

Kleine Linsenkunde



Sorten, ayurvedische Eigenschaften und Zubereitungsarten

In Deutschland werden vergleichsweise noch wenig Hülsenfrüchte gegessen. Doch in der ayurvedischen Küche sind Hülsenfrüchte ein wesentlicher Bestandteil. Sie beeindrucken dabei nicht nur in ihrer Variabilität von Form und Farbe, sondern insbesondere durch die Mannigfaltigkeit der Zubereitungsmöglichkeiten. Darüber hinaus bieten sie eine wertvolle Nährstoff- und Sättigungsquelle.

Zu Hülsenfrüchten zählen Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Lupine und Erdnüsse. Auf dem Markt gibt es insgesamt circa 50 Sorten. Im Ayurveda werden aber hauptsächlich Linsen (grüne und gelbe), Bohnen (weiße, schwarze, Adzuki), Erbsen (grüne und gelbe) und Kichererbsen verwendet.

In der indischen bzw. ayurvedischen Küche sind sogenannte Dal-Gerichte weithin bekannt und Bestandteil fast jeder Mahlzeit. Dhal – oder auch Dal wird allgemein als Hülsenfrucht verstanden, die als Beilage zu Gemüse und Reis gereicht wird. Aufgrund der Zubereitungsweise und der hinzugefügten Vielfalt an Gewürzen sind Dal-Gerichte meist sehr bekömmlich. **Der Mung-Dal** gilt im Ayurveda als die Königin der Hülsenfrüchte. Als ganze Bohne ist sie grün, geschält ist sie gelb – gelbe Linse.

Hier ein paar Fakten zu den Hülsenfrüchten:

- In vielen Ländern sind Hülsenfrüchte die wichtigste Eiweißquelle überhaupt.
- 100 g Linsen enthalten rund 23 g Eiweiß, das ist vergleichbar mit dem Eiweißgehalt von 100 g Schweinefleisch, welches bei weitem nicht so gesund ist.
- Besonders im Rahmen einer veganen oder vegetarischen Lebensweise sind Hülsenfrüchte eine hervorragende Eiweißquelle. Dabei können alle Arten von Hülsenfrüchten gekocht oder auch in Form von Linsenmehl zu Bratlingen oder als Energiebällchen zubereitet werden.
- Neben dem hohen Eiweißgehalt sind Vitamine und Mineralstoffe ebenso reichlich enthalten.
- Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, haben wenig Kohlenhydrate und besonders fettarm.
Gerade bei einer Ernährungsumstellung und einem gewünschten Gewichtsverlust solltest Du also unbedingt Hülsenfrüchte auf dem Plan haben.
- Auch Ballaststoffe kommen in großen Mengen vor: 100 g Erbsen bringen es auf 16,6 g Ballaststoffe, was bereits der Hälfte der empfohlenen Tagesmenge des DGE entspricht.
- Eine Studie der Universität Dunedin in Neuseeland hat gezeigt, dass diejenigen die täglich zwischen 25 und 30 g Ballaststoffe zu sich nehmen, ein deutlich reduziertes

Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Darmtumoren sowie Diabetes haben.

- Viele scheuen sich vor dem Verzehr von Hülsenfrüchten, einfach aus dem Grund der möglichen Verdauungsbeschwerden.

Doch wenn man langsam anfängt und dann immer regelmäßiger Hülsenfrüchte konsumiert – und diese ayurvedischen zubereitet (mit Cumin, Hing, Ingwer usw.) – werden sie sehr gut vertragen.

Linsen als Bereicherung für den Speiseplan

Je nach Zubereitungsart, Vorliebe und Geschmack können auch bei uns Hülsenfrüchte den täglichen Speiseplan und die Zusammenstellung der Mahlzeiten bereichern. Für diejenigen, die Hülsenfrüchte stets mit schwerer Verdaulichkeit assoziieren, sie jedoch grundsätzlich mögen, sei zunächst die Zubereitung von roten oder gelben Linsen empfohlen. Rote und gelbe Linsen kommen bereits geschält in den Handel. Sie brauchen nur gewaschen und nicht eingeweicht werden und sind trotzdem bereits nach verhältnismäßig kurzer Kochzeit verzehrfertig (rote Linsen werden circa 15, gelbe etwa 25 Minuten gekocht, abhängig vom angestrebten Weichegrad). Auch die Beluga-Linsen müssen nicht eingeweicht werden und haben eine ähnliche Garzeit wie die gelben Linsen.

Da es sich um eine Hülsenfrucht ohne Hülse handelt, hat sie alle Vorteile hochwertiger Eiweiße und Aufbaustoffe, aber nicht den häufig belastenden, schwer verdaulichen Bestandteil der Schale (Hülse). Sowohl rote als auch gelbe Linsen eignen sich für warme, suppige Gerichte oder als eiweißreiche Beilage zu Gemüse und Reis. Sie können in gekochter Form auch als Brotaufstrich sowie als Dip für Rohkost oder mit etwas kürzerer Kochzeit als Salatzutat verwendet werden. Ebenfalls schmackhaft sind sie als Soße oder Füllung für Gemüse oder Teig. Rote Linsen sind recht mild bis süßlich im Geschmack, die gelben sind etwas herber.

Auch beliebt sind Kichererbsen, die aber aufgrund ihrer langen Kochzeit aufwändiger in der Zubereitung sind. Kichererbsen sind zwar äußerst schmackhaft, aber schwerer verdaulich und werden nicht von jedem gut vertragen.

Erwähnt sei noch der Urad- oder auch Urid-Dal aus der Urbohne. Sie hat eine schwarze Schale und einen weißen Kern, wodurch sie eher schwer verdaulich ist und daher nur in kleinen Mengen und eher mittags gegessen werden sollte, wenn die Verdauungskraft am höchsten ist.

Ayurvedische Eigenschaften verschiedener Hülsenfrüchte

Die Mungbohne (gelbe Linse) ist für alle drei Doshas gut geeignet. Sie ist von der Eigenschaft her eher kalt, trocken und leicht und seitens des Geschmacks sowohl süß als auch zusammenziehend bzw. herb. Die rote Linse hat die gleichen Eigenschaften, ist jedoch vom Geschmack her überwiegend süß.

Ähnlich leichte Zubereitungs- und Verzehreigenschaften haben die **Belugalinsen** und die feine französische braune Linse, die trotz der Hülse gut bekömmlich sind, vom Geschmack her auch süß, jedoch von der Eigenschaft eher ölig, schwer und heiß. Aufgrund der feinen Hülse zerfallen sie jedoch nicht direkt beim Kochen und sind somit für Menschen mit guter Verdauungsenergie als Beilage, deftige Suppe oder Salat geeignet. Ein typisches Dal-Gericht beinhaltet zur Verbesserung der Bekömmlichkeit immer die Geschmacksrichtung sauer, salzig und scharf.

Während in der westlichen Küche schon seit Großmutter's Zeiten einem Linsengericht Essig zugegeben wird, wird in der ayurvedischen Küche bei der Zubereitung des anfänglichen Gewürzsudes Tomate dazu gegeben oder zum Schluss etwas frischer Zitronensaft hinzugefügt. Kichererbsen sind von der Eigenschaft eher trocken, kalt und leicht, daher für vata-betonte Konstitutionen nur in kleineren Mengen oder in Form einer suppiden oder leicht öligen Zubereitung geeignet. Vom Geschmack her sind sie ähnlich wie die Mungbohne süß und zusammenziehend/herb.

Die Urid-Bohne ist feucht, schleimig und heiß jedoch süß im Geschmack. Sie ist die einzige Hülsenfruchtart, die Vata verringert und Pitta und Kapha erhöht.

