

Genuss von der Stange

In Ägypten gehört sie zum Nationalgericht, in Indien spielt sie beim Essen oft die Hauptrolle und auch bei uns ist sie sehr beliebt. Kein Wunder, die Bohne ist ein grüner Superstar

Was ist das Besondere an Bohnen?

Im Süden der USA gehört sie zu jedem Chili con Carne, in Ägypten ist sie aus dem Nationalgericht Foul nicht wegzudenken, und auch in Indien spielt sie in Dutzenden Speisen die Hauptrolle – die Bohne wird rund um den Globus in fast allen Küchen geschätzt. Und das seit Jahrtausenden: Vermutlich bereits 7000 v. Chr. war sie ein geschätzter Eiweißlieferant. Während man in vielen Ländern noch heute vorwiegend dicke Bohnen isst, hat sich bei uns die Gartenbohne durchgesetzt. Sie stammt ursprünglich aus Mittelamerika und wurde von Christoph Kolumbus nach Europa gebracht. Die über 500 Sorten, die es heute gibt, unterteilt man nach ihrer Wuchsform in Busch- und Stangenbohnen. Frische Bohnen werden unreif geerntet, Trockenbohnen sind dagegen komplett ausgereift. Beide sollte man niemals roh essen, da Bohnen Phasin enthalten. Dieser Stoff löst ein Verklumpen der roten Blutkörperchen mit Magen-Darm-Beschwerden aus und wird erst durch längeres Kochen zerstört. Wirklich frische Bohnen sind fest und brechen beim Umbiegen glatt durch. Die Bruchstelle sollte grün und saftig sein. Leicht angewelkte Hülsen lassen sich auffrischen, indem man sie vor dem Putzen eine Viertelstunde in kaltes Wasser legt. Wie alle Hülsenfrüchte lösen auch Bohnen oft Blähungen aus. Schuld daran sind bestimmte Zuckerformen, die nur Darmbakterien aufschließen können und dabei Gase bilden. Das ist aber kein Grund auf das Gemüse zu verzichten. Denn mit Kümmel, Ingwer, Salbei oder Bohnenkraut zubereitet, lässt sich dieser Effekt mildern.

Warum sind Bohnen so gesund?

Wer regelmäßig Bohnen isst, tut seinem Körper viel Gutes. Denn Bohnen enthalten kaum Fett, dafür aber viel hochwertiges Eiweiß ähnlich wie tierische Lebensmittel. Hinzu kommen wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium, die den Wasserhaushalt der Zellen verbessern, Knochen und Zähne stärken und die Arbeit der Muskeln unterstützen....

... ..mehr dazu lesen Sie in der aktuellen vive – jetzt in Ihrer vivesco-Apotheke!