



Im Slow Food Check: Hummus

# Nicht nur zum **Kichern**

Die orientalische Spezialität ist auch hierzulande beliebt – zum Dippen und als Füllung für Falafel. Doch ist Hummus aus dem (Bio-)Supermarkt oder vom Markt lecker? Woher kommen Zutaten wie Kichererbsen, Sesam und Öl in Zeiten der Rohstoffknappheit? Bio-Food-Testerin **Annette Sabersky** hat eine konventionelle und zwei Bio-Hummus unter die Lupe genommen.

**H**ummus zuzubereiten ist einfach. Eingeweichte und gegarte Kichererbsen pürieren, mit Tahin, der kräftig nussig-schmeckenden Sesampaste, Olivenöl und Zitronensaft verrühren und mit Kreuzkümmel, Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken. Schon kann die traditionell etwa so zubereitete Paste genossen werden. Doch was heißt hier traditionell? Hummus, der in Ländern wie Israel, Syrien und Jordanien zu Hause ist, wird dort immer wieder anders zubereitet. »Jede Region hat quasi ein anderes Rezept«, weiß Michael Hofer von »Hakuma Matata«, der lange im Orient unterwegs war und dort zahlreiche Hummus probiert hat. So gibt es auch Hummus mit Rote Bete, mit getrockneten Tomaten oder Buchweizen. Darum hat Michael Hofer, der gemeinsam mit Philip Klingel die Manufaktur »Hakuma Matata« gegründet hat, auch einen Hummus mit getrockneten Tomaten im Sortiment (s. S. 57).

### Nicht nur Kichererbsen knapp

Überhaupt ist gerade jede Menge Vielfalt bei Hummus angesagt. In Berlin gibt es sogar eine kleine Firma für Hummus-Spezialitäten. Genau 32 Sorten haben Martina Barre und Frank Büchin von »The Hummus Guys« im Sortiment. Und auch in (Bio-)Supermärkten nimmt die Auswahl zu. Gesichtet wurde Hummus mit Kürbis, Rote Bete, gegrilltem Gemüse, Pesto, Chili, Ingwer, Limette und sogar einer mit Kakao.

Doch die Vielfalt könnte einen Dämpfer bekommen. Wie viele Rohstoffe ist auch die Verfügbarkeit der Hauptzutat für Hummus, die Kichererbse, in den vergangenen Monaten unter Druck geraten. Gründe sind der Krieg in der Ukraine und schwierige



## Klassischer Hummus

Hohe Hummus-Preise im Laden lassen sich prima durch Selbermachen abfedern. Hier ein tolles Rezept.

### Zutaten:

- 80 g getrocknete Kichererbsen (oder 1 Dose à 400 g)**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Zitrone**
- 20 ml Olivenöl**
- 4 EL Sesampaste (Tahin)**
- 1 gestrichener TL Kreuzkümmel (Kumin)**
- 1 gestrichener TL edelsüßes Paprikapulver**
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer**

Getrocknete Kichererbsen 24 Stunden in der dreifachen Menge Wasser ein-

weichen. Anschließend in einem Sieb waschen und in frischem Wasser bis zu 2 Stunden lang kochen, den Schaum dabei immer wieder abschöpfen. In einem Schnellkochtopf sind die Kichererbsen garantiert schon nach 30 Min. weich.

Knoblauch schälen, Zitrone auspressen. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und alles fein pürieren. Wenn das Püree zu fest scheint, noch 10-20 ml Wasser zugeben. Zum Schluss nochmal herzhaft abschmecken.

Witterungsverhältnisse in einigen Anbauländern. So sind unter anderem die Türkei, Russland und die Ukraine wichtige Exporteure für Kichererbsen. Doch die Türkei hat ein Exportverbot für Kichererbsen erlassen, Russland kann wegen der

Sanktionen seit Monaten keine Erbsen ausführen. Und in der Ukraine fand überhaupt nur ein Teil der Saat den Weg in den Boden. Dazu kommt: Die Ernten großer Exporteure wie die Vereinigten Staaten, Australien und Kanada wurden in den vergangenen

## WAS SLOW FOOD CHECKT:

Es werden stets drei Lebensmittel unter qualitativen Gesichtspunkten unter die Lupe genommen. Was steckt drin, wie sind sie verarbeitet, wo kommen die Rohstoffe her und wie schmeckt es?

