



Bonn, 17. August 2010

Pressemitteilung:

Knackig und grün: frische Gartenbohnen

Bis in den Oktober dürfen sich Bohnenfans auf die schmackhafte Gemüseart frisch von deutschen Feldern freuen. Schon zu Großmutterzeiten gehörten die Hülsenfrüchte regelmäßig auf den Tisch. Bis heute sind sie kulinarische Leckerbissen, die sich deftig bis delikats zubereiten und genießen lassen.

Von Büschen und Stangen

Bohnen sind eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Grüne Bohnen, auch Gartenbohnen genannt, sind eigentlich Exoten, die erst im 16. Jahrhundert nach Europa kamen und hier rasche Verbreitung als Alternative zu Dicken Bohnen fanden. Sie werden unterschieden in Busch- und Stangenbohnen. Die strauchartig wachsenden Buschbohnen brauchen keine Stütze und werden für den Frischmarkt und für die Verarbeitung zu Konserven oder Tiefkühlware angebaut. Ihre Ernte erfolgt meist voll mechanisiert. Stangebohnen wachsen an Stützen wie Holzstangen oder winden sich an Stahldraht oder Schnüren empor, weshalb sie auch als Kletter- oder Hochbohnen bezeichnet werden. Ihre Ernte erfolgt ausschließlich per Hand. Produziert wird in erster Linie für den Frischmarkt. Mit dem ersten Frost endet die Bohnensaison.

Von knackiger Frische

Bohnen guter Qualität erkennt man an der knackigen Konsistenz: Die Bohnenhülse muss glatt durchbrechen, wenn man sie scharf umbiegt. Dabei muss es richtig knacken. Außerdem sollten die Bruchstellen grün und saftig sein. Sehen die Bohnen innen weiß und hohl aus, sind sie bereits zu weit ausgereift. Nach dem Einkauf empfiehlt sich ein rascher Verzehr. Wenn dies nicht möglich ist, lassen sich frische Bohnen problemlos im Gemüsefach des Kühlschranks in einem feuchten Tuch eingeschlagen zwei Tage aufheben.



Von der Kunst des Bohnenkochens

Bohnen sind nur gegart zum Verzehr geeignet, denn roh enthalten sie den gesundheitsschädlichen Eiweißstoff Phasin. Bei Hitze über 90 Grad Celsius zerfällt er und wird ungefährlich. Doch auch der grüne Farbstoff der Bohnen, das Chlorophyll, verändert sich, wenn er zu lange erhitzt wird. Die Folge: Die Bohnen sehen grau aus. Die hohe Kunst des Kochens zeigt sich bei Bohnen darin, sie farblich unverändert – sprich schön grün – auf den Tisch zu bringen. Für ein Pfund Bohnen lässt man dazu gut eineinhalb bis zwei Liter Wasser mit einem halben Teelöffel Salz sprudelnd aufkochen. Anschließend die Bohnen rasch hineingeben und bissfest kochen. Die Dauer ist abhängig von der Bohnensorte: Ganz feine Bohnen sind bereits nach rund vier bis fünf Minuten weich, dickere nach rund 12 bis 13 Minuten. Danach im Sieb abgießen und mit kaltem Wasser schnell abkühlen. Das ist wichtig, um den Garprozess zu stoppen, denn eine gekochte, ungekühlte Bohne verliert rasch ihr Chlorophyll. Nach der Abkühlung kommen die Bohnen in den Kühlschrank oder werden nach Rezept weiter verarbeitet.

Das einfachste Rezept: Die Bohnen in etwas Butter schwenken und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Sie sind sowohl als Eintopf, Suppe oder Salat sowie als Beilage zu Fleisch ein beliebtes Gemüse.

Von den vielfältigen Inhaltsstoffen

Bohnen sind neben den Erbsen die eiweißreichste heimische Gemüseart. Ihr Eiweiß ist für menschlichen Körper nahrhaft und gut zu verwerten. Neben dem hochwertigen Eiweiß liefern Bohnen Kohlenhydrate, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium sowie die Spurenelemente Eisen und Zink. Provitamin A sowie Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C ergänzen die Hülsenfrüchte zu kleinen Fitmachern. Ihre sekundären Pflanzenstoffe wirken wassertreibend, antimikrobiell sowie krebsvorbeugend und senken überdies den Blutzucker- und Cholesterolspiegel. Für eine gesunde Ernährung ist auch der hohe Ballaststoffgehalt bedeutsam.



Foto: Stangenbohnen im heimischen Garten

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten