Badische Zeitung
Freiburg • Dienstag, 29. September 2026
https://www.badische-zeitung.de/freiburger-ernaehrungsrat-will-mit-koch-aktion-lust-auf-huelsenfruechte-machen-und-auf-klimaschutz

„Niemand muss komplett vegan leben“

Linsen, Bohnen und Erbsen haben nicht den besten Ruf. Der Freiburger Ernährungsrat will das mit einem Koch-Wettbewerb ändern. Ein Interview mit Eva Coydon über Hülsenfrüchte und klimafreundliche Ernährung.

Frau Coydon, die 4-Wochen-Koch-Challenge will eine klimafreundliche Ernährung befördern. Was versteht man darunter?
Wir haben die Koch-Challenge konzipiert, weil wir von der Stadt Freiburg den Auftrag bekommen haben, eine Kampagne zum Thema klimafreundliche Ernährung zu entwickeln. Wenn man sich anschaut, was dies bedeutet, landet man schnell bei der Planetary Health Diet. Dahinter steht die Frage, wie wir in Zukunft alle Menschen gesund ernähren können und gleichzeitig die planetaren Grenzen einhalten, also Klima und Umwelt nicht weiter zerstören. Die Planetary Health Diet kommt zum Ergebnis, dass wir deutlich mehr pflanzliche Lebensmittel essen sollten, vor allem mehr pflanzliches Eiweiß, und dafür weniger tierische Produkte. Das Charmante daran ist: Niemand muss komplett vegan leben, aber die Anteile auf dem Teller sollten sich verschieben. Um Lust auf diese Ernährungsweise zu machen, haben wir die Koch-Challenge entwickelt.

Und worum geht es bei der Aktion?
Die Challenge läuft vier Wochen. Jede Woche steht eine andere Hülsenfrucht im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden bekommen in der Woche davor eine E-Mail mit fünf Rezepten: Hauptgerichte, ein Frühstück, eine Nachspeise oder einen Kuchen sowie einen Dip. So kann man ausprobieren, wie sich die jeweilige Hülsenfrucht in den Speiseplan integrieren lässt. In den Rezepten werden grüne Linsen, Soja, Kichererbsen und schwarze Bohnen verwendet, da diese bereits in Baden-Württemberg angebaut werden. Da es aber im Moment noch gar nicht so einfach ist, Bohnen, Linsen und Co aus regionalem Anbau einzukaufen, kooperieren wir mit der Regionalwert Frischekiste: Wer mag, kann dort passend zu den Rezepten eine Lokal-Hero-Kiste mit den Zutaten aus der Region bestellen. Begleitet wird die Challenge von Gewinnspielen mit regionalen Preisen, etwa einem Essen im Kartoffelhaus, Nüssen von Fairfood oder Aufstriche von Hakuna Matata.

Was für Gerichte stehen auf dem Speiseplan?
Die Rezepte wurden von Estella Schweizer entwickelt. Sie ist Kochbuchautorin, Botschafterin für pflanzliche Proteine und lebt in Freiburg. In der Woche der grünen Linsen gibt es zum Beispiel einen Salat aus grünen Linsen und ein Kartoffel-Linsen-Gratin. Zum Frühstück gibt es Linsen-Pancakes, als Nachtisch eine Mousse aus Seidentofu. Aus übrig gebliebenen Linsen kann man eine Creme als Dip oder Brotaufstrich zubereiten. Nach diesem Muster sind auch die anderen Wochen aufgebaut: Die jeweilige Hülsenfrucht steht im Fokus, ohne dass sie in jedem Gericht die Hauptrolle spielt.

In der Woche der grünen Linsen gibt es zum Beispiel einen Salat aus grünen Linsen und ein Kartoffel-Linsen-Gratin FOTO: BRITT SCHILLING

FOTO: ERNÄHRUNGSRAT FREIBURG & REGION

Eva Coydon

Warum stehen pflanzliche Proteine bei der Aktion im Fokus?
Wir nutzen den derzeitigen Hype um Proteine als Aufhänger. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mehr Hülsenfrüchte zu essen. Derzeit liegt der Durchschnittskonsum in der Republik bei etwa zwei Kilogramm Hülsenfrüchten pro Person und Jahr. Aus Gesundheits- und Umweltschutzgründen sollten wir aber auf rund 27 Kilogramm pro Person und Jahr kommen. Hülsenfrüchte haben ein schlechtes Image: Viele denken an Blähungen und schlechte Verträglichkeit. Dabei sind sie ein günstiges und vielseitiges Lebensmittel. Wenn man sie richtig zubereitet, lassen sie sich gut verdauen. Ein Tipp ist zum Beispiel, beim Kochen etwas Natron und Salz ins Wasser zu geben. Dann ist das Thema Blähungen deutlich weniger problematisch.

Wie funktioniert die Teilnahme an der Aktion?
Die Challenge läuft hauptsächlich digital. Man meldet sich online an und bekommt die Rezepte per Mail zugeschickt. Wer möchte, kocht die Gerichte nach, macht Fotos und schickt sie uns über das Gewinnspielformular. Man kann die Bilder in den sozialen Medien veröffentlichen, das ist aber keine Voraussetzung. Parallel zur Online-Challenge bieten wir pro Woche einen Kochworkshop an. Diese Kurse sind aber alle ausgebucht. Es haben sich bereits rund 800 Menschen für die Koch-Challenge angemeldet. ***Interview von Anika Maldacker***

Zur Person: Eva Coydon (45) leitet den Ernährungsrat Freiburg.

Die Challenge

Die 4-Wochen-Koch-Challenge „Lokal Hero at home“ startet am 1. Oktober und läuft vier Wochen. Teilnehmende erhalten pro Woche fünf exklusive Rezepte per Mail. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmelden kann man sich über lokalhero.online/kochchallenge. Die ersten Rezepte gibt's am 30. September (späterer Einstieg möglich). ***ani***

Diesen Artikel dürfen Sie gerne ausdrucken und archivieren. Der Artikel darf aber nicht erneut veröffentlicht werden - sei es im Internet oder in einem Printprodukt.