



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Jedes Böhnchen ein Kanönchen?

Richtig zubereitet, bringen Bohnen nichts als die Geschmacksknospen zum Explodieren! Zum Beispiel in einem feurigen Bohnen-Burrito.

Berlin, 27. September 2021. Von wegen langweiliges Eintopf-Gemüse! Bohnen werden viel zu oft unterschätzt. Kombiniert oder auch solo sind sie nämlich äußerst gesunde Allround-Talente. Nur roh sollten sie nicht verspeist werden! Denn sie enthalten schwer verdauliche Inhaltsstoffe, die erst durch das Abkochen zerstört werden. Besonders schmackhaft sind sie in Kombination mit klassischen Lamm- oder Schmorgerichten, passen aber auch exzellent zu Fisch oder herzhaften Eierspeisen. Nicht minder beliebt und lecker sind sie im Bohnensalat. Der lässt sich nicht nur gut vorbereiten – Geschmacks-Booster: die Marinade gut durchziehen zu lassen! – sondern passt zu zahllosen Gerichten, in den Picknick-Korb und natürlich perfekt zum Grill-Bufferet. Exzellente Partner der Bohne sind dabei Zwiebeln, Schnittlauch, Petersilie und natürlich Bohnenkraut!

Bohnen made in Germany

Ob grün und fadenlos wie Admirals, Delinel, Dubra, Marona, Maxi oder Masai, ob blauviolett wie Purple King oder gelb wie die auch als Wachsbohne bekannte Sorte Golddukat, Buschbohnen gibt es in vielen Farben und Formen. Manche davon sind frühreifende Sorten, manche mittlere oder auch späte Sorten. Allen gemein ist, dass sie zu den Buschbohnen gehören und als solche zu den Hülsenfrüchten und Gartenbohnen zählen. Genau wie auch die ebenfalls beliebten Stangenbohnen. Die benötigen allerdings, im Unterschied zu den nur 30 bis 50 Zentimeter hohen Buschbohnen, ein Rankgitter. Da Bohnen keinen Frost vertragen, werden sie meist erst ab Mitte Mai gesät, wenn keine Frostgefahr mehr besteht. Etwa zwei bis drei Monate nach der Aussaat können die ersten Buschbohnen geerntet werden. Danach können die Pflanzen alle 2 bis 3 Tage nach neuen erntereifen Hülsen abgesucht werden – und das je nach Sorte bis in den Herbst hinein.

Bohnen: Nicht „in den Ohren“, sondern auf dem Teller

Deutsche mögen Bohnen, vor allem Buschbohnen. Die Privathaushalte haben im vergangenen Jahr hierzulande 13.682 Tonnen frische Buschbohnen gekauft. Die lassen damit die frischen Stangenbohnen mit einer Einkaufsmenge von 5.300 Tonnen weit hinter sich. Aber auch konservierte und TK-Bohnen liegen im Trend. Denn insgesamt lag der



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille /
frische Bohnen



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Inlandsverbrauch 2020 bei 34.077 Tonnen und damit deutlich über dem Verbrauch von 2019 mit 29.667 Tonnen. Dabei bevorzugen die Deutschen regionale Erzeugnisse. Denn 87% der in Deutschland verbrauchten Bohnen kommen aus heimischem Anbau*.

(Quelle: *AMI-Analyse auf Basis des GfK Panel, Destatis)



© BVEO / Bohnen auf der Hand

Wissenshunger

Weltenbummler

Bohnen bevorzugen einen lockeren, humusreichen Boden und sie sind kälteempfindlich. Das liegt an ihrer Abstammung. Buschbohnen stammen ursprünglich aus Mittelamerika und wurden bereits von den Mayas und Azteken angebaut – vor allem für die Vorratshaltung. Dieser Vorzug blieb auch Christoph Kolumbus nicht verborgen, der die Buschbohne von seinen Reisen mit nach Europa brachte.

Power

Buschbohnen sind gesund! Sie stecken voller A-, B- und C-Vitamine, Kohlenhydrate, Ballast- und Mineralstoffe – vor allem Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink. Aufgrund ihres hohen Proteingehaltes sind sie außerdem für eine vegetarische oder vegane Ernährung geeignet. Schon allein deshalb sollten sie häufiger auf unsere Teller kommen.



© BVEO / Buschbohnen

Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen?

Wer Bohnen meidet, weil sie schwer verdaulich sind, hat vermutlich mal mit reifen Bohnenkernen Erfahrungen gemacht. Auf die grünen oder gelben Hülsen trifft das nämlich nicht zu. Wer auf die Bohnenkernchen nicht verzichten mag und Blähungen vermeiden möchte, sollte mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Anis oder Fenchel vorbeugen.



