

Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 17: Ernährung



Rote Linsenaufstrich

Soviel braucht´s:

- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 150g rote Linsen
- ✓ 300ml Gemüsesuppe
- ✓ 150g Joghurt
- ✓ 3 Zweige Basilikum
- ✓ Salz und Pfeffer

So gelingt´s:

- ✓ Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotte putzen, fein würfeln. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Rote Linsen einstreuen, kurz anrösten. Die Gemüsesuppe zugießen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen.
- ✓ Dann mit dem Pürierstab pürieren und leicht abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt und Basilikum unterrühren.

Mahlzeit!

»Jedes Böhnchen ein Tönchen?«

Die getrockneten Samen aller Linsen- und Bohnen- und Erbsenarten sind das „Who is who“ der Hülsenfrüchte (*Leguminosen*). Sie haben einen hohen Eiweißgehalt (je nach Sorte ca. 20- 36%) und sind somit eine gute Alternative zu Fleisch.

Grüne Erbsen und Fisolen zählen zwar aus botanischer Sicht auch zu dieser Pflanzenfamilie, unterscheiden sich aber im Eiweißgehalt von den getrockneten Produkten und werden wie „klassisches“ Gemüse verwendet. Übrigens: auch Erdnüsse zählen zur Familie der Hülsenfrüchte.

Unser Körper kann das **Eiweiß** von Bohnen und Co. sehr gut verwerten, wenn wir es mit anderen Lebensmitteln, wie **Getreide** kombinieren. Aufgrund ihres pflanzlichen Ursprungs enthalten sie zudem kein Cholesterin.

- Hülsenfrüchte enthalten neben wertvollen Nährstoffen auch giftige „Antinährstoffe“, die uns, wenn wir sie roh essen, schaden. Dieses **Lektine** dienen der Pflanze zur Abwehr und führen bei rohem Verzehr zu Vergiftungserscheinungen. Damit sie uns nichts anhaben können, einfach Bohnen, Kichererbsen und Linsen 12-24 Stunden einweichen, das Einweichwasser wegschütten und in frischem Wasser kochen – das zerstört die Lektine. (rote Linsen brauchen nur abgewaschen werden)
- Hülsenfrüchte enthalten schwer verdauliche Zuckerarten, diese gelangen unverdaut bis ans Ende des Verdauungstraktes, wo sie von Bakterien zersetzt werden und dabei eine Menge von Gasen (die oben genannten „Tönchen“) entwickeln.
- Wer „Tönchen“ vorbeugen möchte, sollte das Einweichwasser weggießen und die Hülsenfrüchte gründlich spülen.
- Auch Kräuter und Gewürze wie z. B. Kümmel, Bohnenkraut, Majoran, Anis, Fenchel, Ingwer, Koriander, Salbei, Nelken, Thymian oder Senf mildern die Bildung von Gasen ☺.

Alles in allem ein ballaststoffreiches Superfood:

- ✓ sie sind kostengünstig und machen satt
- ✓ Hülsenfrüchte enthalten Kalium, Calcium, Eisen und Zink sowie wichtige Vitamine wie B1, B2 und Folsäure
- ✓ sind gut für Diabetiker geeignet, da die enthaltenen Kohlenhydrate nur langsam den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen
- ✓ Sie regen die Verdauung an und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und
- ✓ sind eine tolle Alternative zu Fleisch als Eiweißquelle

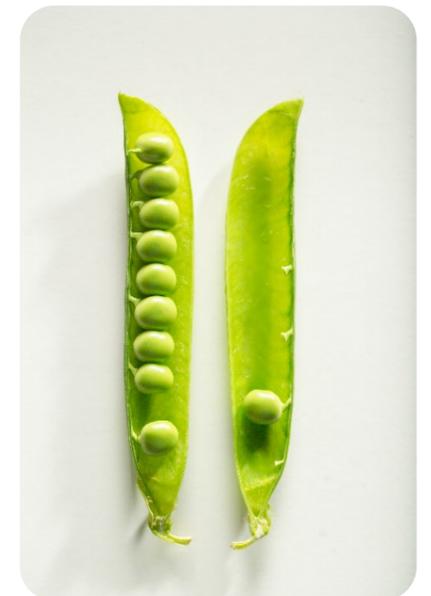


Foto: <https://www.pexels.com/de-de/foto/grune-peapods-1437587/>