

# Bunter Bohnengenuss

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 10: **Wechseljahre : cool bleiben mit Salbei**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558130>

## **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.

# Bunter Bohnengenuss

Noch ist Zeit für frische Bohnen – und wenn der Winter naht, ist ein warmes Essen aus getrockneten Bohnenkernen eine verlockende Aussicht. Geniessen Sie die bunte Bohnenbande in all ihrer Vielfalt.

Claudia Rawer



Ob Bohnenpäckchen, Salate aller Art, milchsauer eingelegte Bohnen, Minestrone, deftiger brasilianischer Bohneneintopf oder fein gewürzte Bohnenpürees und -cremes – Bohnen schmecken immer. Eine Suppe aus frischen grünen Stangenbohnen mit Kartoffeln, die ich heute noch liebe, wurde bei uns zu Hause «Löffelchensohnensuppe» genannt (fragen Sie nicht, warum, ich weiss es nicht), und als Kind ass ich sie vor lauter Begeisterung sogar kalt, wie sonst nur noch Linsensuppe.

Blanchierte grüne Bohnen werden gerne in Butter geschwenkt und nur mit etwas Salz und Bohnen-

kraut gewürzt. Mit Zwiebeln, Bohnenkraut, Thymian, Liebstöckel und Salbei lassen sich delikate Salate zubereiten. Getrocknete weisse, rote oder schwarze Bohnen sind ideal für wärmende winterliche Suppen und Eintöpfe.

## Beliebt in aller Welt

Die ursprünglich aus Mittel- und Südamerika, insbesondere Mexiko, stammenden Bohnen stellen in der ganzen Welt ein wichtiges Grundnahrungsmittel dar und sind für einige Völker der wichtigste Eiweisslieferant überhaupt. Die nord- und südamerikanischen

Indianer kultivierten sie schon vor Jahrtausenden und feierten sie als Kulturgut, um das sich viele Geschichten und Sagen rankten. Noch heute ist die Bohne gemeinsam mit der Chili die offizielle Gemüsesorte des amerikanischen Bundesstaates New Mexico. Und fast jedes Land der Erde kennt ein traditionelles Bohnengericht.

Chili con carne, ein Eintopf aus Kidneybohnen, Tomaten und Hackfleisch, wird im ganzen Südwesten der USA serviert. Birnen, Bohnen und Speck gelten im Norden Deutschlands ebenso als Nationalgericht wie das deftige Cassoulet im französischen Süden. Die Feijoada, ein Eintopf aus schwarzen Bohnen mit Reis, ist das brasilianische Nationalessen; Reis und Bohnen werden täglich und zu fast allem serviert. Ähnlich hält man es auf Kuba.

Die Kombination ist als «Arroz y Feijão», das Lieblings- und Festessen der Mosambikaner und wird mit Wachtelbohnen zubereitet. Auch ein überaus beliebtes türkisches Essen, Kuru Fasulye, besteht aus (weissen) Bohnen mit Reis und wird mit Tomaten und Chilisoten gekocht. Eine Bohnensuppe (Fabada) gilt im spanischen Asturien ebenso als Nationalgericht wie die Suppe aus weissen Bohnen in Serbien.

Was dem Spanier seine Cocobohne (flache, breite Stangenbohne mit grossen Kernen) ist der Italienerin ihre Borlotti, die frisch oder getrocknet für Salate, Suppen und Eintöpfe verwendet wird. Franzosen lieben Flageolets, länglich nierenförmige, hellgrüne Bohnenkerne, die frisch zart und köstlich sind und sogar aus der Dose noch gut schmecken. Die Pinto- oder Wachtelbohne wird im Südwesten der USA, insbesondere bei den mexikanischstämmigen Einwohnern, als wichtiges Symbol der regionalen Identität betrachtet.

### Bohnen, die keine sind

Was wir in deutscher Sprache als Bohne bezeichnen, ist in aller Regel die botanische Gattung Phaseolus: Buschbohnen, Stangenbohnen, Wachsbohnen, Feuerbohnen sowie die Bohnenkerne von weiss bis schwarz. Eine «deutschsprachige» Bohne ist auch die Ackerbohne, auch als Dicke Bohne, Puffbohne, Saubohne oder Pferdebohne bekannt, die aber zu einer anderen Pflanzenfamilie gehört und näher mit Erbsen und Linsen verwandt ist.

Im eigentlichen Sinne keine Bohnen sind dagegen

(unter anderem) Sojabohnen (*Glycine max*), Adzuki-, Mung- und Urbohnen aus der Gattung *Vigna* sowie die in Asien und Afrika besonders beliebten Spargelbohnen.

