



Bonn/Berlin, 08.02.2021/ Seite 1 von 3

Gesund, vielfältig und lange haltbar: Hülsenfrüchte sind echte Multitalente

Hülsenfrüchte liefern dem Körper wertvolle Nährstoffe, sind das ganze Jahr erhältlich und lassen sich vielfältig zubereiten. Und das Beste: Sie eignen sich optimal für eine langfristige Vorratshaltung und nachhaltige Resteverwertung. Zum Internationalen Tag der Hülsenfrüchte am 10. Februar zeigt *Zu gut für die Tonne!*, wie sie zu weniger Lebensmittelverschwendung beitragen können.

Anlässlich des [Internationalen Jahres für Obst und Gemüse 2021](#) richtet *Zu gut für die Tonne!* den Fokus immer wieder auf einzelne Obst- und Gemüsesorten – im Februar geht es um die weltweit sehr beliebten Hülsenfrüchte. Sie gehören fast überall auf der Welt zu den Grundnahrungsmitteln, ihr hoher Eiweißgehalt macht sie insbesondere für die vegetarische oder vegane Küche interessant. Hülsenfrüchte haben darüber hinaus eine vergleichsweise gute Ökobilanz, da sie in Anbau und Transport im Vergleich zu anderen Lebensmitteln Ressourcen schonen. Außerdem überzeugen sie durch ihre Vielfalt, zahlreiche Einsatz- und Verwertungsmöglichkeiten und ihre lange Haltbarkeit, wodurch sie eher selten in der Tonne landen.

Die Vielfalt der Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte gibt es in verschiedenen Formen und Farben sowie in ganz unterschiedlicher Konsistenz. Auch geschmacklich haben sie einiges zu bieten von mild über aromatisch oder nussig bis hin zu süßlich. Sie kommen dadurch in der Küche in Form diverser Gerichte zum Einsatz: als Gemüsebeilage, Püree, Suppe oder Eintopf, in Chilis oder im Salat.

Die hierzulande beliebtesten Hülsenfrüchte sind Bohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen. Sojabohnen und Lupinen kommen vor allem in verarbeiteten Produkten vor, beispielsweise in Tofu oder Tempeh.

Gut für Gesundheit und Klima

Hülsenfrüchte sind ein wichtiger Bestandteil der sogenannten [„Planetary Health Diet“](#), einem von Wissenschaftler:innen erstellten Speiseplan, der eine gesunde und gleichzeitig umweltgerechte Ernährungsweise abbildet und zudem das Ziel verfolgt, die Lebensmittelverschwendung deutlich zu reduzieren. Hülsenfrüchte haben wenig Fett und zudem enthält kein anderes pflanzliches Lebensmittel so viel Protein wie sie, was sie für viele zu einer Fleischalternative macht.

Wer häufiger zu Hülsenfrüchten als zu Fleisch greift, [schont auf diese Weise wertvolle Ressourcen](#) wie Wasser, Futter und Boden, die für die verhältnismäßig aufwendige Herstellung von Fleisch notwendig sind. Doch nicht nur als Alternative zu tierischen Produkten punkten sie im Schnitt mit einer besseren Klimabilanz. Hülsenfrüchte gelten insgesamt als besonders nachhaltiges und klimafreundlicheres

Gemüse. Nutzt man regional angebaute Hülsenfrüchte, entstehen deutlich weniger Treibhausgase als bei einem langen Transport mit LKW, Schiff oder Flugzeug.

Vorteilhaft für die Landwirtschaft sind Hülsenfrüchte außerdem, da sie durch ihre [Symbiose mit Knöllchenbakterien](#) atmosphärischen Stickstoff aus der Luft anreichern und dadurch die Bodenfruchtbarkeit fördern. In der Regel haben Hülsenfrüchte zudem nur einen geringen bis mäßig hohen Wasserbedarf.

Für Vorausschauende: Richtig gelagert halten Hülsenfrüchte sehr lange

Nicht nur für eine ausgewogene und klimafreundliche Ernährung, sondern auch für eine nachhaltige und restefreie Küche bieten Hülsenfrüchte einige Vorteile. Denn: Die Vorratshaltung sowie Verwendung der gesunden Proteinquellen sind das ganze Jahr über möglich. Durch ihre lange Haltbarkeit und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten gehören sie als Grundzutat in jeden Vorratsschrank und eignen sich besonders gut als Basis fürs Meal Prepping.

