
Pressemitteilung

Nr 9
08.02.2022

Unterschätztes Powerfood 10.02. Internationaler Tag der Hülsenfrüchte

Sie punkten mit einem hohen Ballaststoffanteil, essenziellen B-Vitaminen, zahlreichen Mineralstoffen und verringern u.a. das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen: Hülsenfrüchte sind echte Alleskönner. Darauf weist die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) anlässlich des diesjährigen Internationalen Tages der Hülsenfrüchte am 10.02.22 hin. „Mit ihrem hohen Anteil an Eiweiß sind sie außerdem ernährungsphysiologisch eine echte Fleischalternative und aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken.“ betont Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin Kristin Goedecke von der LVG. Verarbeitet in Suppe oder als Veggie-Patty im Burger, als Salat oder im Chili bringen Erbse, Linse, Bohne und Co. bunte Vielfalt ins Essen – so die Ernährungsfachfrau. Im Vergleich zu anderen Pflanzen sind sie zudem ökologisch sehr wertvoll, da Hülsenfrüchte während des Wachstums Stickstoff aus der Luft binden, wodurch weniger gedüngt werden muss und sich die Bodenqualität verbessert.

Der Tag der Hülsenfrüchte wurde durch die Vereinten Nationen ins Leben gerufen und wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ unterstützt. Gesunde Ernährung ist zudem eines von fünf Gesundheitszielen des Landes Sachsen-Anhalt.

Ansprechpartnerin:
LVG: Melanie Kahl, LVG, Tel.: 0391 / 28 86 83-0