DIE VIER VON HIER!

WIE DIE EU-KAMPAGNE EUROPÄISCHE HÜLSENFRÜCHTE IN DEN FOKUS RÜCKT

EU-ANTRAG „PROMOTION OF AGRICULTURAL PRODUCTS“

- Simple programmes
- Informationskampagne zur Wissensvermittlung und Imageverbesserung zu europäischen Körnerleguminosen in Deutschland und Österreich
- Dauer der Maßnahme: 3 Jahre
- Im Mittelpunkt: Ackerbohnen, Körnererbsen, Sojabohnen und Süßlupinen
- Marketing-Ziel: Erhöhung der Pro-Kopf-Ausgaben für pflanzenbasierte Lebensmittel. Damit verbunden: Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit der europäischen Erzeuger und der Erhalt von Arbeitsplätzen.
- Kommunikationsziel: Verbesserung des Wissens über europäische Körnerleguminosen, ihre Vorteile für Umwelt und Klima, ihre Nährwertprofile sowie damit die Veränderung in Bewusstsein und Verhalten hin zu einer Plant-Based-Ernährung.

MASSNAHMEN-MIX

Kofinanziert von der Europäischen Union

Fokussetzung auf:

1. Social-Media-Aktivitäten: Passgenaue Zielgruppenansprache, hohe Wahrnehmung bei vergleichsweise geringen Werbekosten
2. Ansprache von Multiplikatoren und Meinungsbildnern: Pressearbeit, Influencer-Aktivitäten, wissenschaftliche PR

Dieser effiziente Mix gewährleitet sowohl die erforderliche Reichweite als auch die inhaltliche Qualität und Glaubwürdigkeit durch die Einbindung von Multiplikatoren und Meinungsbildnern.

MASSNAHMEN-MIX

Maßnahmenbereiche

- Pressearbeit (PM/Koops/ Hörfunk)
- Social Media/ Website
- Veranstaltungen
- Publikationen

- Ernährungsexpert:innen
- Influencer:innen
- Medien

→

- Verbraucher:innen
- Lebensmittelbranche
- Agrarbranche

DIE VIER VON HIER! IN DER ÜBERSICHT

ufop

Social Media	Pressearbeit	Events	Infomedien	Kooperationen
Kooperation Foodboom	Pressemel-dungen	UFOP-Symposium	Website	Influencer-Kooperationen
Instagram & Facebook	Serviceartikel	Ernährungs-fachtagungen	Broschüren	
	Hörfunk-PR	Influencer-Event	Fotoproduktion	

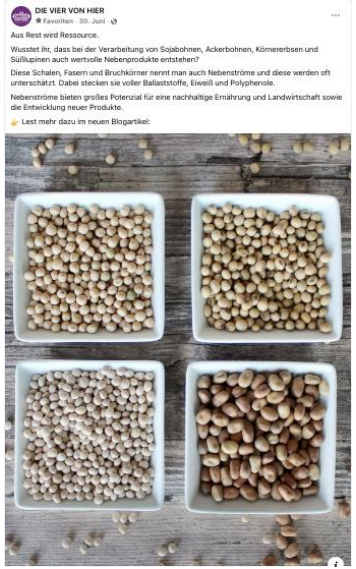
Evaluierung & Mafo	Monitoring	Dokumentation	Datenbankpflege

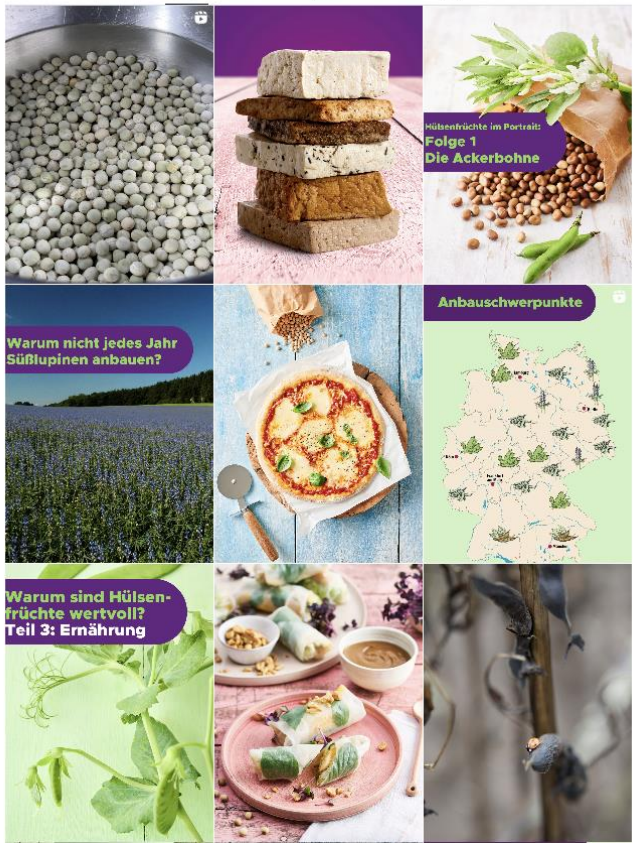
KOOPERATION

- Produktion von 2 Rezepten, jeweils mit einem Presenter- und einem Rezeptvideo
- Die Presentervideos werden über FoodBoom als Native-Ad-Kampagne ausgespielt
- Die Rezeptvideos können für die eigenen Social Media-Kanäle genutzt werden

SOCIAL MEDIA

- Themen:
  - Züchtung und Anbau
  - Klima- und Umweltvorteile
  - Ernährungsphysiologie
  - Warenkunde



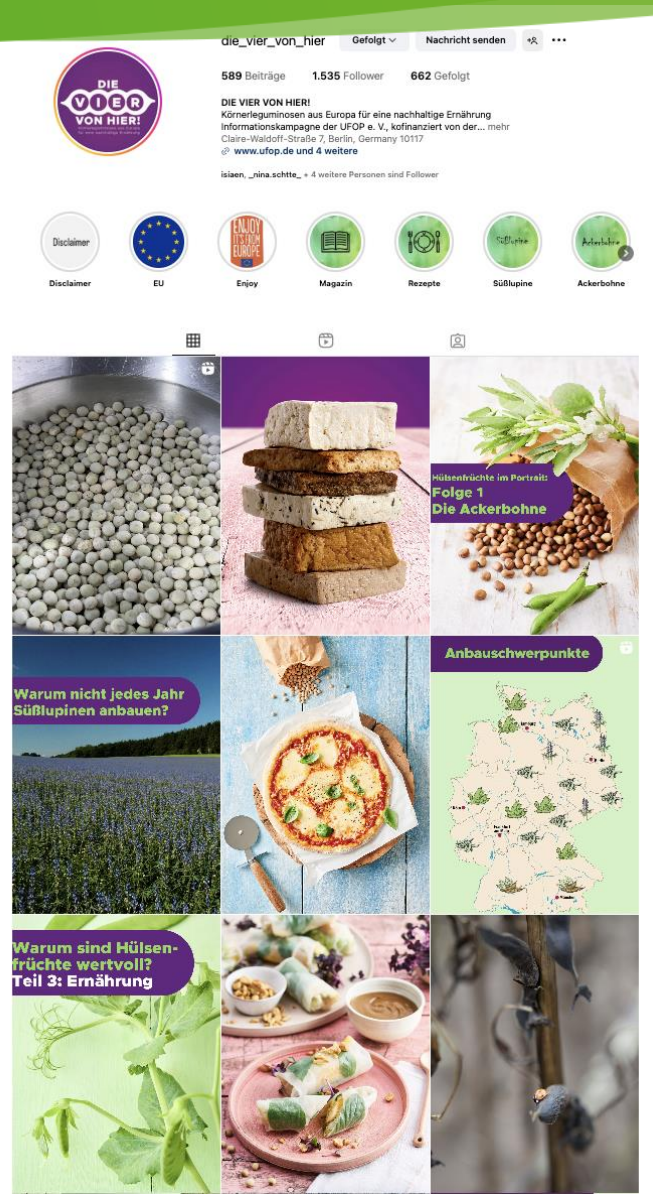


SOCIAL MEDIA OKT. 2024 – SEPTEMBER 2025

- Anzahl der Beiträge: 314
- Reichweite
  - Instagram: 1,9 Mio.
  - Facebook: 2,6 Mio.