Es wird eine handwerklich und regional erzeugte Variante des Lebensmittels vorgestellt, die ganz im Sinne von Slow Food ist. Außerdem eine aus Slow-Food-Sicht gute und allgemein verfügbare Variante (oft bio) und in der Regel ein industrielles (Massen-)Produkt.

Auch wenn das handwerkliche Produkt unser Favorit im Sinne von »gut, sauber, fair« ist, so ist auch das »mittlere« (Bio-)Produkt meist gut und empfehlenswert. Die handwerklich regionale Variante soll dazu inspirieren, in der eigenen Region nach ähnlichen Produkten Ausschau zu halten.

## KEINE BEEINFLUSSUNG DURCH FIRMEN!

Unabhängigkeit in der redaktionellen Berichterstattung ist uns ein wichtiges Anliegen, auch und insbesondere beim Slow Food Check. Die Auswahl der zu testenden Produkte trifft darum allein die Autorin in Absprache mit der Qualitätskommission von Slow Food Deutschland. Eine Beeinflussung oder Finanzierung durch Firmen findet nicht statt, auch nicht indirekt über Anzeigenbuchungen.

Monaten durch starke Regenfälle beeinträchtigt. Das Angebot an Kichererbsen könnte in diesem Jahr darum um 20 Prozent zurückgehen, schätzt die »Global Pulse Confederation«. Das wiederum treibt die Preise für Kichererbsen in die Höhe.

Bei anderen Hummus-Zutaten wie Sesamsamen und Olivenöl sieht es kaum besser aus. Die Preise für Sesam sind zum Vorjahr um 30 Prozent gestiegen, die für pflanzliche Öle um knapp 35 Prozent, so Marktforscher »Statista«. Dazu kommen steigende Preise für Verpackungen wie Glas und Papier, für Energie und Sprit. Hummus wird also im Laufe des Jahres teurer werden, wenn er es nicht schon geworden ist. In den USA sind die Hummus-Preise seit 2019 bereits um knapp sieben Prozent nach oben geklettert. Das klingt nicht viel, summiert sich aber, wenn regelmäßig Hummus gegessen wird.

## Ein echter Genuss?

Das lässt sich nur beurteilen, wenn verschiedene Hummus probiert werden. Produkttests zeigen, dass es zwar einige

gute fertig zubereitete Hummus gibt, aber längst nicht alle munden. Die Süddeutsche Zeitung ließ im Herbst 2021 zehn Hummus aus Supermärkten von Daniel Pietsch, Küchenchef im Münchner Falafel-Imbiss »Fizzy Bubble«, testen. Ergebnis: Die meisten Produkte konnten mit frischem Hummus nicht mithalten. Hauptkritik: Sie schmecken zu sauer. Das liegt daran, dass den Pasten meist Branntweinessig oder Zitronensäure zugesetzt wird, um eine gewisse Haltbarkeit ohne klassische Konservierungsstoffe zu gewährleisten. Doch dadurch geht der Geschmack nach Kichererbse und Sesam fast unter. Auch das ÖKO-TEST-Magazin fand vier von elf konventionellen Hummus »stark essigsäuerlich« oder »stark säuerlich«.

Und wie unterscheiden sich ein handwerklich hergestellter Hummus, einer aus dem Bio-Supermarkt und ein typisches Markenprodukt im Detail? Das Slow Food Magazin hat drei verschiedene Hummus probiert und bei den Anbietern nachgefragt, was genau in die Packung kommt.

