



# Steckbrief:

## #PFLANZLICHE PROTEINE

### BOHNEN

#### 1 Allgemein

► **Bohnen** gehören zu den wenigen Gemüsesorten, die weltweit in nahezu allen Kulturen angebaut werden. Unter den Hülsenfrüchten sind getrocknete **Bohnen** dabei von grösster Bedeutung. In Ländern wie Afrika, Asien und Südamerika stellen sie die Hauptquelle für hochwertiges Protein dar.



#### 2 Schon gewusst?

► Zur Gruppe der Stärke- bzw. Proteinlieferanten werden nur getrocknete Hülsenfrüchte gezählt. Dabei handelt es sich um Pflanzensamen, die in einer Hülse heranreifen. Frische Gartenbohnen (inkl. Dörrbohnen) werden in einem früheren Reifestadium geerntet und gehören nicht dazu.

► Sonderfall **Sojabohnen**: In puncto Proteingehalt und -zusammensetzung unterscheiden sich Sojabohnen von anderen Bohnensorten. Mit ihren 15 % Protein pro 100 g (gekocht) enthalten sie knapp doppelt so viel Eiweiss wie andere Bohnen. Ausserdem werden Sojabohnen aufgrund ihres verhältnismässig hohen Fettgehalts zur Ölpressung eingesetzt.

► Es gibt über 700 **Bohnensorten**. Eingeteilt werden sie häufig nach der Farbe: schwarze Bohnen, gesprenkelte Bohnen (Wachtel-, Borlotti-, Feuerbohnen), rote Bohnen (Kidney-, Adzukibohnen...), weisse Bohnen (Cannellini-, Schwarzaugen-, Riesen-, Limabohnen...) und grüne Bohnen (Mungo-, Flageolettbohnen...).

► Im mediterranen Raum sind **Ackerbohnen** (dicke Bohnen, Puffbohnen) aus der Küche nicht wegzudenken. Ihre ledrige Aussenhaut wird vor der Verwendung häufig entfernt. Hierzulande werden Ackerbohnen v.a. als Tierfutter eingesetzt.

#### 3 Zubereitung

► Jede **Bohne** hat ihr besonderes Einsatzgebiet. Nutzen Sie feste Sorten wie Kidney-, Flageolett-, oder Mungobohnen für Salate, mehligkochende Sorten wie Cannellini- oder Limabohnen für Püree und Kasserollen. Alle Sorten können für Eintöpfe und Suppen verwendet werden.

► Aus kleineren **Bohnensorten** wie z.B. Adzuki- oder Mungobohnen können Sie schnell und einfach Sprossen ziehen. Grundsätzlich sollten Sprossen vor dem Verzehr blanchiert werden.

► Auch zur Herstellung von Süssspeisen können Sie **Bohnen** verwenden. Beispiele sind Brownies aus Kidneybohnen, Mousse au Chocolat aus schwarzen oder weissen Bohnen, Waffeln aus Limabohnen oder Glacé aus Adzukibohnen.

► Aquafaba, das Wasser von **Bohnen** aus Glas und Dose, können Sie zum veganen Eischnee schlagen. Aber Achtung: Das Wasser verfärbt sich entsprechend der Bohnenfarbe. Das gilt es bei der Dessertwahl zu bedenken!



#### 4 Nährwertangaben von Bohnen

##### VERGLEICH PROTEINGEHALT VERSCHIEDENER BOHNENSORTEN

(Proteingehalt in g pro 100 g)

■ Bohnen, gekocht   
 ■ Soja, gekocht

