

Oder wäscht man damit nur die wertvollen Inhaltstoffe ab? Ein Experte erklärt, wie man die Hülsenfrüchte am besten auf den Kochtopf vorbereitet und was die Beschaffenheit der Schale damit zu tun hat.

Professor Hans Steinhart, ehemaliger Direktor des Instituts für Biochemie und Lebensmittelchemie der Universität Hamburg, erklärt, worauf es beim Waschen wirklich ankommt:

„Meine Empfehlung ist es, Linsen und Reis zu waschen. So gehen Sie sicher, dass Dreck, Staub und Schadstoffe, die beim Anbau durch die Pflanzen aufgenommen werden, nicht in Ihrem Essen landen. Ich rate, Linsen und Reis zweimal mit je einer Fingerkuppe Wasser zu übergießen, sie darin zu schwenken und das Wasser wegzuschütten. Diese Menge reicht aus – so verringern Sie die Chance, wichtige Inhaltsstoffe auszuspülen. Alternativ kann man die Linsen (Reis betrifft das nicht) auch aufkochen. So inaktiviert man zusätzlich das toxische Protein Lektin, ein natürlicher Abwehrstoff gegen Fressfeinde.

Wer will, kann zwischen den Linsen-Sorten unterscheiden: Tellerlinsen sollten auf jeden Fall gewaschen werden. Auf ihrer ungeschälten Oberfläche können sich Schmutz, Staub und Schimmelpilzsporen ansammeln. Die geschälten gelben und roten Linsen sind teilweise schon vorbehandelt. Die Gefahr, dass diese auf ihrer Oberfläche Schadstoffe aufweisen, ist geringer. Somit ist es weniger wichtig, sie zu waschen. Ich würde es dennoch empfehlen, da man als Verbraucherin oder Verbraucher die Anbaubedingungen nicht kennt.

Beim Reis ist es ähnlich: Die Aussenhaut des Korns, die zum Beispiel bei ungeschältem Naturreis noch vorhanden ist, ist für Schadstoffe gefährdet. Zudem können sich hier die toxischen Metalle Arsen und Cadmium anreichern – durch das Waschen kann man diese aber beseitigen.“

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/gruss-aus-der-kueche/reis-linsen-waschen-zubereitung-91591>

**Anmerkung:** Beim Kochen werden fast, wenn nicht alle Nährstoffe vernichtet,

zudem verschleimt der Körper durch diese Ernährung. Wieviel Eiweiss bleibt in den Hülsenfrüchten? Sie sehen es beim Kochen, das Eiweiss gerinnt (der weisse Schaum). Hülsenfrüchte sollten Sie mind. 24 Stunden in Wasser einweichen, dann kochen.

Wie ernähren Sie sich richtig gesund? Ein Thema in unserer Onlineberatung.