

**Titel: Fein gemahlen! Erbsen, Linsen & Co mal anders.**

**Länge: 1:27“**

**Autorin: Emma Heinze**

**Sprecher: Tino Schöning**

**|Anmoderationsvorschlag 1:|**

Waren wir bis vor Kurzem ja nicht unbedingt dafür bekannt, besonders viel über unser Essen nachzudenken, so lässt die neue Entwicklung in Sachen Esskultur doch aufatmen: Die Deutschen essen immer gesünder. Bewusste Ernährung ist in und die aktuellen Ernährungstrends setzen dabei unterschiedliche Schwerpunkte. So verschieden diese vom jeweiligen Konzept her auch sind, so stehen mit Hülsenfrüchten doch fast überall bewährte Küchenklassiker auf dem Speiseplan. Und von denen haben sich einige jetzt sogar ganz fein gemacht. Mein Kollege Tino Schöning hat sich mal in die Küche geschlichen:

**|Anmoderationsvorschlag 2:|**

Welche Diät oder Ernährungsumstellung Pumuckl auch immer ausprobiert hat – sie ist nicht zu empfehlen. Gerade erst wie durch Zauber – äh Koboldhand erschlankt, tritt bei ihm schon jetzt der Jojo-Effekt ein. Und so sehen wir Pumuckl, abgesehen von einem kurzen Intermezzo, bald wieder mit Bauch und vollen Backen. Damit es uns nicht genauso ergeht, ist es gut, dass wir zwischen verschiedenen Ernährungskonzepten wählen können. Wer sich hier mal umsieht, der trifft auf seiner Suche fast überall auf Erbsen, Linsen und Co – und das neuerdings auch fein gemahlen. Mein Kollege Tino Schöning hat mal nachgehört:

**|Anmoderationsvorschlag 3:|**

Alle, die sich mit der Frage beschäftigen ‚vegan ja oder nein‘, jetzt mal zugehört, denn ich habe hier vielleicht die optimale Entscheidungshilfe: Laut einer aktuellen Umfrage haben Veganer besseren Sex. Abgesehen von diesem –zugegebenermaßen wichtigen– Detail, macht es generell Sinn, die eigenen Ernährungsgewohnheiten immer mal wieder zu hinterfragen. Zur Auswahl stehen dabei ganz unterschiedliche Ernährungskonzepte. Erbsen, Linsen und Co sind jedoch fast immer mit dabei und einige von ihnen haben sich jetzt sogar ganz fein mahlen lassen. Mein Kollege Tino Schöning hat sich das mal angeschaut:

---

**[Vox-Pop:]** *Passanten antworten auf die Frage nach ihrem Ernährungskonzept* **0:13“**  
Low Carb. (w1) Also, wir sind schon seit Jahren Vegetarier. (m1) Ich achte schon darauf, was ich esse. (w2) Glutenfrei. (w3) Ja, möglichst kohlenhydratarm soll es sein. (m2) Eigentlich habe ich angefangen mich vegan zu ernähren, weil ich abnehmen wollte – und jetzt bin ich mittlerweile schon über ein Jahr dabei. (w4)

**[Sprecher:]**

Ursprünglich immer ein festes Ziel vor Augen, so sind die aktuellen Ernährungstrends weit mehr als reines Mittel zum Zweck, weiß Birgit Voßen von Müller's Mühle:

**| O-Ton Birgit Vosen, Marketingleiterin Müller's Mühle:|** **0:23“**

Die heutigen diversen Ernährungskonzepte stehen nicht nur für eine bestimmte Ernährung, sondern gleichzeitig auch für einen neuen Lifestyle. Einige Lebensmittel tauchen dabei auf fast jedem Speiseplan auf, wie zum Beispiel Hülsenfrüchte. Denn diese kleinen Kraftpakete sind gesund und vielseitig verwendbar und jetzt gibt es sie sogar in gemahlener Form. Sie eignen sich sowohl für warme als auch kalte Gerichte und der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

**[Sprecher:]**

Hochwertige Nährstoffe und ein ansehnlicher Eiweißgehalt sorgen dabei für den besonderen Charme:

**|O-Ton Birgit Vosen, Marketingleiterin Müller's Mühle:|** **0:37“**

Unsere drei Hülsenfruchtmehle, aus geschälten grünen Erbsen, Roten Linsen und Kichererbsen enthalten alle wertvollen Inhaltsstoffe der Hülsenfrucht, sind aber konvenienter. Sie eignen sich ideal für die vegetarische und vegane Küche sowie für eine kohlenhydratarmer Ernährung und sie sind von Natur aus glutenfrei. Aus Hülsenfruchtmehlen lassen sich schnell und einfach köstliche Gerichte zaubern, wie Dips, Pürees, Aufstriche, Soßen und Suppen. Aber ebenso sind sie eine gesunde Ergänzung in Teigen, etwa für Nudeln, Pizza oder Brot. Und so schmecken Hülsenfrüchte dann auch Kindern. Unter muellers-muehle.de haben wir eine Vielzahl leckerer Rezepte für Sie zusammengestellt.

---

**[Gewinnspielabmoderation:]**

So, und für alle, die jetzt einmal selbst ausprobieren möchten, was alles aus Hülsenfruchtmehlen auf die Teller gezaubert werden kann, für die habe ich hier genau das Richtige: Eine Rührschüssel in coolem Design von Koziol. Und die ist gefüllt mit allen drei Mehlsvarianten aus grünen Erbsen, Roten Linsen und Kichererbsen – das Ganze spendiert von Müller's Mühle. Jetzt anrufen unter...