

# Trotz Phytinsäure – Bohnen und Reis sind nahrhaft

Bohnen und Reis sättigen, sind nahrhaft, schmecken überdies gut und erschwinglich sind sie ausserdem. Bei Reis stellt sich die Frage, was ist besser: Polierter weisser Reis oder Vollkornreis? Letzterer enthält nämlich - genau wie Bohnen - die sog. Phytinsäure. Sie soll Mineralien an sich binden und sie auf diese Weise für den Menschen wertlos machen. Lesen Sie jetzt, worauf Sie bei der Zubereitung der beiden Lebensmittel achten müssen, damit sie die Phytinsäure ein für allemal los werden.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 04. October 2019

Stand: 17. October 2019

## Bohnen und Reis enthalten Phytinsäure

Bohnen (weisse Bohnen, Limabohnen, schwarze Bohnen usw.) und Reis enthalten eine Menge wunderbarer Nähr- und Vitalstoffe: Neben bis zu 35 Gramm Eiweiss pro 100 Gramm (was von keinem Steak der Welt erreicht wird) liefern Hülsenfrüchte annähernd alle B-Vitamine einschliesslich der wichtigen Folsäure sowie eine interessante Menge und Vielfalt an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Leider enthalten sie jedoch auch die Phytinsäure. Dabei handelt es sich um einen sekundären Pflanzenstoff, der vornehmlich in den äusseren Randschichten von Getreide, Hülsenfrüchten und vielen anderen Samen vorkommt.

## Der eigentliche Sinn der Phytinsäure

Die phosphathaltige Phytinsäure dient dem Keimling als Energiequelle. Wenn das Samenkorn genügend Wärme und Wasser zur Verfügung hat, erwacht Leben in ihm.

Sobald der Keimprozess beginnt, wird im Korn das Enzym Phytase gebildet. Die Phytase baut die Phytinsäure ab, wodurch das darin gespeicherte Phosphor frei wird. Dieses wiederum steht jetzt der Babypflanze als wichtiger Nährstoff für Wachstum und Entwicklung zur Verfügung.

# Phytinsäure hemmt Mineralstoffaufnahme

So prima die Phytinsäure für den Keimling auch sein mag, so ist sie das für den Menschen nicht unbedingt. Die Phytinsäure kann die Aufnahme von Mineralstoffen wie Calcium und auch von Spurenelementen wie z. B. Zink hemmen bzw. deren Verwertbarkeit mindern.

Aus diesem Grunde gehört der Pflanzenstoff derzeit zum Lieblingsargument der Weissmehl-Fraktion. Da weder Weissmehl noch polierter Reis Randschichten enthalten, sind sie - Weissmehl eher als weisser Reis - verhältnismässig arm an Phytinsäure.

## Weisser Reis ist vitalstoffarm

Allerdings fehlt Weissmehlprodukten und weissem Reis jetzt nicht nur ein Grossteil der ursprünglichen Phytinsäure, sondern - neben einer Reihe weiterer nützlicher sekundärer Pflanzenstoffe und Ballaststoffe - auch die Hälfte des Calciums sowie drei Viertel der ursprünglichen Zinkmenge.

Folglich ist anzunehmen, dass die in Vollkornprodukten vorhandene Menge an Mineralstoffen und Spurenelementen üppig genug ist, so dass der Körper auch dann davon profitieren kann, wenn die ebenfalls enthaltene Phytinsäure einen Teil davon bindet.

## Phytinsäure ist auch nützlich

Abgesehen davon ist die Phytinsäure derzeit auf dem besten Wege, ihren vermeintlich schlechten Ruf wieder abzuschütteln. So entdeckte man unlängst mindestens drei als äusserst positiv zu bewertende Eigenschaften der Phytinsäure: Sie übt auf den Blutzuckerspiegel eine regulierende Wirkung aus und weist ausserdem krebsbekämpfende Fähigkeiten auf. Ja, offenbar soll die Phytinsäure dem Organismus gar bei der Abwehr schädlicher Strahlung behilflich sein.

## Getreide und Hülsenfrüchte: Immer nur als Beilage

Folglich kann allein die Existenz der Phytinsäure nicht als Argument für eine Ernährungsweise dienen, die auf Weissmehlprodukten, poliertem Reis und anderen isolierten Kohlenhydraten basiert. Nichtsdestotrotz bedeutet das nun nicht, dass man seine Ernährung auf Grundlage von Getreide und Hülsenfrüchten gestalten sollte.

Getreide - ob Vollkorn oder nicht - eignet sich in Wirklichkeit nicht als Grundnahrungsmittel. Es kann die Ernährung zwar - genau wie Hülsenfrüchte - wunderbar ergänzen, sollte sie jedoch nicht dominieren. Mehr zum Thema Getreide [lesen Sie hier](#).

