küche nur schwer zu standardisieren sind. Diese Sorte wird in der Regel mit Schweinefleisch geschmort oder gebraten, eignet sich aber auch für innovative Zubereitungen.

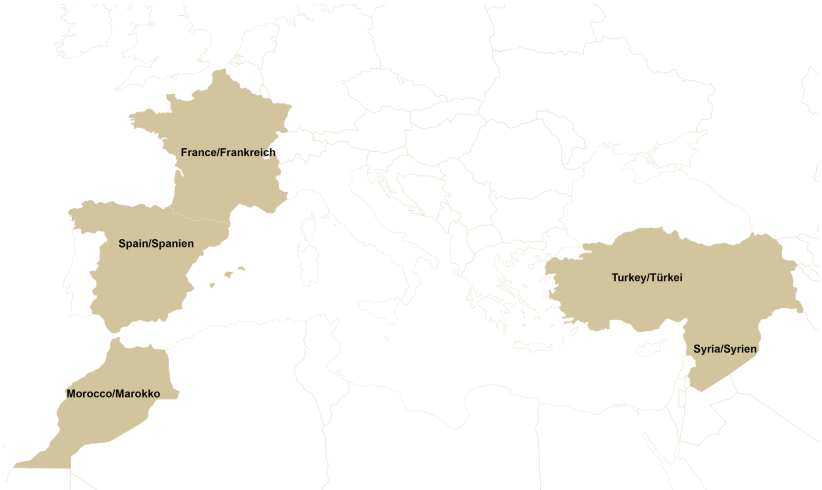
Video: Cultivation process, Harvest and recipes (Catalan version)
Video: Anbauprozess, Ernte und Rezepte (katalanische Version)



LENTILS | LINSEN

(Lens culinaris)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	11 – 12
Carbohydrates | Kohlenhydrate	60 – 66
Fiber | Ballaststoffe	8 – 9
Protein | Protein	21 – 24
Fat | Fett	0.7 – 1

Benefits

- Source of protein
- Source of fiber
- Low in fat
- Gluten-free
- Contains antioxidants
- Rich in vitamins (B1, B2, B6, B9) and minerals (K, P, Fe, Se)

Vorteile

- Quelle von Eiweiß
- Quelle für Ballaststoffe
- Fettarm
- Glutenfrei
- Enthält Antioxidantien
- Reich an Vitaminen (B1, B2, B6, B9) und Mineralien (K, P, Fe, Se)

Traditional Mediterranean recipes
Traditionelle mediterrane Rezepte

ITALY
ITALIEN



“Lenticchia di Castelluccio di Norcia” PGI

Description

Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is characterized by its very small size; it is flat and round with a thin skin and the color varies from veined green to light brown (some seeds may have stripes). The production area of Lenticchia di Castelluccio di Norcia PGI is located in the municipalities of Norcia, in the province of Perugia, and Castel Sant’Angelo su Nera, in the province of Macerata, respectively in the regions of Umbria and The Marches. The area is within the Monti Sibillini National Park.

Curiosities

Gastronomy: These lentils have a particularly smooth and tender skin, and they do not need to be softened before cooking like other legumes. They need short cooking time (no more than 20 minutes) and are suitable for dishes such as soups, rice, pasta and as a side-dish.

Traditions: Tradition says that already in the time of the ancient Romans on the first day of the year a plate of lentils, was consumed, to give a sign of good luck and wealth for the New Year. This custom probably derives from the fact that the lentils have a round and flattened shape reminiscent of the gold coins, and also because during cooking they increase in volume, which would suggest an increase in wealth. Nowadays lentils are often consumed on the night of December 31st, served with “cotechino” (cooked salami) or “zampone” (stuffed pork feet).

“Lenticchia di Castelluccio di Norcia” g.g.A.

Beschreibung

Die "Lenticchia di Castelluccio di Norcia" g.g.A. zeichnet sich durch ihre sehr geringe Größe aus; sie ist flach und rund mit einer dünnen Schale und die Farbe variiert von grün geädert bis hellbraun (einige Kerne können Streifen aufweisen). Das Erzeugungsgebiet der g.g.A. "Lenticchia di Castelluccio di Norcia" befindet sich in den Gemeinden Norcia in der Provinz Perugia und Castel Sant'Angelo su Nera in der Provinz Macerata in den Regionen Umbrien und Marken. Das Gebiet liegt innerhalb des Nationalparks Monti Sibillini.

