

Eiweißpflanzen in der Ernährung

Welternährungstag 2025/Future Food Technologies

16.10.2025

Am 16. Oktober findet in jedem Jahr der Welternährungstag statt. Er erinnert nicht nur an die Gründung der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen im Jahr 1945, sondern soll gerade in Zeiten des Klimawandels und der geopolitischen Unruhen auf das Thema Ernährungssicherheit vor dem Hintergrund einer wachsenden Weltbevölkerung aufmerksam machen. Global sind aktuell etwa 8,2 % der Weltbevölkerung von Hunger betroffen, obwohl 12 bis 14 Milliarden Menschen ernährt werden könnten [1]. Die Wertschöpfungsketten der direkten Verwendung von Leguminosen in der Ernährung sind zwar deutlich kleiner als in der Fütterung, spielen aber seit Jahren eine zunehmende Rolle.

Leguminosen wie Soja, Erbsen, Bohnen, Linsen oder Süßlupinen sind eine wertvolle Nahrungsquelle, weil sie reich an Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind. Schon im Altertum zählten sie zu den wichtigsten Energie- und Proteinträgern. Sie sind ernährungsphysiologisch nicht nur wegen des hohen Nährstoffgehaltes, sondern auch wegen ihrer gesundheitlichen Vorteile interessant. So können sie helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und wirken sich positiv auf die Herzgesundheit aus. In der pflanzlichen Ernährung sind sie als Eiweißquelle unverzichtbar. Ihre sehr hohe Proteinverdaulichkeit liegt zwischen 89 und 96 % [2]. Das ist nicht neu. Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt beispielsweise wöchentlich eine Portion Hülsenfrüchte wie getrocknete Bohnen, Erbsen oder Linsen. Ebenso wichtig sind ihre Vorteile für Landwirtschaft und Umwelt, indem ihr Anbau die Bodengesundheit fördert, die Bodenstruktur verbessert, den Einsatz von Düngemitteln reduziert, indem sie den Stickstoff aus der Luft binden und nicht zuletzt für eine vielfältige Fruchtfolge sorgen, was eine größere Biodiversität und eine Durchbrechung von Infektionsketten mit sich bringt. Durch ihren Beitrag zur Proteinversorgung einer wachsenden Weltbevölkerung wird durch den Ersatz tierischer durch pflanzliche Eiweißquellen zudem weniger Anbaufläche benötigt.

Inzwischen konzentriert sich die Verwendung dieser „Alleskönner“ nicht nur auf Futter für die Nutztiere und die menschliche Ernährung. Die moderne Lebensmitteltechnologie macht auch den Einsatz in der Herstellung von verschiedenen Lebensmitteln möglich. Die biologische Wertigkeit der Süßlupinen-Proteine ist dabei besonders hoch.

Ackerbohnen werden zu	Körnererbsen werden zu	Lupinen werden zu	Sojabohnen werden zu
↓	↓	↓	↓
... Mehl, Schrot, Nudeln, Snacks, Protein- komponenten für z.B. Fleischersatz, Eiweißbrot, Eiersatz, Nudeln, Backwaren, Protein-, Faserkomponenten für z.B. Fleischersatz, Milchersatzprodukten, Mehl, Schrot, Nudeln, Kaffeeersatz, Proteinkomponenten für Fleischersatz und Milchersatzprodukten, Aufstriche, Tofu, Tempeh, Proteinkomponenten für Fleischersatz, Milchersatzprodukten, Mehl, Snacks, ...

Abbildung 1: Produktbeispiele für Ackerbohnen, Körnererbsen, Süßlupinen und Sojabohnen, © Petra Zerhusen-Blecher

Obwohl damit die Konkurrenz zwischen Trog und Teller immer mehr in den gesellschaftlichen Diskurs rückt, leistet der Anbau heimischer Eiweißpflanzen einen deutlichen Beitrag zu einer nachhaltigeren Landwirtschaft und macht von Importen unabhängiger.

Vor diesem Hintergrund findet am 17.10.2025 in Stralsund die Konferenz Future Food Technologies statt, an der Akteure aus Wirtschaft, Wissenschaft und Start-Ups teilnehmen. Hier geht es um Prozesse, Produkte und digitale Lösungen für die Lebensmittelproduktion von morgen. Diese Veranstaltung steht im Zusammenhang mit dem inzwischen abgeschlossenen RUBIN-Bündnis MaltFungiProtein, in dessen Rahmen neue Technologien und Infrastrukturen zur Verarbeitung von Brauerei-Nebenströmen erforscht und aufgebaut wurden.

- [1] Die Zeit: Essen für alle; <https://www.zeit.de/2019/33/nahrungsmittel-essen-hunger-uebergewicht-konsum>
- [2] Erbersdobler HF, Barth CA, Jahreis G (2017) Legumes in human nutrition. Nutrient content and protein quality of pulses. Ernährungs Umschau 64(9): 134–139; 64(10): 140–144