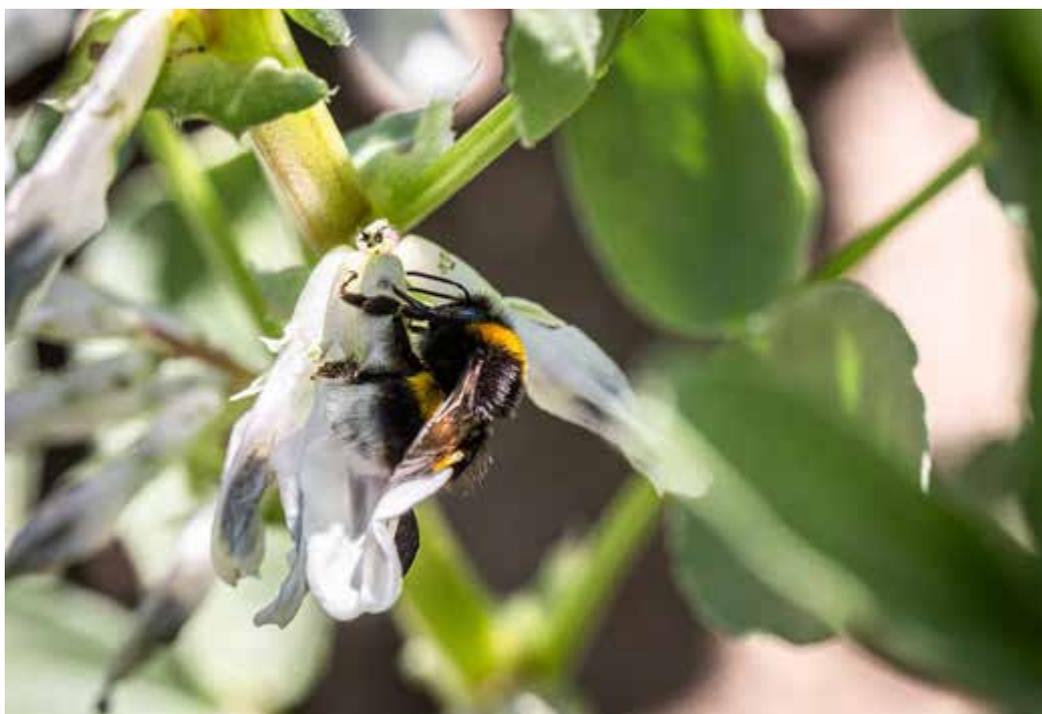


## Wenn Pflanzen mit Bakterien kooperieren: Wie Hülsenfrüchte Boden und Ernährung stärken

Berlin, 07.08.2025 – Wurzeln, die mit Bakterien zusammenarbeiten, Früchte, die Eiweiß speichern und Blüten, die sich nur für Hummeln öffnen: Hülsenfrüchte wie Ackerbohne, Sojabohne, Körnererbse und Süßlupine zeigen, wie eng Natur und Nachhaltigkeit verbunden sind. Was unter der Erde beginnt, bringt Nährstoffe auf den Teller und neue Fruchtbarkeit aufs Feld.

**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](mailto:info@ufop.de)



Hülsenfrüchte gehen eine besondere Symbiose ein: Ihre Wurzeln arbeiten mit sogenannten Knöllchenbakterien zusammen. Diese Mikroorganismen sind in der Lage, Stickstoff aus der Bodenluft zu binden und den Pflanzen bereitzustellen. Im Gegenzug versorgt die Pflanze die Bakterien mit Nährstoffen. Durch diese Zusammenarbeit wird der Boden auf natürliche Weise gedüngt, Landwirtinnen und Landwirte können dafür auf mineralischen Stickstoffdünger verzichten. Das schont das Grundwasser, spart Kosten ein und fördert die Bodengesundheit.

Auch nach der Ernte bleibt der Effekt erhalten. Die stickstoffreichen Pflanzenreste versorgen die nachfolgende Kultur und tragen so zur nachhaltigen Fruchtfolge bei.

## **Eiweiß aus der Hülse – vielseitig, pflanzlich, wertvoll**

Die Bezeichnung „Hülsenfrüchte“ geht auf eine Besonderheit ihrer Fruchtform zurück. Die längliche Hülse schützt die Samen, bis sie reif sind, ähnlich wie eine natürliche Vorratskammer. Erst beim Dreschen öffnet sie sich und gibt ihren wertvollen Inhalt frei.

Die Samen im Inneren haben es in sich: Sie gehören zu den eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmitteln. Sojabohnen liefern bis zu 38 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm, Süßlupinen rund 32 Gramm. Damit sind sie wichtige Bausteine einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung.

Auch in ihrer Blüte zeigen Hülsenfrüchte eine ausgeklügelte Strategie: Die typischen Blüten, bestehend aus Fahne, Flügeln und Schiffchen, öffnen sich erst, wenn Bienen oder andere Insekten sie besuchen. Bei der Ackerbohne gelingt das zunächst nur kräftigen Hummeln. Erst danach erhalten auch kleinere Arten Zugang zu Nektar und Pollen – ein präzise abgestimmtes Zusammenspiel zwischen Pflanze und Bestäuber.

---

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:

Anja Gründer  
Kampagnenbüro „DIE VIER VON HIER!“  
c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG  
Schulstr. 25 • 53757 St. Augustin  
Tel. 02241 / 23 40 7-0  
E-Mail: [gruender@wprc.de](mailto:gruender@wprc.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-empfehlungen/>

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