Die meisten Hülsenfrüchte werden im Supermarkt getrocknet angeboten und sind ein Jahr oder länger haltbar. Am besten lagern sie kühl, trocken, lichtgeschützt und luftdicht verschlossen im Vorratsschrank. So lassen sie sich meist auch noch über das [Mindesthaltbarkeitsdatum](#) hinaus genießen. Geschälte Hülsenfrüchte halten sich etwa sechs Monate. Dunkle Flecken auf den Hülsenfrüchten deuten auf Schimmel hin. In diesem Fall dürfen sie nicht mehr gegessen werden.

Hülsenfrüchte aus Konserven enthalten weniger Nährstoffe als Tiefkühl - oder frische Hülsenfrüchte, da sie beim Herstellungsprozess zweimal erhitzt werden und dadurch ein Teil der Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe verloren geht. Doch die Konserven bieten auch Vorteile: Sie sind drei bis fünf Jahre ohne Kühlung haltbar. Der Doseninhalt kommt nach Anbruch am besten in ein Porzellan-, Glas- oder Kunststoffbehältnis mit Deckel in den Kühlschrank und sollte dann innerhalb von ein bis zwei Tagen verbraucht werden.

Wer frische Hülsenfrüchte in der jeweiligen Saison einkauft, plant am besten eine zeitnahe Verwertung: Frisch halten sie sich bei einer Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks etwa ein bis zwei Tage. Die Haltbarkeit lässt sich um ein paar Tage verlängern: Hierzu die Hülsenfrüchte kurz blanchieren bevor sie in den Kühlschrank kommen.

Mehr Informationen zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln bietet die [Zu gut für die Tonne! – Website](#).

Resteverwertung leicht gemacht

In der heimischen Küche ergeben sich viele Möglichkeiten, Reste von bereits zubereiteten Hülsenfrüchten zu leckeren Gerichten weiterzuverarbeiten und so Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem **Linsen-Brotaufstrich**? Für vier Portionen etwa 100 Gramm gekochte Linsen mit je zwei Löffeln Öl und Zitronensaft mischen, Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chili nach Bedarf hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz würzen und noch einmal durchmischen.

Aus übrig gebliebenen Hülsenfrüchten lassen sich außerdem leckere **Bratlinge**, beispielsweise für Hamburger, machen. Für sechs Bratlinge je eine gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe in eine Schüssel geben und zusammen mit etwa 800 Gramm gekochten Hülsenfrüchten, zwei Esslöffeln Tomatenmark, einem Teelöffel Senf, Gewürzen nach Wahl und etwas Öl zu einer Masse stampfen. Etwas Mehl hinzugeben, Bratlinge formen und in der Pfanne braten.

Gekochte, ungeschälte Kichererbsen lassen sich auch kinderleicht zu einem knackigen [Topping](#) für den Salat oder zum Snack für Zwischendurch verwenden. Dazu die Kichererbsen nach Wahl würzen und für 45 bis 60 Minuten im Ofen backen lassen.

Weitere köstliche Reste-Rezepte finden sich in unserer [Rezepte-Datenbank](#).

Hintergrund

Zu gut für die Tonne!

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechs Millionen davon allein in Privathaushalten. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012. Mit der 2019 beschlossenen [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft neben den Privaten Haushalten auch die Sektoren Primärproduktion, Verarbeitung, Groß- und Einzelhandel sowie Außer-Haus-Verpflegung stärker in den Fokus. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Deutschland auf Handels- und Verbraucherebene zu halbieren und Lebensmittelabfälle entlang der Produktions- und Lieferkette zu verringern. Unter www.zugutfuerdietonne.de finden Interessierte Fakten zur Lebensmittelverschwendung, Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln sowie kreative Rezepte für beste Reste.

Pressekontakt

Zu gut für die Tonne!

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: kontakt@zugutfuerdietonne.de

Weitere Presseinformationen unter:

www.zugutfuerdietonne.de

<https://twitter.com/zgfdt>