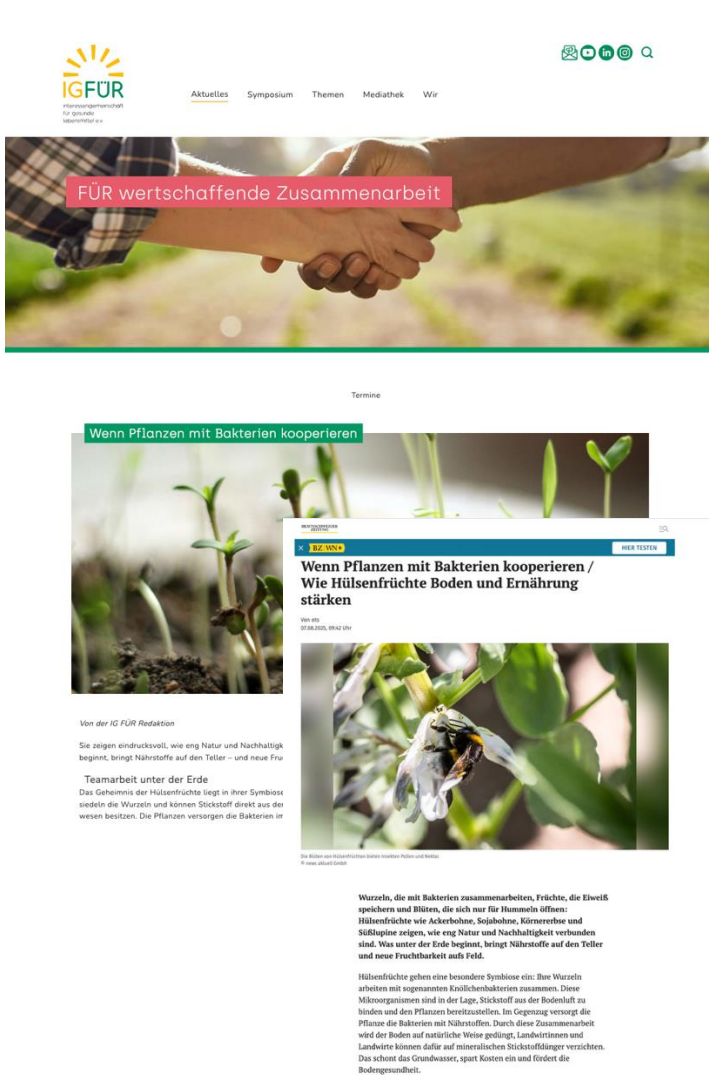
  } 4,5 Mio.
- Impressionen
  - Instagram: 7,7 Mio.
  - Facebook: 28,1 Mio

  } 35,8 Mio.



