



Hülsenfrüchte - jeden Tag!

(Frankfurt, 10. Februar 2025) Heute ist der internationale Tag der Hülsenfrüchte: eine wunderbare Gelegenheit, um die gesundheitlichen Vorteile von Erbsen, Bohnen, Linsen und anderen Hülsenfrüchten zu zeigen und viele leckere Rezepte zu probieren. Im neuen LeguNet-Podcast geht es darum, wie wir mehr heimische Hülsenfrüchte in unseren täglichen Speiseplan bringen.

Es gibt viele Gründe, warum weniger Fleisch und mehr Hülsenfrüchte auf dem Teller nachhaltig und gesund sind. Sie enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß aber auch viele Ballaststoffe sowie Mikronährstoffe und B-Vitamine. Zudem räumt die Hülsenfruchtexpertin und Ayurvedaköchin Cecilia Antoni mit vielen Vorurteilen gegen Hülsenfrüchte auf. Antoni arbeitet im LeguNet daran, Wertschöpfungsketten für die menschliche Ernährung mit heimischen Hülsenfrüchten zu entwickeln und zu fördern.

Den Planeten und die Gesundheit schützen

„Mit einer Ernährung nach der Planetary Health Diet können wir unsere Umwelt und unsere Gesundheit schützen“, so Antoni. Die Gesundheits-Diät für uns und unseren Planeten empfiehlt, möglichst jeden Tag Hülsenfrüchte zu essen. Fleisch, Milchprodukte und Zucker sollten wir hingegen größtenteils vom Speiseplan streichen. In Deutschland ist der durchschnittliche Konsum von Hülsenfrüchten verschwindend gering. Aus vielerlei Hinsicht wäre es gut, den Konsum von Erbse, Bohne und Co. um das Fünf- bis Siebenfache hochzuschrauben.

„In den traditionellen Gerichten wie Linsen mit Spätzle oder Mais mit Bohnen ergänzen sich die Eiweißbausteine von Hülsenfrüchten und Getreide so perfekt, dass sie unseren Körper optimal mit allem versorgen, was er braucht. Aber das ist noch nicht alles! Hülsenfrüchte wirken sogar positiv bei ernährungsabhängigen Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht. Denn die komplexen Kohlenhydrate, das Eiweiß und die Ballaststoffen in den Hülsenfrüchten machen lange satt und eignen sich perfekt für den Muskelaufbau, beispielweise bei Sportlern.“

Auch mit den Vorurteilen zu schädlichen Inhaltsstoffen in Hülsenfrüchten und deren blähender Wirkung räumt die Expertin auf. „Richtig eingeweicht, gekocht und verarbeitet bleiben nur noch die positiven Eigenschaften der Hülsenfrüchte“, ist Antoni überzeugt.

buzzsprout.com: [Podcast «Hülsenfrüchte für jeden Tag»](#)
legunet.de: [Rezepte mit heimischen Hülsenfrüchten](#)

2.100 Zeichen, um ein Belegexemplar wird gebeten.

Projektpartner



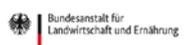
Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

im Rahmen der BMEL Eiweißpflanzenstrategie

Projektträger



Hintergrund

Der Bedarf an heimischen Eiweißfuttermitteln und das Interesse an proteinreichen und glutenfreien Produkten in der menschlichen Ernährung nehmen deutlich zu. Obwohl die Anbauzahlen von Erbsen, Ackerbohnen, Lupinen und Soja steigen, ist ihr Potenzial noch lange nicht ausgeschöpft. Die Ackerbastrategie der Bundesregierung strebt bis 2030 einen Anteil von zehn Prozent Leguminosen in der Fruchtfolge an. Das LeguNet unterstützt den Aufbau regionaler Wertschöpfungsketten und arbeitet daran, den Selbstversorgungsgrad mit Hülsenfrüchten in Deutschland zu erhöhen.

Der 10. Februar ist der internationale Tag der Hülsenfrüchte – dies hat die UN-Generalversammlung festgelegt, um die bedeutende Rolle von Hülsenfrüchten bei der Förderung nachhaltiger Landwirtschaft und der Verwirklichung der nachhaltigen Entwicklungsziele bis 2030 zu betonen.

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.