

ESSENSVERSORGUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND FACHDIENST FÜR ERNÄHRUNG

STUTTGART | 

Newsletter Ernährung Nr. 16 (Oktober 2025)

Bohnen: wahre Kraftpakete aus der Natur

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bohnen sind mehr als nur eine langweilige Beilage! Sie gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und sind das Superfood der Gegenwart, denn sie bieten viele Vorteile für unsere Gesundheit. Ob rot, weiß oder grün – Bohnen sind kalorienarm und reich an Eiweiß und Ballaststoffen. Sie sind nährstoffreich, lange haltbar und spielen eine zentrale Rolle, wenn es um eine klimafreundliche Zukunft und den Kampf gegen Mangel- und Unterernährung geht.

Es gibt mehr als 700 verschiedene Bohnensorten. Bohnenpflanzen lieben es sonnig, luftig und unkompliziert. Sie sind sehr anpassungsfähig an Temperaturveränderungen, ziehen Stickstoff aus der Luft und geben viele Nährstoffe in die Erde ab; somit gelten sie als natürliche Bodendünger. Außerdem unterstützen sie die wertvolle Humusbildung. Sie können fast überall angebaut werden und benötigen wenig Pflege. Beispielsweise benötigt die Erzeugung von einem Gramm Hülsenfrucht-Protein 19 Liter Wasser, hingegen braucht man 112 Liter Wasser, um ein Gramm Rindfleisch-Protein zu erzeugen.

Hülsenfrüchte sind die beste Alternative zur aufwendigen und teuren Fleischproduktion. Aus gutem Grund bilden Hülsenfrüchte in vielen Ländern die Basis bei Nationalgerichten.

Ernährungsphysiologisch sind Bohnen besonders wertvoll, da sie reich an hochwertigem pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen (wie Folsäure und B-Vitaminen) und Mineralstoffen (Kalium, Eisen, Magnesium, Kalzium) sind. Sie fördern die Sättigung, unterstützen die Darm- und Herzgesundheit, helfen beim Cholesterinmanagement und können das Risiko für bestimmte Krebsarten senken. Von unschätzbarem Wert ist der Inhaltstoff Mangan, ein essenzielles Spurenelement, das Haarwachstum und Energieproduktion unterstützt.

Junge Bohnen eignen sich ideal zum Dämpfen oder Blanchieren, so bleiben Farbe und Biss erhalten. Sie harmonieren perfekt mit kräftigen Kräutern wie Bohnenkraut oder Thymian. Getrocknete Bohnen sollten vor dem Kochen über Nacht eingeweicht werden. Wer Blähungen vermeiden möchte, sollte das Kochwasser nach dem Einweichen abgießen und die Bohnen gründlich spülen. Eine Prise Kümmel beim Kochen kann die Verträglichkeit zusätzlich verbessern.



Das Stuttgarter Jugendamt hat sich an einem Projekt des *Ernährungsrats StadtRegion Stuttgart* beteiligt und im Juli 2025 eine Bohnenwoche durchgeführt. Ziel des Ernährungsrats ist es, regionale Produkte ins Bewusstsein der Bevölkerung zu rücken und Akteure zu vernetzen – vom Erzeuger bis zum Konsumenten. Während dieser Woche wurden in den Kitas zwei verschiedene Gerichte mit Bohnen angeboten und 18 Ernährungsaktionen zum Thema mit mehr als 100 Kita-Kindern durchgeführt.

Weitere Informationen zur Essensversorgung in städtischen Kitas unter:
stuttgart.de/leben/bildung/kitas/essen-staedtische-kitas