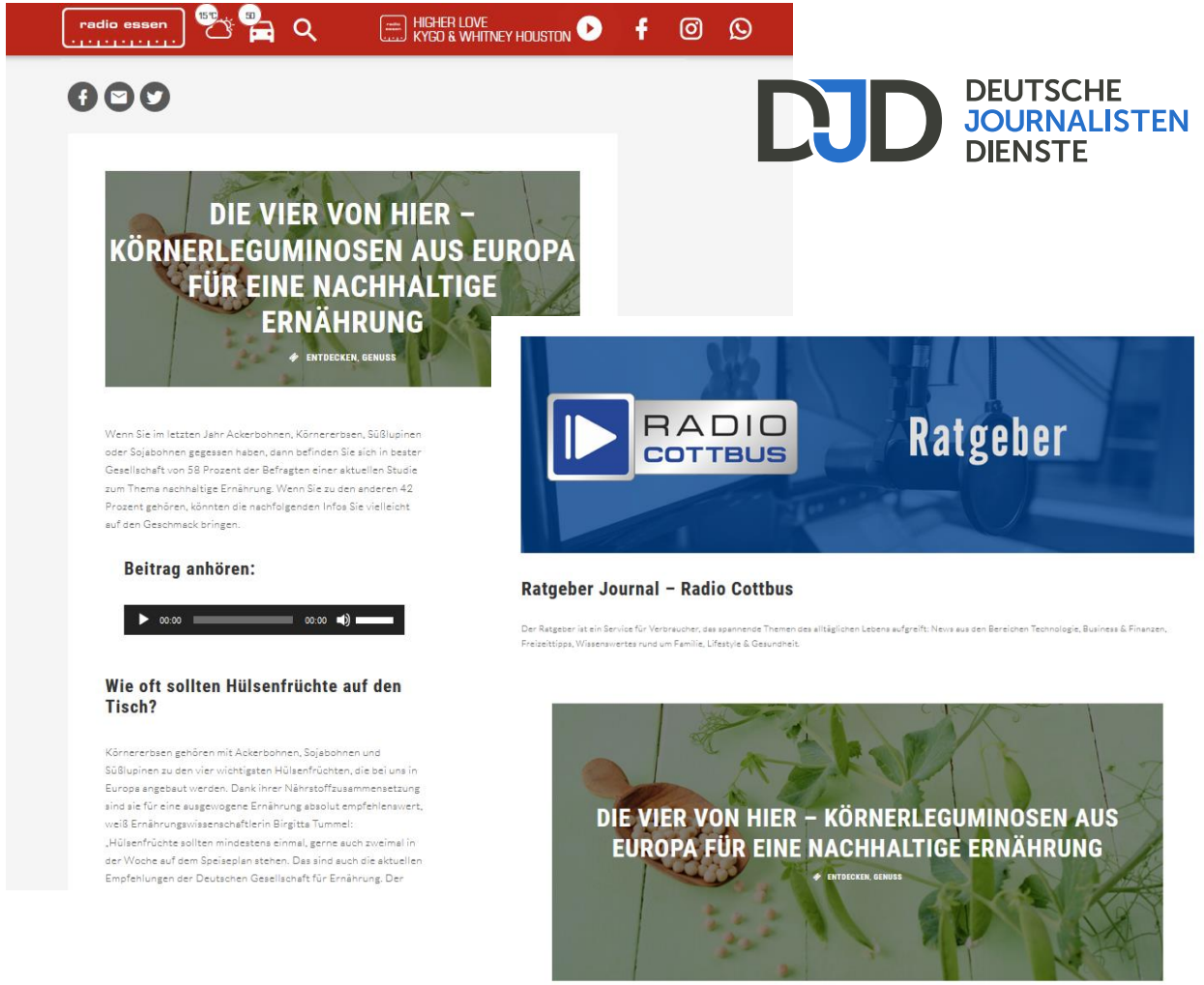
PRESSEARBEIT

- Erstellung und Streuung von kurzen Pressemeldungen inkl. Bild- und Grafikmaterial mit aktuellen Aufhängern
- Themenbeispiele
  - Warum Verbraucher sich mehr Hülsenfrüchte im Regal wünschen
  - Vom Feld auf den Teller: Warum der Anbau von Leguminosen so wichtig ist
  - Klimafreundlicher essen: Hülsenfrüchte als täglicher Beitrag zum Umweltschutz
- Streuung in DE und AT



PRESSEARBEIT

- Produktion und Streuung von Serviceartikeln und Hörfunk-PR-Beiträgen als konzertierte Aktion zu Themenschwerpunkten
- Einbindung von Expertenstatements
- Themenbeispiele
  - Hülsenfrüchte treffen auf Bakterien-Power: Wie der grüne Wandel schon im Boden beginnt
  - Vielseitig und vollwertig: Die neue Lust auf Erbsen, Lupinen & Co.
  - Blühende Vielfalt: Wie Hülsenfrüchte die Biodiversität fördern
- Streuung in DE und AT



PFLANZENPROTEIN SYMPOSIUM

- UFOP-Symposium zu Körnerleguminosen für Politik, Wirtschaft, Ernährungsexperten und Medien
- In Zusammenarbeit mit LeguNet
- Themen:
  - Förderung des Marktes
  - Vernetzung innerhalb der Wertschöpfungskette
  - Forschung und Innovationen
  - Best Practice

ERNÄHRUNGSFACHTAGUNGEN

- Jährliche Teilnahme an den begleitenden Industrieausstellungen von 2 ernährungswissenschaftlichen Fachkongressen und D und AT
- Beispiele:
  - VDD-Kongress 2026
    - 07. bis 09.05., Wolfsburg
  - DDG-Kongress 2026
    - 13. bis 16.05., Berlin

INFLUENCER-EVENT

- Influencer-Reisen oder -events mit Betriebsführungen oder Kochworkshops
- Kurzvorträge zur Vorstellung der ökologischen und ernährungsphysiologischen Vorteile der „VIER VON HIER!“

WEBSITE

- Informationsplattform und Landingpage der Kampagne
- Informationen zu Warenkunde und Ernährung sowie Rezepte
- Einsatz entwickelter Video-, Bild- und Textmaterialien sowie Rezeptideen aus den Influencer-Kooperationen

PUBLIKATIONEN

- Factsheets
- Rezeptbroschüren
- Nachproduktionen

DIE VIER VON HIER!

