

Buschbohne / Stangenbohne: Busch- und Stangenbohnen sind normalerweise grün. Bei den sogenannten Wachsbohnen handelt es sich um gelbfrüchtige Sorten. Es gibt auch violette Sorten die beim Kochen aber grün werden.

Historie: Der Ursprung der heutigen Gartenbohne liegt auf dem amerikanischen Kontinent. Bereits die mittelamerikanischen Hochkulturen der Azteken, Mayas und Inkas bauten einige Jahrhunderte vor Christi Geburt Bohnen an. Mit Kolumbus kam sie im 16. Jahrhundert nach Europa. Zu diesem Zeitpunkt existierten bereits zwei andere Bohnenarten in Europa. Die Dicke Bohne und eine aus Afrika stammende Art, die als Frisole bezeichnet wird.

Geschmack: Sind geschmacklich sehr variabel. Sie sind reich an Eisen, Kalzium, Kalium, Vitamin C und verschiedene B-Vitamine. Sie enthalten zu 90 Wasser und viele Ballaststoffe.

Anbau: Die Bohne ist ein Stickstoffsammler und braucht nur eine Düngung vor der Aussaat. Für Freilandgärtner beginnt die Aussaat nach den Eisheiligen. Die Pflanzen werden in einem Abstand von 8-10cm ausgepflanzt. Der Reihenabstand beträgt 40cm. Stangenbohnen brauchen natürlich ein Gerüst an dem Sie hochranken können. Es muss regelmäßig gewässert werden. Für Balkongärtner beginnt die Aussaat einer Vorkultur in Töpfen ab Ende April. Diese können nach den Eisheiligen in größeren Töpfen auf dem Balkon stehen. Alles weitere wie bei den Freilandgärtnern.

Ernte: Die ersten Buschbohnen können ab Juli geerntet werden, Stangenbohnen erfolgen etwas später. Die Ernte zieht sich mehrere Wochen hin. Es ist sinnvoll in der Erntephase alle drei Tage durch zu ernten.

Einkaufen & Aufbewahren: Beim Einkauf von Bohnen achten wir auf frische Ware ohne Schimmelstellen. Sie müssen beim durchbrechen knacken! Tun sie dies nicht oder fühlen sie sich gummiartig an sind sie überlagert. Bohnen lassen sich im Gemüsefach des Kühlschranks mindestens eine Woche lagern. Küchenfertig kann man sie einfrieren. Alternativ kann man sie Einwecken. Bohnenkerne kann man trocknen.

Zubereiten: Pro Person rechnet man ca. 150 g Bohnen, bei Eintöpfen auch mehr. Sie können zu Suppen, Eintöpfen, Pasten oder Beilage zubereitet werden. Passende Gewürze sind Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Thymian, Ysop, Chili.

Rezepte

Bohnen – Pilzgulasch – vegetarisch (2 Portionen)

Zutaten: 1 Mittlere Zwiebel fein gehackt, 3 El Butter, 1 El Paprikapulver edelsüß, 150 g grüne Bohnen mundgerecht, 150 g Pilze mundgerecht, 2 mittelgroße Tomaten in Würfel geschnitten, 1Tl Tomatenmark, 1-2 El Obstessig, 1 kl. Bund Petersilie gehackt, Salz, Pfeffer, Wasser oder Gemüsefond.

Zubereitung: Die Zwiebeln in der Butter anschwitzen. Vom Herd nehmen und das Paprikapulver zu geben. Jetzt die Bohnen und die Flüssigkeit zugeben. Alles 20 Minuten köcheln. Dann die Pilze, Tomaten und das Tomatenmark zugeben. 10 Minuten weiter köcheln. Obstessig, und Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnensalat (4 Portionen)

Zutaten: 600 g zarte grüne Buschbohnen in ca. 3 cm Länge geschnitten, etwas Wasser, 4 El Essig, 8 El Öl, 50g Zwiebeln feingehackt, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Bohnenkraut getrocknet.

Zubereitung: Die Bohnen Al dente kochen. Aus den Restlichen Zutaten ein Salatdressing rühren. Die Bohnen mindestens 1 Std. darin ziehen lassen.

Bohneneintopf a la Riedl (4 – 6 Portionen)

Zutaten: 500 g Rindergulasch, 1 gr. Zwiebel gewürfelt, 1 El Tomatenmark, 400g Kartoffeln im Würfeln, 1 kleine Dose gehackte Tomaten oder frische Tomaten, 600 g Stangenbohnen in 2 cm Stücken, Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, nach belieben: Ysop, ½ Tl Chilipulver, Bratolivenöl, 500 ml Rinderfond oder Rotwein.

Zubereitung: Das Gulasch im Öl kräftig anbraten. Herausnehmen und bei Seite stellen. Die Zwiebeln anrösten und dann das Tomatenmark zu geben und ebenfalls anrösten. Die Tomaten, die Kartoffeln und die Bohnen zugeben. Mit der Flüssigkeit auffüllen. Ca. 10 Minuten kochen dann die Gewürze das Salz etc. zugeben und weitere 15 Minuten kochen lassen.

Guten Appetit!

Mehr zum Thema unter:

www.NABU-Bremen.de und www.slowfood.de

In Kooperation mit

Slow Food®  **Bremen**

Gefördert von

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