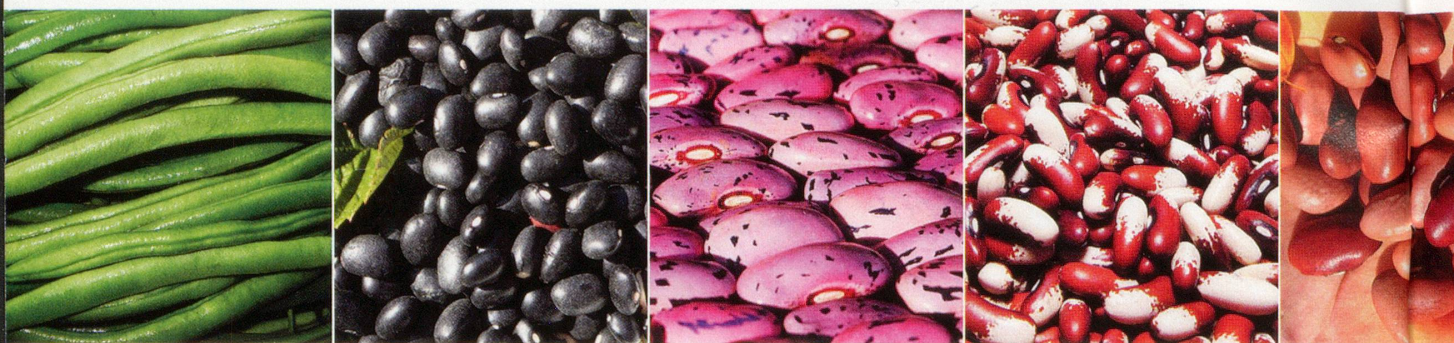
### Bohnen sind gesund

Frische grüne Bohnen haben mit 27 Kilokalorien pro 100 Gramm einen niedrigen Energiegehalt. Getrocknete Bohnen enthalten je nach Sorte etwa 250 bis knapp 300 Kilokalorien – auch keine Kalorienbomben, wenn man bedenkt, dass 100 bis 125 Gramm Bohnen (getrocknet gewogen, nicht gegart) ganz schön satt machen.

An erster Stelle ist der Eiweissgehalt von Bohnen zu nennen. Sie haben je nach Sorte und Frische bzw. Konservierungszustand pro 100 Gramm einen Proteingehalt von etwa fünf (frische grüne Bohnen oder weisse Bohnen in der Konserve) bis über 20

Mhhh, frische Bohnen! Das mögen sogar die Kleinsten und helfen bei der Ernte mit.





Prozent (getrocknete Bohnenkerne); sind also für eine vegetarische Ernährung praktisch unentbehrlich. Allerdings fehlen Bohnen, anders als Fleisch, einige essenzielle Aminosäuren, aus denen der Körper ja Eiweiss aufbaut, vor allem Methionin. Man nennt dies «physiologisch unvollständig». Deswegen ist die beliebte Kombination «Bohnen und Reis» auch ernährungsphysiologisch sehr sinnvoll, denn Reis enthält (wie andere Getreide auch) Methionin.

Feuerbohnen erfreuen nicht nur mit den schmackhaften Hülsen, sondern auch mit prächtigen Blüten.



### Vitamine und Mineralien

Darüber hinaus enthalten Bohnen grössere Mengen der Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen, wichtig für Knochen, Zähne und Blutbildung.

Hundert Gramm getrocknete Bohnen liefern etwa 10 Milligramm Eisen. Das entspricht der empfohlenen Tagesmenge für einen erwachsenen Mann bzw. eine Frau nach der Menopause. (Frauen vor den Wechseljahren brauchen etwa 15 Milligramm). Da es sich um nicht hämoglobin-gebundenes Eisen handelt, helfen einige Tropfen Zitronensaft (wegen des Vitamins C), die Aufnahme des Eisens zu steigern. Bohnen enthalten zwar auch Vitamin C, dies wird aber durch den langen Kochvorgang fast gänzlich zerstört.

Auch andere Vitamine bieten die bunten Bohnen: Provitamin A, Vitamine aus der B-Gruppe (gut für die Nerven) und Folsäure, sonst vor allem in Leber und grünem Blattgemüse zu finden: Ein Teller Bohneneintopf liefert ungefähr die empfohlene Tagesmenge von 200 Mikrogramm. Folsäure brauchen wir u.a. für die Blutbildung und die Zellteilung. Niacin (Nicotinsäure) und Pantothenensäure, beides ebenfalls Vitamine, sind für die Gesundheit der Haut wichtig.