Körnerleguminosen

und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Laut Robert Koch-Institut sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) für 40 % aller Sterbefälle verantwortlich (über 358.219 Fälle im Jahr 2022) und somit die häufigste Todesursache in Deutschland. Darunter ist eine große Gruppe von Krankheiten zusammengefasst, die das Herz oder die Gefäße im restlichen Körper betreffen. Herzinfarkt, Koronare Herzkrankheit und Schlaganfall werden aufgrund ihres häufigen Auftretens als besonders bedeutsam für das Gesundheitswesen angesehen. Als Auslöser gelten Arteriosklerose und weitere Zivilisationskrankheiten. So können z. B. Hypertonie (Bluthochdruck), Diabetes mellitus, Adipositas und hohe LDL-Cholesterinwerte schädigend auf die Gefäße wirken. Ungünstige Verhaltensweisen wie z. B. eine unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und Alkoholkonsum tragen oftmals zur Entstehung von HKE bei. Besonders die Ernährung spielt in der Prävention, aber auch in der Therapie eine große Rolle. Epidemiologische Studien deuten darauf hin, dass ein erhöhter Verzehr u. a. von Hülsenfrüchten in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil das Risiko für HKE senken kann. Mendes et al. ermittelten in einer Metaanalyse aus 26 Beobachtungsstudien eine inverse Dosis-Wirkung-Beziehung zur Aufnahme von Hülsenfrüchten und HKE. Jeder Verzehr von Hülsenfrüchten war bei den untersuchten Personen mit einem verringerten HKE-Risiko verbunden. Eine Aufnahme von

Die vier wichtigsten Maßnahmen zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind laut Deutschem Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung e. V. (DZHK):

- **Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung** (pflanzenbetont) Hülsenfrüchte als fester Bestandteil
- **Kein Rauchen**
- **Regelmäßiger Ausdauersport** (mindestens 150 Minuten pro Woche) Dabei gilt: Je aktiver, desto besser.
- **Gutes Stress-Management** z. B. durch Ausgleich und Auszeiten

In Europa sind **Ackerbohnen, Körnererbsen, Süßlupinen** und **Sojabohnen** die wichtigsten Hülsenfrüchte und werden am häufigsten angebaut.

400 g Hülsenfrüchten pro Woche (vier Portionen gekochte Hülsenfrüchte) zeigte den höchsten kardiovaskulären Nutzen hinsichtlich eines geringeren Risikos für HKE, nicht aber für Schlaganfälle. Eine Verzehrmenge darüber hinaus scheint von geringerem Nutzen zu sein. Neben einer pflanzenbetonten und mediterranen Ernährung empfehlen amerikanische und deutsche Fachgesellschaften für Herzgesundheit die DASH-Diät („Dietary Approach to Stop Hypertension"). Dabei handelt es sich um eine fett- und salzreduzierte Ernährung zur Senkung des Bluthochdrucks.

Hülsenfrüchte als Bestandteil der mediterranen Ernährung und der DASH-Diät

Die Mittelmeer-Diät und die DASH-Diät sind streng genommen keine klassischen Diäten, sondern auf Dauer ausgerichtete Ernährungsmuster. Beide beinhalten den regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten und leisten einen wichtigen Beitrag zur Behandlung von HKE bzw. kardiovaskulären Risikofaktoren wie z. B. Bluthochdruck und Diabetes mellitus, was sich erheblich auf die Stabilität und Lebensqualität auswirkt. So konnte die blutdrucksenkende Wirkung der DASH-Diät, insbesondere durch Reduzierung des Salzkonsums, bereits 1997 in einer klinischen Untersuchung belegt werden. Laut Deutscher Gesellschaft für Kardiologie ist die mediterrane Ernährung mit einer geringeren Häufigkeit von HKE oder der Sterblichkeit assoziiert. In der randomisierten klinischen CORDIOPREV-Studie aus Spanien mit 1.002 Teilnehmenden mit

DIE VIER VON HIER!

