



Kidneybohnen

Woher kommt die Kidneybohne?

Die Kidneybohne ist eine Gartenbohnenart (Phaseolus vulgaris). Weil die Bohne optisch einer Niere ähnelt, wird sie Kidneybohne genannt. Kidney ist das englische Wort für Niere. Kidneybohnen sind Hülsenfrüchte und werden wegen der intensiven dunkelroten Farbe auch als rote Bohnen bezeichnet.

Ursprünglich kommt die Kidneybohne aus Peru. Nach Europa kamen die Bohnen durch Christoph Kolumbus. Er hatte die Bohnen bei seinen Seefahrten im Gepäck.

Weil die Bohnen sehr viel Stärke enthalten und somit gute Sattmacher sind, verbreiteten sie sich schnell auch in Asien und Afrika. In Europa wird die Kidneybohne wenig kultiviert. Die Hauptanbaugeländer liegen in den USA und Afrika. Dort werden die Pflanzen angeblich bis zu 60 m hoch. Wie andere Bohnensorten oder Erbsen reifen die Samen in einer Fruchthülse (Hülsenfrüchte) heran. Die häufig verwendete Bezeichnung „Schoten“ ist aus botanischer Sicht nicht korrekt, weil Hülsen und Schoten unterschiedlich definiert werden. Schoten haben zwei Kammern, die durch eine Zwischenwand getrennt sind. Hülsen hingegen haben nur eine Kammer. Man bekommt Kidneybohnen ganzjährig als Konserve oder auch getrocknet.

Inhaltsstoffe und Aroma der Kidneybohne

Kidneybohnen haben eine angenehme weiche Konsistenz und einen leicht süßlichen Geschmack. Sie nehmen allerdings den Geschmack anderer Speisen schnell an, sind deshalb eine ideale Einlage für **Suppen und Eintöpfe**.

Kidneybohnen sind reich an Stärke, Proteinen und Ballaststoffen. Durch ihren hohen Nähr- und Sättigungswert ersetzen die Bohnen gerade in der vegetarischen und veganen Küche Sättigungsbeilagen wie beispielsweise Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Neben den Grundnährstoffen liefert die Kidneybohne eine hohe Menge an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und bioaktiven Pflanzenstoffen.

Anwendung und Wirkung der Kidneybohne:

Mit einem Eiweißanteil von ca. 25 % und einem hohen Eisengehalt machen die Kidneybohnen dem Fleisch Konkurrenz. Eiweiße (Proteine) sind Grundbausteine allen Lebens. Muskelfaser, Organe, Zellen aber auch wichtige Hormone sind aus Proteinen aufgebaut. Und da unsere Körperzellen sich ständig erneuern, sind wir auf die Zufuhr von Proteinen angewiesen. Den größten Teil des Spurenelementes Eisen finden wir in unserem Blut- und Muskelfarbstoff. Als Baustein dieser Farbstoffe kann Eisen Sauerstoff binden und ihn so transportieren. Aber auch viele Enzyme benötigen Eisen, um bestimmte Körperfunktionen steuern zu können.

100 g Kidneybohnen liefern ungefähr 150 mg Magnesium. Magnesium wird auch als das „Salz der inneren Ruhe“ bezeichnet. Magnesium ist für so viele Stoffwechselfunktionen im Körper unentbehrlich, dass ein Leben ohne diesen Mineralstoff gar nicht möglich ist.

Kidneybohnen in der Küche:

Kidneybohnen kennen die Meisten als Zutat für scharfes **Chili con Carne**. Man kann Kidneybohnen jedoch auch als Gemüse, als Einlage in Suppen und Eintöpfen oder auch als Salatzutat verwenden. In der vegetarischen bzw. veganen Küche sind Kidneybohnen-Frikadellen oder -Burger sehr beliebt.

Aber vorsicht: Kidneybohnen enthalten wie andere Bohnen auch von Natur aus das Toxin Phasin. Phasin kann schwere Magen- und Darmstörungen verursachen und die roten Blutkörperchen können verklumpen. Deshalb dürfen Bohnen nicht roh gegessen werden. Kochen inaktiviert das Gift.

Kidneybohnen-Tipp:

Schmecken Sie die Kidneybohnen mit etwas **Kreuzkümmel**, **Kümmel**, **Fenchel** oder Anis ab.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: