

## Hülsenfrüchte - Gewinn für Mensch und Umwelt

### Warum mehr Hülsenfrüchte auf den Teller?

#### Gesunde Inhaltsstoffe und positiver Einfluss auf die Gesundheit



Hülsenfrüchte bieten unter allen pflanzlichen Lebensmitteln den höchsten Gehalt an Eiweiß bei gleichzeitig geringem Fettanteil, sie sind kalorienarm, besitzen gesunde Ballast- und Mineralstoffe sowie wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Zahlreiche positive Wirkungen des Verzehres von Hülsenfrüchten auf die Gesundheit sind inzwischen durch Studien belegt, so zum Beispiel

- ▶ die Senkung des Insulin-, Blutzucker- und Langzeitblutzuckerspiegels,
- ▶ die Senkung der Blutfettwerte,
- ▶ die Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und
- ▶ die Erleichterung der Gewichtsabnahme und gleichzeitiger Erhalt der Muskelmasse bei körperlicher Aktivität. <sup>1)</sup>

Sie sind daher nicht nur für gesundheitsbewusste Verbraucher interessant, sondern haben auch einen speziellen Mehrwert in der Ernährung für beispielsweise Diabetiker und ältere Menschen.

#### Nachhaltiger Schutz von Umwelt, Klima und Ressourcen

Um unser Klima nachhaltig zu schützen, muss der Konsum von tierischem Eiweiß auf lange Sicht reduziert werden. Hülsenfrüchte können aufgrund ihres hohen Gehaltes an pflanzlichem Protein einen essentiellen Beitrag dazu leisten, indem wir statt tierischen Eiweißes mehr pflanzliches Eiweiß verzehren. Die heimischen Hülsenfrüchte Körnererbse und Ackerbohne eignen sich dazu besonders, da sie in Deutschland gut gedeihen und damit nicht aus Übersee importiert werden müssen. Das hält die Transportwege kurz und die Umwelt wird nicht zusätzlich belastet.

<sup>1)</sup> Markova et al. 2016: Proteinreiche Ernährung für die Gesundheit. Ernährung im Fokus 07-08.

Zudem sind Hülsenfrüchte, auch Leguminosen genannt, in der Lage, mit Hilfe von im Boden lebenden nützlichen Bakterien den Stickstoff aus der Luft zu binden, zu nutzen und auch für die nachfolgenden Früchte verfügbar zu machen – sie sind daher nicht auf synthetische Düngemittel angewiesen und tragen einen wichtigen Teil zur Fruchtbarkeit des Bodens bei. Darüber hinaus sorgen sie für mehr Vielfalt auf dem Acker und bieten Nahrung für Insekten.



### Schon gewusst?

Besonders die Ackerbohne (auch Fababohne, Saubohne, Puffbohne) wird momentan in Deutschland hauptsächlich an Rinder, Schweine und Geflügel verfüttert. Dagegen wird sie in Nordafrika bereits seit langem als traditionelles Foul medames oder als Falafel verzehrt. Aus der in der Körnererbse enthaltenen Stärke werden in Asien Glasnudeln produziert.

### Neue Produkte aus Hülsenfrüchten



Neben der klassischen Verwendung als getrocknete Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Linsen oder Trocken- und Schälerbsen, werden Bohne & Co. in zunehmenden Maße auch von Lebensmittelherstellern entdeckt und zu verschiedensten Produkten weiterverarbeitet. Aus Leguminosenmehlen werden Proteinbrote oder Proteinnudeln, aus den ganzen bzw. geschälten, halbierten Samen werden Brotaufstriche hergestellt. Auch Alternativen zu Milch, Joghurt, Fleisch und Wurst werden auf Basis der Eiweißpflanzen entwickelt. Mit diesen Produkten lassen sich leicht mehr Hülsenfrüchte und damit hochwertiges, pflanzliches Protein in die eigene Ernährung einbauen.

Text: Irene Jacob

### Weitere Informationen

Demonetzwerk Erbse/Bohne mit Wissenswertem zu Hülsenfrüchten in der Ernährung:  
[www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de](http://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de)



Gefördert durch:



Das Demonetzwerk Erbse / Bohne wird gefördert durch das  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines  
Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen der BMEL  
Eiweißpflanzenstrategie