

Viele unterschätzen Hülsenfrüchte:

Umfrage zeigt Informationsdefizite bei Verbraucherinnen und Verbrauchern

Berlin, 03. November 2025 – Eiweißreich, klimafreundlich und vielseitig in der Küche: Hülsenfrüchte wie Ackerbohne, Sojabohne, Süßlupine und Körnererbse gelten als wertvolle Bausteine einer nachhaltigen Ernährung. Dennoch wissen viele Menschen in Deutschland wenig über ihre Vorteile. Das zeigt eine Umfrage* im Auftrag des landwirtschaftlichen Verbands UFOP.

Herausgeber:

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

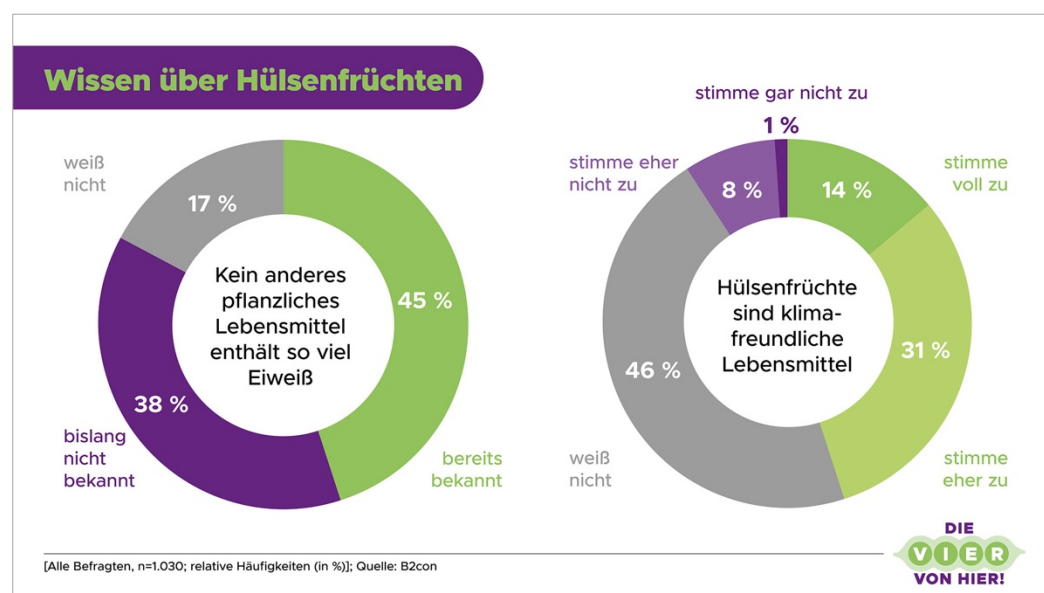
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin

☎ 030/235 97 99 – 0

☎ 030/235 97 99 – 99

✉ info@ufop.de

Weniger als die Hälfte der Befragten wusste, dass keine andere pflanzliche Lebensmittelgruppe so viel Eiweiß liefert wie Hülsenfrüchte. 38 Prozent gaben an, diese Eigenschaft sei ihnen bislang nicht bekannt gewesen. Auch die positiven Klima- und Umwelteigenschaften werden noch zu wenig wahrgenommen. Nur etwa 45 Prozent stimmten zu, dass Hülsenfrüchte klimafreundliche Lebensmittel sind, immerhin mehr als die Hälfte (52 Prozent) sehen sie als umweltfreundlich an.



„Hülsenfrüchte sind wertvoll für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung, ihr Potenzial wird aber noch nicht ausgeschöpft“, sagt Stephan Arens, Geschäftsführer der UFOP. „Die Ergebnisse zeigen, dass wir beim Ernährungswissen ansetzen müssen. Wer die hervorragenden Eigenschaften der sogenannten Körnerleguminosen kennt, greift auch häufiger zu Ackerbohne, Körnererbse oder Süßlupine.“

Hülsenfrüchte liefern hochwertiges pflanzliches Protein, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie tragen damit zu einer abwechslungsreichen und

ressourcenschonenden Ernährung bei. Ernährungsfachgesellschaften wie die Deutsche oder die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfehlen, Hülsenfrüchte regelmäßig in den Speiseplan zu integrieren, nicht zuletzt wegen ihrer Umweltleistungen.

„Neben ernährungsphysiologischen Vorteilen leisten Hülsenfrüchte auch einen Beitrag zum Klimaschutz“, so Arens. „Sie binden Stickstoff aus der Luft und reduzieren dadurch den Bedarf an mineralischem Dünger.“

* Die Verbraucherumfrage wurde von B2con im Auftrag der UFOP durchgeführt. Befragt wurden 1.030 Personen in Deutschland.

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 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.oeye.at/wissenschaft/10-ernaehrungsregeln-der-oeye/>