Kuriositäten

Gastronomie: Diese Linsen haben eine besonders glatte und zarte Haut und müssen nicht wie andere Hülsenfrüchte vor dem Kochen aufgeweicht werden. Sie benötigen nur eine kurze Kochzeit (nicht mehr als 20 Minuten) und eignen sich für Gerichte wie Suppen, Reis, Nudeln und als Beilage.

Traditionen: Die Tradition besagt, dass bereits zur Zeit der alten Römer am ersten Tag des Jahres ein Teller Linsen verzehrt wurde, um ein Zeichen für Glück und Reichtum im neuen Jahr zu setzen. Dieser Brauch rührt wahrscheinlich daher, dass die Linsen eine runde und abgeflachte Form haben, die an Goldmünzen erinnert, und auch daher, dass sie während des Kochens an Volumen zunehmen, was auf eine Zunahme des Reichtums schließen lässt. Heutzutage werden Linsen oft am Abend des 31. Dezembers zusammen mit "cotechino" (gekochte Salami) oder "zampone" (gefüllte Schweinefüße) gegessen.



SPAIN
SPANIEN



“Lenteja de La Armuña” PGI

Description

The Production area of the “Lenteja de La Armuña” PGI is located in 34 municipal areas of the district of Salamanca, in the Autonomous Community of Castilla y León. This legume has a maximum diameter of 9 mm and has a clear green color. From a tasting perspective, it is extremely smooth and delicate to touch. Once cooked, they are characterized by the fineness of their skin that melts in the mouth and combines with the interior and the evenness of their texture and their buttery consistency.

Curiosities

Gastronomy: The “Lenteja de La Armuña” PGI can be kept for a long time in fresh and dry environments. It can be eaten in various ways, even before cooking. “Lenteja de La Armuña” PGI is good for cooking, as it does not come apart and the peel does not come away from the flesh, which makes it ideal for soups, in salads, and side dishes. Also it goes very well with pasta, rice, and sausages.

“Lentilha de Armuña” G.G.A.

Beschreibung

Das Erzeugungsgebiet der G.G.A. "Lenteja de La Armuña" liegt in 34 Gemeinden des Bezirks Salamanca in der Autonomen Gemeinschaft Kastilien und León. Diese Hülsenfrucht hat einen maximalen Durchmesser von 9 mm und eine klare grüne Farbe. Geschmacklich ist sie sehr weich und fühlt sich zart an. Nach dem Kochen zeichnet sie sich durch die Feinheit ihrer Haut aus, die im Mund schmilzt und sich mit dem Inneren verbindet, sowie durch die Gleichmäßigkeit ihrer Textur und ihre butterartige Konsistenz.

Kuriositäten

Gastronomie: Die "Lenteja de La Armuña" G.G.A. ist in frischer und trockener Umgebung lange haltbar. Sie kann auf verschiedene Arten verzehrt werden, auch vor dem Kochen. Die G.G.A. "Lenteja de La Armuña" eignet sich gut zum Kochen, da sie nicht zerfällt und sich die Schale nicht vom Fruchtfleisch löst, was sie ideal für Suppen, in Salaten und Beilagen macht. Sie passt auch sehr gut zu Nudeln, Reis und Wurstwaren.





SPAIN
SPANIEN



“Lenteja de Tierra de Campos” PGI

Description

The Production area of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is located in the districts of León, Palencia, Valladolid and Zamora, in the Autonomous Community of Castilla y León.
The “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI has a smooth surface with a very soft pellicle and slightly fat albumen, a little granular and floury. The color is brown or dark brown dotted with black, in some cases with black stripes on the entire surface. Its minimum size is of 3.5 mm.

Curiosities

Gastronomy: “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI can be stored for a long time in fresh and dry areas. This legume, after being cooked, can be eaten in different ways, either as side dish or as main meal. Is used to prepare soups, first courses, salads, and to accompany meat or chicken recipes. It goes well with pasta and sausage.

Distinctive features: The vegetable variety of “Lenteja Pardina de Tierra de Campos” PGI is very resistant to the attack of parasites and diseases, and it can be adapted well to dry climate.

