

## **Gesunde Bohnen vom heimischen Garten: Tipps und Rezepte für Genießer**

Erfahren Sie, wie man grüne Bohnen gesund zubereitet. Tipps von Ernährungsexpertin Cornelia Zink und ein leckeres Rezept.

### **Die Vielseitigkeit und der Nährstoffreichtum von grünen Bohnen**

Grüne Bohnen sind nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund und lassen sich auf zahlreiche Arten zubereiten. In den Monaten Juni bis Oktober sind sie besonders frisch und aromatisch, wodurch sie eine wertvolle Bereicherung für die sommerliche Ernährung darstellen. Laut Cornelia Zink, Ernährungsexpertin der AOK Donau-Ries, sollten Bohnen unbedingt in den Speiseplan aufgenommen werden: „Frisch geerntete Bohnen sind nährstoffreich und tragen zu einer gesunden Ernährung bei.“

### **Wichtige Tipps zur Zubereitung**

Um die gesundheitlichen Vorteile von Bohnen optimal zu nutzen, ist es wichtig, sie richtig zuzubereiten. Zink weist darauf hin, dass rohe Bohnen sogenannte Lektine enthalten, die Magenbeschwerden verursachen können. Aus diesem Grund ist es unerlässlich, die Bohnen vor dem Verzehr mindestens zehn Minuten lang zu garen. „Frische Bohnen erkennt man daran, dass sie sich leicht auseinanderbrechen lassen“, erklärt sie weiter. Bohnen sollten stets gut gewaschen und die Enden entfernt werden, bevor sie gekocht werden.

## **Reiche Quelle an Nährstoffen**

Grüne Bohnen sind kalorarme Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen sowie pflanzlichem Eiweiß sind. Zudem enthalten sie wichtige B-Vitamine, Provitamin A sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium. Diese Nährstoffe sind entscheidend für eine ausgewogene Ernährung und können helfen, verschiedene gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

## **Ein beliebtes Gericht: Nudeln mit Gemüse-Sauce**

Für alle, die grüne Bohnen in ihre Ernährung integrieren möchten, hat Zink ein schmackhaftes und einfaches Rezept zusammengestellt. Es kombiniert die gesunden Bohnen mit Vollkornnudeln und frischem Gemüse, ideal für eine nahrhafte Mahlzeit. Hier ist das Rezept für zwei Portionen:

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**