Körnerleguminosen

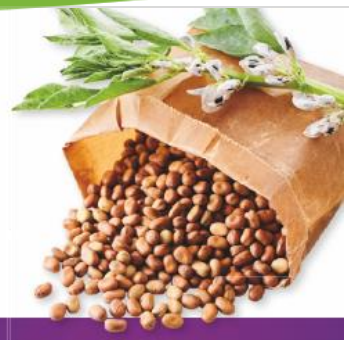
und Diabetes mellitus Typ 2

Laut Gesundheitsbericht Diabetes 2022 der Deutschen Diabetes Gesellschaft wurde bei 8,5 Millionen Erwachsenen hierzulande Diabetes mellitus Typ 2 (DM2) diagnostiziert. Tönnies et al. vom Deutschen Diabetes-Zentrum schätzt die Dunkelziffer von DM2-Betroffenen auf mindestens weitere zwei Millionen. Auch in Zukunft rechnen sie mit einer steigenden Inzidenz dieser Erkrankung. Häufig spielen in der Entstehung eines DM2 Übergewicht und Adipositas eine zentrale Rolle. Die Amerikanische und die Deutsche Diabetes Gesellschaft empfehlen zur Gewichtsreduktion eine Änderung des persönlichen Lebensstils mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsform und erhöhter, moderater Bewegungsintensität (mindestens 150 Minuten pro Woche). Grundlage der Ernährungstherapie bei DM2 bilden Lebensmittel, die aus komplexen und ballaststoffreichen Kohlenhydraten bestehen und einen hohen Nährstoffgehalt besitzen. Vor allem eine mediterrane Ernährung zeigt bei Patientinnen und Patienten mit DM2 positive Auswirkungen auf den Blutzucker (HbA1c), den Blutdruck und die Gewichtsreduktion, so die beiden Fachgesellschaften. Insbesondere Hülsenfrüchte sind traditioneller Bestandteil dieser Ernährungsform. Neben Eiweiß liefern sie komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und lange sättigen.

Makronährstoffe der wichtigsten heimischen Hülsenfrüchte

(Nährstoffangaben in g pro 100 g Hülsenfruchtmehl)

	Ackerbohne	Körnererbse	Süßlupine	Sojabohne
Energiegehalt				
kJ	1.250	1.350	1.366	1.376
kcal	299	322	327	329
Makronährstoffe in g				
Kohlenhydrate				
- **Stärke**	39	44	7,5	1,9
- **Verwertbarer Zucker**	3,9	2,8	4,1	6,5
Ballaststoffe	18	10	36	22
Proteine	27	23	32	38
Fette	1,6	1,4	6,1	20



In Europa sind **Ackerbohnen, Körnererbsen, Süßlupinen** und **Sojabohnen** die wichtigsten Hülsenfrüchte und werden am häufigsten angebaut.

Bedeutung der Inhaltsstoffe in Hülsenfrüchten (bei Diabetes mellitus Typ 2)

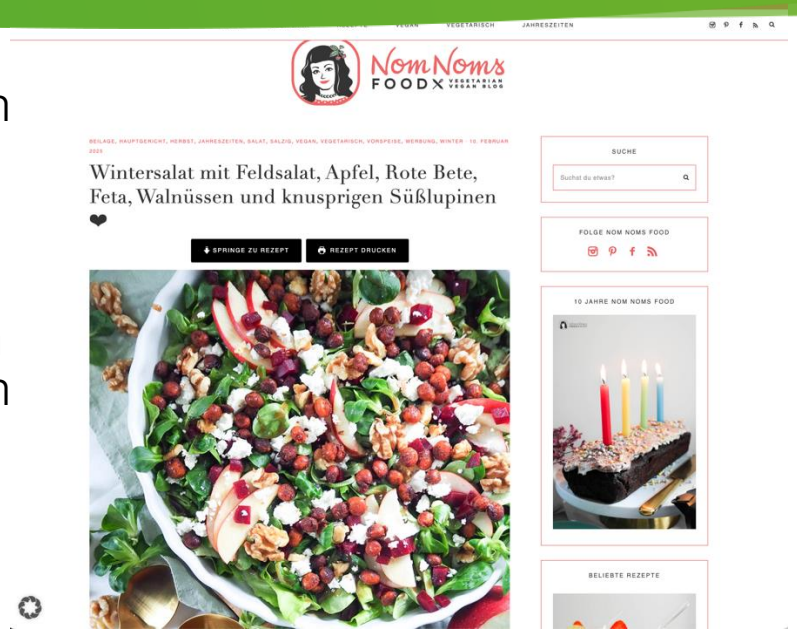
Dank ihrer wertvollen Inhaltsstoffe gehören Hülsenfrüchte zum heimischen Superfood. Ihre Energiedichte von 299 bis 329 kcal pro 100 g Hülsenfrucht ist zwar relativ hoch. Bezogen auf die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Wochenportion von 70 g getrockneten bzw. 125 g gekochten Hülsenfrüchten oder auch den österreichischen Empfehlungen von drei bis vier Portionen à 125 g gekochten Hülsenfrüchten pro Woche ist der Energiegehalt jedoch niedrig bis moderat. Ernährungsphysiologisch bedeutsamer ist ihre hohe Nährstoffdichte. So zeigt sie an, dass auch bei einer energiebegrenzten Ernährung, z. B. einer Reduktionsdiät (also einer negativen Energiebilanz), essenzielle Mikronährstoffe – Vitamine und Mineralstoffe – oder auch Ballaststoffe zu einem hohen Anteil beinhaltet sind. Alle heimischen Hülsenfrüchte haben einen hohen Ballaststoff- und Proteingehalt. Ackerbohnen und Körnererbsen sind fettarm; Süßlupinen liegen im Fettgehalt etwas höher. Die Sojabohne – mit 20 g pro 100 g getrocknete Samen – hat den höchsten Fettgehalt und sollte im Rahmen einer Gewichtsabnahme in geringeren Mengen verzehrt werden. Hülsenfrüchte bestehen aus komplexen und langkettigen Kohlenhydraten, hauptsächlich aus Stärke, wodurch sie langsam verstoffwechselt werden, was bei DM2 von Vorteil ist.

