



Slow Food® Deutschland

Digitale Hülsenfrüchtekarte: der Einkaufsführer zum Mitmachen

17.07.2023 – Bohnen, Erbsen, Lupinen oder auch Kichererbsen: Die biologische und geschmackliche Vielfalt von Hülsenfrüchten ist beachtlich. Angesichts des geringen ökologischen Fußabdrucks der Früchte und Samen sowie der positiven Wirkung der Pflanzen für die Bodenqualität spielen Hülsenfrüchte eine wichtige Rolle für die Zukunft unserer Ernährung. Die heute von Slow Food und Slow Food Youth Deutschland veröffentlichte Hülsenfrüchtekarte stellt heimische Hülsenfrüchte in den Vordergrund und fördert die Verbreitung dieser ressourcen- und klimaschonenden Proteinquelle. Der Einkaufsführer bietet einen Überblick über regionale Verfügbarkeiten und lässt sich durch Einreichen von Vorschlägen stetig erweitern.

Auf der Suche nach heimischen Hülsenfrüchten können Verbraucher*innen ab sofort die digitale »[Hülsenfrüchtekarte](#) nutzen. Diese erleichtert ihnen den Kauf heimischer und guter Hülsenfrüchteprodukte. Dafür stehen unterschiedliche Filtermöglichkeiten nach Bundesland und Hülsenfrucht zur Verfügung, auch können über ein Online-Formular neue Einträge eingereicht werden. Dazu ruft Slow Food Deutschland ausdrücklich auf, um lokalen Produzierenden eine Plattform und Verbraucher*innen Orientierung zu bieten. Die Karte soll zudem verdeutlichen, warum es so wichtig ist, Hülsenfrüchte hierzulande anzubauen und zu essen sowie ihre Verbreitung zu fördern.

Carla Ulrich und Elisabeth Berlinghof von Slow Food Youth Deutschland zur Entstehung der Karte: „Obwohl Hülsenfrüchte viele Vorteile bringen, sind sie im Anbau weiterhin eine Nische. Doch immer mehr Landwirt*innen trauen sich, diese unterschätzten Helden wieder auf den Acker zu bringen. Wir hoffen, mit der Karte noch mehr Reichweite für ihre Produkte zu schaffen und so regionale Hülsenfrüchte als Produkte der Zukunft auf die Teller zu bekommen.“ Leguminosen spielen für die Gestaltung einer zukunftsfähigen Ernährung eine große Rolle: Sie fördern die Bodenqualität und mindern unseren Bedarf an industriellen Düngemitteln, da sie die einzigartige Fähigkeit besitzen, Stickstoff aus der Luft zu binden und dem Boden als Dünger verfügbar zu machen, auf ganz natürliche Weise. Außerdem bilden sie eine gute Proteinquelle und eignen sich für eine pflanzenbasierte Ernährung, die aus Slow-Food-Sicht den Grundpfeiler eines nachhaltigen Ernährungssystems bildet und dazu dient, dem Klimawandel und Biodiversitätsverlust zu begegnen. „Eines ist sicher: Unsere Landwirtschaft muss sich dringend ändern. Sie heizt das Klima an, verbraucht Ressourcen und lässt die Insekten auf unseren Feldern verstummen“, so die Ideengeberinnen der Karte weiter. „Heimische Hülsenfrüchte sind außerdem eine wertvolle pflanzliche Quelle von Proteinen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die als Hummus, Pasta e Fagioli, Dal und sogar in Desserts eine unendliche Geschmacksvielfalt bieten. Es ist höchste Zeit, sie wieder zu entdecken“, ergänzt Berlinghof, die ebenfalls im Leguminosen-Netzwerk (LeguNet) tätig ist.

Die Slow-Food-Bewegung hebt die Bedeutung von Hülsenfrüchten auch durch weitere Initiativen hervor. Seit mehr als zehn Jahren bringt u.a. das Slow Bean Netzwerk Landwirte, Köchinnen und Interessenten zusammen, um Erzeugung und Genuss von Hülsenfrüchten bzw. ihrer Samen zu fördern und den Beitrag der dazugehörigen Kulturpflanzen (Leguminosen) zur biologischen Vielfalt herauszustellen.

Zur digitalen Hülsenfrüchte-Einkaufskarte: www.slowfood.de/huelsenfruechtekarte

Ihr*e Ansprechpartner*innen bei Slow Food Deutschland e. V.:

Sarah Niehaus, Tel: (0 30) 2 00 04 75-13

Sharon Sheets, Tel: (0 30) 2 00 04 75-17

E-Mail: presse@slowfood.de

Slow Food Deutschland e.V. - Marienstr. 30 - 10117 Berlin



Slow Food® Deutschland

Neue Einträge können hierüber eingereicht werden:

<https://www.slowfood.de/go-slow/huelсенfruechtekarte/tipp-abgeben>

» Hintergrundinformationen zu Hülsenfrüchten

Wie tragen Hülsenfrüchte zu einer planetengesunden Ernährung bei? Warum ist es sinnvoll, mehr regionale Hülsenfrüchte zu essen? Elisabeth Berlinghof und Carla Ulrich zählen die wichtigsten Fakten in mehreren Videos auf. Rezepte sind [» dort](#) auch verlinkt.

Hintergrund zum Projekt:

Das Projekt der Hülsenfrüchtekarte ist von der Europäischen Union durch das Projekt *Our Food. Our Future* kofinanziert.

Slow Food hat sich zum Ziel gesetzt, eine Ernährungswelt zu schaffen, die auf fairen Beziehungen basiert, die biologische Vielfalt, das Klima und die Gesundheit fördert und es allen Menschen ermöglicht, ein Leben in Würde und Freude zu führen. Als globales Netzwerk mit Millionen von Menschen setzt sich Slow Food für gutes, sauberes und faires Essen für alle ein. **Slow Food Deutschland** wurde 1992 gegründet und ist mit vielfältigen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen auf lokaler, nationaler sowie europäischer Ebene aktiv. Mit handlungsorientierter Bildungsarbeit stellen wir Ernährungskompetenz auf sichere Beine. Ziel unseres politischen Engagements ist ein sozial und ökologisch verantwortungsvolles Lebensmittelsystem, das Mensch und Tier, Umwelt und Klima schützt. www.slowfood.de | V. i. S. d. P.: Dr. Nina Wolff

Ihr*e Ansprechpartner*innen bei Slow Food Deutschland e. V.:

Sarah Niehaus, Tel: (0 30) 2 00 04 75-13

Sharon Sheets, Tel: (0 30) 2 00 04 75-17

E-Mail: presse@slowfood.de

Slow Food Deutschland e.V. - Marienstr. 30 - 10117 Berlin