

Mandeln, Nüsse, Samen- Nährstoffbomben, gesunde Nascherei oder heimliches Gift?

Nährstoffbomben, gesunde Nascherei oder heimliches Gift?

Rohe Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten aber auch unerhitztes Getreide enthalten Fraßschutzstoffe, wie z.B. die Phytinsäure oder das Inhibin, welche Verdauungsenzyme blockieren und Bauchschmerzen verursachen können. So hofft die Pflanze, dass ihre tierischen Feinde von Ihresgleichen zukünftig Abstand nehmen. Beim Erhitzen, also dem Kochen oder Backen werden diese Enzymhemmstoffe zerstört. Aber auch, sobald die Samen zu keimen beginnen, werden sie abgebaut.

Einweichen von Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten:

Das Einweichen von Samen ist eine über 3000 Jahre alte Weisheit. Es macht die Nüsse und Samen verträglicher. Gleiches gilt auch für Getreide. Auch bevor es für einen Frischkornbrei geschrotet wird, sollten die Körner mindestens 12-24 Stunden lang eingeweicht werden.

Die Samen, Nüsse etc. in eine Schüssel geben und sauberes Wasser bis 2 Zentimeter überstehend einfüllen. 4 bis 24 Stunden lang einweichen, je nach Größe. Alle 12 Stunden Wasser wechseln. Kleine Samen wie Hirse, Kresse, Brokkolisamen, Alfalfa werden nur 2 Stunden eingeweicht, größere wie Kichererbsen, Mungobohnen, Mandeln und andere Nüsse 24 Stunden lang.

Weiterverarbeitung:

Nüsse und Mandeln grob hacken und im Dörraparat oder Backrohr

bei 50 Grad trocknen. Ev. anschließend kurz bei 160°C hellbraun rösten, was köstlich schmeckt. Allerdings leiden dadurch die ungesättigten Fettsäuren.

Die Samen können nach dem Einweichen zum Sprossen in einem Sprossenglas, -schale oder Keimapparat gezogen werden.