Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Welche Rolle spielen Hülsenfrüchte in der Ernährung?

Mo, 21.11.2022 - 09:48

Ernährung neu denken – RI-NUTRI – Ripensare la nutrizione

2040 werden neun Milliarden Menschen auf der Erde leben, weitere 15 Jahre später werden es zehn Milliarden sein. Taugt das globale Ernährungssystem für die Zukunft? Können alle Menschen gut ernährt und die benötigten Nahrungsmittel umwelt- und sozialverträglich produziert werden?

Anlässlich des Welternährungstages am 16. Oktober 2022 hat die Verbraucherzentrale Südtirol in Zusammenarbeit mit der Initiative „RI-NUTRI – Ripensare la nutrizione" von Fondazione UPAD (Università Popolare delle Alpi Dolomitiche) eine neue, zeitlich befristete Servicereihe mit wöchentlichen Pressemitteilungen zu Fragen und Themen der Welternährung initiiert.

Welche Rolle spielen Hülsenfrüchte in der Ernährung?

Hülsenfrüchtler, also die Pflanzen aus der Familie der Leguminosen, sind „nahrhafte Pflanzen für eine nachhaltige Zukunft". So haben es die Vereinten Nationen (UN) anlässlich des Internationalen Jahres der Hülsenfrüchte 2016 formuliert. Tatsächlich sind Bohnen, Linsen und Erbsen in Lateinamerika, Afrika und Asien ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Sie sind eine relativ kostengünstige Proteinquelle und liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. In Mitteleuropa sind sie in den letzten Jahrzehnten eher in Vergessenheit geraten, gewinnen aber seit ein paar Jahren dank des wachsenden Interesses an vegetarischer und veganer Ernährung wieder an Bedeutung. In Italien essen 53% aller Personen, die älter als drei Jahre sind, ein paar Mal pro Woche Hülsenfrüchte (ISTAT 2021).

Hülsenfrüchte, die Früchte der Leguminosen, sind reich an pflanzlichem Protein und ermöglichen eine ausgewogene Ernährung auch ohne Fleischkonsum. Durch die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide erhält man eine hohe biologische Wertigkeit des Proteins. Der Verzehr von Hülsenfrüchten kann dazu beitragen, Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken. Zudem bieten Hülsenfrüchte einen großen Artenreichtum und können äußerst vielfältig zubereitet werden. Saubohnen, Borlotti-Bohnen, Kichererbsen, Berglinsen, Süßlupinen und Co können zu Suppen, Eintöpfen, Soßen, gebratenen Laibchen, Aufstrichen, Musen, Salaten und sogar zu Süßspeisen verarbeitet werden. Auch stehen immer mehr verarbeitete Produkte wie Kichererbsenmehl, Süßlupinenschrot oder Nudeln auf der Basis von Hülsenfrüchten zur Verfügung. Aufgrund ihres Gehalts an schädlichen Inhaltsstoffen sollten Hülsenfrüchte bis auf wenige Ausnahmen nur gekocht gegessen werden.

Die Pflanzen, die Leguminosen, können dazu beitragen, die Landwirtschaft zu ökologisieren. Leguminosen haben einen geringen bis mäßig hohen Wasserbedarf und liefern auf kleinen Flächen gute Erträge. Sie eignen sich daher besonders gut für den Anbau zur Selbstversorgung durch Kleinbauern und -bäuerinnen und in Gärten. Damit trägt der Anbau von Hülsenfrüchtlern zur Ernährungssicherheit bei. Leguminosen haben dank der Symbiose mit den so genannten Knöllchenbakterien an ihren Wurzeln zudem die einzigartige Fähigkeit, Stickstoff aus der Luft im Boden zu binden, dort anzureichern (rund 50 bis 100 kg Stickstoff pro Hektar und Jahr) und für die Pflanzen verfügbar zu machen. Der Anbau von Leguminosen erfordert daher keine oder eine nur geringe Stickstoffdüngung, bewirkt eine Anreicherung von Humus im Boden, erhöht die Bodenfruchtbarkeit und fördert die Vielfalt von Organismen sowohl im Boden (Mikroorganismen, Regenwürmer) als auch oberhalb davon (Bienen). Leguminosen sind von großer Bedeutung für die Fruchtfolge auf den Feldern.

„Es ist an der Zeit, dass Bohnen, Linsen und Co dank ihrer zahlreichen Vorteile für die Landwirtschaft und für die Ernährung der Menschen auf den Feldern und auf den Tellern eine wichtigere Rolle als bisher bekommen“, unterstreicht Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Dr. Lucio Lucchin, der Initiator des Projekts „RI-NUTRI“ und vormals Primar des Dienstes für Diätetik und klinische Ernährung im Krankenhaus Bozen, meint: „Hülsenfrüchte enthalten zwar wenig Methionin, eine essenzielle Aminosäure, aber die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide ergibt eine optimale Proteinqualität, wie z. B. bei „Pasta e fagioli“, einer Speise aus der bäuerlichen Tradition des Mittelmeerraums.“

Eine Übersicht über die aktuellen Veranstaltungen im Rahmen des Projekts RI-NUTRI (Vorträge in italienischer Sprache) ist auf der Internetseite https://www.upad.it/ri-nutri/ zu finden.