

Mungobohnenkeimlinge



Die Mungobohnenkeimlinge haben ein sehr frisches, süßliches Aroma und werden gerne zu asiatischen Gerichten serviert. Sie können aber auch roh in Salaten gegessen werden.

Mungobohnenkeimlinge

Herkunft der Mungobohne

Die Mungobohne (*Vigna radiata*) gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler (*Fabaceae*) und stammt ursprünglich aus Indien und China. Sie ist mittlerweile in ganz Südostasien verbreitet und ist vor allem in Indien eine beliebte Proteinquelle. Nicht nur ihre Bohnen werden gerne zubereitet, auch ihre ausgekeimten Sprossen sind zum Verzehr geeignet. In Deutschland werden diese Keime fälschlicherweise oft als Sojasprossen bezeichnet. Die Mungobohne ist nahe verwandt mit der **Sojabohne** und sieht ihr zum Verwechseln ähnlich.

Aroma und Inhaltsstoffe der Mungobohne

Die Mungobohnenkeimlinge haben ein sehr frisches, süßliches Aroma und werden gerne zu asiatischen Gerichten serviert. Sie können aber auch roh in Salaten gegessen werden. Das fein gemahlene Mehl der Mungobohne wird als Grundlage für asiatische Glasnudeln verwendet. Mungobohnenkeimlinge sind recht kalorienarm. Sie enthalten wichtige Vitamine, wie das Vitamin A, E, B1 und B2 und essentielle Aminosäuren.

Anwendung von Mungobohnenkeimlingen

In der Medizin: Die Mungobohnenkeimlinge sind kleine Vitaminbomben. Während der Auskeimung von der Bohne zur Sprosse, erhöht sich der Anteil an wichtigen Vitalstoffen sogar noch. Vitamin E ist ein Antioxidationsmittel, es gilt als Verjünger, strafft die Haut und hilft gegen trockene, raue Stellen. Es sorgt für glänzendes Haar und soll sogar die Fruchtbarkeit erhöhen. Vitamin A ist wichtig für die Augen und sorgt für eine gesunde Haut. Vitamin B1 und B2 spielen eine Rolle in der Energiegewinnung aus unserer Nahrung, sind wohltuend für trockene Haut und helfen gegen Müdigkeit. Die Folsäure spielt eine große Rolle in der Zellteilung und Entwicklung und ist deshalb gerade für Schwangere besonders wichtig. Die in den Mungobohnenkeimlingen enthaltenen Ballaststoffe wirken verdauungsfördernd.

In der Küche:

Mungobohnenkeimlinge passen wunderbar in Salate, sowie in eine Vielzahl an asiatischen Gerichten wie Currys oder Wokgerichte. Außerdem machen sie sich gut als Suppeneinlage oder können auch gepresst werden und somit in Bratlingen, als Püree oder in Pfannkuchen gegessen werden.

Diese Zutat ist in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: