

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 7: **Von "richtigen" Tomaten : und anderen**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Gemüsebohnen

Die zu den Schmetterlingsblütlern und Hülsenfrüchten gehörenden Bohnen kamen im 16. Jahrhundert von Amerika nach Europa. Heute gibt es bei uns sehr viele unterschiedliche Arten, so dass für jedes Klima und jede Gartengrösse die «richtige» Sorte gewählt werden kann.

Es gibt Stangen- und Buschbohnen, flache und runde, lange (25 cm) und kurze (5 cm), grüne, gelb-weiße (Wachsbohnen) und lilafarbene. Importe sind das ganze Jahr zu kaufen, frische, heimische Gartenbohnen sind von Juni bis Oktober auf dem Markt.

In einem kleineren Garten sind Stangenbohnen ideal, weil sie wenig Platz brauchen, aber doch eine reichliche Ernte versprechen. Die anspruchslose Feuerbohne mit ihren roten und weissen Blüten wird gerne als Zierpflanze zum Ranken genutzt. Pflückt man die Früchte dieser Sorte jung, dann ergeben auch sie ein feines Gemüse.

In der Küche werden die Stielansätze und eventuell vorhandene Fäden entfernt. Nach dem Waschen kocht man die Bohnen ganz in Salzwasser und schneidet sie hinterher in Stücke, damit sie ihr volles Aroma behalten. Nach dem Abgiessen kurz mit kaltem Wasser abgeschrecken, so verlieren sie die kräftige Farbe nicht. Für Suppen und Eintöpfe schneidet oder bricht man die Bohnen vorher, damit die Brühe vom Geschmack profitiert. Für den Wintervorrat lassen sie sich milchsauer konservieren oder nach kurzem Blanchieren tiefkühlen.

Frisches Bohnenkraut sollte immer mitgekocht werden. Zum Würzen passen ausserdem auch Thymian, Muskat, Knoblauch, Basilikum oder Liebstöckel.

Vorsicht: Bohnen dürfen nicht roh gegessen werden, denn der giftige Inhaltsstoff Phasin wird erst beim Kochen zerstört. Bohnen zählen zu den eiweissreichen Gemüsen und enthalten viel Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Vitamin C, B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin E.

Bohnen-Tomaten-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Buschbohnen, 1 Bd. Bohnenkraut
1 grosse Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
3 gehäutete, kleingewürfelte Fleischtomaten
Herbamare, weisser Pfeffer

So wird's gemacht:

Bohnen putzen, waschen und mit dem Bohnenkraut in gesalzenem Wasser oder Plantaforce-Gemüsebrühe 10 bis 20 Minuten bissfest garen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und kleinschneiden. Das Öl im Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und die Tomatenwürfel dazugeben, anbraten, würzen. Die gegarten Bohnen unterheben. Mit Pellkartoffeln oder Kartoffelgratin ein leckeres Sommergericht.

Pikantes Bohnengulasch

Zutaten für 4 Portionen:

800 g grüne Bohnen
je 1 gelbe und rote Paprikaschote
2 grosse Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl, 1 Tasse Wasser
1 Plantaforce-Würfel (Gemüsebrühe)
frisches Bohnenkraut, Edelsüsspaprika- und Rosenpaprikapulver, Trocomare
2 EL Tomatenmark
1 Bd. Petersilie, fein gehackt

So wird's gemacht:

Zwiebeln grob würfeln, Knoblauchzehe kleinschneiden. Bohnen in etwa 5 Zentimeter lange Stücke, Paprika in Streifen schneiden.

Öl in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Bohnen und Paprika dazugeben und mit Wasser aufgiessen. Gemüsebrühwürfel, Bohnenkraut und Gewürze dazugeben, eventuell noch etwas Wasser angiessen. Zirka 30 Minuten köcheln lassen. Das Tomatenmark gut unterrühren, nochmals abschmecken und mit der frischen Petersilie bestreuen. Mit kräftigem Bauernbrot oder Kartoffeln ein köstlicher Eintopf.

Tip: Zu Bohnensalat passt sehr gut eine Sauce mit Olivenöl und Aceto balsamico. • MH