



Hülsenfrüchte

Wie lasse ich Hülsenfrüchte richtig keimen?

Keimen von Hülsenfrüchten – was ist zu beachten?

Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn saisonbedingt frisches Gemüse und Salate rar sind, bilden gekeimte Hülsenfrüchte und Saaten eine willkommene Bereicherung des Speiseplanes. Hierbei ist es wichtig, dass die Keime so unverarbeitet und frisch wie möglich verzehrt werden. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe – der Vitamingehalt steigt während des Keimvorganges enorm an! - weitestgehend erhalten und stehen dem menschlichen Körper in ihrer ganzen Vielfalt zur Verfügung.

Bei Hülsenfrüchten ist dieses jedoch nur bedingt umsetzbar, da sie in rohem Zustand den schädlichen Stoff Hämagglutin sowie Trypsininhibitoren enthalten. Hämagglutine führen zur Verklumpung der roten Blutkörperchen, Trypsininhibitoren – die so genannten „Trypsin-Hemmer“ – behindern die Eiweißverdauung. Bei allen Linsen und Mungbohnen genügt der Keimvorgang, um den in diesen „weichen“ Hülsenfrüchten geringen Anteil der ungewünschten Stoffe zu entfernen. Allen anderen Hülsenfruchtsorten jedoch, muss mit Hitze nachgeholfen werden. Es genügt, wenn die gekeimten Hülsenfrüchte in einem warmen Gericht für kurze Zeit mitgegart oder sie in heißem Wasser wenige Minuten blanchiert werden. So kommen nur die positiven Inhaltsstoffe zum Einsatz und Sie in den Genuss frischer Vitamine – und das zu jeder Jahreszeit.

Davert Hülsenfrüchte werden bereits im Ursprungsland gereinigt und verlesen. Bei Davert angekommen durchlaufen sie einen weiteren Reinigungs- und Qualitätsmarathon, damit verbliebene Fremdsaaten und Besatz nicht mit den Bohnen, Erbsen oder Linsen in die Tüte gelangen. Neben inhaltlichen Analysen werden alle Hülsenfruchtsorten auf ihr Kochverhalten getestet. Bei Hülsenfrüchten, die explizit als Keimsaat ausgelobt werden, werden noch zusätzliche Keimtests durchgeführt. Hierzu werden neben Keimsteinen handelsübliche Keimgeräte genutzt, so dass die gleichen Voraussetzungen bestehen, wie bei Ihnen in der Küche.

Daher können wir sicher sein, dass nur erstklassige, köstliche Davert Hülsenfrüchte auf Ihren Teller gelangen. Davert – natürlich genießen!