Gartenbohnen – knackfrisch vom Feld

GEMÜSE Highlight für Küche und Gesundheit – Warum die Hülsenfrüchte so wertvoll fürs Beet und die Ernährung sind

IM NORDWESTEN/BZFE – Bohnen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Die klassische Gartenbohne (Phaseolus vulgaris) stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und ist heute auf der ganzen Welt zu Hause. In Deutschland sind die Hülsenfrüchte äußerst beliebt. Eine Fähigkeit macht sie im Garten und auf dem Acker besonders wertvoll: Zusammen mit sogenannten Knöllchenbakterien an ihren Wurzeln bindet sie Stickstoff aus Luft und Boden und verbessert so ganz natürlich die Bodenfruchtbarkeit.

Die Welt der Bohnen ist erstaunlich vielfältig. Die Unterschiede beginnen schon beim Wuchs. Buschbohnen wachsen kompakt und niedrig, was sie ideal für den Garten und sogar den Balkon macht. Stangenbohnen sind Kletterkünstler und benötigen Rankhilfen. Neben den klassischen grünen Bohnensorten gibt es gelbe Wachsbohnen, die besonders mild schmecken, sowie violette und blaue Varianten, die beim Kochen ihre Farbe von Blau nach Grün wechseln. Prinzess- oder Delikatessbohnen werden jung geerntet und sind mit noch kleinen weichen Kernen besonders zart, während breite Schnittbohnen meist zerkleinert in Eintöpfen landen. Sie alle werden mit der Hülse gegessen.



Grüne Bohnen niemals roh verzehren, sondern mindestens zehn Minuten kochen. BILD: PIXABAY



Gartenbohnen schmecken auch als sommerlicher Bohnensalat mit Tomaten und Zwiebeln. BILD: PIXABAY

Dicke Bohnen (Ackerbohnen) sind botanisch eine eigene Art. Ihre großen, cremefarbenen Kerne werden ausgelöst, schmecken mild-nussig und passen gut zu Eintöpfen und Suppen. Kernerbohnen werden ebenfalls als Kern gegessen. Dazu gehören frische Puffbohnen, Borlotti-Bohnen oder Feuerbohnen.

Bohnen lieben Wärme. Im Freiland sät man sie in Deutschland nach den letzten Frösten ab Mitte Mai aus. Die heimische Hauptsaison für frische Busch- und Stangenbohnen läuft von etwa Juni bis Mitte November. In dieser Zeit kommen sie über kurze Transportwege aus der Region und sind daher besonders aromatisch und frisch. Außerhalb der Saison übernehmen Importe die Versorgung, vor allem aus den Mittelmeerländern, den Niederlanden und Afrika.

Beim Knicken erkennt man frische Ware: Eine Bohne von guter Qualität lässt sich sauber durchbrechen, ohne Faden und mit einem hörbaren Knackgeräusch. Schlaffe, fädige oder fleckige Hülsen deuten auf ältere oder falsch gelagerte Bohnen hin.

Frische Bohnen gehören zu den empfindlicheren Gemüsen. Im Kühlschrank halten sie sich im Gemüsefach luftdicht verpackt maximal eine Woche lang, verlieren aber schnell an Aroma und Biss. Daher Bohnen am besten möglichst frisch zubereiten. Für längere Haltbarkeit empfiehlt sich das Einfrieren: Gewaschene Bohnen putzen, kurz blanchieren, dann sofort in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und portionsweise einfrieren. So bleiben Farbe, Biss und Inhaltsstoffe bis zu einem Jahr lang gut erhalten. Alternativ lassen sich Bohnen auf klassische Art einkochen oder durch Milchsäurebakterien fermentieren (saure Bohnen).

Bohnen enthalten im rohen Zustand das Protein Phasin. Dieser Stoff ist für den Menschen giftig und kann zu schweren Magen-Darm-Beschwerden führen. Erst ausreichende Hitze (mindestens 10 Minuten lang kochen) zerstört das Phasin und die Bohnen werden bekömmlich. Daher Bohnen niemals roh verzehren.

Grüne Bohnen schmecken in Salzwasser gekocht oder gedünstet zum Beispiel mit Butter, Speck und Bohnenkraut (hilft auch gegen Blähungen). Modern interpretiert passen sie gedünstet mit Sesamöl und Ingwer als asiatische Beilage, zu einem leichten Sommersalat mit Tomaten und Feta oder als schnelles Wok-Gemüse.

