

Delikater und schneller Dip-Spass

Hummus – Leckerer aus Kichererbsen

Wer beim Wort Hummus an den Gärtner denkt, der hat etwas verschlafen. Denn das cremige Mus aus Kichererbsen, genannt Hummus, gibt es bereits an den verschiedensten Orten in der Schweiz zu kaufen und es zählt weltweit zu den Trendgerichten 2013.



Herkunft des Hummus

Ursprünglich stammt der Hummus aus dem Nahen Osten und ist dort ein fester Bestandteil der Esskultur. In einigen Ländern gehört der Hummus zu den Nationalspeisen und kommt meistens täglich auf den Tisch. Hummus heisst auf Arabisch einfach «Kichererbse». Und genau aus diesen Kichererbsen wird das leckere und cremige Mus hergestellt. Vermischt mit Tahini (Sesampaste), Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Knoblauch entsteht eine nussige Paste zum Geniessen. Hummus wird in der Regel kalt serviert als Dip zu Fladenbrot, Gemüse, Fleisch und Falafel, als Beilage zu Salaten oder als Sandwichaufstrich. Angerichtet wird es meistens, indem es zu einem flachen Hügel angehäuft wird. In die Oberfläche des Hummus-Hügels werden Rillen eingedrückt, die mit Olivenöl beträufelt werden. Abschliessend wird ein wenig Paprika oder Chili und gehackte Petersilie darüber gestreut. Im Nahen Osten ist das gemeinsame Essen ein Teil der Kultur. Das gemeinsame Dippen

des Hummus am Tisch widerspiegelt dies. Hummus-Essen ist nicht nur lecker, sondern verkörpert auch Gemeinschaft.



Herkunft der Kichererbsen

Die Kichererbse kommt ursprünglich aus dem asiatisch-türkischen Raum. Später wurde sie nach Indien und in den Mittelmeerraum gebracht. Indien ist heute aufgrund des idealen Klimas für die Kichererbsen eines der grössten Anbaugelände. Es gibt zwei Sorten von Kichererbsen. Die grössere Kichererbse ist gelblich-beige und wird im Mittelmeerraum angebaut. Die kleinere, runzligere Sorte wird hauptsächlich in Indien angebaut und hat eine braune Farbe.

Hummus ist gesund

Hummus ist nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund. Es enthält Folsäure, verschiedene Vitamine, Mineralstoffe (Magnesium, Zink und Eisen), und viel Protein. Kichererbsen bestehen bis zu 20% aus Eiweissen, was den hohen Proteingehalt des Hummus erklärt. Des Weiteren ist der Hummus reich an Ballaststoffen, die für die Verdauung förderlich sind. Die Basis des Hummus sind getrocknete Kichererbsen. Diese müssen vor dem Verzehr mindestens 12 Stunden eingeweicht werden und anschliessend für mindestens eine Stunde gekocht werden. Kichererbsen enthalten nämlich den Giftstoff

Phasin, der sich erst zersetzt, wenn die Hülsenfrüchte genug lange gekocht werden. Dies macht die Hummusherstellung aufwendig. Fertigen Hummus zu kaufen ist also eine sinnvolle und zeitsparende Alternative zur Herstellung zu Hause.

Ohne Zusatz- und Aromastoffe

Sprenger Fine Foods hat sich intensiv mit der Hummusherstellung auseinandergesetzt und getüfelt. Daraus ist ein vorzügliches und gesundes Produkt entstanden. Der Hummus aus dem Hause Sprenger Fine Foods wird mit den hervorragenden Pflanzenölen Oliven- und Rapsöl hergestellt und hat einen Fettanteil von nur 15%. Die Rezeptur wurde auf den Geschmack und das Ernährungsverhalten des gesunden Schweizer und der Schweizerin angepasst und daraus wurde ein köstlicher Hummus hergestellt. Das Produkt kommt ohne Zusatz- und Aromastoffe aus und ist gekühlt mindestens 20 Tage haltbar. Dies wird durch eine Pasteurisation erreicht. Der Hummus aus dem Hause Sprenger Fine Foods ist in diversen Verkaufsregionen der Migros in der Molkereiabteilung im Kühlregal zu finden. Das Produkt ist für Vegetarier wie auch für Veganer zur Ergänzung des Speiseplans sehr geeignet (Vegan zertifiziert).



Dem leckeren und schnellen Dip-Spass steht mit dem Hummus aus dem Hause Sprenger Fine Foods nichts mehr im Wege.

Mehr Infos unter:
www.sprenger-fine-foods.com

Cailler-Éditions

Milchschokolade trifft auf Guetzi-Klassiker

Cailler packt 2015 traditionelle Schweizer Guetzi in zwölf neue Schokoladentafeln. Im ersten Quartett der «Édition», die ab sofort in allen Coop-Filialen, in den Nestlé-Shops, im Nestlé Online-Shop sowie im Maison Cailler erhältlich ist, werden Willisauer Ringli, Militärbiscuits, Bretzeli und Nuss-Stängeli mit feinsten Milchschokolade von Cailler vereint. Die beiden weiteren Éditions folgen im Sommer und Herbst dieses Jahres.