# Unsere No. 13 für das perfekte Dal!

herzhaft-  
würzig aus  
Andalusien



Olivenöl No.13

e 1 Liter



## MEGA GUT HUMMUS NATUR VON FEINKOST POPP

Hier gibt es das Produkt: Supermarkt  
Preis je 100 g: 1,14 Euro

**Das ist drin** (Angaben lt. Anbieter): Kichererbsen 59 %, Trinkwasser, Sesam 11 %, Zucker, Rapsöl, Branntweinessig, Knoblauch 1 %, Zitronensaftkonzentrat, Gewürze, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Speisesalz, modifizierte Maisstärke, Säuerungsmittel: Citronensäure; Säureregulator: Natriumacetate, Verdickungsmittel: Guarkernmehl.

## BIO HUMMUS SESAM VON BIO COMPANY

Hier gibt es das Produkt:  
Biofachgeschäft  
Preis je 100 g: 1,33 Euro

**Das ist drin** (Angaben lt. Anbieter): Kichererbsen gegart 60 %, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sesam 3 %, Agavendicksaft, Zitronensaftkonzentrat, Petersilie, Knoblauch, Meersalz, Kreuzkümmel, Paprika.

**Das ist dran:** Der Anteil an Kichererbsen in dem Hummus beträgt fast 60 Prozent, das ist »mega gut« und bestätigt die Werbung auf der Verpackung in Bezug auf diese Zutat. Auch der Anteil an Sesam ist mit zwölf Prozent gut. Mit den weiteren Zutaten sind wir nicht durchweg zufrieden. Zwar ist gegen Branntweinessig als Zutat erst einmal nichts einzuwenden, jedoch ist Essig keine klassische Hummus-Zutat, ebenso wie Zitronensaftkonzentrat und die Zusatzstoffe Citronensäure (E 330) und Natriumacetate (E 262).

Alle Säuren sollen die Paste vor Verderb schützen, machen sie aber geschmacklich auch recht sauer, wie die Kostprobe des Hummus mega gut zeigt.

Die Zusatzstoffe E 330 und E 262 sind auch nicht im Sinne von Slow Food, da es sich um synthetische, industriell erzeugte Substanzen han-

delt. Zitronensaft als frische Zutat wäre zudem besser als das verwendete Zitronensaftkonzentrat. Auch Maisstärke und Guarkernmehl (E 412), die dafür sorgen sollen, dass sich der Hummus nicht entmischt, haben nichts in der nächstlichen

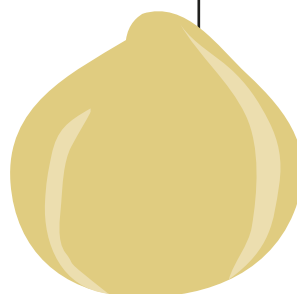
Speise zu suchen. Die Werbung »Vegan, Lactose- und Glutenfrei« hingegen ist unnötig, da Hummus immer vegan, also rein pflanzlich ist. Milchzucker (Lactose) und glutenhaltige Getreide sind normalerweise auch nicht drin.

Leider konnten wir nicht in Erfahrung bringen, warum Feinkost Popp Zusatzstoffe einsetzt und wie sich der Bezug der Hauptzutaten zurzeit gestaltet. Das Unternehmen aus Kaltenkirchen bei Hamburg sah wegen der Urlaubszeit keine Möglichkeit, dem Slow Food Magazin die gewünschten Informationen zur Verfügung zu stellen.



**Das ist dran:** In diesem Hummus sind sämtliche Zutaten bio. Das ist gut, denn so wird der Planet vor giftigen Pestiziden und synthetischen Düngemitteln bewahrt. Es bedeutet auch einen geringeren Energieverbrauch, wenn auf diese Substanzen verzichtet wird. Denn Düngemittel und Pflanzenschutzmittel werden energieintensiv gewonnen. Dabei entsteht auch klimaschädliches Kohlendioxid. Die Rezeptur des Hummus Sesam ist erfreulich schlicht für ein Fertigprodukt und zudem frei von Zusatzstoffen. Der Hummus hat mit 60 Prozent einen guten Anteil an Kichererbsen, eher gering ist jedoch der Anteil an Sesam (Tahin) mit nur drei Prozent.

