



aktuelle Diskussion. Je nach Art enthalten sie zwischen 10 und 36 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm Mehl.

Besonders hohe Ballaststoffgehalte weisen Süßlupinen, Sojabohnen und Ackerbohnen auf. Aber auch die Körnererbse trägt dazu bei, die Ballaststoffzufuhr zu erhöhen.

Neben den Ballaststoffen liefern die vier Hülsenfrüchte auch beachtliche Mengen pflanzlichen Proteins. Die Gehalte reichen von 23 bis 38 Gramm pro 100 Gramm Mehl.

<b>Zahlen und Fakten zu den vier Hülsenfrüchten</b>		
<b>Kultur</b>	<b>Ballaststoffe pro 100 g Mehl</b>	<b>Protein pro 100 g Mehl</b>
<b>Süßlupine</b>	<b>36 g</b>	<b>32 g</b>
<b>Sojabohne</b>	<b>22 g</b>	<b>38 g</b>
<b>Ackerbohne</b>	<b>18 g</b>	<b>27 g</b>
<b>Körnererbse</b>	<b>10 g</b>	<b>23 g</b>

Quelle: DOI: 10.4455/eu.2017.034

„Der Trend Fibermaxxing lenkt die Aufmerksamkeit auf Lebensmittel, die schon lange Teil einer ausgewogenen Ernährung sind. Körnererbsen, Ackerbohnen, Süßlupinen und Sojabohnen verbinden ernährungsphysiologische Vorteile mit einer großen kulinarischen Vielfalt. Damit passen sie hervorragend zu dem Wunsch vieler Verbraucherinnen und Verbraucher, ihre Ernährung bewusster und abwechslungsreicher zu gestalten“, sagt Stephan Arens, Geschäftsführer der Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP).

### **Jede Kultur hat ihre eigenen Stärken**

Obwohl sie derselben Pflanzenfamilie angehören, unterscheiden sich Körnererbsen, Ackerbohnen, Süßlupinen und Sojabohnen in ihrer Zusammensetzung und ihren Verwendungsmöglichkeiten.

Die Sojabohne zeichnet sich durch ein besonders ausgewogenes Aminosäurenmuster aus. Süßlupinen gehören zu den ballaststoffreichsten Hülsenfrüchten überhaupt. Körnererbsen und Ackerbohnen ergänzen sich wiederum sehr gut mit Getreideprodukten wie Brot, Haferflocken oder Nudeln. Das macht alle vier Kulturen zu vielseitigen Bausteinen einer pflanzenbetonten Ernährung.

### **Vielseitig in der Küche**

Die Zeiten, in denen Hülsenfrüchte vor allem als Zutat für Eintöpfe galten, sind längst vorbei. Körnererbsen finden sich heute beispielsweise in Backwaren, Fleischalternativen

oder Desserts. Aus Sojabohnen entstehen unter anderem Tofu, Drinks und Brotaufstriche. Süßlupinen werden für Backwaren, Aufstriche, Speiseeis sowie pflanzliche Alternativen zu Milch und Fleisch verwendet. Ackerbohnen werden unter anderem zu Eiersatzprodukten, Pflanzendrinks und Fleischalternativen verarbeitet und finden zudem ihren Weg in Brot und Backwaren.

Gerade diese Vielseitigkeit macht die vier Kulturen für Verbraucherinnen und Verbraucher interessant. Sie lassen sich unkompliziert in bekannte Gerichte integrieren und eröffnen gleichzeitig neue Möglichkeiten für eine abwechslungsreiche Küche.

### **Mehr als ein Social-Media-Trend**

Der aktuelle Hype um Fibermaxxing zeigt, wie groß das Interesse an ballaststoffreichen Lebensmitteln geworden ist. Die vier Kulturen verdeutlichen, dass Hülsenfrüchte heute weit mehr sind als klassische Zutaten für Suppen und Eintöpfe. Sie bereichern die moderne Küche und liefern zugleich wertvolle Nährstoffe.

---

**Das Bildmaterial steht Ihnen in druckfähiger Qualität unter folgendem Link zur Verfügung: <https://bit.ly/PB-Fibermaxxing>**

---

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Redaktionskontakt: Dr. Manuela Specht  
Tel. 030/235 97 99 – 30  
E-Mail: [m.specht@ufop.de](mailto:m.specht@ufop.de)

---

### **Über „DIE VIER VON HIER!“:**

„DIE VIER VON HIER! Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung“ ist eine Absatzförderkampagne, die von der Europäischen Union finanziert wird mit den Zielen, Wissen über europäische Körnerleguminosen zu vermitteln, deren Image zu verbessern und damit Verhaltensänderungen bei den Konsumentinnen und Konsumenten hin zu einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung anzustoßen. Diese Kampagne wird von der Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V. von Februar 2024 bis Januar 2027 in Deutschland und Österreich durchgeführt.

### **Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP):**

Die Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP) vertritt die politischen Interessen der an der Produktion, Verarbeitung und Vermarktung heimischer Öl- und Eiweißpflanzen beteiligten Unternehmen, Verbände und Institutionen in nationalen und



internationalen Gremien. Die UFOP fördert Untersuchungen zur Optimierung der landwirtschaftlichen Produktion und zur Entwicklung neuer Verwertungsmöglichkeiten in den Bereichen Food, Non-Food und Feed. Die Öffentlichkeitsarbeit der UFOP dient der Förderung des Absatzes der Endprodukte heimischer Öl- und Eiweißpflanzen.

**Aktuelle Ernährungsempfehlungen zu Körnerleguminosen (Hülsenfrüchte):**

Deutschland: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>

Österreich: <https://www.oege.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oege/>

