

ORAC Oktober 2012 - Linsen

Im Buch der Bücher eine verlockende Speise: Jakob, Esau und der Teller mit Linsen

Die beiden waren Zwillingenbrüder. Jakob "blieb in den Zelten", während Esau rastlos als Jäger unterwegs war. Müde von der Jagd, hatte Esau Hunger auf das köstliche Linsengericht seines Bruders Jakob, der ihm abgab gegen das Erstgeburtsrecht, an dem neben dem Segen des Vaters Isaak eine Menge Besitz hing.

Scheint ein schlechter Tausch zu sein? Wenn man die gesunde Kraft der Linsen bedenkt, nicht wirklich, sagt das Labor BioTeSys in Esslingen. Denn das Labor, das eine völlig neue ORAC - Messmethode entwickelt hat, die seit kurzer Zeit sogar zertifiziert ist, weist in der Messung von ORAC-Werten bei Linsen den erstaunlichen Wert von 9.893 ORAC-Einheiten pro 100 Gramm aus. Man könnte an dieser Stelle sagen: Esau wusste genau, was er tat.

ORAC - was ist das eigentlich?
Und wie kann man den ORAC-Wert nutzen?

Die Wissenschaft weiss seit langem, was unseren Zellen schadet: Sonnenlicht und Höhenstrahlung, Ozon und Nikotin, Umweltbelastungen wie Feinstaub, Stress - und das sind nur einige der Verursacher. Durch sie entstehen freie Radikale - die aggressiven Sauerstoffmoleküle. Freie Radikale sind für schwere gesundheitliche Schäden verantwortlich: Hautalterung ist die harmloseste Gefahr dabei. Denn in hoher Konzentration greifen freie Radikale den Zellstoffwechsel, die Zellmembranen und sogar die Erbsubstanz an. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Entzündungen oder Augenkrankheiten können die Folge sein.

Im Grunde hilft sich der Körper selbst gegen freie Radikale - mit ein wenig natürlicher Hilfe von außen. Das Zauberwort heißt Antioxidantien. In reichem Maß vorhanden zum Beispiel in Linsen. Die Wirkung von Linsen lässt sich perfekt messen - mit dem ORAC-Wert. ORAC verrät als Buchstabenkonzentration die Fähigkeiten der Linsen: "Oxygen Radical Absorbance Capacity", bestens übersetzt mit "Fähigkeit, freie Radikale zu neutralisieren", eine Art Reinigungsgruppe für die Zellen.

Der Forschung ist es gelungen, ein Maß zu bestimmen. 5000 ORAC-Einheiten sollte man täglich zu sich nehmen. Das fällt mit einem Teller köstlicher Linsen leicht: ob Tellerlinsen, Rote Linsen, Berglinsen, Belugalinsen, grünen Puy-Linsen, gelben Linsen - oder der jüngst auf der schwäbischen Alb wieder kultivierten Art, den "Ableisa", die sogar als "Slow Food Arche Passagiere" ihr Ticket lösen konnten. Eine erstaunliche Geschichte: Sie galten als ausgestorben und nur ein besonderer Fund in St. Petersburg und der Fleiss der Bauern auf der Alb haben sie in die Küchen der Feinschmecker zurückgeführt.

Zurück zu ORAC: Ein gut gefüllter Teller Linsen also führt dem Körper eine gute antioxidative Schutzwirkung zu - man kann Esau gut verstehen und liest die Geschichte mit neuem Wissen.