

Erbsenwasser



Wenn man Erbsen über Nacht in einem Topf mit Wasser einweicht, sollte man am nächsten Tag zum Kochen der Erbsen dasselbe Wasser nehmen oder frisches?

ChatGPT: Wenn Sie Erbsen über Nacht in einem Topf mit Wasser eingeweicht haben, ist es ratsam, das Einweichwasser vor dem Kochen der Erbsen abzulassen und frisches Wasser zum Kochen zu verwenden. Es gibt mehrere Gründe, warum dies empfohlen wird:

Reduktion von [Phytinsäure](#): Hülsenfrüchte wie Erbsen enthalten Phytinsäure, die die Aufnahme bestimmter Mineralien im Körper hemmen kann. Das Einweichen von Erbsen über Nacht hilft, einen Teil dieser Phytinsäure zu reduzieren. Wenn Sie das Einweichwasser nicht ablassen, kann die Phytinsäure in diesem Wasser bleiben und möglicherweise den Vorteil des Einweichens beeinträchtigen.

Verringerte Gasbildung: Das Einweichen der Erbsen kann auch dazu beitragen, bestimmte Kohlenhydrate abzubauen, die zu Gasbildung führen können. Das Abgießen des Einweichwassers und Verwenden von frischem Wasser kann die Bildung von Gasen

weiter reduzieren und somit Blähungen vorbeugen.

Entfernung von unerwünschten Stoffen: Das Einweichwasser kann Schmutz, Schadstoffe oder andere unerwünschte Substanzen aus den Erbsen enthalten. Durch das Abgießen des Einweichwassers und das Verwenden von frischem Wasser stellen Sie sicher, dass die Erbsen während des Kochens in sauberem Wasser zubereitet werden.

Insgesamt führt das Abgießen des Einweichwassers und das Verwenden von frischem Wasser zu einer besseren Textur und Geschmack der gekochten Erbsen. Stellen Sie sicher, dass Sie die Erbsen gut abspülen, bevor Sie sie in frischem Wasser kochen, um alle Rückstände zu entfernen.

Es ist wichtig zu beachten, dass verschiedene Kochrezepte unterschiedliche Vorgehensweisen empfehlen können. Wenn Sie ein spezielles Rezept verwenden, sollten Sie sich an die Anweisungen darin halten. Aber im Allgemeinen ist es sicherer und vorteilhafter, frisches Wasser zum Kochen der eingeweichten Erbsen zu verwenden.

Wisst ihr Bescheid.