“Lenteja de Tierra de Campos” website
Webseite “Lenteja de Tierra de Campos”

“Lentillas de Tierra de Campos” G.G.A.

Beschreibung

Das Erzeugungsgebiet der G.G.A. "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" befindet sich in den Bezirken León, Palencia, Valladolid und Zamora in der Autonomen Gemeinschaft Kastilien und León.
Die G.G.A. "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" hat eine glatte Oberfläche mit einer sehr weichen Schale und leicht fetthaltigem Eiweiß, das ein wenig körnig und mehlig ist. Die Farbe ist braun oder dunkelbraun mit schwarzen Punkten, in einigen Fällen auch mit schwarzen Streifen auf der gesamten Oberfläche. Die Mindestgröße beträgt 3,5 mm.

Kuriositäten

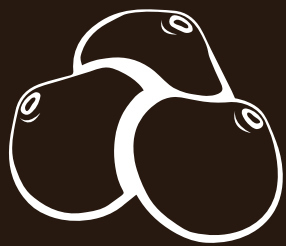
Gastronomie: Die "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" G.G.A. kann an frischen und trockenen Orten lange gelagert werden. Diese Hülsenfrucht kann nach dem Kochen auf verschiedene Weise verzehrt werden, entweder als Beilage oder als Hauptmahlzeit. Sie wird für die Zubereitung von Suppen, Vorspeisen, Salaten und als Beilage zu Fleisch- oder Geflügelgerichten verwendet. Er passt gut zu Nudeln und Wurst.

Besondere merkmale: Die Gemüsesorte "Lenteja Pardina de Tierra de Campos" G.G.A. ist sehr widerstandsfähig gegen Parasitenbefall und Krankheiten und kann gut an trockenes Klima angepasst werden.



LUPINS | LUPINE

(Wild and edible species/Wilde und essbare Spezies)





Top 5 Largest Mediterranean producers (FAOSTAT, 2021)

Die 5 größten Produzenten im Mittelmeerraum (FAOSTAT, 2021)

Nutritional Composition | Nährwertzusammensetzung	g/100g - fresh weight | Frischgewicht
Moisture | Feuchtigkeit	7 – 10
Carbohydrates | Kohlenhydrate	38 – 40
Fiber | Ballaststoffe	55 – 57
Protein | Protein	22 – 24
Fat | Fett	2 – 5

Benefits

- Low energetic value
- Low in fat
- Source of fiber
- Source of vitamins (folates), and minerals (Ca, K, Mn, Fe and Zn)
- Gluten-free

Vorteile

- Niedriger Energiewert
- Geringer Fettgehalt
- Quelle von Ballaststoffen
- Quelle von Vitaminen (Folsäure) und Mineralien (Ca, K, Mn, Fe und Zn)
- Glutenfrei

ISRAEL
ISRAEL

Blue Lupine – Wild species

Description

Lupinus pilosus, commonly known as blue lupine, is a species of flowering plant from the family Fabaceae, found in the scrublands in the eastern side of the Mediterranean. In Israel the *Lupinus pilosus* has blue flowers with a white vertical spot in the middle. This legume grows in a wide range of soil conditions – basalt and calcareous. The seeds are large, rich in proteins and other nutritious compounds.

Curiosities

Around the south Tyrolean village of Altrei, the seeds are roasted and mixed with malt grains and infused in boiling water to produce a coffee-like but caffeine-free hot beverage, Altreier Kaffee (“Altrei coffee”).

Blaue Lupine - Wildarten

Beschreibung

*D*ie Blaue Lupine (*Lupinus pilosus*) ist eine blühende Pflanzenart aus der Familie der Schmetterlingsblütler (Fabaceae), die in den Gebüschen im östlichen Mittelmeerraum vorkommt. In Israel hat die *Lupinus pilosus* blaue Blüten mit einem weißen vertikalen Fleck in der Mitte. Diese Hülsenfrucht gedeiht auf einer Vielzahl von Böden - Basalt und kalkhaltig. Die Samen sind groß, reich an Proteinen und anderen nahrhaften Verbindungen.

