

Nicht nur für Veganer

19. Januar 2022

Hülsenfrüchte liegen im Trend

München. Grüne Bohnen, Linsen oder Erbsen gehörten zur traditionellen Küche Mitteleuropas. Seit einigen Jahren nehmen die regionalen Anbauflächen und das Angebot innovativer Lebensmittel auf Basis von Hülsenfrüchten im Einzelhandel deutlich zu. TÜV SÜD erklärt die Vorteile für Verbraucher und Landwirtschaft.

Es gibt immer mehr Fleischersatzprodukte in den Regalen des Lebensmitteleinzelhandels, denn viele Hersteller setzen auf vegetarische oder vegane Produktalternativen. Ob Nudeln aus Linsen, Snacks aus Edamame und Kaffeeersatz aus Ackerbohnen: Lebensmittel auf Basis von Hülsenfrüchten sind bei Verbrauchern zunehmend beliebt. Sie sättigen nicht nur gut, sondern sind wegen ihres hohen Eiweißgehaltes auch eine wichtige Proteinquelle. Hülsenfrüchte entstammen einer sehr vielfältigen Pflanzenfamilie. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Hülsenfrüchten liegt derzeit in Deutschland bei 2,5 Kilogramm, laut dem Datenbankportal Statista steigt er seit einigen Jahren.

Trendprodukte

Hülsenfrüchte sind eine wichtige Basis für Pflanzendinks oder Fleischersatz. Für die Rohstoffproduktion werden Saatgut, Anbau- und Erntemethodik gezielt wiederbelebt oder weiterentwickelt, damit die geschmacklichen und technologischen Eigenschaften solcher Trendprodukte beim Verbraucher ankommen. Die Rheinische Ackerbohne etwa macht als Zutat im Brot dieses proteinhaltiger und saftiger. Kichererbsen sind Grundlage von Dips und Brotaufstrichen. Auch Chips aus roten, gelben oder schwarzen Linsen sind heute keine Seltenheit mehr. Sowohl die konventionelle als auch die mehr pflanzenorientierte Ernährung setzt heute auf diese Vielfalt.

Nutzen für die Landwirtschaft

Die Landwirtschaft nutzt Hülsenfrüchte gerne, denn die sogenannten Leguminosen halten Stickstoff im Boden. Landwirte, die Leguminosen in der Fruchtfolge anbauen, sparen Mineraldünger mit Stickstoff ein. Die Früchte helfen so auch indirekt mit, den CO₂-Ausstoß der Landwirtschaft zu verringern. Zudem tragen sie zum Erhalt von Humus im Boden und damit zur Bindung von Kohlenstoff bei.

Hülsenfruchtpflanzen bieten Lebensraum für Bienen und andere Insekten. Auch als Tierfutter dienen sie heute immer öfter.

Kochen oder Auskeimen ist Pflicht

Hülsenfrüchte enthalten sehr viele Nährstoffe. Aber der Mensch kann diese nur in verarbeitetem Zustand nutzen. Im Rohzustand enthalten sie einige unerwünschte Stoffe (z.B. Saponine, Phytinsäure). Diese sind zwar zur Abwehr der Pflanzen gegenüber Pilzen und Insekten nützlich, stören aber im Stoffwechsel des Menschen. Beim Auskeimen, mehrstündigem Einweichen oder Kochen gehen solche Stoffe ins Wasser über. Sie verändern sich dadurch auch so, dass die Nutzung der anderen wertvollen Inhaltsstoffe möglich wird. Das Einweich-, Koch- und Keimwasser muss immer verworfen werden.

Herkunft von Hülsenfrüchten

Viele Hülsenfrüchte werden nicht in gemäßigten Breiten Europas angebaut. Nicht zuletzt durch die Zucht neuer Sorten verzeichnete das Statistische Amt der Europäischen Union im Jahr 2020 in Deutschland eine verdoppelte Erntemenge an Soja gegenüber 2016. Trotzdem gehört Deutschland schon lange zu den fünf weltweit wichtigsten Importländern von Sojabohnen, da der Bedarf hierzulande nicht erfüllt werden kann. In Europa ernten Türkei, Italien sowie Bosnien und Herzegowina am meisten Sojabohnen. Beispielsweise erfolgt der weltweite Hauptanbau von Linsen in Kanada oder von Kichererbsen in Indien, Nordafrika, Spanien und Türkei. Wo die Hülsenfrüchte genau herkommen, steht auf der Rückseite der Verpackung.

Alte Sorten – neu belebt

Seit den 80er Jahren wird auf der Schwäbischen Alb wieder die fast ausgestorbene Alb-Linse angebaut. Ebenso hat die heimische Ackerbohne in den letzten Jahren viel an Anbauland gewonnen. Alte Sorten wie die blaue Süßlupinen oder auch die Luzerne sind heute wieder zu wichtigen landwirtschaftlichen Kulturpflanzen geworden und gewinnen wirtschaftlich zunehmend an Bedeutung.

Pressekontakt:

Sabine Krömer TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail sabine.kroemer@tuvsud.com Internet www.tuvsud.com/de
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 25.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. www.tuvsud.com/de