

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 4 / 3. Februar 2025

Hülsenfrüchte sind ein unterschätztes Powerfood

Anlässlich des Internationalen Tags der Hülsenfrüchte 10. Februar, erstmals ins Leben gerufen 2018 von den Vereinten Nationen, lenkt die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. die Aufmerksamkeit auf eine bemerkenswerte Pflanzengruppe: die Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte wie die Erbse sind wahre Multitalente, nicht nur hinsichtlich ihres Gesundheitswertes, sondern auch in ihrem Einfluss auf die Umwelt. Sie binden Stickstoff aus der Luft und verbessern so die Bodenqualität, ohne zusätzlichen Stickstoffdünger zu benötigen. Ihre Trockenheitsresistenz macht sie weltweit anbaubar und zu einem Schlüssel für die Ernährungssicherheit in Zeiten des Klimawandels. Gleichzeitig bieten sie gesundheitliche Vorteile. So sind beispielsweise Erbsen reich an Eiweiß, Ballaststoffen und einer einzigartigen Kombination aus Aminosäuren, die den Muskelaufbau fördern, Haut, Haare und Bindegewebe stärken und die Darmgesundheit unterstützen. Für Diabetiker bieten sie durch ihre sättigende Wirkung und den langsameren Blutzuckeranstieg einen besonderen Vorteil.

In der Küche überzeugen sie durch ihre Vielseitigkeit. Ob als Suppe, Püree, Nudeln, Brot oder Pflanzendrink – die Verwendungsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt und laden zum Experimentieren ein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, mindestens eine Portion Hülsenfrüchte pro Woche in den Speiseplan aufzunehmen, beispielsweise 125 Gramm gekochte Hülsenfrüchte oder 70 Gramm Trockenware. Dabei sind frische oder tiefgekühlte Erbsen der Glas- und Dosenware vorzuziehen, da sie weniger Zusatzstoffe enthalten und mehr Nährstoffe bieten.

Darüber hinaus punkten Hülsenfrüchte nicht nur durch ihren gesundheitlichen Mehrwert, sondern sind auch noch sehr kostengünstig. Getrocknete grüne Erbsen kosten in der Großpackung pro Kilogramm je nach Anbieter unter drei Euro und sind damit eine preiswerte Alternative zu tierischen Eiweißquellen. Erbsenprodukte wie Nudeln oder Mehl bieten zudem eine schnelle und einfache Zubereitung und eignen sich ideal für eine bewusste Ernährung.

Der Internationale Tag der Hülsenfrüchte am 10. Februar betont die Schlüsselrolle dieser Lebensmittel bei der Bewältigung globaler Herausforderungen wie Klimawandel, Ernährungssicherheit und Wohlbefinden. Mit rund 18.000 Hülsenfruchtsorten weltweit können alle Interessierten, von jung bis alt, diese Vielfalt entdecken und genießen. Die

Die LVG wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. ruft dazu auf, Hülsenfrüchte in den Alltag zu integrieren – für die eigene Gesundheit und die des Planeten.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Anja Danneberg, LVG, Telefon 0391/ 288 683 – 0