### Wichtige Ballaststoffe

Nicht zuletzt ist der Ballaststoffreichtum der Hülsenfrüchte zu erwähnen: Einhundert Gramm getrocknete Bohnen liefern etwa 15 Gramm Ballaststoffe, mehr als die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge für einen Erwachsenen (25 Gramm). Auf sie ist sehr wahrscheinlich auch die cholesterinsenkende Wirkung der Bohnen zurückzuführen, denn Ballaststoffe bewirken eine vermehrte Ausscheidung von Cholesterin.

### Die Farben der Bohnen

Bohnen sind wirklich ein «buntes» Gemüse. Schon die Hülsen treten in unterschiedlichen Gewändern



auf – grün, gelb, blauviolett oder gescheckt –, und die Farbe der Bohnenkerne variiert von weiss, cremefarben, hell- bis rotbraun und dunkelrot bis schwarz. Einige besonders hübsche Formen sind auch bunt gefleckt. So weist die «Anasazi» ein kontrastreiches rot-weisses Muster auf, die «Appaloosa», benannt nach einer Pferderasse, ist mit dunkelbraunen Flecken und Streifen auf hellem Grund geschmückt, und die «Candy» ist bonbonrosa mit purpurroten Verzierungen. Ungewöhnlich sind auch «Bamberger Blaue» mit schwarz-blau-weiss marmorierten Kernen und «Purple Prince», deren Körner blau-weiss gefleckt sind. Auch gesundheitlich hat die Farbe etwas zu sagen: Je dunkler die Bohne, desto mehr Anthocyane stecken in ihrer Schale. Die blau, schwarz, violett oder rot färbenden sekundären Pflanzenstoffe wirken im Körper als Antioxidanzien, und zwar wesentlich stärker als z.B. die Vitamine C oder E. Daher haben schwarze Bohnen die Nase vorn, wenn es um die Abwehr zellschädigender freier Radikale geht. Und nicht nur da: Schwarze bzw. dunkle Bohnen enthalten auch das am besten verwertbare Eiweiss.

### Was man beachten sollte

Bohnen müssen immer mindestens zehn bis 15 Minuten kochen. Roh enthalten sie das giftige Eiweiss Phasin, das im Laufe der Kochzeit zerfällt. Phasinvergiftungen – die allerdings selten vorkommen – können Erbrechen, Durchfall sowie Magen- und Darmbeschwerden zur Folge haben und im allerschlimmsten Fall sogar zum Tod führen.

Bohnen welken schnell und bleiben nur kurze Zeit frisch. Am besten erntet man sie aus dem eigenen Garten, doch wenn dies nicht möglich ist, sollten sie beim Kauf fest und knackig sein. Biegt man sie um, sollten sie durchbrechen und eine saftige Bruchstelle aufweisen.

### Einweichwasser wegschütten? Nein!

Getrocknete Bohnen lässt man vor dem Kochen über Nacht in kaltem Wasser quellen. Das Einweichwasser gehört in den Abfluss, so habe auch ich es noch gelernt. Bohnen im Einweichwasser zu kochen galt als ungesund. Das liegt an den Saponinen, sekundären Pflanzenstoffen, die ins Wasser übergehen und es schaumig machen. Doch heute weiss man: In solch geringen Mengen, wie wir sie zu uns nehmen, sind Saponine nicht schädlich, sondern gesundheitsfördernd. Es sind Bitterstoffe, die den Cholesterinspiegel senken, das Immunsystem anregen und Krebszellen am Wachstum hindern. Insbesondere sollen sie vor Dickdarmkrebs schützen.

### Haste Töne?

Bohnen enthalten bestimmte Zuckerarten, die der Mensch nicht verdauen kann. Unsere Darmbakterien aber können es und sondern dabei Faulgase ab. Das kann zu Gasbildung im Dickdarm und damit zu Blähungen führen. Viele Menschen zögern daher bei Bohnengerichten, gemäss dem Spruch «Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen».

Doch Bohnen sind so gesund, dass niemand ganz auf sie verzichten sollte – leidet man sehr unter Blähungen, kann man mit kleinen und Kleinstportionen experimentieren. Je jünger und zarter die Bohnen sind, desto weniger blähungsfördernde Zucker enthalten sie. Gewürze wie Fenchel, Kümmel, Koriander und Kreuzkümmel verringern zwar nicht die Menge der Gase, wirken aber verdauungsfördernd und entspannend auf die Darmmuskulatur. Und venezolanische Forscher fanden vor einigen Jahren heraus, dass Milchsäurebakterien die Blähstoffe in den Hülsenfrüchten reduzieren. Ein Klacks Joghurt oder ein Schuss Buttermilch bzw. Molkosan kann also nicht schaden. ■