

Hülsenfrüchte haben es faustdick hinter der Schale

In vielen heimischen Küchen fristen Hülsenfrüchte ein Schattendasein. Eigentlich schade, denn Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind ein kulinarischer Hochgenuss. Auch optisch haben sie einiges zu bieten mit ihren vielfältigen Farben und Formen. Obendrein enthalten sie viele Vitamine und Mineralstoffe. Hülsenfrüchte erfreuen aber nicht nur Gaumen und Auge, sondern können auch der Figur schmeicheln:

- ↳ So besitzen Hülsenfrüchte auch einen hohen Anteil an Eiweissen und Pflanzenfasern. Letztere quellen im Magen und Darm auf und machen dadurch richtig satt. Die figurfreundlichen Eiweisse unterstützen diesen Effekt zusätzlich.*
- ↳ Spezielle Inhaltsstoffe der Hülsenfrüchte verlangsamen zudem die Verdauung von Stärke. So gelangt Zucker, der aus der Stärke stammt, langsamer ins Blut.*
- ↳ Als Resultat davon steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam und leicht an. Dafür bleibt er über längere Zeit gleich. Das belastet den Kreislauf weniger und zögert den nächsten Hunger hinaus.*
- ↳ Mit Ausnahme der Sojabohne enthalten Hülsenfrüchte nur ganz wenig Fett und lassen sich auch fettarm zubereiten. Gesund sind sie aber alle!*