

Hülsen-Helden für eine gesunde Ernährung und einen gesunden Planeten

Das Leguminosen-Netzwerk LeguNet zeigte auf der diesjährigen Internationalen Grünen Woche in Berlin zahlreiche Köstlichkeiten aus Hülsenfrüchten. Gemeinsam mit der Eiweißpflanzenstrategie informierten Mitarbeitende des Netzwerks über Anbau und Verwendung von Hülsenfrüchten und diskutierten mit Verbraucherinnen und Verbrauchern über den Stellenwert von Bohnen & Co. in der Ernährung.

Zu den Hülsenfrüchten zählen Erbsen, Bohnen, Soja, Linse und viele mehr. Eine Auswahl an Rezepten und Snacks lockten zahlreiche Besucherinnen und Besucher an den Infostand. Die Verbraucherinnen und Verbraucher konnten die Geschmacksvielfalt von Hülsenfrüchten probieren. „Ein besonderes Highlight war die Verkostung mit selbstgemachten Erbsenaufstrichen, wie z. B. Erbsen-Hummus und ein süßer Erbsen-Aufstrich“, sagt Hülsenfruchtexpertin Cecilia Antoni, die im LeguNet-Netzwerk mitarbeitet und hilft, funktionierende Wertschöpfungsketten für die kleinen Kraftpakete aufzubauen. „Die Aufstriche haben wir auf einem frisch vom Bäcker gebackenen Ackerbohnenbrot angeboten. Die Besucher*innen waren begeistert“, freut sich Antoni. Motiviert, in Zukunft auch mehr Hülsenfrüchte in die Küche zu bringen, nahmen sie sich Rezeptvorschläge mit: von der Linsen-Bolognese bis zum Lupinen-Apfelkuchen. Auch die eiweißreichen Ackerbohnen- und Sojasnacks kamen mit ihrem leicht nussigen Geschmack beim Publikum gut an.



Cecilia Antoni präsentiert Erbsen-Aufstriche.
Foto: Jennifer Hartmann, BLE

Spielerisch lernen



Messebesucher informieren sich am LeguNet-Stand. Foto: Katharina Rusch, LLH

Die Hülsenfrucht Lupine präsentierte sich diesmal als Lupinenkaffee. Der koffeinfreie Kaffee hat viele Verbraucher und Verbraucherinnen an den ostdeutschen „im nu“ oder westdeutschen „Caro“ Kaffee erinnert. Allerdings ist Lupinenkaffee nicht mit dem malzigen Geschmack eines Getreidekaffees vergleichbar. Der Kaffee aus Lupinen wird lediglich geröstet, hat einen sensationellen Geschmack und ist gut verträglich.

Ein echter Hingucker am Hülsenfrucht-Stand war ein Beet, in dem sich die Besucher*innen Ackerbohnen, Kichererbsen und Co. als ganze Hülsenfrüchte-Memory gab es dann gleich die

Pflanzen ansehen konnten. Im

Gefördert durch



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Projekträger



Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie

leguNet.de



Möglichkeit, das neu Gelernte zu überprüfen. Welche Pflanze gehört zu welchen Körnern?

Hintergrund

Hülsenfrüchte sind echte Superfoods. Sie leisten - dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe - einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Ein toller Nebeneffekt: Mit dem Verzehr von Hülsenfrüchten leisten wir einen positiven Beitrag zum Schutz des Klimas und der Biodiversität! Vor allem heimische Körnerleguminosen sind positiv zu bewerten, da die Transportwege kurz sind und die Hülsenfrüchte für mehr Vielfalt auf deutschen Äckern sorgen. Es sind bereits viele köstliche Produkte aus Körnerleguminosen wie Brotaufstriche oder Snacks im Handel verfügbar.

Bei der IGW präsentierten Aussteller aus aller Welt ihre Produkte. Dazu standen gesellschaftliche Fragen zu den Themen Klimaschutz, Ressourcennutzung und nachhaltige Landnutzung im Mittelpunkt der Messe. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) setzt sich mit der Eiweißpflanzenstrategie für mehr Hülsenfrüchte auf deutschen Äckern, Tellern und Futtertrögen ein. Das vom BMEL finanzierte Demonstrationsvorhaben Leguminosen-Netzwerk hat zur Aufgabe, die zahlreichen Nutzungsmöglichkeiten von Körnerleguminosen im Futter- und Lebensmittelbereich aufzuzeigen. Es vernetzt Akteure der Branche und erschließt neue Absatzmärkte, indem heimische Wertschöpfungsketten gefördert werden. Auf der Verbrauchermesse in Berlin haben sich Kolleginnen und Kollegen der EPS und des LeguNet mit den Besucherinnen und Besuchern über die Hülsen-Helden ausgetauscht und ihnen diese schmackhaft gemacht.

Text: Katharina Rusch, Gesamtkoordination LeguNet, LLH

Zu den Rezepten: <https://www.legunet.de/ernaehrung/rezepte>

Datum: 31.01.2024