Superfood Kichererbse

Die Kichererbse, welche auch Echte Kicher, Römische Kicher, Venuskicher oder Felderbse bezeichnet wird, gehört zur Familie der Hülsenfrüchtler in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler und hat ihren Ursprung in Kleinasien.

Das Superfood ist besonders gut für Menschen geeignet, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, da die Kichererbsen einerseits einen hohen Eiweißgehalt aufweisen, andererseits aber auch einen hohen Eisengehalt haben. Somit hilft der regelmäßige Verzehr dabei die Haare und Haut schön zu halten, verhilft sportlichen Menschen beim gezielten Muskelaufbau, aber auch Müdigkeit wird vorgebeugt. Durch den hohen Ballaststoffgehalt, der im Superfood enthalten ist, bleibt man zudem auch lange satt und kann die Verdauung anregen.

Neben all dem weist die Kichererbse aber auch einen hohen kalziumgehalt auf und ist somit besonders förderlich für gesunde und starke Zähne und Knochen. Außerdem kann bei Öfteren Verzehr des Superfoods das Risiko an Osteoporose zu erkranken minimiert werden. Aber auch Vitamin K und C sind in größeren Mengen in der Kichererbse enthalten. Vitamin K ist u.a. für die Regulation der Blutgerinnung verantwortlich und kann das Risiko an Arteriosklerose zu erkranken einschränken. Vitamin C hingegen ist mintunter für eine gute Immunabwehr essentiell und stärkt das Bindegewebe.

Doch damit nicht genug. Das im Superfood enthaltende Vitamin A Beta Carotin kann auch dabei verhelfen das Herz- sowie das Krebserkrankungsrisiko zu minimieren und hat einen positiven Einfluss auf die Lebensdauer der Hirnzellen aufgrund seiner Anti oxidativen Wirkung.

Quelle: Foto: https://www.eatsmarter.de