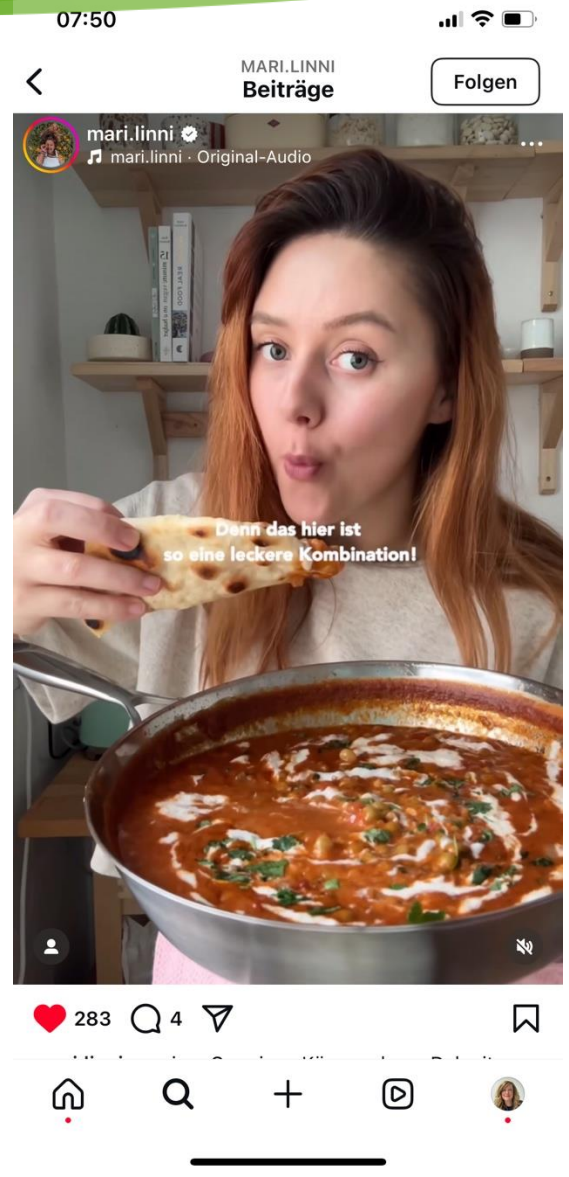
PUBLIKATIONEN

- Produktion neuer Rezepte mit moderner Fotoanmutung
  - Aufgreifen aktueller Food-Trends
- Produktion von Warenkunde- und Feldmotiven
- Nutzung in der Pressearbeit
- Einsatz auf der Website und in Social Media

