



Slow Food® Deutschland

Welttag der Hülsenfrüchte: Slow Food pflanzt die Zukunft mit

09.02.2024 – Am 10. Februar ist Welttag der Hülsenfrüchte. 2024 verweist er besonders darauf, wie Erbsen, Bohnen und Co. zur Gesundheit von Boden und Mensch beitragen. Die internationale Slow Food Bewegung ruft zu diesem Anlass weltweit dazu auf, mit Hülsenfrüchten auf mehr pflanzliche Zutaten beim Essen zu setzen. Denn sie bereiten viel Genuss und Freude. Slow Food Deutschland unterstützt dies u.a. mit [Rezepten](#), einer [Hülsenfrüchte Einkaufskarte](#) und der Wissensdatenbank [Slowpedia](#). Das globale Slow-Food-Netzwerk ruft im Februar zur Online-Initiative „[Planting The Future](#)“ auf – mit Tipps, Rezepten, Podcasts und Dokumentationen.

Ob auf dem Feld, in der eigenen Küche oder in der Gastronomie: Hülsenfrüchte spielen eine wichtige Rolle, um zur Zukunft unserer Ernährung sowie der Gesundheit unserer Böden beizutragen. Sie unterstützen die Bodenfruchtbarkeit, haben einen geringen ökologischen Fußabdruck und das Potenzial, Verbraucher*innen für eine pflanzenbetonte Küche sowie Ernährung, die für Mensch und Planet gesund ist, zu begeistern. Die Vielfalt an Hülsenfrüchten und ihren Zubereitungsmethoden erleichtert nach Ansicht von Slow Food die Reduktion tierischer Erzeugnisse. Deswegen macht Slow Food sich für Bohnen, Erbsen, Linsen, Lupinen und Kichererbsen national wie international stark. Der Bewegung ist der Respekt vor Tier, Mensch sowie Umwelt und Klima gleichermaßen wichtig.

Mit dem jüngst erschienenen Papier [Plant the Future](#) verstärkt das internationale Slow-Food-Netzwerk seinen Aufruf für eine Ernährungswende hin zu mehr Hülsenfrüchten und Pflanzlichem. Begleitet wird der Bericht von der Online-Initiative „[Planting The Future](#)“, die Slow Food International und das Slow Food Youth Network (SFYN) organisiert haben. Die Mitmachaktion läuft bis Ende Februar und informiert Teilnehmende über unsere Ernährungssysteme und -weisen. Er ermutigt, mit Freude zu essen und zugleich unseren Planeten schützen. „Die Zukunft pflanzen“ dient auch als Metapher dafür, nachhaltige Ideen auf lokaler, nationaler und globaler Ebene zu pflanzen und gemeinsam die Früchte zu ernten.

Hülsenfrüchte sind nicht nur eine nährstoffreiche, erschwingliche und leicht zugängliche Nahrungsquelle, sondern – laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) – auch eine Chance, Landwirt*innen in wasserarmen Gebieten ein besseres Leben zu ermöglichen. Hülsenfrüchte weisen eine hohe Trockentoleranz auf und sind widerstandsfähiger gegen den Klimawandel. Die Bodengesundheit verbessern sie, indem sie Nährstoffe wie Stickstoff, Phosphor und Mikronährstoffe liefern. Dazu Nina Wolff, Vorsitzende von Slow Food Deutschland: „Für Slow Food sind Hülsenfrüchte Verbündete bei der Ernährungswende. Möglichst ökologisch angebaut und in der Küche geschickt und vielfältig eingesetzt, sind sie eine Win-win-Situation für alle. Sie begleiten uns daher positiv bei der Umstellung unserer Ernährung. Bei Slow Food werden wir immer wieder darin bekräftigt: Je besser Menschen vielfältige pflanzliche Lebensmittel, ihre positiven Eigenschaften und passende Zubereitungsweisen kennen, desto lieber und häufiger kommen sie zum Einsatz.“

Planting the future – Inspiration in den sozialen Medien

Planting The Future ist eine Online-Initiative. Sie wurde von Slow Food und dem Slow Food Youth Network mit Unterstützung von Meatless Monday und dem Center for a Livable Future der Johns Hopkins University ins Leben gerufen. Mehr als 3.000 Teilnehmende aus 119 Ländern haben sich bereits angemeldet. Den ganzen Februar über erhalten sie täglich

Ihr*e Ansprechpartner*in 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

Tipps, wie sie mehr agrarökologische, pflanzenreiche Zutaten in ihren Alltag einbauen können; dazu gibt es u.a. Rezepte, Podcasts, Dokumentationen.

» [Mehr zu Planting the future](#)

» [Zum Bericht Plant the Future](#)

» [Q&A Pflanzenbetont Essen](#)

» [Slowpedia](#)

» [Rezeptesammlung: Hülsenfrüchte - Europas kulinarische Schätze](#)

Slow Food hat sich zum Ziel gesetzt, eine Welt zu schaffen, in der Ernährung 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*in 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