

Hülsenfrüchte Bohnen



HEIDE ROHDE-GERMANN

Als Bohnen werden sowohl die Hülsen mitsamt Inhalt als auch ihre nierenförmigen Samen bezeichnet. Bei den sogenannten Gartenbohnen, die bei uns vornehmlich als Stangen- oder Buschbohnen angebaut werden, gibt es viele Sorten, entsprechend auch bei den Bohnenkernen oder Bohnensamen, die in Grösse und Farbe sehr unterschiedlich sein können.

Der Ursprung der Bohnen findet sich in Mittel- und Südamerika. Schon vor etwa 8000 Jahren soll es in Peru Gartenbohnen gegeben haben, später auch in Chile. Nach Europa kamen die Gartenbohnen im 16. Jahrhundert durch die grossen Seefahrer. In den vielen Jahren des Anbaus dieser wichtigen Kulturpflanze wurde durch Selektion bei der Züchtung die Anfälligkeit gegen Schädlinge und Krankheiten vermindert wie auch die Resistenz gegen klimatische Einflüsse, wie Trockenheit, erhöht. In der Saatgutbank des Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT) werden über 10 000 Samen von Bohnen unterschiedlichster Herkunft konserviert.

Die in unseren Breitengraden kultivierten Gartenbohnen (meist grüne Bohnen) sind einjährige, frostempfindliche Gewächse. Die Stangenbohnen werden mehrere Meter hoch und können schon nach etwa sieben Wochen erstmals geerntet werden, danach reifen wieder neue Früchte heran. Bei den niedrigen, etwa 30 bis 50 cm hohen Buschbohnen, die bei uns angebaut werden, handelt es sich meist um Bohnen mit grünen Hülsen. Schauen wir uns im Frühsommer auf dem Markt

die verschiedenen Sorten an, so unterscheiden sich diese in Länge, Breite und Feinheit, aber auch in der Farbe. Da gibt es die feinen Filetbohnen und die beliebten fadenlosen Buschbohnen, die der Hausfrau die Arbeit des «Fädels» ersparen, aber auch die gelben Bohnen, die wir Wachsbohnen nennen und die besonders zart sind. Dass vor allem die Bohnensamen oder Bohnenkerne eine weltweite enorme Verbreitung haben, liegt einerseits daran, dass sie getrocknet ebenso gut aufbewahrt und transportiert werden können wie Linsen und Kichererbsen, und andererseits an ihren wertvollen Inhaltsstoffen. Generell enthalten Bohnen viel Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalzium sowie reichlich Stärke und vor allem Eiweiss, sodass sie zu den wertvollsten Lieferanten dieses wichtigen Nährstoffs gehören.

Die bei uns am häufigsten verwendeten, getrockneten Bohnen sind wohl die grossen, weissen Soisson-Bohnen, die in Italien in Salaten, in der Minestrone und als Gemüse gegessen werden, die Borlotti-Bohnen, kleinere, rot gesprenkelte Bohnen, die roten Bohnen (Kidney-Beans)

und – weniger häufig – die schwarzen Bohnen, die besonders in Mittelamerika zusammen mit Reis gegessen werden. In Costa Rica wird das Nationalgericht, Rice and Beans, sogar schon zum Frühstück angeboten!

Bohnen sollen nie ungekocht gegessen werden, denn sie enthalten, wie andere Hülsenfrüchte, Lektine. Bei den Bohnen werden diese Phasine genannt. Es handelt sich dabei um Eiweisse, die mit den Epithelzellen des Darms reagieren und dadurch deren Funktion stören und Darmbeschwerden hervorrufen können. Durch Kochen werden die Phasine zerstört.

Während uns die Bohnen im Winter als warmes Gemüse oder als Suppe erwärmen, werden sie im Sommer nach dem Kochen abgekühlt als Salat aufgetischt. Bohnenkraut, Kerbel, Thymian und Liebstöckel sind dabei beliebte Begleitkräuter.