

Factsheet Hülsenfrüchte, Dezember 2022

Hintergrundinfos zum Marktcheck & Infos zu Hülsenfrüchten

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Hülsenfrüchte - die umweltfreundliche Eiweißquelle	2
Der Greenpeace-Marktcheck von Hülsenfrüchten	2
Weihnachtsbraten und Co im CO ₂ -Vergleich	3
Hülsenfrüchten in Zahlen	3
Superfood für Mensch und Umwelt	4
Planetary Health Diet - die klimafreundliche Ernährung	5

Hülsenfrüchte - die umweltfreundliche Eiweißquelle

Die Produktion unserer Nahrung ist abhängig vom Klima. Wetterextreme wie Dürre und heftige Niederschläge verstärkt durch die Klimaerhitzung können Ernten gefährden. Gleichzeitig beeinflussen wir Menschen das Klima durch unsere Ernährung und die Wahl unserer Lebensmittel. Essen wir weiterhin zu viel Fleisch und tierische Lebensmittel, heizt das die Klimakrise weiter an. Greifen wir dagegen öfter zu pflanzlicher Ernährung wie Hülsenfrüchte, so entspricht das den Ernährungsempfehlungen, denn die Menschen in Österreich konsumieren im Schnitt etwa dreimal so viel Fleisch wie empfohlen. Weniger Fleisch zu essen, nützt unserer Gesundheit und ist gleichzeitig ein Beitrag zum Klimaschutz. Wie ein aktueller Vergleich von Greenpeace zeigt, ist die Klimabilanz der Zutaten für einen Schweinsbraten mehr als viermal so hoch wie der für einen Bohnenbraten.

Bei uns denken die meisten bei Hülsenfrüchten nur an Erbsen, Bohnen und Linsen, aber auch Kichererbsen, Sojabohnen, Fisolen, Lupinen und Co. sollten fixer Bestandteil unserer Ernährung sein. Ihnen allen ist gemeinsam, dass die Pflanzensamen in einer Hülse heranwachsen.¹ Neben ihrem hohen Eiweißgehalt macht die Vielfalt diese Pflanzenfamilie so beliebt: Allein an Erbsen gibt es mehr als 250 Sorten weltweit.² Die Verwendungsmöglichkeiten dieser Pflanzen sind schier unüberschaubar und reichen von Eintöpfen und Suppen aller Art, Aufstrichen wie Humus über Salaten bis hin zu Tofu und Sojadrink. Hülsenfrüchte sind viel mehr als Fleischersatz, sondern ein hochwertiges Nahrungsmittel, reich an Eiweiß und mit einem hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Sie schmecken köstlich, sind gesund und umweltschonend in der Herstellung.

Der Greenpeace-Marktcheck von Hülsenfrüchten

Beim Marktcheck hat Greenpeace das Angebot an Hülsenfrüchten in den neun größten herkömmlichen Supermarktketten unter die Lupe genommen. Anhand eines Warenkorbs mit Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Erdnüssen und weiteren Sorten hat Greenpeace erhoben, ob in zehn Kategorien zumindest je ein Produkt verfügbar ist und wie viele biologisch produziert sind. Auch woher die Hülsenfrüchte kommen und ob die Herkunftsländer klar gekennzeichnet sind, wurde beurteilt.

Lob gibt es von Greenpeace für die gute Auswahl in den Supermärkten sowie einen hohen Bio-Anteil: Dieser liegt bei Bohnen bei 30 und bei Linsen sogar bei über 60 Prozent. Rund ein Drittel der Produkte im Warenkorb kommt aus heimischer Landwirtschaft, was auf den Produkten auch klar gekennzeichnet ist. Weniger transparent sind die Angaben für Herkunftsländer außerhalb Österreichs: EU-Länder sind nur vereinzelt auf der Verpackung angeführt, Länder außerhalb der EU nur selten als Herkunftsland ersichtlich.