Kuriositäten

In der Umgebung des Südtiroler Dorfes Altrei werden die Samen der einheimischen Pflanze geröstet, mit Malzkörnern gemischt und mit kochendem Wasser aufgegossen, um ein kaffeeähnliches, aber koffeinfreies Heißgetränk, den Altreier Kaffee, herzustellen.



Wild population of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Wildpopulation von *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel





Seeds of *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

Samen von *Lupinus pilosus*, Tel Mond, Israel

ISRAEL
ISRAEL

Palestine Lupine – Wild species

Description

Lupinus palaestinus is a wild species, endemic to Israel. This legume is adapted to light sandy soils. The flowers bloom from February to April and they are light blue, lilac, and white. The fruits are pods with 3-6 seeds. The seeds are smaller than in the blue lupine. Wild lupins contain a high level of quinolizidine alkaloids that requires de- bittering process before the seeds can be consumed.

Palästina-Lupine - Wildarten

Beschreibung

Lupinus palaestinus ist eine Wildart, die in Israel endemisch ist. Diese Hülsenfrucht ist an leichte, sandige Böden angepasst. Die Blüten blühen von Februar bis April und sind hellblau, fliederfarben und weiß. Die Früchte sind Schoten mit 3-6 Samen. Die Samen sind kleiner als bei der Blauen Lupine. Wilde Lupinen enthalten einen hohen Gehalt an Chinolizidin-Alkaloiden, die vor dem Verzehr der Samen entbittert werden müssen.





Wild population of *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel

Wildpopulation von *Lupinus palaestinus*, Tel Mond, Israel





Seeds of *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel

Samen von *Lupinus Palaestinus*, Tel Mond, Israel

LOCALNUTLEG project has developed an inventory of nutritional specifications of PDO/ PGI trademark and autochthonous nuts and legumes varieties from Mediterranean countries, described in the following table:

Nut/legume	Variety	Country
Almonds (*Prunus dulcis*)	PGI "Almendra de Mallorca"	Spain
	Atouch	Morocco
	Espoir	
	Guara	Spain
	Guara Occitanie region	France
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Llargueta	Spain
	Ferragnes Amandes (Monticello)	France
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Spain
	Marinada Occitanie region	France
	Plein	Morocco
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Um El Fahem	Israel
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	France
	Vairo	Spain
Chestnut (*Castanea sativa*)	Mahmutmolla	Turkey
	Osmanoglu	
	PDO "Terra Fria"	Portugal
Hazelnuts (*Corylus avellana*)	PDO "Avellana de Reus	Spain
	Comuna	Italy
	Ecological Hazelnut in Mountainous area of Tarragona	Spain
	PDO "Giresun kalite"	Turkey
	PDO "Levant kalite" types	
Beans (*Phaseolus vulgaris*)	"Castellfollit del Boix"	Spain
	"Genoll de Crist"	
	PDO "Fesols de Santa Pau"	
	PDO "Mongeta del Ganxet"	
	PGI "Faba Asturiana"	
	PGI "Alubia la Bañeza-León" ("pinta")	
	PGI "Alubia la Bañeza-León "("plancheta")	
	PGI "Judías del Barco de Ávila"	
Carob (*Ceratonia siliqua*)	Maya	Israel
Chickpeas (*Cicer ariteinum*)	"Cigronet de l'Anoia"	Spain
	Kochbashi variety from Mid Anatolia	Turkey
	PGI "Garbanzo de Escacena"	Spain
	PGI "Garbanzo de Fuentesaúco"	
Fava beans *(Vicia Faba*)	Fabiola	Spain
	Sofia	
Peas *(Pisum sativum)*	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italy
	Pèsol Negre del Bergueda	Spain
Lentils (*Lens culinaris*)	PGI "Lenteja de Armuña"	Spain
	PGI "Lenteja de Tierra de Campos"	
Wild Lupin	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Lupin (*Lupinus albus*)	Angus	France
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ulysse	
	Sulimo	

Das Projekt LOCALNUTLEG hat ein Verzeichnis der Nährwertangaben von Nüssen und Hülsenfrüchten mit g.U./G.G.A. und autochthonen Sorten aus Mittelmeerländern erstellt, das in der folgenden Tabelle beschrieben wird:

