

Woche 3: Warum Lebensmittel einweichen?

Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten nicht nur hochwertige Nährstoffe, sondern auch sog. Antinährstoffe. Zu diesen zählen **Phytine** (oder auch Phytinsäure) und teilweise auch **Lektine**. Phytin hat in der Pflanze die Aufgabe sie zum Keimen zu bringen, so dass daraus dann eine neue Pflanze entstehen kann. Also ist Phytin kein unnatürlicher Zusatzstoff, sondern ein natürlicherweise vorkommender Stoff. Dieser hat für uns zwei gesundheitliche Nachteile:

Zum einen werden wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente von dem Phytin gebunden, was zur Folge hat, dass sie für uns nicht mehr verfügbar sind. So ist dadurch die Aufnahme von z.B. Zink, Eisen, Calcium oder Magnesium deutlich verringert.

Zum anderen werden durch Phytinsäure die Verdauungsenzyme beeinträchtigt, so dass die Verträglichkeit verschlechtert ist. Dies kann zu Blähungen, Völlegefühl und Unwohlsein führen.

Abhilfe kann hier einfaches Einweichen schaffen. Das Einweichen dieser Lebensmittel hat eine sehr lange Tradition. In vielen Kulturen ist es noch heute weltweit üblich z.B. Getreide vor der weiteren Verarbeitung einzuweichen.

Durch das Einweichen wird der Phytin Gehalt um bis zu 90 % reduziert.

Was sollte eingeweicht werden?

Idealerweise werden alle Getreide, Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten aus den o.g. Gründen eingeweicht.

Wie wird eingeweicht?

Getreide/Pseudogetreide

Getreide, Reis und Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa und Hirse am besten für 8-12 Stunden einweichen. **Dazu gut mit Wasser abspülen und in einer Glas- oder Edelstahlschüssel oder einem Edelstahl-Topf mit viel Wasser und Deckel bedeckt einweichen** lassen. Bei normaler Raumtemperatur (Küche). Also nicht zu warm und nicht zu kalt. Wenn es im Hochsommer sehr warm ist, dann evtl. in einem kühleren Raum. Idealerweise kann dies über Nacht geschehen. **Am nächsten Morgen gründlich in einem Sieb abspülen**. Dabei das Einweichwasser verwerfen. In frischem Wasser kochen oder keimen lassen.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen werden länger, idealerweise 12-24 Std. eingeweicht. Also mindestens über Nacht.

Nüsse

Was die wenigsten wissen, ist dass auch Nüsse idealerweise eingeweicht werden sollten. Zumindest dann, wenn sie in größeren Mengen verzehrt werden. Die Einweichdauer liegt hier ähnlich wie beim Getreide bei 8-12h also am einfachsten über Nacht. Die Nüsse können dann im Kühlschrank in einem verschlossenen Glas z.B. 2 Tage aufbewahrt werden. Oder direkt weiterverarbeiten zu Nußmilch, Nußcreme, Nußsauce oder Nußdipp. Wenn Du die Nüsse wieder knackig haben möchtest, um sie pur, im Müsli oder für Kekse zu verwenden: Dann im Dehydrator (Dauer je nach Gerät einige Stunden) oder Backofen (bei ca. 100 Grad für 15-20 Minuten trocknen). Wenn sie ganz trocken sind, kannst Du sie zum Naschen in einem verschlossenen Glas aufbewahren.

Ölsaaten

Als Ölsamen oder Saaten werden Pflanzensamen bezeichnet, die zur Gewinnung von Pflanzenöl genutzt werden können. Hierzu zählen beispielsweise Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne. Auch diese sollten idealerweise eingeweicht werden. Hierbei liegt die Einweichzeit bei 6-8 Stunden. Noch besser ist es diese keimen zu lassen für 1-2 Tage. Nach Bedarf können sie dann auch, wie die Nüsse, wieder getrocknet werden, dies bietet sich bei Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen an, denn dadurch sind sie lange haltbar und schmecken wieder richtig schön knackig.



Auf dem Foto siehst Du über Nacht eingeweichten Leinsamen. Er quillt zu einer Art Leinsamengel. Idealerweise mind. 12 Stunden einweichen bzw. quellen lassen (hiermit am besten im Kühlschrank, da er sonst schnell schimmelt). Du kannst ihn dort auch in einem Schraubglas bis zu 24 Stunden aufbewahren. Ich verwende diesen gerne z.B. für Smoothies statt Leinsamenöl. Dies ist wertvoller, frischer und obendrein günstiger als das Leinöl, was sehr leicht ranzig wird.

Merke: Den Leinsamen kannst Du mit dem Einweichwasser verwenden. Deshalb mind. 12 Stunden in wenig Wasser, nach kurzem Stehen nochmal umrühren, einweichen. Dann ist der Leinsamen ganz leicht gekeimt (nicht immer sichtbar).

Lektine

Eine weitere Gruppe der Antinährstoffe sind die Lektine, die besonders in Hülsenfrüchten vorkommen. Diese werden besonders durch Erhitzen inaktiviert. Deshalb sollten Hülsenfrüchte normalerweise auch nicht roh verzehrt werden

Eine Ausnahme hiervon ist das Keimen. Während dieses Vorgangs werden ein Großteil der Lektine inaktiviert. So kannst Du z.B. Linsen- und Mungobohnensprossen (in Maßen) auch wunderbar roh verzehren.