Der Zusatz an Agavendicksaft überrascht, denn Süßungsmittel sind eher untypisch im Hummus. Auch wird dieser Süßmacher vor allem in





## HUMMUS

VON HAKUMA MATATA (Hofer & Klingel)

**Hier gibt es das Produkt:** [www.hakuma.net](http://www.hakuma.net), Wochenmarkt  
Münsterplatz Freiburg (in Breisgau)  
**Preis je 100 g:** 4,93 Euro

**Das ist drin** (Angaben lt. Anbieter): Kichererbsen 45 %, Olivenöl 23 %, Wasser, getrocknete Tomaten (Tomaten, Wasser, Rapsöl), hausgemachte Sesampaste (gerösteter Sesam, Olivenöl, Salz), Zitronensaft, Limettensaft, Salz, Knoblauch & Gewürze.

Mexiko hergestellt, hat also einen weiten Weg hinter sich. Wo genau der Agavensirup gewonnen und erzeugt wird, haben wir leider ebenso wenig erfahren wie die Herkunft der übrigen Zutaten. Bio Company war zwar zunächst bereit, unsere Fragen vom 1. August 2022 zu beantworten, schickte dann aber bis 16. August 2022 keine Infos. Der Sesam-Hummus ist interessanterweise von der Rezeptur her fast komplett identisch mit dem Tahini Hummus von Rewe Bio. Allerdings ist der von Rewe auch Naturland zertifiziert, der von Bio Company nicht. Wie auch immer. Der von Bio Company mundet sehr schön aromatisch-würzig und hat eine leichte Konsistenz. Zu säurereich ist er nicht. Der Hummus ist damit ideal zum Dippen mit hellem Brot oder Gemüsestückchen oder als Falafel-Füllung.

**Das ist dran:** »Handarbeit aus Freiburg« steht auf dem Hummus-Glas. Tatsächlich wird der Hummus von »Hakuma Matata« überwiegend von Hand hergestellt. Zwar hilft ein Kutter, wie er auch zum Wurstmachen verwendet wird, beim Mischen der Zutaten, und eine sogenannte Druckluftfülle unterstützt beim Abfüllen der Paste in Gläser. Der Sesam wird jedoch in der Manufaktur von Hand geröstet und vermahlen, die Zutaten händisch abgewogen und die Gläser von Hand verschlossen und etikettiert.

Mit 45 Prozent ist der Anteil an Kichererbsen im Hummus zwar geringer als bei anderen Hummus. Doch alle Zutaten sind ganz im Sinne von Slow Food. Ein Teil ist

sogar bio – auch wenn dies nicht auf der Verpackung steht. Denn zurzeit werde das gesamte Hakuma-Sortiment auf Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau umgestellt, erklärt Inhaber Michael Hofer. Auf die Frage nach der Verfügbarkeit der Zutaten erklärt er, dass der Bezug »deutlich durch die Knappheit im Osten geprägt« sei. Dadurch steigt allseits auch die Nachfrage nach regionalen Rohstoffen, auf die »Hakuma Matata«, wo immer möglich, setzt. Das Unternehmen muss darum flexibel sein und teils teuer einkaufen. Kichererbsen, getrocknete Tomaten und Olivenöl kommen aus Italien – die Kichererbsen ab der nächsten Charge dann aus Bayern. Der Knoblauch stammt von Demeter Felderzeugnisse in Hessen, die Gewürze kommen von der Kräutermühle in Kölldeda in Thüringen, das Steinsalz wird von Biogroßhändler Rinklin in Baden-Württemberg bezogen und das Rapsöl von Bio-Anbieter Byodo in Bayern. Wenn alle Zutaten des Hummus bio sind, kann »Hakuma Matata« damit auch auf dem Glas werben. Gedruckt sind die Etiketten schon, verwendet werden dürfen sie aber noch nicht. Geschmacklich ist der Hummus top. Er hat eine fast schon fluffige Konsistenz und schmeckt sehr schön würzig.