Trockenfrüchte /Hülsenfrüchte	Vielfalt	Land
Mandeln (*Prunus dulcis*)	"Almendra de Mallorca" g.g.A.	Spanien
	Atouch	Marokko
	Espoir	
	Guara	Spanien
	Guara Occitanie region	Frankreich
	Lauranne Amandes (Monticello)	
	Lauranne Cooperative La Melba (Bouleternère)	
	Llargueta	Spanien
	Ferragnes Amandes (Monticello)	Frankreich
	Ferragnes Occitanie region	
	Marcona	Spanien
	Marinada Occitanie region	Frankreich
	Plein	Marokko
	Soleta Cooperative La Melba (Bouleternère)	Frankreich
	Um El Fahem	Israel
	Vairo Cooperative La Melba (Bouleternère)	Frankreich
	Vairo	Spanien
Kastanien (*Castanea sativa*)	Mahmutmolla	Türkei
	Osmanoglu	
	"Terra Fria" g.U.	Portugal
Haselnüsse (*Corylus avellana*)	"Avellana de Reus" g.U.	Spanien
	Comuna	Italien
	Ökologische Haselnuss im Berggebiet von Tarragona	Spanien
	"Giresun kalite" g.U.	Türkei
	"Levant kalite" types g.U.	
Bohnen *(Phaseolus vulgaris)*	"Castellfollit del Boix"	Spanien
	"Genoll de Crist"	
	"Fesols de Santa Pau" g.U.	
	"Mongeta del Ganxet" g.U.	
	"Faba Asturiana" g.g.A.	
	"Alubia la Bañeza-León" ("pinta") g.g.A.	
	"Alubia la Bañeza-León" ("plancheta") g.g.A.	
	"Judías del Barco de Ávila" g.g.A.	
Johannisbrot (*Ceratonia siliqua*)	Maya	Israel
Kichererbsen (*Cicer ariteinum*)	"Cigronet de l'Anoia"	Spanien
	Kochbashi vielfalt aus Mid Anatolia	Türkei
	"Garbanzo de Escacena" g.g.A.	Spanien
	"Garbanzo de Fuentesaúco" g.g.A.	
Ackerbohnen *(Vicia Faba)*	Fabiola	Spanien
	Sofia	
Erbsen *(Pisum sativum)*	Pisello a mezza/ tutta frasca aretino	Italien
	Pèsol Negre del Berguedà	Spanien
Linsen (*Lens culinaris*)	"Lenteja de Armuña" g.g.A.	Spanien
	"Lenteja de Tierra de Campos" g.g.A.	
Lupinen wilde	Blue Lupine (Lupinus pilosus)	Israel
	Palestine Lupine (Lupinus palaestinus)	
Lupinen (*Lupinus albus*)	Angus	Frankreich
	Energy	
	Feodora	
	Figaro	
	Magnus	
	Orus	
	Ulysse	
	Sulimo	



Acknowledgments / Danksagung:

The development of this booklet was supported by the PRIMA program under grant agreement No. 2033, project LOCALNUTLEG-“Developing innovative plant-based added-value food products through the promotion of LOCAL Mediterranean NUT and LEGUME crops, Call 2020, Section 1 2021 Agrofood Value Chain topic 1.3.1. The PRIMA program is supported by the European Union. Furthermore, we acknowledge all institutions, entities and persons who collaborated in developing this booklet.

Die Entwicklung dieser Broschüre wurde durch das PRIMA-Programm unter der Zuschussvereinbarung Nr. 2033, Projekt LOCALNUTLEG-"Entwicklung innovativer pflanzlicher Lebensmittelprodukte mit Mehrwert durch die Förderung lokaler mediterraner Nuss- und Hülsenfruchtkulturen, Aufruf 2020, Abschnitt 1 2021 Agrofood Value Chain Thema 1.3.1. Das PRIMA-Programm wird von der Europäischen Union unterstützt. Darüber hinaus danken wir allen Institutionen, Einrichtungen und Personen, die an der Entwicklung dieser Broschüre mitgewirkt haben.

Partners and contributors / Partner und Mitwirkende:















































https://localnutleg.eu

PRIMA
PARTNERSHIP FOR RESEARCH AND INNOVATION IN THE MEDITERRANEAN AREA

The PRIMA programme is supported and funded under Horizon 2020, the Framework European Union's Programme for Research and Innovation