

Welttag der Hülsenfrüchte: Nachhaltige Ernährung im Fokus

Herausgeber:
Union zur Förderung von Oel-
und Proteinpflanzen e. V.

Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin

☎ 030/235 97 99 – 0

☎ 030/235 97 99 – 99

✉ info@ufop.de

Berlin, 30.01.2025 – Am 10. Februar wird weltweit der Internationale Tag der Hülsenfrüchte begangen. Er wurde von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen, um die Bedeutung von Hülsenfrüchten für Ernährung, Landwirtschaft und Umwelt hervorzuheben. Er soll Bewusstsein schaffen und Menschen weltweit dazu inspirieren, den Konsum von Hülsenfrüchten zu erhöhen, um sowohl das persönliche Wohlbefinden als auch den Erhalt von Natur und Umwelt zu fördern.

Noch Ende des 19. Jahrhunderts verzehrten Menschen in Deutschland und Österreich durchschnittlich 20 kg Hülsenfrüchte pro Jahr. Heute sind es nur noch ein bis zwei Kilogramm. Dabei ernähren Ackerbohnen und Co. nicht nur Menschen, sondern auch Schmetterlinge, Hummeln, Bienen und unsere Böden.



Blühende Weiße Süßlupine

Weltweit existieren rund 18.000 Sorten Hülsenfrüchte. In Europa werden vor allem Sojabohnen, Körnererbsen, Ackerbohnen und Süßlupinen angebaut. Sie sind nicht nur

ein wichtiger Bestandteil einer pflanzlich basierten Ernährung, sondern haben zahlreiche Vorteile für Umwelt und Natur. Es ist daher eine logische Folge, dass Hülsenfrüchte fester Bestandteil der Planetary Health Diet sind. Dabei handelt es sich um ein Ernährungskonzept, das von der Eat-Lancet-Kommission entwickelt wurde und eine tägliche Verzehrmenge von 75 g Hülsenfrüchten pro Tag vorsieht. Die Kommission zeigt in der Planetary Health Diet auf, wie eine zukünftige Weltbevölkerung von zehn Milliarden Menschen im Jahr 2050 innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde mit einer ausgewogenen Ernährung versorgt werden kann.

Die Bedeutung der auch als Körnerleguminosen bezeichneten Hülsenfrüchte liegt vor allem in ihrer Rolle als Lieferant von hochwertigem pflanzlichem Eiweiß, denn der Bedarf daran ist hoch. Für Menschen, die auf tierisches Eiweiß als Zutat in Lebensmitteln verzichten müssen oder wollen, stellen Proteine aus in Europa angebauten Sojabohnen, Körnererbsen, Süßlupinen und Ackerbohnen einen hochwertigen Ersatz dar. Entsprechende Mehle, Konzentrate und Isolate kommen beispielsweise in Suppen, Cremes, Soßen, Eierspeisen, Backwaren, Nudeln, Fertigménüs, Getränken, Joghurt, Eis, Sportlernahrung oder in Fleischersatz-Produkten zum Einsatz. Neben dem Eiweiß ist auch die Stärke als Inhaltsstoff verschiedener Körnerleguminosenarten von Bedeutung. Hülsenfrüchte lassen sich vielseitig in die Küche integrieren. Von traditionellen Gerichten wie Erbsensuppe bis zu modernen Kreationen wie Bowls und Dips bieten sie eine breite Palette an kulinarischen Möglichkeiten. Durch ihre lange Haltbarkeit und die einfache Zubereitung sind Hülsenfrüchte eine praktische Wahl für die tägliche Ernährung.

Hülsenfrüchte: Teamplayer für Boden, Pflanzen und Insekten

Hülsenfrüchte gehen eine bemerkenswerte Partnerschaft mit Knöllchenbakterien ein. Diese Mikroorganismen siedeln sich an den Wurzeln der Pflanzen an und nutzen deren Photosyntheseprodukte als Energiequelle. Im Gegenzug binden sie Stickstoff aus der Luft und machen ihn für die Hülsenfrüchte verfügbar – eine Düngung ist dadurch nicht erforderlich.

Auch nach der Ernte entfalten Hülsenfrüchte ihren Nutzen: Pflanzenreste und Wurzeln, die auf dem Feld verbleiben, liefern wertvollen Stickstoff für nachfolgende Kulturen. Gleichzeitig verbessern ihre Wurzeln die Bodenstruktur und ihre Blüten bieten Insekten reichlich Nektar und Pollen.

Hülsenfrüchte sind somit ein Gewinn für eine nachhaltige Landwirtschaft, eine biologische Vielfalt und eine ausgewogene Ernährung – kleine Samen mit großer Wirkung.

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

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 Oel- und Proteinpflanzen e. V. von Februar 2024 bis Januar 2027 in Deutschland und Österreich durchgeführt.

Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V. (UFOP):

Die Union zur Förderung von Oel- 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/>