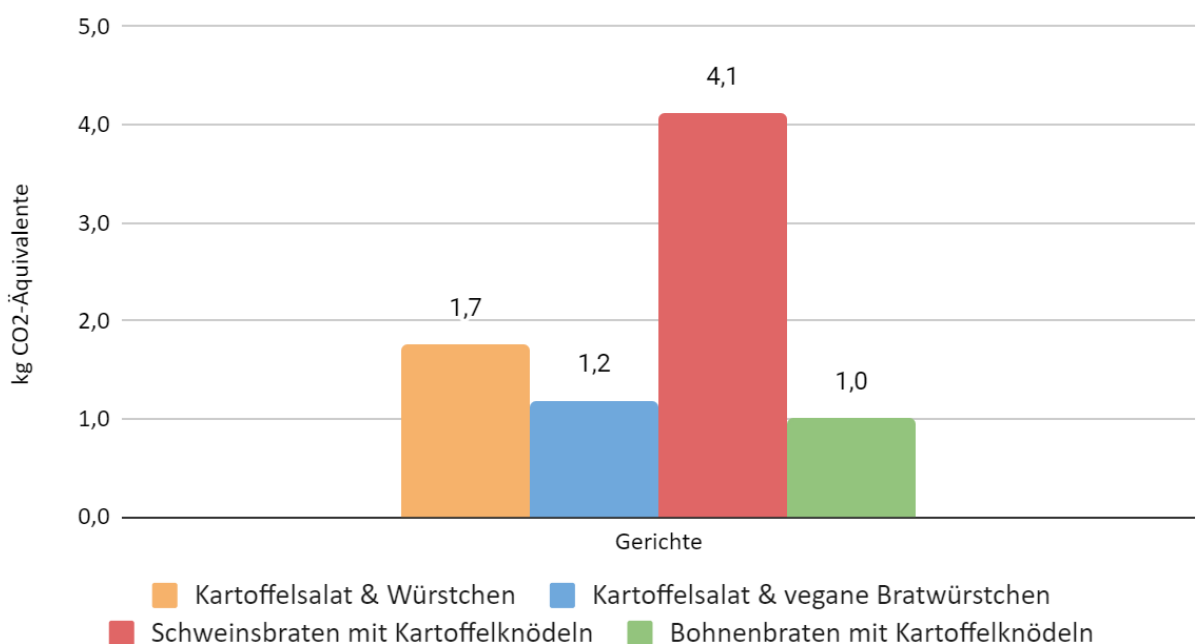
¹ Hülsenfrüchte im Überblick, NDR: <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Huelsenfruechte-im-Ueberblick.huelsenfruechte104.html>

² Hülsenfrüchte, Bundeszentrum für Ernährung; <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/huelsenfruechte/>

Weihnachtsbraten und Co im CO₂-Vergleich

Greenpeace hat bei zwei österreichischen Klassiker am Weihnachtstisch verglichen, wie groß der CO₂-Fußabdruck mit und ohne tierischen Zutaten ausfällt.³ Beim Vergleich von Schweinsbraten und rein pflanzlichem Braten ist letzterer im Vergleich vier mal so gut: Der vegane Bohnenbraten mit Erdäpfelknödel wurde mit nur 24 Prozent der CO₂-Äquivalente des Schweinebratens mit Erdäpfelknödeln insgesamt Klima-Sieger. Auch beim Menü Würstchen mit Kartoffelsalat schneidet die vegane Alternative um ein Drittel besser ab. Der Vergleich zeigt aber auch, dass der Fußabdruck von Kartoffelsalat mit Würstchen weniger als halb so hoch ist wie von einem Schweinebraten mit Knödeln.

CO₂-Fußabdrücke für verschiedene Gerichte*



* Berechnet wurde der CO₂-Fußabdruck der Zutaten für 4 Portionen des Gerichts.

Hülsenfrüchten in Zahlen

In Österreich werden pro Jahr und Kopf rund 5 Kilogramm Hülsenfrüchte verzehrt.⁴ Wie viel und welche Hülsenfrüchte die Österreicher:innen essen, hat sich dabei in den letzten Jahrzehnten stark verändert - so ist die Sojabohne in den letzten zwanzig Jahren in Form von Sojadrinks, Sojajoghurts oder Tofu zur wichtigsten Hülsenfrucht aufgestiegen, während Erbsen an Bedeutung verloren haben.⁵

³ Berechnet wurde der CO₂-Fußabdruck der Zutaten für 4 Portionen des Gerichts anhand der ifeu-Daten. Einkaufsfahrt, Lagerung, und Kochen wurden hier nicht berücksichtigt.

⁴ Vgl. Summe der [Versorgungsbilanzen](#) der Statistik Austria zu Sojabohne, [Erbsen](#) und Hülsenfrüchte

⁵ Grüner Bericht 2022 <https://gruenerbericht.at/cm4/jdownload/send/2-gr-bericht-terreich/2398-gb2022> S.170

Im 5-Jahresschnitt werden rund 270.000 Tonnen Hülsenfrüchte in Österreich angebaut. Der Großteil davon sind Sojabohnen mit mittlerweile über 200.000 Tonnen pro Jahr, gefolgt von den Futtermittel-Pflanzen Ackerbohnen (16.000 Tonnen) und Körnererbsen (14.000 Tonnen).⁶ Hülsenfrüchte sind auf Grund ihres hohen Eiweißgehalts auch als Tierfutter unverzichtbar und mehr als 80 Prozent der angebauten Mengen werden als Futtermittel verwendet. Gemüse-Erbsen (10.000 Tonnen) und Fisolen (6.000 Tonnen) sind nach Soja die wichtigsten in Österreich angebauten Kulturen für den Verzehr.

