Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Warum sind rohe Gartenbohnen giftig?

Mon, 09/18/2017 - 14:28

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Die meisten Gemüsearten lassen sich auch roh verzehren. Für Gartenbohnen (Buschbohnen und Stangenbohnen) gilt dies jedoch nicht. Rohe Bohnen enthalten nämlich sowohl in den Hülsen als auch in den Samen eine giftige Eiweißverbindung, das Phasin. Phasin gehört zur Stoffgruppe der Lektine und bewirkt im menschlichen Körper ein Zusammenkleben der roten Blutkörperchen (Hämagglutination). Dadurch wird der Sauerstofftransport im Blut behindert.

Schon eine bis drei Stunden nach dem Verzehr roher Bohnen können Übelkeit, Bauchschmerzen und Erbrechen auftreten. Es kann auch zu anhaltenden, blutigen Durchfällen, Fieber, Schüttelfrost, Krampfanfällen und Schock kommen, nach dem Verzehr großer Mengen sogar zu einer tödlichen Vergiftung. Besonders reich an Lektinen ist die Feuerbohne, schon der Verzehr von vier bis fünf rohen Samen kann zu Beschwerden führen. Kinder reagieren aufgrund ihres geringeren Körpergewichtes besonders empfindlich auf rohe Bohnen.

Durch Kochen werden Gartenbohnen jedoch genießbar, denn die Hitze zerstört das Phasin weitgehend. Für Brechbohnen wird eine Kochzeit von 15 Minuten, für dünnere Bohnen von mindestens zehn Minuten empfohlen. Das Kochwasser sollte nicht weiterverwendet werden. Übrigens sinkt der Phasingehalt auch durch das Keimen der Bohnensamen. Bohnenkeimlinge sollten aber trotzdem vor dem Verzehr noch kurz blanchiert werden. Eine Ausnahme stellen die Keime der Mungobohne dar, diese enthalten kein Phasin.