

STECKBRIEF BOHNE



© Olha Afanasieva – stock.adobe.com

BOHNE – BUNTE VIELFALT IN FARBE UND FORM

Ob Filetbohnen, bei denen man die Hülsen isst (z. B. grüne Bohnen) oder getrocknete, lagerfähige Kernbohnen (Kidney-, Pinto-, weiße Bohne) weltweit bereichern Bohnengerichte, wie italienische Minestrone, „Gallo Pinto“ aus Lateinamerika oder Akkara, Bohnenbällchen aus Westafrika den Speiseplan.

Verwendung:

- Filetbohnen frisch oder TK als Gemüsebeilage, Suppe, Gemüsepfanne oder Salat
- Getrocknete Kernbohnen für Eintöpfe, Suppen, Bratlinge, Dips

Saison: Grüne Bohnen regional aus dem Freiland von Juni bis Oktober

Lagerung:

- Frische Bohnen reifen nach und werden fade; im Kühlschrank ca. 2-3 Tage im Gemüsefach lagern. Zum Einfrieren blanchieren, 12 (-18) Monate bei -18°C lagerbar.
- Trockenware dunkel, kühl und lichtgeschützt jahrelang haltbar.

Gesundheit:

- Getrocknete Samen wie alle Hülsenfrüchte sehr reich an Eiweiß und Ballaststoffen, B-Vitaminen und Mineralstoffen.
- enthalten Giftstoffe, die erst durch Kochen unschädlich werden.

Wissenswertes:

- Jedes Böhnchen macht ein „Tönchen“, weil unverdauliche Kohlenhydrate im Dickdarm von Bakterien zu Kohlendioxid, Methan und Wasserstoff gespalten werden. Bohnenkraut, Fenchel, Majoran oder Kümmel entspannen die Darmwand und verbessern die Verträglichkeit. Auch das Weggießen des Einweichwassers und Verwendung frischen Kochwassers hilft.