© BVEO / maschinelle Bohnenernte

Zubereitung

Waschen und Abputzen. Abfädeln ist bei den neueren Sorten meist nicht einmal nötig. Und noch besser: In nur 15 Minuten sind die leckeren Hülsenfrüchte, mit etwas Salz und wer mag auch etwas Bohnenkraut gekocht, gar. Das Kochwasser danach unbedingt weg gießen und nicht weiterverwenden. Die unreif geernteten Schoten bzw. Hülsen lassen sich vielfältig einsetzen. Man kann mit ihnen leckere Suppen zaubern, sie eignen sich aber ebenso gut als Beilagen zu Fleisch- und Fischgerichten.



© BVEO / Bohnen auf der Waschstraße

Einkauf

Junge Bohnen sind besonders zart und lecker. Sie werden quasi unreif geerntet. Geessen werden die Hülsen bzw. Schoten. Man erkennt junge Bohnen an ihrer kräftigen Farbe und ihrem dezenten, angenehm frischen Geruch. Erntefrische Bohnen sind knackig, lassen sich nur schwer biegen und brechen relativ schnell. Die Kerne in der Hülse sollten klein und unter der Oberfläche kaum wahrnehmbar sein.

Lagerung

Bohnen sollten nach Möglichkeit schnell verarbeitet werden, auch wenn sie im Kühlschrank für mehrere Tage haltbar sind. Dafür sollte man sie am besten in ein feuchtes Küchentuch einschlagen. Alternativ lassen sich Bohnen auch hervorragend einwecken oder einfrieren. Dazu einfach das Gemüse kurz blanchieren, abschrecken und verpacken.

- Wichtig: Gekochte Bohnen verderben schneller, also immer in rohem Zustand lagern.

Küchen-Hack: Blanchieren

Der Begriff kommt aus dem Französischen und heißt zu Deutsch, weiß machen. Und genau das passiert auch, wenn man Fleisch in kochendes Wasser legt. In der Regel wird allerdings Gemüse blanchiert. Man gibt es für einige Minuten in kochendes Salzwasser und schreckt es dann in eiskaltem Wasser ab. Das stoppt den Kochvorgang und präpariert das Gemüse für das Einfrieren. Das Wichtigste daran: Durch das Blanchieren werden Keime und Bakterien auf der Oberfläche abgetötet. Farbe und Vitamine bleiben dabei aber erhalten.

Rezept-Tipp:

Der Geschmack von Mexiko auf dem Teller!

Burritos mit grünen Bohnen und Cashewnuss-Creme

Zutaten für 4 Personen

- 120 g Reis
- Meersalz
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz
- ½ Spitzpaprika



© BVE0 / Bohnen in Klappsteige



© BVE0 / Ariane Bille /
Blanchieren von Bohnen



© BVE0 / Ariane Bille /
Burritos mit grünen Bohnen

- ½ gelbe Zucchini
- 1 Schalotte
- 200 g Buschbohnen
- 100 g Kirschtomaten
- 8 Salatblätter
- 100 g schwarze Bohnen aus dem Glas
- ¼ Bund Koriander
- 8 Tortillas

Für Nuss-Creme:

- 120 g Cashewnüsse
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- ½ rote Peperoni (je nach Geschmack)
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl
- ¾ Bund Koriander
- 1 TL Currypulver

Zubereitung:

Mittel / vegan / Zubereitungszeit: etwa 40 Min.

- Cashewnüsse für die Creme in einer Schüssel in Wasser einweichen. Reis nach Packungsanleitung bissfest garen. Anschließend 1 EL Olivenöl unterrühren, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.
- Paprika und Zucchini waschen, trockenreiben und Strunk entfernen. Bei der Paprika auch die Kerne. Dann beides klein würfeln. Die Schalotte würfeln und in 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Schalotte darin anbraten, Paprika und Zucchini dazugeben und etwa 5 Min. mitbraten. Mit Salz abschmecken und beiseitestellen.
- Bohnen waschen, putzen und im kochenden Salzwasser für etwa 3–5 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen. Tomaten waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Salat waschen und trockenschleudern. Schwarze Bohnen in einem Sieb abtropfen und in eine kleine Schüssel geben. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.
- Cashewnüsse abgießen und in einen hohen Mixbecher füllen. Ingwer schälen und grob hacken. Peperoni putzen, entkernen und ebenfalls grob hacken. Beides zusammen mit 80 ml Wasser, 1 Prise Salz und den restlichen Zutaten in den Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse mixen.
- Tortillas nacheinander in einer Pfanne etwa 20 Sek. von beiden Seiten erhitzen. Aus der Pfanne nehmen und pro Tortilla jeweils mittig 1 Salatblatt, Reis, schwarze Bohnen, grüne Bohnen, Paprika-Zucchini-Mix, Tomaten, Cashew-Creme und Korianderblättchen darauf verteilen, sodass drum herum etwa 2,5 cm Tortilla-Rand bleibt. Tortillas eng aufrollen und die fertigen Burritos sofort genießen.



© BVE0 / Ariane Bille /
Zutaten



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



© BVE0 / Ariane Bille /
Zubereitung



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille /
Burritos mit grünen Bohnen



© BVEO / Ariane Bille /
Burritos mit grünen Bohnen

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin