

### Warenkunde: Mehralternativen Teil 2

Im ersten Teil dieses Newsletters (Februar) haben Sie Informationen über Mehle aus glutenfreiem Getreide und Pseudogetreide bekommen. Heute soll es um **Nuss- und Leguminosenmehle** gehen. Diese liefern wertvolles Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit und wirken sich so günstig auf den Körper aus. Sie halten den Blutzuckerspiegel stabil, haben eine blutdrucksenkende Wirkung und durch die hohen Gehalte an Ballaststoffen wird der Darm geschützt. **Mandelmehl** ist sehr kohlenhydratarm, protein- und ballaststoffreich. Es handelt sich um den gemahlene Presskuchen, der als Nebenprodukt bei der Herstellung von Mandelöl anfällt. Es ist vielseitig einsetzbar, passt sehr gut zu herzhaftem und süßem Gebäck. Mandelmehl ist leicht süß, so lässt sich zudem Zucker einsparen. **Leinsamenmehl** hat einen hohen Vitamin-, Mineralien & Eiweißgehalt. Als alleiniges Mehl in Backwaren ist es nicht zu empfehlen, aber umso mehr zur Anreicherung von glutenfreien Mehlmischungen. Es bildet ebenso wie Chiamehl eine geleeartige Masse, die Brot und Kuchen zusammen mit Backtriebmittel (Backpulver, Natron) richtig aufgehen lässt. **Hanfmehl** hat einen nussigen Eigengeschmack, der sich für herzhafte Backwaren oder Pfannkuchen gut eignet. Wie Leinsamenmehl kann es nicht ganz allein verwendet werden.

Mehle auf Hülsenfruchtbasis können unangenehme Blähungen verursachen, bis der Darm und seine Mikroorganismen sich an die Lebensmittel angepasst haben. Das ist im Übrigen aber bei jeder Kostveränderung so und nach der Eingewöhnungsphase lassen die Blähungen auch nach. Man kann sich mit den herkömmlichen Hausmitteln gegen Blähungen helfen: Anis, Fenchel, Kümmel, Kreuzkümmel, Melisse,...Hülsenfrüchte sind aber sehr gesund, liefern pflanzliches Eiweiß, sind fettarm und enthalten reichlich B-Vitamine, vor allem der Folsäuregehalt in Sojabohne und Kichererbse ist beachtlich (250µg/100gr bzw. 340µg/100gr). Auch die Mineralstoffe Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink, Kupfer und Selen sind in gesunden Mengen vorhanden.

Bei der Verwendung von Nuss- und Hülsenfrüchtenmehlen gibt es küchentechnisch ein paar Dinge zu beachten: Mehle aus Leguminosen, Nüssen und Saaten haben einen sehr hohen Ballaststoffanteil. Somit eignen sie sich hervorragend zum Binden von Soßen oder Suppen. Wenn Sie mit diesen Mehlen backen wollen, müssen Sie aber mehr Flüssigkeit einplanen. Auch kann man bei der Verwendung nicht im Verhältnis 1:1 tauschen, da für einen lockeren Teig das Klebereiweiß Gluten wichtig ist. Deshalb kann nur ein Teil durch Leguminosen-, Nuss- oder Saatenmehl ausgetauscht werden. Beachten Sie die Herstellerangaben! Alle Mehralternativen müssen kühl und trocken gelagert werden sowie bei geschlossener Verpackung, da gerade Nussmehle leicht Aromen annehmen können und schnell ranzig werden.



**TIPP:** Mit Mehlen aus Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Erbsen lassen sich wunderbar proteinhaltige Pfannkuchen mit einer hohen biologischen Wertigkeit backen. Dazu mit einem Schneebesen für 2 Portionen 1 Ei, 200g Kichererbsenmehl, 150ml (Pflanzen-) Milch, 150ml Mineralwasser und 1 Prise Salz verrühren, bis die Klümpchen verschwunden sind, und dann ausbacken. [Besuchen Sie doch ab 15. Juni wieder unsere ZEPKochen Angebote und lernen Sie die Mehralternativen und deren Einsatz in der Küche kennen.](#)