

Hülsenfrüchte bekömmlich kochen



Vermutlich kennt jeder den Spruch „Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen!“

Mein persönlicher Favorit lautet: „Hülsenfrüchte zum Abendbrot, morgens sind die Fliegen tot!“

Tatsächlich haben viele Menschen das Problem, dass sie Hülsenfrüchte nicht gut verdauen können. Blähungen und Bauchschmerzen sind die Folge.

Gleichzeitig sind Hülsenfrüchte sehr wertvolle Nahrungsmittel, deren Verzehr sehr viele Vorteile bringt.

Hülsenfrüchte enthalten in jeglicher Form eine Menge an Powerstoffen, und die Auswahl ist sehr groß.

Rote, weiße und schwarze Bohnen, Kidneybohnen und Kichererbsen, Mungbohnen, Linsen und Sojabohnen, um nur einige zu nennen. Sie alle enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß mit einem maximalen Nährstoffanteil.

Von den pflanzlichen Lebensmitteln enthalten Hülsenfrüchte den höchsten Eiweißgehalt. Im Vergleich mit tierischem Eiweiß enthalten sie darüber hinaus kaum Fett, und dank ihres hohen Anteils an Ballaststoffen, verschaffen sie dem Körper viele gesundheitliche Vorteile.

Um ihre Bekömmlichkeit zu erhöhen, gilt es ein paar Tipps und Tricks zu beachten.

- Es ist nicht ratsam mit einer großen Portion zu starten, wenn das Verdauungssystem nicht in seiner vollen Kraft ist, oder wenn man grundsätzlich startet, Hülsenfrüchte in die Ernährung einzubauen. Außerdem werden sie in kleinen Mengen und in der Kombination mit reichlich Gemüse, verträglicher.
- Hülsenfrüchte müssen gründlich gewaschen und eingeweicht werden. Am besten weicht man sie über 12 Stunden, oder besser noch über Nacht, in kaltem Wasser ein. Nach Ende der Einweichzeit das Wasser bitte wegschütten und die Hülsenfrüchte mit frischem Wasser kochen.

Hülsenfrüchte bekömmlich kochen



- Linsen haben in der Regel kürzere Einweichzeiten bzw. manche Sorten brauchen gar nicht eingeweicht zu werden. Gelbe und rote Linsen sind von der harten Schale befreit, und neben ihrer kurzen Garzeit, sind sie für den Einstieg auch am besten verträglich und geeignet.
- Algen können zusammen mit Hülsenfrüchten gekocht werden. Auch sie erhöhen die Bekömmlichkeit. Ich persönlich verwende gerne Kombu-Algen. Seit Fukushima achte ich darauf, dass ich nur Algen aus Island oder der Bretagne verwende. Ihr hoher Anteil an Mineralien erhöht den Wert der Algen. Menschen mit Schilddrüsenproblemen sollten aufgrund des hohen Jodgehalts keine Algen verzehren.
- Kräuter und Gewürze die einen bitter-warmen oder bitter-scharfen Geschmack haben, helfen bei der Verdauung. Je nach Geschmack und Vorliebe sind das Ingwer, Bohnenkraut, Kümmel, Kreuzkümmel, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin, Senf, Kardamom oder Kurkuma.
- Als erstes müssen die Hülsenfrüchte einmal aufgekocht werden. Anschließend lässt man sie ohne Deckel offen sprudelnd kochen. Dabei entsteht ein Schaum, der mit einem Schöpflöffel abgeschöpft werden muss. Wenn sich nach einer Weile kein Schaum mehr bildet, dann kann man den Deckel auflegen, die Hitze herunter drehen und die Hülsenfrüchte auf kleiner Stufe gar kochen. Wenn sie sich mit der Zunge am Gaumen leicht zerdrücken lassen, sind sie gut.
- Nun können die Hülsenfrüchte auch gesalzen werden. Salzt man schon zu Beginn des Kochvorgangs, werden sie nicht weich. Als Alternative zum Salz eignet sich auch eine gute Soja-Sauce hervorragend.
- Reissig, Miso oder Ume Su erhöhen ebenfalls wegen ihrer Enzyme die Verdaulichkeit. Diese Komponenten werden erst in den Topf gegeben, wenn der Inhalt nicht mehr kocht. Ansonsten würden die Enzyme, besonders im Miso, zerstört werden.