



PRESSEMELDUNG

Ansprechpartnerin

Renate Bleistein

Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021 - 330 1218 Fax: 06021 – 330 720

r.bleistein@verbraucherservice-bayern.de

Aschaffenburg, 15.09.2022

Pflanzliche Eiweißlieferanten aus Bayern

Nachhaltig, gesund und regional: Sojabohne, Linse, Erbse & Co.

In Lateinamerika, Afrika und Asien gelten **Hülsenfrüchte** als wichtiges Grundnahrungsmittel. In **Deutschland** verloren sie als „**Arme-Leute-Essen**“ in den letzten Jahrzehnten an Bedeutung. Durch den **Trend zu weniger Fleisch** und zu einer **bewussten nachhaltigen Ernährung** gewinnen die sogenannten **Speiseleguminosen derzeit wieder an Beliebtheit**. Dies wirkt sich auch positiv **auf den heimischen Anbau** aus, so der **VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB)**. Die **gesunden Eiweißlieferanten** sind sowohl für eine **ausgewogene Ernährung** als auch aus **ökologischer Sicht empfehlenswert**.

In **Bayern gibt es einige Projekte** im Rahmen der bundesweiten **Eiweißpflanzenstrategie** des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), die den Anbau von Speiseleguminosen in der Region fördern. „Die **landwirtschaftlichen Vorteile** beim Anbau von Hülsenfrüchten sind vielfältig“, **erklärt Renate Bleistein, Ernährungsexpertin beim VSB**. Neben der Auflockerung der klassischen Fruchtfolgen werden **Ressourcen wie Boden, Wasser und fossile Rohstoffe geschont**. Zudem benötigen sie keinen Dünger. „Leider fehlen aktuell oft noch passende Vermarktungsmöglichkeiten. Auch die Konkurrenz zu Getreide, Mais oder Raps hält viele Landwirt*innen vom Anbau ab“, so Bleistein. Erfreulicherweise steigt aktuell die **Nachfrage seitens der Verbraucher*innen**, sodass **immer mehr bayerische Landwirt*innen mit dem Anbau von Linsen, Kichererbsen, Soja- oder Ackerbohnen beginnen**. „Die Entscheidung für eine hochwertige pflanzliche Proteinquelle in Form von regionalen Hülsenfrüchten ist nicht nur aus gesundheitlicher, sondern auch aus **ökologischer Sicht nachhaltig und zu empfehlen**“, so die Ernährungsexpertin.

Reich an **pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen**, sind Linse, Erbse und Co. auch **ernährungsphysiologisch wertvoll**. Sie wirken unter anderem **sättigend, cholesterinsenkend und positiv auf den Blutzucker**. „**Unerwünschten Nebenwirkungen wie Blähungen** beugen Verbraucher*innen leicht vor: **Regelmäßiger Verzehr, gründliches Spülen der Hülsenfrüchte oder Verwenden von Gewürzen** wie Kümmel, Ingwer oder Fenchel helfen“, so die Expertin.

Weiterführende Informationen finden Sie in unserem [VSB-Tipp](#).

Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB) ist ein unabhängiger, bayerischer Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 150.000 Mitgliedern. Wir bieten seit über 65 Jahren neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung

als Bayerns starker Service für Verbraucher. Der VerbraucherService Bayern engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Der Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Frauenbunds.