



aid-Hörfunkbeitrag für Januar 2016

## Thema: „2016: Das Internationale Jahr der Hülsenfrüchte“

Länge: 04:00 Min.

### Anmoderationsvorschlag

Die Vereinten Nationen haben 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ erklärt. Aus gutem Grund, denn die Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner. Für unsere Ernährung, die Tierfütterung und in der Landwirtschaft. Mit über 20.000 verschiedenen Sorten sind Hülsenfrüchte eine der artenreichsten Pflanzenfamilien überhaupt. Mein Kollege Andreas Schulte stellt sie uns vor.

### Beitrag

Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja, aber auch die bunt blühenden Lupinen – alles Hülsenfrüchte. Und sie liegen im Trend, nicht nur bei der UN, die 2016 zum Jahr der Hülsenfrüchte erklärt hat. Auch Gesundheitsexperten raten dazu, sie als festen Bestandteil in den Speiseplan aufzunehmen, soll doch der Verzehr von Hülsenfrüchten vor Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs schützen. Dass Hülsenfrüchte gesund sind, ist jedenfalls keine neue Erkenntnis, erklärt Harald Seitz vom aid infodienst in Bonn:

#### O-Ton:

„Leguminosen, also die Hülsenfrüchte, zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Es gibt fossile Funde, die belegen, dass es Urpflanzen der Hülsenfrüchte schon vor 65 Millionen Jahren gab. Der Mensch hat diese Pflanzen auch schon sehr früh kultiviert: Linsen z. B. die wurden bereits vor 9.000 Jahren im heutigen Iran angebaut. Ähnlich alt sind die Kichererbsen und vor siebeneinhalbtausend Jahren ernteten die Indianervölker in Südamerika schon Bohnen. Und vielleicht noch ein Satz zur jüngeren Geschichte aus unseren Breiten: Karl der Große als König des Fränkischen Reichs im 8. Jahrhundert bestand darauf, dass unter anderem Erbsen in den Gärten angepflanzt wurden, um die Bevölkerung besser zu ernähren. Da sieht man, den Wert der Hülsenfrüchte schätzt man seit vielen tausend Jahren.“

Was aber macht die Hülsenfrüchte so wertvoll? Zum einen liefern sie hochwertiges Eiweiß, ein wichtiger Baustein unserer Ernährung. Bei zahlreichen Arten, wie z. B. Sojabohnen, liegt der Eiweißanteil bei bis zu 40%. Zum anderen macht der Eiweißreichtum die Reste aus der Hülsenfruchtverarbeitung, z. B. das Sojaextraktionsschrot, auch zu einem wertvollen Tierfutter. Denn Nutztiere wie Hühner, Schweine oder Rinder haben einen hohen Bedarf an Eiweiß. Und das ist noch nicht alles...

#### O-Ton:

„Hülsenfrüchte verbessern auch die Bodenfruchtbarkeit. Sie sind sogar kleine Stickstoff-Fabriken. Warum das so enorm wichtig ist, erschließt sich erst nach genauerem Hinsehen. Stichwort Düngung. Für die industrielle Produktion von Stickstoffdünger braucht man nämlich jede Menge Energie: Für ein Kilogramm Stickstoff etwa einen Liter Mineralöl. Hülsenfrüchte brauchen dagegen keinen Stickstoffdünger, sie produzieren ihn nämlich selbst. Über sogenannte Knöllchenbakterien in den Wurzeln wird der Stickstoff aus der Luft gebunden. Das funktioniert so gut, dass am Ende mehr Stickstoff im Boden bleibt, als die Pflanze selbst verbraucht. Also muss man die nachfolgende Kultur viel weniger düngen.“



Wer Hülsenfrüchte anbaut, tut also dem Boden etwas Gutes. Und das nicht nur wegen des Stickstoffs. Viele Arten bilden ein weit verzweigtes Wurzelsystem, das tief in den Boden hineinwächst. So wird der Boden schön locker. Zudem schließen die tief reichenden Wurzeln wichtige Nährstoffe auf und machen sie für nachfolgende Kulturen verfügbar. Baut man zum Beispiel nach Ackerbohnen Winterweizen an, können die Weizenerträge bis zu 15 Prozent höher ausfallen.

**O-Ton:**

„Leider liefern die heimischen Hülsenfrüchte wie Ackerbohne oder Erbse nur relativ niedrige Erträge und die schwanken auch noch sehr stark. Und um den Anbau hierzulande zu fördern, hat das Bundeslandwirtschaftsministerium deshalb die sogenannte „Eiweißpflanzenstrategie“ ins Leben gerufen: Hier werden Forschungsprojekte zur Züchtung ertragreicher Sorten und zur Verarbeitung von Hülsenfrüchten unterstützt. Das klingt erst mal relativ theoretisch, aber wem der Ackerboden langfristig lieb ist und wenn man sich die Trends in den Ernährungsgewohnheiten anschaut, ist das gut investierte Arbeit.“

Denn die Versorgung des Körpers mit Eiweiß ist ein wichtiges Thema, besonders bei der veganen Ernährung, betont Harald Seitz:

**O-Ton:**

„Lupinen sind hier ein sehr gutes Beispiel. Die enthalten 40% Eiweiß in einer für unsere Ernährung optimalen Zusammensetzung. Recht neu ist, dass man das Lupineneiweiß isoliert, entfettet, und dann in beliebige Formen presst, z.B. als veganes Schnitzel. Mittlerweile gibt es auch schon erste Angebote von Lupinen-Burgern oder -würstchen. Außerdem sind sie reich an Mineral- und Ballaststoffen. Allerdings müssen sämtliche Lupinenprodukte gut gewürzt werden, weil es schlicht und einfach sonst nach nichts schmeckt. Trotzdem zeigt das Beispiel Lupinen, dass die Erfolgsgeschichte der Hülsenfrüchte noch längst nicht abgeschlossen ist.“

**Abmoderation:**

Auf der Webseite [www.aid.de](http://www.aid.de) findet man weitere Informationen rund um die Hülsenfrüchte, darunter auch eine neue Broschüre zum Thema.