

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Kidneybohnen



Den Namen verdanken Kidneybohnen Ihrer Form, die einer Niere sehr ähnelt (*Kidney = Niere*). Die rot bis violett gefärbten Hülsenfrüchte enthalten nennenswerte Mengen an Magnesium, Eisen, Calcium und Kalium. Außerdem sind sie reich an Stärke und Eiweiß und sind daher ideal für den Muskelaufbau geeignet.

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 Hauptanbauggebiete 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. Ohne Magnesium würde unser Nervensystem zusammenbrechen und die Muskulatur könnte sich nicht mehr entspannen. Magnesium stellt die Gefäße weit und organisiert die Sauerstoffversorgung der Zellen. Ist der Körper ausreichend mit Magnesium versorgt, wird das Gehirn besser durchblutet und der Schlaf verbessert. Ohne Magnesium ist man schlapp und müde und leidet aber trotzdem unter Schlaflosigkeit. Magnesium ist für so viele Stoffwechselfunktionen im Körper unentbehrlich, dass ein Leben ohne diesen Mineralstoff gar nicht möglich ist.

Nicht unerwähnt bleiben darf das in der Bohne enthaltene Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 und Folsäure. Diese Vitamine spielen eine Rolle in der Energiegewinnung aus unserer Nahrung, sind wohltuend für trockene Haut und helfen gegen Müdigkeit. Thiamin ist wichtig zur Bildung von Acetylcholin. Wenn der Körper zu wenig von diesem Neurotransmitter produziert, steigt die Gefahr, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken. Die Folsäure spielt eine große Rolle in der Zellteilung und Entwicklung und ist deshalb gerade für Schwangere besonders wichtig.

Die in den Bohnen enthaltenen Ballaststoffe sind nicht "überflüssiger Ballast" sondern für eine gesunde, ausgewogene Ernährung unverzichtbar. Eine ballaststoffreiche Kost fördert eine gesunde Darmtätigkeit und senkt das Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen und Dickdarmkrebs. Außerdem tragen Ballaststoffe zur Senkung der Cholesterinwerte im Blut bei.

Die Stärke in den Kidneybohnen besteht überwiegend aus langen Glukoseketten, die als Amylose und Amylopektin bezeichnet werden. Bohnen haben einen relativ hohen Anteil an Amylose (30-40 %) im Vergleich zu den meisten anderen Stärkequellen. Amylose ist nicht so verdaulich wie Amylopektin. Dadurch haben Kidneybohnen einen niedrigen glykämischen Index. Die Spaltung von Amylose im Verdauungstrakt dauert länger. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an. Das bedeutet, für die Diabeteskost sind die roten Bohnen wunderbar geeignet.

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 - so werden sie bekömmlicher und wirken weniger blähend.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: