



Regionale Hülsenfrüchte –lecker zubereitet

(Frankfurt, 10. Februar 2023) Heute ist der internationale Tag der Hülsenfrüchte. Bohnen, Erbsen, Soja, Lupinen, Linsen und Co. liefern wichtige Nährstoffe für Mensch und Tier und sind gut für unsere Böden. Das Leguminosen-Netzwerk (LeguNet) zeigt in einem Video, wie heimische Hülsenfrüchte zu einfachen, leckeren Gerichten werden.

LeguNet-Mitarbeiterin und Hülsenfrucht-Expertin Cecilia Antoni hat zusammen mit Bio-Spitzenkoch Alfred Fahr bei einer Kochshow auf der Internationalen Grünen Woche Ende Januar in Berlin den Besuchenden die positiven Facetten von Hülsenfrüchten in der menschlichen Ernährung präsentiert.



Hülsenfrüchte sind gut für Natur, Mensch und Tier Foto: Maxi Strauch

Bohnen, Linsen, Erbsen und Co. enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiß, sie sind reich an Ballaststoffen sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Weitere Vorteile bringt Alfred Fahr auf den Punkt: „Hülsenfrüchte sind unheimlich vielfältig, weil es so viele Arten gibt. Sie sind günstig im Einkauf, viel günstiger als Fleisch, sie sind nahrhaft und halten lange satt. Kurz: sie sind gut für die Natur, gut für uns und auch gut für unseren

Geldbeutel“. Hülsenfrüchte können einfach in die tägliche Küche integriert werden. Bei der Kochvorführung hat Fahr einen Brotaufstrich und eine Wok-Pfanne mit Ackerbohnen und Schwäbischen Linsen zubereitet. „Das war eine sehr bunte Pfanne, es waren unterschiedliche Konsistenzen, es waren unterschiedliche Geschmäcker - so wird das Essen zu einem Erlebnis“, schwärmt der Bio-Spitzenkoch.

Heimischen Anbau stärken

Cecilia Antoni erklärt, dass viele Hülsenfrüchte für die menschliche Ernährung bei uns heimisch sind und im Anbau eine lange Tradition haben. „Im Mittelalter gehörten Ackerbohnen zu den Grundnahrungsmitteln, leider sind sie für eine lange Zeit in Vergessenheit geraten. Viele wissen gar nicht, dass Hülsenfrüchte bei uns direkt vor der Haustür wachsen - die ganze Vielfalt von der Ackerbohne bis zur Soja“. Erbse, Bohne und Lupine passen gut zu unseren heimischen Böden und der Sojaanbau funktioniert in vielen Regionen schon recht gut. Zudem findet der Linsenanbau, vor allem der Anbau von grünen Linsen und Belugalinsen, wieder mehr Beachtung.

Die Anbauzahlen von Hülsenfrüchten sind in den letzten zehn Jahren deutlich angestiegen, derzeit wachsen sie auf etwa 2,5 Prozent unserer heimischen Äcker. Ihr Potenzial in der menschlichen Ernährung ist noch lange nicht ausgeschöpft und der Großteil der bei uns konsumierten Hülsenfrüchte wird derzeit noch importiert. Das Leguminosen-Netzwerk arbeitet daran, dass wieder mehr Hülsenfrüchte in Deutschland angebaut und verwertet werden und zeigt, wie sie wieder mehr auf

Kontakt Wissenstransfer
Kerstin Spory
FiBL Projekte GmbH
Tel.: 069 7137699-140
E-Mail: kerstin.spory@fibl.org

Kontakt Presse
Hella Hansen
FiBL Projekte GmbH
Tel.: 069 7137699-430
E-Mail: hella.hansen@fibl.org

www.legunet.de

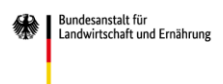
Projektpartner



Gefördert durch



Projekträger



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Tellern und in Trögen landen können. Das Video, Rezepte und weitere Informationen zu Hülsenfrüchten finden Interessierte unter www.leguNet.de.

2786 Zeichen, um ein Belegexemplar wird gebeten.

Hintergrund

Der Pro-Kopf-Verbrauch von Hülsenfrüchten liegt in Deutschland Schätzungen zufolge bei etwa zwei Kilogramm pro Jahr. Die Planetary Health Diet, die eine gesunde, ökologisch und sozial vertretbare Ernährung der gesamten Weltbevölkerung zum Ziel hat, empfiehlt einen Pro-Kopf-Verbrauch von 27 Kilogramm pro Jahr. Aufgrund ihres wertvollen Beitrags für Landwirtschaft, Mensch und Umwelt, soll der Verbrauch von Hülsenfrüchten in Deutschland ausgeweitet werden. Die Ackerbaustrategie der Bundesregierung strebt bis zum Jahr 2030 einen Anteil von zehn Prozent Leguminosen in der Fruchtfolge an. LeguNet wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der Eiweißpflanzenstrategie des BMEL. Mehr Informationen unter www.leguNet.de.

Bildmaterial: Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne die Originale zu.



Wok-Pfanne mit Ackerbohnen und Linsen Foto: Maxi Strauch



Aufstrich mit Schwäbischen Linsen Foto: Maxi Strauch