Frische grüne Bohnen sind mit rund 38 Kilokalorien pro 100 Gramm kalorienarm und gleichzeitig nährstoffreich. Sie liefern beispielsweise Vitamin C, Vitamin K und B-Vitamine. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide wirken antioxidativ und unterstützen die Zellgesundheit. Bei den Mineralstoffen stechen Kalium, Magnesium und Eisen hervor. Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts halten Bohnen lange satt und fördern eine gesunde Verdauung. Hülsenfrüchte wie Feuer-, Puff- oder Borlotti-Bohnen müssen voll ausreifen und werden dann als getrocknete Ware oder Konserve angeboten. Sie haben noch deutlich mehr Ballaststoffe und Protein als die wasserreichen frischen grünen Bohnen und sind damit auch für die vegetarische und vegane Ernährung als Eiweißquelle interessant.

Angebote gültig vom 15.06. bis 20.06.2026 | Bargloyer Straße 61/am Westring • 27793 **Wildeshausen**

ZISCH Getränke-Großmarkt

ALLES FÜR EINEN TOLLEN WM START

PREIS KNALLER
Coca-Cola
versch. Sorten
teilweise koffeinhaltig
12 x 1l
3,30 Pfand
1l = 0,92
-39% 17,99 10,99

Vilsa Mineralwasser versch. Sorten
12x 1l
3,30 Pfand
1l = 0,37
-36% 6,99 4,49

St. Hubertus versch. Sorten
15,3-30,0% vol.
24 x 0,02l
1l = 13,52
-19% 7,99 6,49

Chiemseer Hell
20 x 0,5l
3,10 Pfand
1l = 1,80
-25% 23,99 17,99

Ols versch. Sorten
6 x 0,33l
0,48 Pfand
1l = 2,52
-17% 5,99 4,99

Osborne Veterano
30,0 % Vol.
0,7l
1l = 14,27
-29% 13,99 8,99

Headbanger Lager Bier
0,5l
0,25 Pfand
1l = 1,98
-34% 1,49 0,99

PREIS KNALLER
Haake-Beck versch. Sorten
24 x 0,33l
3,42 Pfand
1l = 1,39
-31% 15,99 10,99

Tante Käthe Orangensaft / Apfelsaft
6 x 1l, 2,40 Pfand
1l = 2,50 / 1,67
-21% 18,99 14,99
-23% 12,99 9,99

Schloss Wittekind versch. Sorten
0,75l, 1l = 5,99
-18% 5,49 4,49

ZISCH WM FIEBER

DEINE CHANCE AUF TOP-GEWINNE

JACKPOT
ORIGINAL DFB-TRIKOT
Jeder 1.000. Einkauf gewinnt ein **Original DFB-Trikot** im Wert von 100€.

JEDER 100. EINKAUF
GRATIS TRÄGER
Einkaufen, gewinnen, mitnehmen!

ZISCH ELFMETER
LOSE ZIEHEN & GEWINNEN
Nach dem Einkauf ein Los ziehen – und bis zu **11% Rabatt** kassieren!

300 € GEWINNEN
300 € Warenwert
NEWSLETTER
Unter allen Anmeldungen verlosen wir einen 300€ Zisch-Gutschein.

WM PARTY PAKET
12 x Haake-Beck
1 x St. Hubertus
1 x Chipsfrisch Ungarisch
1 x Krosse Kerle
-25% 23,99 € 17,99 €
zzgl. 0,96 Pfand

WM CHILL PAKET
6 x Ols Cola Mix
12 x Ols versch. Sorten
1 x Red Band Fruchtgummi
1 x Chipsfrisch Ungarisch
1 x Krosse Kerle
-24% 25,11 € 18,99 €
zzgl. 1,44 Pfand

Aktion gültig vom 11.06.26 bis 19.07.26 - Teilnahmebedingungen: teilnahme.zischexpress.de

Alle Preisangaben in Euro. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Bei den Streichpreisen handelt es sich um reguläre Regalpreise. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Solange der Vorrat reicht. Angebotspreise gelten nicht für den Lieferservice. Ein Angebot der Zisch GmbH . Bargloyer Straße 62 . 27793 Wildeshausen.