Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 9

Artikel: Grün und schlank
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725264

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Grün und schlank

In der Haute Cuisine hatte sie lange Jahre einen schweren Stand, sie galt als nährstoffreiches, aber bescheidenes Essen. Lachhaft! Die Gartenbohne ist eine äusserst delikate Grüne.

Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Früher waren sie der kulinarische Kinderschreck par excellence. Weil sie Fäden hatten, die sich irgendwie ums Halszäpfchen wanden und einen zum Würgen brachten. Oder aber man musste der Mutter helfen und Gartenbohnen entfädeln, anstatt in die Badi zu gehen. Die heutigen Bohnen sind – es lebe der Fortschritt – fadenlos. Man hat sie ihnen abgezüchtet.

Auf Lateinisch heisst die grüne Bohne Phaseolus vulgaris. Und die Österreicher nennen sie Fisole, was von ebendiesem «phaseolus» abstammt, das einst im Mittelhochdeutschen zu «fasol» wurde. Was wiederum so viel wie Prügel bedeutet haben soll.

Man unterscheidet zwischen Buschbohnen und Stangenbohnen. Geerntet wird von Mai bis Oktober im Freilandanbau. Während die Buschbohnen jedoch maschinell gepflückt werden und unproblematisch zu kultivieren sind, gelten die Stangenbohnen als geschmacklich gehaltvoller, aber auch anspruchsvoller – und müssen von Hand geerntet werden. Das verteuert sie.

Irgendwann einmal hat sich die Bohne aus einer südamerikanischen Schlingpflanze entwickelt. Bei archäologischen Ausgrabungen in der Guitarrero-Höhle in Peru wurden Zuchtformen der Gartenbohne gefunden, die auf 6000 vor Christus datiert worden sind. Diese Bohne war einst neben Kürbis und Mais die wichtigste Nahrungspflanze.

Etwas darf man den grünen Bohnen nie, nie antun: sie zu lange kochen. Sie werden dann nämlich pampig und grau. Es gibt einen alten Hausfrauentrick, um die grüne Farbe beizubehalten: ins Kochwasser eine Messerspitze Natron (Speisesoda) geben.

In der Provence wird gepresster Knobli mit Kapern und Sardellenfilets in Olivenöl angedünstet und dann mit den gekochten Bohnen vermischt. Dafür gibt es bestimmt keine Prügel!

Bohnen-Kartoffel-Salat mit Siedfleisch

Hauptspeise für 2 Personen
Vor- und Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Zutaten
2 EL Aceto balsamico bianco
4 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
Wenig Pfeffer
1 Tomate
1 Päckli Siedfleischtranchen (ca. 150 g)
1 rote Zwiebel
100 g Stangensellerie
300 g festkochende Kartoffeln
300 g Bohnen
Salzwasser

Zubereitung
➜ Für die Sauce Aceto und Öl in einer grossen Schüssel verrühren, würzen.

➜ Tomaten entkernen, in Würfeli, Siedfleisch in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebel und Stangensellerie fein hacken, alles mit der Sauce mischen.

➜ Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, Bohnen je nach Grösse quer halbieren. Salzwasser aufkochen, Bohnen beigeben, ca. 10 Min. köcheln. Kartoffeln beigeben, ca. 8 Min. knapp weich köcheln. Abgiessen, kalt abspülen, gut abtropfen, etwas abkühlen. Lauwarmes Gemüse mit der Sauce mischen, Salat anrichten.

Energiewert /Person:
ca. 2289 kJ/548 kcal
28 g Fett; 31,8 g Eiweiss;
41 g Kohlenhydrate

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Was Bohnen bewirken

Allergien
Menschen, die auf Gräserpollen allergisch reagieren, können eine Kreuzreaktion auf Hülsenfrüchte, zu denen Bohnen gehören, entwickeln.

Cholesterin
Bohnen sollen Cholesterin senken. Für eine deutliche Senkung braucht es jedoch grosse Mengen Bohnen. Die cholesterinsenkende Wirkung ist wohl auf den hohen Ballaststoffgehalt (1,9 Gramm auf 100 Gramm Bohnen) zurückzuführen.

Diabetes
Bohnen haben einen niedrigen glykämischen Index und dürfen von Diabetikern bedenkenlos in den Speiseplan eingebaut werden.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
In Bohnen stecken viele natürliche Wirkstoffe, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Bohnen sollen mithelfen, chronischen Erkrankungen wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Krankheit vorzubeugen.

Übergewicht
Grüne Bohnen sättigen mit wenig Kalorien: Sie enthalten nur 32 Kalorien pro 100 Gramm und nur 0,2 Gramm Fett. Zudem viel Vitamin C, Vitamin K (das an der Blutgerinnung beteiligt ist) und Folsäure. Auch Mineralien sind in Gartenbohnen enthalten, vor allem Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen.

Verdauung
Grüne Bohnen sind nur gekocht geniessbar. Sie wirken harntreibend, krampflösend und blutreinigend. Ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen fördert unter anderem die Gesundheit des Verdauungstrakts. Allerdings treten häufig Blähungen auf, denn die Ballaststoffe werden erst im Darm durch Bakterien gespalten und abgebaut, wobei Gase entstehen, die zu Beschwerden führen. Deshalb empfiehlt es sich, bei der Zubereitung immer verdauungsfördernde Gewürze zu verwenden, wie zum Beispiel Bohnenkraut.

Fachliche Beratung:
Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschafterin, Zürich