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,



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



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

während breite Schnittbohnen meist zerkleinert in Eintöpfen landen. Sie alle werden mit der Hülse gegessen.

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.

ANZEIGE

Faszinierende Fakten der Neurobiologie

5,8 Mio. km Nerven im Körper: Schon einer reicht für höllische Schmerzen

Das Nr. 1* Arzneimittel bei Nervenschmerzen kann helfen

5,8 Millionen Kilometer – so lang sind alle Nervenfasern eines Menschen aneinandergelegt. Eine Strecke, die für 145 Erdumrundungen reicht. Doch der kleinste Defekt kann zu größten Schmerzen führen.



Ob bewusst oder unbewusst – Nerven steuern alles, was in unserem Körper passiert. Vor allem jeden Schmerzimpuls! Millionen Deutsche kennen ziehende Schmerzen im größten Nerv, dem Ischias. Aber auch hinter brennenden Waden, tauben Fußsohlen oder Kribbeln können geschädigte Nerven stecken.

Wie ein dichtes Netz ziehen sich Nervenzellen und ihre langen Ausläufer, die Nervenfasern, durch den Körper. Ein Netzwerk, das ununterbrochen arbeitet, bis es gestört wird.

Eingeklemmt, gereizt, gequetscht

Ein eingeklemmter Nerv in der Halswirbelsäule – schon schießt ein brennender Schmerz vom Nacken bis in den Arm. Ein Bandscheibenvorfall im Lendenbereich – jede Bewegung wird zur Qual. Für viele Betroffene die Hölle auf Erden: Fibromyalgie – rätselhafte, muskelkaterartige Schmerzen am ganzen Körper. Auch hier spielen die Nerven eine zentrale Rolle.

So unterschiedlich diese Beschwerden wirken – oft steckt die gleiche Ursache dahinter: **gereizte oder geschädigte Nerven.**

Was viele nicht wissen: **Bei Nervenschmerzen helfen viele Schmerzmittel kaum.** Der Grund: Sie wirken nur bei Gelenk- oder Muskelschmerzen.

Restaxil: Gezielte Behandlung von Nervenschmerzen

Nervenexperten haben einen speziellen 5-fach-Wirkkomplex aus natürlichen Arzneipflanzen entwickelt, der verschiedene Arten von Nervenschmerzen ins Visier nimmt: **Restaxil Tropfen**. Das rezeptfreie Arzneimittel ist zur gezielten Behandlung von Nervenschmerzen zugelassen und mittlerweile die **Nr. 1* in deutschen Apotheken**. Restaxil ist individuell dosierbar und gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de



*OTC Arzneimittel bei Nervenschmerzen zur oralen Einnahme, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing