

Hülsenfrüchte - die wiederentdeckten Alleskönner?

Münster, 15. Dezember 2022

Hülsenfrüchte galten lange Zeit als Arme-Leute-Essen. In der Diskussion um eine zukunftsfähige Ernährung (Planetary Health Diet) als auch über die Ernährungsformen Vegetarismus und Veganismus erlangen die Hülsenfrüchte immer mehr Aufmerksamkeit und gewinnen an Bedeutung. Im Rahmen des von Dr. Therese Kirsch moderierten Küchengesprächs „Hülsenfrüchte – die wiederentdeckten Alleskönner?“ wurde das Thema für die Großküchen aufgegriffen und aktuelle Entwicklungen beleuchtet.

Zunächst ordnet Prof. Dr. Anja Markant die Hülsenfrüchte ernährungsphysiologisch ein: Auf Grund ihrer Eigenschaften können Hülsenfrüchte gut als Fleischalternative eingesetzt werden. Besonders vorteilhaft sind Proteingehalt und -qualität, sowie der hohe Anteil an Ballaststoffen. Durch den regelmäßigen Verzehr von Hülsenfrüchten sind positive Effekte auf die Gesundheit nachweisbar. Er kann positive Effekte haben auf das Gewichtsmanagement, bei der Blutzuckerregulation, bei erhöhtem Blutdruck, auf Parameter des Fettstoffwechsels und bei Herz-Kreislaufkrankungen. Die Bedenken, Hülsenfrüchte seien für den deutschen Verdauungstrakt nicht verträglich, gilt nur bei seltenem Verzehr. Durch eine regelmäßige Aufnahme kann sich der Verdauungstrakt adaptieren und das Mikrobiom sich positiv verändern. Hülsenfrüchte kommen nah daran „Alleskönner“ zu sein, allerdings ist der Verzehr in Deutschland deutlich unter der Empfehlung der Planetary Health Diet von 75g/Tag.

Anschließend wurde eine Produktentwicklung mit der regionalen Süßlupine beleuchtet. Landwirt Burkhardt Voß berichtet von der Anbauidee und dem Prozess der Produktentwicklung. Mit Unterstützung des Food Labs der FH Münster wurden diverse Lupinenprodukte entwickelt, die

in der Fleischerei Hidding oder auch in der Nudelmanufaktur LeibundSeele produziert werden. Wie so häufig war hier auch der Zufall am Werk, dass die unterschiedlichen Beteiligten zusammengefunden haben. Verarbeitet wird die Lupine dabei mal in Form von

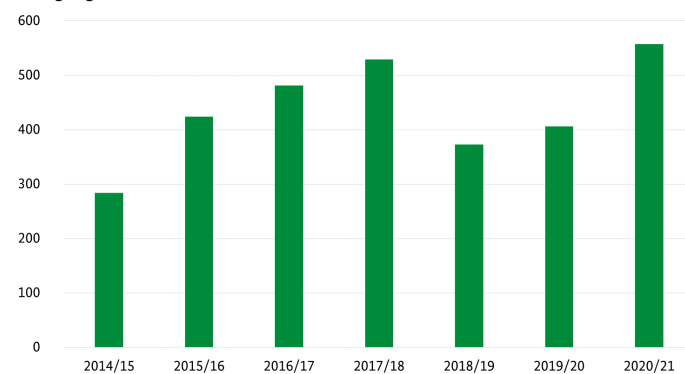


Mehl oder Schrot, verbacken, eingeweicht oder gekocht. So entstehen Pattys, Nudeln, Hummus und Kaffee. Weitere Produktideen sind noch in Arbeit. Herausforderungen für die

Produktentwicklung sind spezifische Eigenschaften der Lupine, wie bspw. das Bindungsvermögen im Vergleich zu Weizen oder auch die feste Schale, die das Produkt sensorisch negativ beeinflusst. Bis das Endprodukt entwickelt war, mussten zahlreiche Rezepturen getestet werden. Es gibt also bereits gute und vielfältige Ansätze, um die Hülsenfrüchte neu auf den Teller zu bringen. Vergessen werden darf jedoch nicht, dass auch auf alte Rezepturen zurückgegriffen werden kann.

Des Weiteren wurde im Küchengespräch die regionale Verfügbarkeit von Hülsenfrüchten diskutiert. Größtenteils handelt es sich nicht um heimische Produkte, sondern um Importprodukte aus der ganzen Welt. Die heutige heimische Ernte könnte zur

Versorgung mit Hülsenfrüchten
Erzeugung in 1.000 t



Datenstand 2020/21 vorläufig
Quelle: BLE (415)

Selbstversorgung reichen, wenn diese nur in die menschliche Nahrung einfließen würde. Bei einer gewünschten Steigerung des Anteils nach der Planetary Health Diet wäre aber eine Vervierfachung notwendig. Die regionalen Erträge sind allerdings eher gering und rechnen sich wirtschaftlich noch nicht für die Landwirtschaft. Es

braucht verbesserte Züchtungen, um sichere und höhere Erträge erzielen zu können. Für die Küchen stellt der noch deutlich höhere Preis von regionalen Produkten im Vergleich zu Importprodukten aus dem Großhandel ein Dilemma dar.

Am Beispiel der Lupine wird erkennbar, dass es bereits gute Beispiele der regionalen Zusammenarbeit zwischen Landwirtschaft, Herstellung und Küche gibt, aber diese noch nicht für die große Masse verfügbar sind. In Zukunft müssen neue Wege gefunden werden, sodass sich der Einsatz regional angebaute Hülsenfrüchte und damit die Versorgung mit pflanzlichen Proteinen aus heimischer Landwirtschaft für alle Beteiligten lohnt.

Ein [Bericht über die Lupinenzucht von Landwirt Burkhardt Voß](#) ist auch in der WDR Lokalzeit Münsterland zu sehen.

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des **Forschungsprojektes "Gerechte und nachhaltige Außer-Haus-Angebote gestalten" (GeNAH)**, geleitet durch Prof. Dr. Petra Teitscheid vom iSuN und gefördert von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU).