

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 07/ 06. Februar 2023

Ein Hoch auf die Hülsenfrüchte – Ehrentag von Linse, Erbse & Co.

Am 10. Februar gibt es was zu Feiern – zum internationalen Tag der Hülsenfrüchte macht die Landesvereinigung für Gesundheit auch in diesem Jahr auf die wahren Alleskönner aufmerksam. Sie punkten nicht nur als wertvoller Eiweißträger für Mensch und Tier, sondern wirken sich auch positiv auf Bodenfruchtbarkeit, Artenvielfalt und Klimaschutz aus.

Ein kleiner Exkurs in die Welt der Hülsenfrüchte zeigt, warum es sich lohnt, mehr davon auf dem Teller zu platzieren: Als ein Vertreter wirken sich die Linsen, die es in verschiedenen Sorten gibt, positiv auf unsere Darmgesundheit und auf unser Sättigungsgefühl aus. „Durch ihren hohen Eiweißanteil eignen sich Linsen ideal als Fleischalternative. Mit ihnen nehmen wir weniger ungünstige Fettsäuren, die vermehrt im Fleisch vorkommen, auf. Sie sind sogar 20-mal emissionsärmer als Rindfleisch“, sagt Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin Kristin Goedecke von der Landesvereinigung für Gesundheit. Durch die Vielzahl ihrer essentiellen Inhaltsstoffen kann das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes deutlich gesenkt werden. Die meisten Nährstoffe kommen in der Schale vor, weshalb die Wahl eher auf ungeschälte, getrocknete Linsen fallen sollte, statt zu weniger nährstoffreichen Dosenlinsen. Hinsichtlich ihrer Bekömmlichkeit empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin kleinere Sorten, wie z.B. rote Linsen oder größere Sorten vor dem Kochen einzuweichen. Auch kann die Zugabe der Gewürze Kümmel, Fenchel und Ingwer hilfreich sein. Gerichte mit Linsen lassen sich ideal mit Reis, Kartoffeln, Nudeln oder etwas Brot abrunden und sie sind als Curry, Suppe oder auch als Bolognese für die ganze Familie ein Gaumenschmaus.

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. Die Förderung einer gesunden Ernährung ist zudem eines von fünf Gesundheitszielen des Landes Sachsen-Anhalt.

Ihr/e Ansprechpartner/-in: LVG: Kristin Goedecke, Tel.: 0391/28 86 83-0

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes gefördert.