INFLUENCER-KOOPERATIONEN

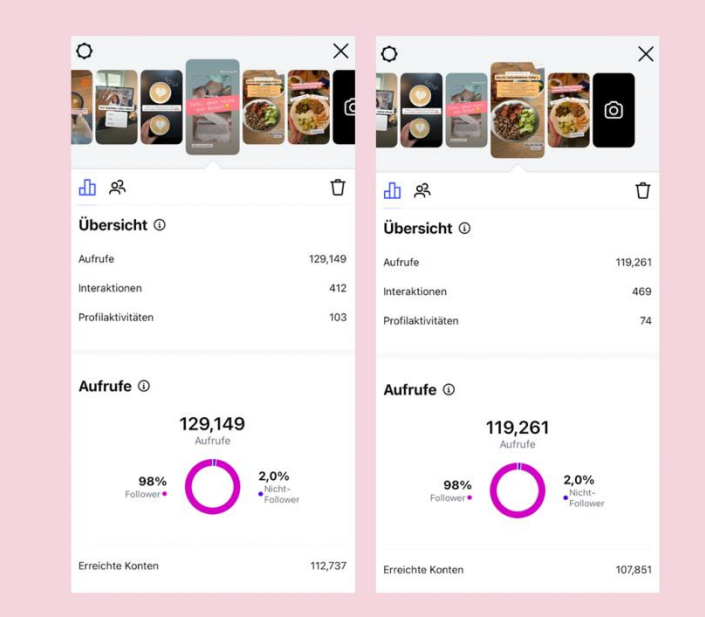
- Entwicklung individueller Kooperationen abgestimmt auf die Persönlichkeit des jeweiligen Influencers (4 bis 8 Kooperationen/Jahr)
- Platzierung der vier Körnerleguminosen im Alltag zu unterschiedlichen Anlässen
- Beiträge mit Informationsgehalt zu Warenkunde-, Umwelt- und Klimaaspekten
- Rezeptentwicklungen und Foto- oder Reelproduktionen sowie Ausspielung über die influencereigenen Kanäle
- Einbindung der Kooperationsbeiträge in die Social Media-Arbeit zur Kampagne

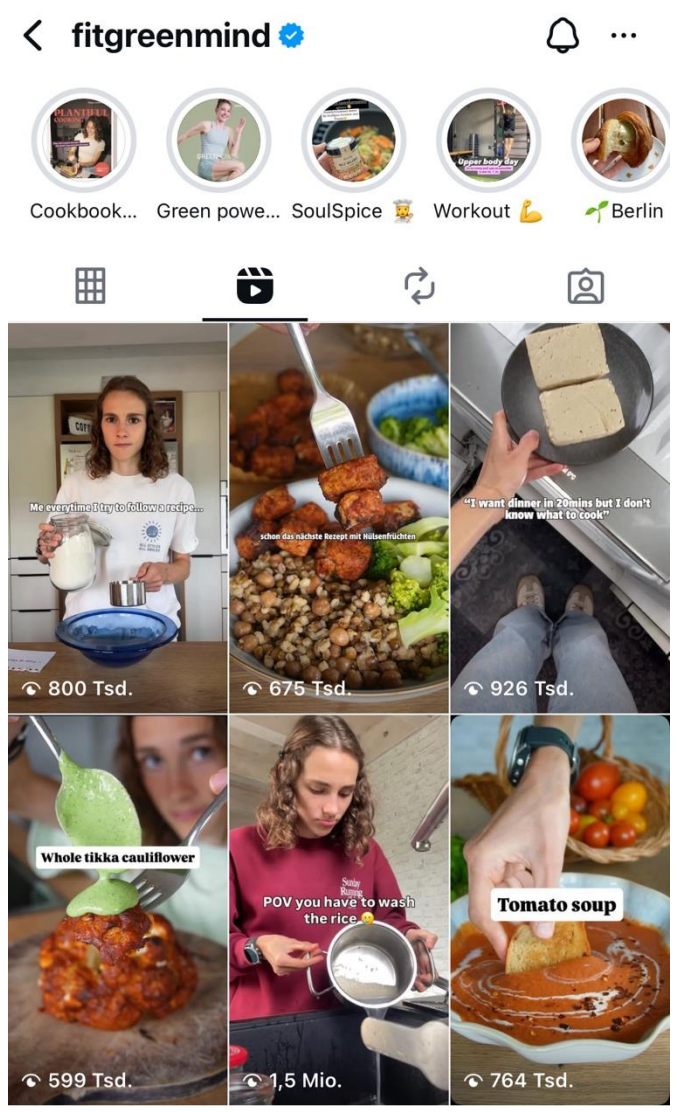




INFLUENCER-KOOPERATIONEN PROTEIN-BOWL

- Kooperation mit vier Influencern zu den vier Kulturen
  - Eat This!: 243.000 Follower
  - Fitgreenmind: **3.900.000** Follower
  - Machsmirvegan: 196.000 Follower
  - Glownjoy: 53.400 Follower





EVALUIERUNG & ANTRAGSTELLUNG

- Durchführung einer Marktforschung zur Erfolgskontrolle der Kampagne
- Überprüfung der Entwicklung der im EU-Antrag definierten Parameter

Kofinanziert von der Europäischen Union

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Vielen Dank!

DIE VIER VON HIER!

Körnerleguminosen aus Europa für eine nachhaltige Ernährung