

SONDER-NEWSLETTER SEPTEMBER 2021



Superfood Teil 2: Leinsamen, Quinoa & Kichererbsen

Heute stellen wir dir weitere regionale "Superfoods" aus unserem Sortiment vor, die mit einem besonders hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß oder Fettsäuren punkten.

LEINSAMEN sind die Samen der Lein-Pflanze, die auch als Gemeiner Lein oder Flachs bezeichnet wird. Lein ist eine der ältesten Nutzpflanzen der Menschheit: Sie wurde bereits vor 5.000 Jahren kultiviert und war bis ins 18. Jahrhundert der wichtigste Textilrohstoff, bevor sie durch Baumwolle und Kunstfaser ersetzt wurde. Die Pflanze ist besonders im europäischen und eurasischen Raum verbreitet. 2005 wurde Lein zur "Heilpflanze des Jahres" gewählt. Ein Großteil dieser Heilkraft liegt dabei in den Samen der Pflanze, die je nach Sorte gold-gelb oder braun sind. Vorrangig zu nennen ist hierbei der Gehalt an Vitamin E, welches gut für dein Immunsystem ist. Außerdem sind Magnesium, Eisen, Calcium und Kalium enthalten.

Ballaststoffe, Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralien machen die kleinen Körner zu einem echten **SUPERFOOD, DAS CHIA- ODER HANFSAMEN IN NICHTS NACHSTEHT**. Leinsamen eignen sich somit hervorragend als Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Leinsamen sind in erster Linie für Ihre **POSITIVE WIRKUNG AUF DIE VERDAUUNG**, aufgrund der sich in der Samenschale befindenen Schleimstoffe, bekannt. Im Verdauungstrakt kommen diese Schleimstoffe mit Flüssigkeit in Verbindung und quellen auf. Dadurch legt sich der Schleim wie eine Schutzschicht um die Wände von Magen und Darm und der Schleim sorgt als Schmiermittel in Kombination mit Ballaststoffen dafür, dass Verdauungsprodukte zügig weiter transportiert werden. Wichtig dabei: **GENUG TRINKEN!**

Dein Körper kann die Inhaltsstoffe besser aus geschroteten Samen verwerten, allerdings halten sich diese nur für kurze Zeit im Kühlschrank. **GANZE LEINSAMEN HALTEN SICH DAGEGEN MONATELANG**. Am besten du kaufst ganze Leinsamen und zerstößt sie mit einem Mörser portionsweise. Im Laden bekommst du ganze Samen, die du in einer extra Mühle direkt schroten kannst. Du kannst Leinsamen deinem **MÜSLI, BROT ODER KUCHEN** hinzufügen.

Auch das aus Leinsamen gepresste Leinöl ist mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren



Der "Ranga-Bauer" Franz Eschenbacher im 26km entfernten Ködnitz bei Kulmbach beliefert uns mit seinen biologisch angebauten Leinsamen. Er presst auch direkt frisches Lein- und auch Rapsöl für uns. Besuchen könnt ihr in virtuell auf www.rangabauer.de oder vor Ort im "Wirtshof zum Rangabauer".

Die **QUINOA** dient den Andenvölkern schon seit 6.000 Jahren als lebenswichtiges Grundnahrungsmittel. Heute boomt zwar der Quinoahandel, die Bauern in Südamerika verdienen jedoch nicht genug daran.

Unser Quinoa stammt dagegen aus dem 220km entfernten Haimhausen. Der **Obsthof Knab** dort ist einer der Pioniere des Quinoa-Anbaus in Bayern, wirtschaftet biologisch und achtet auf eine gesunde Fruchtfolge. Quinoa ist eine ausgezeichnete Quelle aller 9 **AMINOSÄUREN**, wie Lysin, Tryptophan oder Cystin, und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Tryptophan ist beispielsweise für die Herstellung des Glückshormons Serotonin notwendig. Außerdem weisen die Körner einen hohen Mineralstoffgehalt auf - unter anderem von Magnesium, Eisen, Kalium, Calcium, Mangan und Kupfer. Auch wenn du auf eine **BASISCHE ERNÄHRUNG** achtest bist du mit Quinoa gut versorgt.

Quinoa ist ein sogenanntes Pseudogetreide und nicht, wie unsere heimischen Getreidesorten, ein Süßgras. Es enthält daher **KEIN GLUTEN** und ist damit auch eine gute Alternative zu Kartoffeln und Nudeln. Die Körner sollten stets gut im Sieb abgespült und dann mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufgekocht werden. Dann noch etwas Salz oder Gemüsebrühe dazu und bei geringer Temperaturzufuhr 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, weitere 10 Minuten ziehen lassen und zwischendurch mit einem Löffel auflockern, und fertig! Abschmecken und verfeinern kannst du Quinoa mit Kräutern, Butter oder Pflanzenöl. Quinoa schmeckt zum Beispiel als **BEILAGE, ALS BRATLING ODER IN EINER saisonalen Gemüsepfanne**. Auf der Seite des Obsthof Knab finden sich dazu leckere Rezeptideen.



KICHERERBSEN zählen als eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt zu den bekannteren Nahrungsmitteln und werden häufig zu Falafel oder Hummus verarbeitet. Wie alle Hülsenfrüchte punkten sie durch einen **HOHEN EIWEIßGEHALT**, wobei die Proteine von hoher Qualität sind. Sie sind in der veganen Ernährung somit eine gute Eiweißquelle. Außerdem enthalten sie wichtige Aminosäuren, Magnesium, Kalium und die Vitamine B6 und C. Der Anbau von Kichererbsen ist in Deutschland eher selten und nicht einfach. Umso mehr freuen wir uns über KornCorner in Billinghamen nahe Würzburg, wo nach Bioland-Kriterien Kichererbsen angebaut werden.

Achtung: Kichererbsen dürfen nicht roh verzehrt werden, da sie den Giftstoff Phasin enthalten! Getrocknete Kichererbsen müssen für mindestens 12 Stunden in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht werden. Nimm dazu einen ausreichend großen Topf, da die Kichererbsen ihr Volumen beim Quellen verdoppeln. Dunkle oder oben schwimmende Erbsen sortierst du aus. Nach der Einweichzeit wird das Wasser abgegossen, zum kochen verwendest du frisches kaltes Wasser, das erhöht die Bekömmlichkeit. Die Kichererbsen wieder reichlich mit Wasser bedecken und aufkochen, anschließend 1-2 Stunden köcheln lassen. Zum Ende der Kochzeit kannst du Salz, Kräuter oder Gewürze hinzufügen. Die Kichererbsen können zu **HUMMUS ODER BRATLINGEN** weiterverarbeitet oder für **GEMÜSE-CURRY, EINTÖPFE UND SALATE** direkt verwendet werden.

Wenn du keine Lust hast zu kochen, bekommst du im Laden auch die fertigen gerösteten und gewürzten Kichererbsen-Snacks von **Hülsenreich**. Die gibt es in den herzhaften Varianten Curry, Cajun und Sweet Onion und auch süß mit Schokomantel.

VIEL SPAß BEIM EXPERIMENTIEREN!

Gib uns gerne Feedback zu deinen Koch- und Geschmackserfahrungen an produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de