Der Futtermittelbedarf ist immens und entsprechend hoch sind die Importe: Alleine 500.000 Tonnen Sojabohnen und Schrot werden für Schweine, Rinder und Geflügel importiert.⁷

Superfood für Mensch und Umwelt

Hülsenfrüchte punkten auf vielen Ebenen: Sie können regional angebaut werden, verbessern die Bodenqualität, brauchen wenig Wasser und sind eine klimafreundliche Eiweißquelle. In der Ernährung sind sie unverzichtbar und besser als ihr Ruf: Bei richtiger Zubereitung und regelmäßigem Verzehr sind Hülsenfrüchte gut verträglich - reich an lebensnotwendigen Nährstoffen und Eiweiß und arm an Fett. Erbsen, Bohnen, Linsen und Co. enthalten wichtige Vitamine, viele Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium und Zink.⁸ Aufgrund ihres hohen Ballaststoff- und Nährstoffgehaltes sind sie ideal für eine ausgewogene Ernährung. Viel pflanzlich basierte Nahrung zu essen bietet aber nicht nur Vorteile für den Menschen, sondern auch für das Klima. Die Österreicher:innen essen etwa dreimal so viel Fleisch, wie die Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) empfiehlt.⁹ Etwa 19 Prozent der vom Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen stammen aus der Herstellung tierischer Produkte.¹⁰ Eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten bringt einen messbaren Nutzen fürs Klima: Österreicher:innen mit einer durchschnittlichen Ernährung, die ihren Fleisch- und Wurstkonsum auf die empfohlene Menge von rund 300 g (maximal 450 g) pro Woche reduziert, können bis zu 28 Prozent an Treibhaus-Emissionen einsparen. Beim Umstieg auf eine vegetarische Ernährung sind es 48 Prozent, bei Veganer:innen sogar um satte 70 Prozent.¹¹

Wie die Studie "Klima und Ernährung" von Greenpeace zeigt, weisen Bio-Produkte im Schnitt eine bessere Klimabilanz auf als konventionelle Produkte, selbst wenn diese aus regionaler Produktion stammen. Die in der Studie untersuchten neun Bio-Lebensmittel schneiden im Vergleich durchschnittlich 25 Prozent besser ab als konventionelle Produkte. Sind die Bio-Lebensmittel auch regional produziert, verbessert sich dieser Wert auf 31 Prozent.¹²

⁶ Greenpeace Statcube (Statistik Austria) Abfrage September 2022

⁷ <https://www.ages.at/tier/futtermittel/informationen-zu-futtermittel#c5109>

⁸ Klimateller: Superfood Hülsenfrüchte; <https://www.klimateller.de/superfood-huelsenfruechte-klimafreundlich-ressourcenschonend-und-abwechslungsreich/>

⁹ Greenpeace: Weniger Fleisch essen: 10 hilfreiche Tipps; <https://greenjournal.greenpeace.at/nachhaltig-leben/ernaehrung-und-konsum/weniger-fleisch-essen-10-hilfreiche-tipps#8-nimm-huelsenfruechte-in-deinen-speiseplan-auf>

¹⁰ XU et al. 2021: Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods; <https://www.nature.com/articles/s43016-021-00358-x>

¹¹ FiBL 2021: Klimaschutz und Ernährung; https://act.gp/Gesamtstudie_Klimaschutz_Ernaehrung

Greenpeace fordert von der österreichischen Politik gezielte Maßnahmen, um den Konsum von Fleisch auf ein für unsere Gesundheit und das Weltklima verträgliches Niveau zu senken. Hülsenfrüchte sind dabei eine wichtige Alternative.

Planetary Health Diet - die klimafreundliche Ernährung

Die "Planetary Health Diet" wurde von der internationalen EAT-Lancet-Kommission entwickelt, die aus Expert:innen für Gesundheit, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Politik sowie Landwirtschaft besteht.¹² Sie zeigt mit welcher Ernährung es möglich wäre, zehn Milliarden Menschen auf der Welt gesund und gleichzeitig umweltschonend zu ernähren und die Klimaziele von Paris zu erreichen. Mehr von der Pflanze und weniger vom Tier - das beschreibt die "Planetary Health Diet" am besten. Hülsenfrüchte spielen hier eine entscheidende Rolle. Sie stehen bei dieser zukunftsfähigen Ernährungsform täglich auf dem Speisezetteln: Es wird empfohlen, deren Konsum von derzeit rund 3 g auf durchschnittlich 75 g pro Tag zu steigern.¹³

Laut einer Studie des Öko-Instituts im Auftrag von Greenpeace Deutschland, könnten durch die Umstellung der Ernährungsweise entsprechend der Planetary Health Diet drei Viertel der Treibhausgase, die heute durch die deutsche Landwirtschaft entstehen, eingespart werden.¹⁴ Erfolg und Nutzen dieser Diät belegen auch die Untersuchungen der Gebiete mit den höchsten Lebenserwartungen: Eine vorwiegend pflanzliche Kost ist einer der Faktoren, um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben.¹⁵

¹² EAT-Lancet Commission: Food Planet Health;
https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

¹³ Umweltberatung; <https://www.umweltberatung.at/diaet-fuer-das-klima-planetary-health-diet>

¹⁴ https://greenwire.greenpeace.de/studie_gesund_essen_f%C3%BCrs_klima

¹⁵ <https://foodrevolution.org/blog/blue-zones-live-to-100/>