

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 8 / 6. Februar 2024

Gesund ernähren mit Hülsenfrüchten

Lecker essen mit Falafel, Hummus, Erbspüree: Am 10. Februar 2024 wird weltweit der Internationale Tag der Hülsenfrüchte begangen. Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. weist auf die hervorragenden Eigenschaften der Hülsenfrüchte hin. Diese vielseitigen Pflanzen können einen erheblichen Beitrag zur nachhaltigen Gestaltung von Landwirtschaft und Ernährung leisten.

In Deutschland nehmen verschiedene Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung im Rahmen der Initiative des Demonstrationsnetzwerks Erbse / Bohne aktiv am Tag der Hülsenfrüchte teil. Ziel ist es, Gästen köstliche Gerichte aus heimischen Hülsenfrüchten anzubieten und somit deren Bekanntheit zu steigern. In anderen Regionen der Welt stehen Hülsenfrüchte neben einer sehr pflanzenreichen Kost täglich auf dem Speiseplan. An diesen Orten werden die Menschen tatsächlich überdurchschnittlich alt.

Im Fokus steht in diesem Jahr die Kichererbse, deren gesundheitliche Vorteile die Ernährungswissenschaftlerin Kristin Goedecke hervorhebt. „Kichererbsen sind wahre Multitalente für unsere Gesundheit, da sie durch ihren hohen Ballaststoffanteil sättigend wirken, den Blutzuckerspiegel niedrig halten und als Futter für unsere Darmflora dienen. Auch haben sie eine cholesterinsenkende Wirkung und schützen damit auch die Blutgefäße“, erklärt Kristin Goedecke. Kichererbsen werden beispielsweise auch in der Börde bereits angebaut. Viele leckere Rezepte zum Kochen und Backen lassen sich mittlerweile in Kochbüchern und im Internet finden.

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 Beteiligung am Tag der Hülsenfrüchte dient nicht nur der Förderung einer bewussteren Ernährung, sondern unterstreicht auch die Bedeutung nachhaltiger Lebensmittel. Die LVG lädt Interessierte herzlich dazu ein, Hülsenfrüchte in verschiedenen Varianten zu probieren und so einen Beitrag zu ihrer eigenen Gesundheit und zur nachhaltigen Entwicklung zu leisten.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Anja Danneberg, LVG, Telefon 0391-2886830

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