Für die Doshas passende Gemüse und Gewürze

Vata

Vata ausgleichend wirken können einerseits Gemüse, wie Pastinake, Karotte oder Kürbis, andererseits **Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel und Hing.**

Pitta

Pitta ausgleichend könnte eine ergänzende Mischung aus Kartoffel und Kürbis wirken sowie die Verwendung von Fenchelsamen, Koriander und Piment.

Kapha

Kapha ausgleichend würde jede Art Gemüsemischung wirken, die zudem mit einer leichten Schärfe aus frischem Ingwer, Chili oder Meerrettich gespickt wäre.

Trockene Gewürze oder Gewürzsamen sollten am besten direkt mit in das Dal gegeben werden – können sich ergänzend aber auch nochmals im Gemüse wiederfinden. **Je schwerer eine Hülsenfrucht verdaulich ist, desto empfehlenswerter ist der Einsatz von Gewürzen zur Verbesserung der Bekömmlichkeit.**



Wie viele Linsen gehören auf den Teller?

Wer Linsen oder andere Hülsenfrüchte zur wesentlichen Deckung seines Eiweißbedarfes nutzt, darf mengenmäßig ruhig $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{3}$ seines Tellers damit befüllen, dazu ein weiteres Viertel einer stärkehaltigen Beilage, wie Kartoffel, Reis oder ein anderes Getreide sowie zur Hälfte typgerechtes, schmackhaft zubereitetes Gemüse. Anders ausgedrückt besteht somit die eine Hälfte der Portion aus Gemüse und die andere Hälfte verteilt sich zu etwa gleichen Teilen auf Hülsenfrüchte und Stärkebeilage.

Beim Abnehmen gilt: mehr Gemüse (bis $\frac{2}{3}$), weniger Kohlehydrate!

Klassische Zubereitungsarten

Da gibt es zum einen die gängige Dal-Beilage. Grundsätzlich gilt: Je flüssiger das Dal ist, umso mehr beruhigt es Vata. Die Zubereitung mit passenden Gewürzen und etwas hochwertigem Fett fördert die Verträglichkeit und hilft bei der Balance der Doshas.

Mung-Dal ist auch einer der Hauptbestandteile des Kitchari, einem traditionellen, indischen Gericht aus Reis und Linsen. Eine kleine Menge Ingwer sowie Kreuzkümmel und Ajwain helfen auch einem gestressten Vata-Menschen, diese feine, hochwertige Speise nachhaltig zu genießen. Besonders in der Kombination aus Basmatireis und Mung-Dal entfaltet dieses Gericht ausgleichende Kräfte im Körper, ohne die Doshas zu stören. Aufgrund ihrer entlastenden Eigenschaften findet sie auch Anwendung während einer Pancha-Karma-Kur und zeigt gerade in den letzten Aufbau Tagen der Kurphase eine gute Wirkung. Speziell ist gerade Kitchari eine gute Basis für den gesamten Zellaufbau.

Nicht nur für Vata-Typen, auch für Menschen, deren Vata durch übermäßige Aktivität und Stress ansteigt, wirken Dal-Suppen am Abend als idealer Ausgleich. Sie geben einerseits Wärme und Kraft zurück und wirken gleichzeitig entspannend. Daher zählt die Suppe am Abend zu einer der wichtigsten Empfehlungen im Ayurveda. Sie ist leicht zuzubereiten, unterstützt den Stoffwechsel und dient der Ausleitung von Säuren.

Dal spielt also in der ayurvedischen Küche nicht nur eine wichtige, sondern auch eine gesunde Rolle. Linsen sind eine reichhaltige Quelle an Nährstoffen und eine gute Sättigungsbeilage. Werden sie richtig zubereitet und mit den passenden Gewürzen versehen, sind sie ein wichtiger Bestandteil einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung und können ihre positiven Qualitäten entfalten.

Quelle: Ayurveda Journal Heft 61 und andere.