

# Steckbrief Bohnen



## Saison

- Gartenbohnen haben in Deutschland Hauptsaison von **Juli bis Oktober**

## Inhaltsstoffe

- vor allem **B-Vitamine**
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Calcium und Magnesium
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie **Flavonoide** und **Saponine**
- Hoher Gehalt an wertvollem **Eiweiß**
- Sehr **ballaststoffreich**

## Empfehlung

- Bohnen – ob frisch oder getrocknet - dürfen nicht roh verzehrt werden, da sie gesundheitsschädliche Stoffe, wie Phasin enthalten. Sie können zu Übelkeit, Erbrechen, Kopf- und Bauchschmerzen führen. Diese Substanzen werden erst nach dem Einweichen und Kochen inaktiviert
- Hülsenfrüchte wie Bohnen sind eine preiswerte und nachhaltige Alternative zu tierischem Eiweiß. Für einen gesunden Körper und einen gesunden Planeten werden 75g Hülsenfrüchte pro Tag empfohlen.

## Schon gewusst?

- Bohnen werden entweder frisch mit ihrer Hülse verzehrt, oder als getrocknete Bohnen zubereitet. Zu den frisch verzehrten Bohnen zählen Arten der Gartenbohne, wie Busch-, Reiser- oder Stangenbohnen. Trockenbohnen kommen in einer unglaublichen Vielfalt vor und reichen von Kidneybohnen über Augenbohnen hin zu Feuerbohnen.
- Dicke Bohnen werden sowohl frisch als auch getrocknet angeboten und sind auch unter dem Namen Puffbohne, Saubohne, Ackerbohne oder Pferdebohne bekannt. Sie wird hauptsächlich für Viehfutter verwendet, enthält aber auch viele für den Menschen wertvolle Proteine.



# In der Küche: Bohnen



## Lagerung

- Bei dunkler, kühler und luftiger Lagerung sind frische Gartenbohnen **nur wenige Tage** lang haltbar, da sie nachreifen
- Saure Bohnen (also milchsauer eingelegte Gartenbohnen) halten sich **6-12 Monate**
- Trockenbohnen sind **jahrelang** haltbar
- Blanchiert man frische Gartenbohnen 3-5 min sind sie länger (ca. 1 Woche) im Kühlschrank haltbar. Blanchiert und eingefroren lassen sie sich sogar bis zu 5 Monate lagern.

## Vorschläge zur Verwertung

- Als Zutat in frische Salaten (trockene und frische Bohnen)
- Püriert als Aufstrich oder Püree (trockene Bohnen)
- Als Bestandteil in Suppen, Eintöpfen, Gemüsepfannen, Currys oder Chilis (trockene und frische Bohnen)
- Als Beilage zu Pasta, Fleisch, Fisch, Kartoffeln (frische Bohnen)

## Empfehlung

- Die blähende Wirkung von Bohnen verringert sich durch ausreichendes Einweichen und auch durch einen regelmäßigen Verzehr. Der Körper gewöhnt sich mit der Zeit daran und kann die Bohnen besser verdauen. Ansonsten helfen Gewürze wie Bohnenkraut, Kümmel oder Fenchel um Blähungen vorzubeugen.
- Getrocknete Bohnen müssen vor dem Kochen 12-24h in Wasser eingeweicht werden. Die Größe der Bohnen verdreifacht sich dabei in etwa. Die Kochzeit beträgt je nach Sorte 30-120 Minuten.

## Schon gewusst?

- Runzelige Gartenbohnen können mit einem 15-minütigen Bad in Eiswasser wieder frisch und knackig gemacht werden.
- Das Kochwasser von Bohnen – egal ob frisch oder getrocknet – sollte immer weggeschüttet werden, da es die gelösten unverdaulichen Stoffe enthält.

