

Warenkunde - grüne Bohnen

Grüne Bohnen sind vielseitige Lebensmittel, in denen viel Gutes steckt. Hier erfahren Sie was grüne Bohnen ausmacht, woran Sie ihre Frische erkennen und wie sie am besten verarbeitet werden. Außerdem haben wir köstliche Rezepte für grüne Bohnen zusammengestellt.

GRÜNE BOHNEN: DEFINITION

Der Begriff grüne Bohnen fasst verschiedene Pflanzen der Gartenbohne zusammen. Dazu gehören z.B. die feinen Prinzessbohnen, Delikatessbohnen und die Keniabohne. Grüne Bohnen können sowohl Stangen- als auch Buschbohnen sein. Bei Buschbohnen handelt es sich um die frei wachsende Variante. Stangenbohnen hingegen brauchen eine Stütze während des Wachstums.

Grüne Bohnen können im Gegensatz zu vielen anderen Bohnen-Sorten komplett verzehrt werden, d.h. nicht nur die Kerne, sondern auch die Hülsen sind genießbar. Grüne Bohnen haben bei uns von Mitte Mai bis Ende Oktober Saison. Im Handel erhalten Sie grüne Bohnen frisch, tiefgekühlt oder als Konserve.

GRÜNE BOHNEN: EINKAUF, LAGERUNG UND VERARBEITUNG

Ob Sie frische grüne Bohnen vor sich haben, können Sie zunächst an der Farbe erkennen. Sie sollte kräftig unsatt sein. Ein weiteres Kriterium ist die Konsistenz. Grüne Bohnen sind in frischem Zustand sehr knackig und brechen, wenn man sie biegt. Die entstandene Bruchstelle sollte ebenfalls grün und saftig sein.

Leider bleiben grüne Bohnen nicht sehr lange knackig. Am besten schmecken Sie natürlich ganz frisch zubereitet. Sie können grüne Bohnen aber auch einfrieren. Dafür dürfen sie ruhig noch roh sein. Werden sie allerdings später aufgetaut, verlieren sie etwas ihrer kräftigen Farbe. Um grüne Bohnen trotz Einfrierens auch wirklich grün zu erhalten, können Sie sie zuvor kurz blanchieren.

Auch die Zubereitung von grünen Bohnen ist recht simpel. Schneiden Sie einfach auf beiden Seiten die Enden ab und entfernen Sie ggf. die an der Bohne entlang laufenden Fäden. Dann schneiden Sie die Stangen einfach auf die gewünschte Länge und dämpfen oder kochen Sie für mind. 10-15 min. Da grüne Bohnen unterschiedlich groß und dick sind, ist das allerdings das absolute Minimum an Garzeit und gilt für zarte, kleine grüne Bohnen. Grüne Bohnen sind vielseitig einsetzbar. Die feineren Buschbohnen, wie Prinzessbohnen und Delikatessbohnen, werden häufig in Konserven angeboten. Insgesamt eignen sich zartere grüne Bohnen besonders gut für Salate oder als Beilage zu Fisch und Fleisch. Die festeren Varianten, z.B. Schnibbelbohnen, werden eher für Eintöpfe verwendet. Eine klassische Zubereitungsart für grüne Bohnen ist, sie in Speck zu wickeln oder mit Speck und Zwiebeln gebraten zu reichen.

Tipps: Damit grüne Bohnen beim Kochen ihre Farbe nicht verlieren, können Sie eine Teelöffel Natron oder Backpulver zum Wasser geben. Butter oder Olivenöl verstärken, nach dem Garen hinzugefügt, das Aroma und machen grüne Bohnen noch schmackhafter. Trotz ausreichender Garzeit enthalten grüne Bohnen häufig noch Blähstoffe. Die Zugabe von Kümmel, Koriander oder Bohnenkraut machen grüne Bohnen leichter verdaulich.

GRÜNE BOHNEN: DAS STECKT DRIN

Grüne Bohnen haben mit 27kcal pro 100g einen niedrigen Energiegehalt. Gleichzeitig liefern sie viele wertvolle Inhaltsstoffe. Grüne Bohnen enthalten eine beachtliche Menge der Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Zink und liefern außerdem viele Ballaststoffe. Neben all dem Guten, das grüne Bohnen mit sich bringen, steckt aber auch ein schädlicher Stoff ihnen. Der Eisweißstoff Phasin kann, wenn grüne Bohnen im rohen Zustand verzehrt werden, zu Magen- und Darmbeschwerden führen. Deshalb sollte man die Hülsenfrüchte immer mind. 10-15 kochen. Der Garungsprozess zerstört den schädlichen Stoff und sorgt dafür, dass Sie grüne Bohnen problemlos genießen können.