## Weizenkleie mit Kokosmehl ersetzen

Der Spitzenreiter in Sachen Phytinsäure ist die Weizenkleie. 3.610 Milligramm Phytinsäure finden sich in 100 Gramm des so gerne bei träger Verdauung eingenommenen Getreideprodukts, so dass Sie für diesen Zweck lieber auf das wohlschmeckende Kokosmehl umsteigen sollten. Kokosmehl ist ein deutlich gesünderer und phytinsäurefreier Ballaststofflieferant.

## Quinoa – eine ideale Beilage

In gehörigem Abstand folgt der Weizenkleie die Erdnuss (die keine Nuss ist, sondern zu den Hülsenfrüchten gehört) mit 1.336 Milligramm und die Sojabohne mit 1.250 Milligramm. Das breite Mittelfeld wird von den verschiedenen Getreidearten (Gerste, Roggen, Mais, Weizen, Hafer und Reis) bevölkert. Die Werte schwanken zwischen 890 Milligramm bei Vollkornreis und 1.070 Milligramm bei Gerste.

Die von uns oft empfohlene Beilage (die nicht zu den Getreiden, sondern zu den Gänsefußgewächsen gehört) ist Quinoa. Sie liefert nur 541 Milligramm Phytinsäure, was mit der richtigen Zubereitungsmethode noch deutlich reduziert werden kann. Hülsenfrüchte befinden sich phytinsäuremässig zwischen den Getreidearten und Quinoa.

## Auch weisser Reis enthält noch Phytinsäure

Trotz seines blütenweissen Erscheinungsbildes ist jedoch auch polierter Reis nicht vollkommen unschuldig. Er enthält immer noch 240 Milligramm Phytinsäure, so dass auch hier eine sorgfältige phytinsäureeliminierende Zubereitung nicht schaden kann.

## Kochen inaktiviert schädliche Substanzen, aber nicht die Phytinsäure

Hülsenfrüchte enthalten neben Phytinsäure noch etliche andere gesundheitlich bedenkliche Stoffe, was der Hauptgrund dafür ist, dass sie so gut wie nie roh verzehrt werden, ja im rohen Zustand äusserst unverträglich sind und bei den meisten Menschen sogar zu ernsthaften Vergiftungserscheinungen führen können.

Zu diesen unwillkommenen Substanzen zählt z. B. das Phaseolunatin, das Phasin und die sog. Enzym-Hemmstoffe. Letzteres bedeutet, dass bei Anwesenheit dieser Hemmstoffe im Körper die Funktion von eiweisspaltenden Verdauungsenzymen blockiert wird und die Eiweissverwertung dadurch erschwert werden kann.

Praktischerweise werden alle diese Stoffe durch ganz normales Kochen entweder zerstört oder inaktiviert - mit Ausnahme der Phytinsäure. Diese lässt sich nicht ganz so einfach entfernen.

# Bohnen und Reis – Die optimale Zubereitungsart

Die Phytinsäure-Problematik ist im Grunde keineswegs neu. Offenbar wissen manche Naturvölker – vermutlich ohne je von der Phytinsäure gehört zu haben – ganz instinktiv, wie sie Getreide- und Bohnengerichte zubereiten müssen, damit diese dem Organismus bestmöglich nützen können und ihm – durch was auch immer – keinesfalls schaden.

## Getreide fermentieren

Afrikanische Völker beispielsweise assen Getreide niemals unfermentiert. Die Fermentation inaktiviert die Phytinsäure, so dass fermentierte Gerichte äusserst bekömmlich waren und ihre Nährstoffe voll ausgenutzt werden konnten.

Aus diesem Grunde sollte man auch Brot grundsätzlich nur bei einem Bäcker kaufen, der sich noch mit der Teigführung für echte Sauerteigbrote oder Backferment-Brote auskennt. Meistens sind das solche Bäcker, die Bioläden beliefern. Die meisten heutigen Brote dagegen werden im Schnellverfahren hergestellt und sind folglich phytinsäurehaltig. Zurück zu den afrikanischen Koch-Traditionen. Dort wird beispielsweise Hirse so zubereitet:

## Hirse wie in Afrika

Die Hirse wird über Nacht in Wasser eingeweicht und anschliessend im Mixer püriert (vermutlich mit demselben Wasser, sicherheitshalber können Sie aber auch das Einweichwasser durch frisches Wasser ersetzen).

Der entstandene Brei bleibt erneut eine Nacht stehen, und zwar an einem warmen Platz, damit die Fermentation starten kann. Milchsäurebakterien, die überall in der Luft vorhanden sind, werden den Hirsebrei alsbald bevölkern und die Phytinsäure abbauen. Am dritten Tage dann wird der Hirsebrei eine Viertelstunde leise gekocht.

Eine andere Möglichkeit wäre, den Brei mit Kräutern, Meersalz und fein geriebenem Gemüse zu mischen, auf ein Backblech (mit Backpapier ausgelegt) zu giessen und für einige Stunden in die Sonne zum Trocknen zu stellen. Nach dieser Methode lassen sich theoretisch auch andere Getreidearten einschliesslich Vollkornreis zubereiten.

## Weizen wie in Ägypten

In Ägypten und manchen arabischen Ländern werden auf ähnliche Weise auch Mais- und Weizengerichte hergestellt. Kishk zum Beispiel nennt man ein fermentiertes Gericht aus Parboiled Weizen und Milch. Man kocht den Weizen, trocknet ihn dann wieder, mahlt ihn, sibt die Kleie aus und mischt ihn mit gesäuerter und gesalzener Milch. Nach 48 Stunden Fermentationszeit wird die Masse gut durchgemixt, zu Bällchen geformt und getrocknet.

Doch wer hat heute noch drei Tage Zeit und Lust, um sich ein einfaches Getreidegericht zu kochen? Glücklicherweise funktioniert die Phytinsäure-Entfernung auch auf eine etwas schnellere Art und Weise.

## Die richtige Zubereitung von Bohnen und Reis

Bevor Reis und Bohnen (oder andere Hülsenfrüchte) gekocht werden, weicht man sie ein – am besten über Nacht (mindestens acht Stunden lang, optimalerweise 24 Stunden lang). Dieses Einweichen verkürzt nicht nur die Kochzeit ganz erheblich (um etwa eine halbe Stunde), sondern reduziert auch den Phytinsäureanteil (wenn auch nicht vollständig).

### Erst einweichen, dann kochen

Nach dem Einweichen schütten Sie das Einweichwasser weg. Kochen Sie nun Reis bzw. Hülsenfrüchte in frischem Wasser. Geben Sie bei Hülsenfrüchten kein Salz ins Kochwasser. Salz verhindert, dass Bohnen & Co. weich werden. Verwenden Sie am besten gefiltertes Leitungswasser, damit dort keine Chlor- oder sonstigen Rückstände mehr zu finden sind.

Ob Sie Bohnen und Reis lange genug eingeweicht haben, erkennen Sie daran, dass die Bohnen und Reiskörner bereits so weich sind, dass man sie zerkauen kann. Kochen Sie jetzt die Bohnen auf und lassen Sie sie etwa 30 bis 45 Minuten lang – je nach Bohnenart – leise köcheln. Auch bei Vollkornreis hängt die Kochzeit von der Sorte ab. Langkornreis (z. B. indischer Basmati- oder auch Jasminreis) ist schneller gar als Rundkornreis.

### Hülsenfrüchte separat kochen

Wenn Sie einen Eintopf oder eine Suppe planen, dann kochen Sie die Hülsenfrüchte immer separat und geben Sie diese erst in fertig gegarter Form hinzu. Auf diese Weise leiden die anderen Zutaten (Gemüse) nicht unter den langen Garzeiten der Hülsenfrüchte.

### Reis nie umrühren

Reis gelingt besonders gut, wenn er nach der Hauptkochzeit noch eine halbe Stunde oder länger mit geschlossenem Topfdeckel auf ausgeschalteter Herdplatte bzw. neben der Herdplatte ziehen kann. Achten Sie ferner darauf, dass Reis während der Zubereitung niemals umgerührt werden sollte. Wird er es doch, so bekommt er einen äusserst pampigen und klebrigen Charakter.

# Bohnen und Reis – hohe biologische Wertigkeit

Es ist also ganz leicht, aus Reis und Bohnen nicht nur lecker schmeckende, sondern auch ganz unbedenkliche Mahlzeiten zu bereiten. Ganz besonders praktisch ist es, wenn sie beide zusammen essen – was in Mittel- und Südamerika gerne gemacht wird. Dann erhalten Sie ein Eiweissprofil von hoher biologischer Wertigkeit.

Und wenn Sie jetzt noch bedenken, dass Hülsenfrüchte und Vollkornreis ausserdem einen sehr niedrigen glykämischen Index haben (zwischen 35 und 45, während weisser Reis bei 70 liegt), also ideal für Menschen sind, die abnehmen oder ihren Blutzuckerspiegel beruhigen möchten, dann sollten Sie Hülsenfrüchte und auch Reis regelmässig – in kleinen Mengen – in Ihren Speisezetteln einbauen.

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/phytinsaure-ia.html>