

---

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 6 / 10. Februar 2026

## **Kleine Körner, große Wirkung: Hülsenfrüchte genussvoll zubereiten**

Anlässlich des Tages der Hülsenfrüchte am 10. Februar 2026 macht die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. auf die besondere Bedeutung von Hülsenfrüchten für eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Ernährung im Alter aufmerksam.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen oder Kichererbsen liefern viel pflanzliches Eiweiß, welches insbesondere im höheren Lebensalter wichtig ist. Eiweiß unterstützt den Körper, die Muskulatur zu erhalten und dem altersbedingten Muskelschwund (Sarkopenie) vorzubeugen. Insbesondere in Kombination mit Getreide oder Kartoffeln entsteht eine hochwertige Eiweißquelle.

Darüber hinaus enthalten Hülsenfrüchte reichlich Ballaststoffe. Diese fördern eine gute Verdauung, unterstützen die Darmgesundheit und sorgen für eine langanhaltende Sättigung. Gleichzeitig helfen sie dabei den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und liefern gleichmäßig Energie. Diese Eigenschaften wirken sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit aus und machen Hülsenfrüchte auch für Menschen mit Diabetes zu einer empfehlenswerten Lebensmittelgruppe. Ein weiterer gesundheitlicher Vorteil ist ihr hoher Mineralstoffgehalt. Hülsenfrüchte sind reich an Kalium und Magnesium und tragen damit zu einer ausgewogenen Mineralstoffversorgung bei.

Der Tag der Hülsenfrüchte wurde ins Leben gerufen, um die Bedeutung dieser Lebensmittel für die Gesundheit, Umwelt und eine nachhaltige Ernährung stärker ins Bewusstsein zu rücken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, mindestens zwei Portionen Hülsenfrüchte pro Woche zu verzehren. Eine Portion entspricht etwa 3–4 Esslöffeln getrockneter Hülsenfrüchte (ca. 70 Gramm) oder einer kleinen Schale gekochter Hülsenfrüchte (ca. 125 Gramm).

Für den Alltag empfiehlt die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung, Hülsenfrüchte schrittweise in den Speiseplan einzubauen, damit sich der Körper langsam daran gewöhnen kann. Ausreichendes Trinken unterstützt zusätzlich die Verdauung.

Hülsenfrüchte lassen sich vielseitig in die tägliche Ernährung einbauen: Erbsen oder Bohnen können als Gemüsebeilage serviert oder fein püriert unter Kartoffelpüree gemischt werden. Püriert und mit etwas Öl sowie Gewürzen verfeinert, eignen sich Hülsenfrüchte außerdem als streichfähige Aufstriche für Brot. Darüber hinaus können sie klassische Gerichte wie Aufläufe, Frikadellen oder Hackfleischgerichte sinnvoll ergänzen. Auch bewährte Speisen wie Linsensuppe, Erbseneintopf oder Bohnensalat bieten sich als alltagstaugliche Einsatzmöglichkeiten an.

---

gefördert durch



SACHSEN-ANHALT  
Ministerium für  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung

**#moderndenken**

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger  
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer  
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Ihr\*e Ansprechpartner\*in: Viola Vollenberg, LVG, Telefon 0391 / 288 683 – 0

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt finanziert und unterstützt mit ihren Angeboten das Gesundheitsziel des Landes „Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung“.