

Bohnenstarke

Nachrichten

September 2019

DIESE
ZEITUNG IST
KOSTENLOS ZUM
MITNEHMEN!



Foto © Barbara Majcan

Rezept Tipp

Die steirische Käferbohnenkönigin Michaela Summer empfiehlt:

Brotsäckchen mit Käferbohnen-Kräuter-Fülle und Minzsauce

Zutaten für 8 Personen

Teig

Mehl 450g
Germ 1 Würfel
Salz 1 Tl
warmes Wasser 300ml
etw. Öl

Fülle

gekochte Steirische Käferbohnen g.U.
500g
Butter 60g
Speck 6 Scheiben
Kräuter (Petersilie, Bohnenkraut,
Minze, Sellerieblätter) 1 Tasse
Salz, Ei zum Bestreichen

Sauce

Schafmilchjoghurt 250ml
frische Minze 1/2 Tasse
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Teig die Germ im warmen Wasser auflösen und mit den anderen Zutaten zu einem Teig kneten. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.



2. Die gekochten Käferbohnen pürieren. Speck würfelig schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Speck anbraten, ein wenig auskühlen lassen. Kräuter fein hacken. Alle Zutaten vermengen und abschmecken. Backrohr auf 180 C° Heißluft vorheizen.

3. Teig in 16 Teile teilen und möglichst rund auswalken. Auf jeden Teigfleck etwas Fülle in die Mitte setzen, die Teigenden zu einem Säckchen drehen und mit versprudeltem Ei bestreichen. Anschließend 15 bis 20 Minuten backen.

4. Aus Schafmilchjoghurt und frisch gehackter Minze eine Sauce bereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotsäckchen schmecken sowohl lauwarm als auch kalt, mit Minzsauce servieren.

Weitere Rezepte unter
www.steirische-kaeferbohne.at



Foto © Alexander Danner

Das ideale Lebensmittel

Aus diätetischer Sicht ist sie – auch für Vegetarier, Veganer oder Flexitarier – ein ideales Lebensmittel. Sie enthält von Natur aus alles, was für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. In Kombination mit Getreideprodukten und Kartoffeln ist die Steirische Käferbohne eine ausgezeichnete pflanzliche Eiweißquelle, bei der auch Genuss und Geschmack nicht zu kurz kommen.

Inhaltsstoffe:

- **Hoher Eiweißgehalt**
100 g gekochte Käferbohnen enthalten ca. 7,08 g Eiweiß.
- **Reich an Ballaststoffen**
100 g gekochte Käferbohnen enthalten ca. 6,35 g Ballaststoffe.
- **Kohlenhydrate, wenig Fett**
100 g gekochte Käferbohnen enthalten ca. 11,55 g Kohlenhydrate, aber nur 0,77 g Fett.
- **An Mineralstoffen & Vitaminen**
enthalten 100 g gekochte Käferbohnen ca. 36 mg Kalzium, 1,5 mg Eisen, 5 mg Natrium, 1,5 µg Vitamin A (RE) und 0,3 mg Vitamin C.

Alle Angaben unterliegen natürlichen Schwankungen.

Ein Hindernis für manche: **Käferbohnen muss man lange kochen.**

Ja! Käferbohnen sind eben echtes Slow Food. Aber es gibt Alternativen, wenn es einmal schnell gehen muss: Steirische Käferbohnen werden auch essfertig, das heißt fertig gekocht, verpackt in der Dose, im Glas oder offen am Bauernmarkt angeboten.



Foto © Werner Krug

Bohnen.PUNKT

Um regionale Spezialitäten zu bewahren und vor Nachahmung und Rufausbeutung zu schützen, gibt es den EU-Herkunftsschutz. Die Steirische Käferbohne ist seit 2016 im EU-Register der geschützten geografischen Angaben registriert. Der Anbau und die Verarbeitung erfolgen kontrolliert und zertifiziert in der Steiermark, kurze Transportwege, beste Qualität und Gentechnikfreiheit sind damit garantiert. Fast 200 landwirtschaftliche Betriebe, Verarbeitungsbetriebe und Händler sind Mitglied bei der Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne und lassen sich jährlich kontrollieren.



Foto © Gerald Pirn

Ausschließlich gültig zertifizierte Betriebe dürfen das Siegel und die Bezeichnung „Steirische Käferbohne geschützte Ursprungsbezeichnung“ für ihre Produkte verwenden. Die Banderole kennzeichnet Steirische Käferbohnen von zertifizierten Betrieben. Trittbrettfahrer, die z.B. Billig-Käferbohnen aus China als Steirische Käferbohnen ausgeben, können wirksam verfolgt und das gesetzwidrige Verhalten unterbunden werden. Für die heimischen Produzenten bedeutet das Schutz vor Nachahmung und Missbrauch durch Billigware aus dem Ausland, Stärkung der heimischen Produktion sowie Erhalt der Wettbewerbsfähigkeit am Markt. Was uns sehr freut: immer mehr Konsumenten achten beim Einkauf darauf und geben Qualitätsprodukten mit nachgewiesener Herkunft den Vorzug.

Angenehmes Lesevergnügen wünscht

F. Rauer

Obmann Fritz Rauer, Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne



Foto © Alexander Danner



Mischkultur steirische Käferbohne mit Mais

Foto © Ulrike Schilder

Kochanleitung für Steirische Käferbohnen

Wie andere Bohnen auch, dürfen Steirische Käferbohnen ausschließlich gekocht gegessen werden.

1. Beim Kauf auf Qualität achten
2. Trockenbohnen gründlich waschen, Waschwasser weggießen
3. Über Nacht in großer Schüssel mit Wasser einweichen (möglichst weiches Wasser, Mengenverhältnis ca. 1:3)
4. Im Einweichwasser auf kleiner Flamme 1,5 bis 2 Stunden kochen (Lorbeerblätter zugeben)
5. Salz und eventuell Essig erst zugeben, wenn die Bohnen weichgekocht sind, beim weiteren Verköchen Bohnenkraut zugeben. Sollen die Bohnen für süße Gerichte verwendet werden, statt Salz Zucker begeben

Tipp: Im Sommer eingeweichte Bohnen in den Kühlschrank stellen.

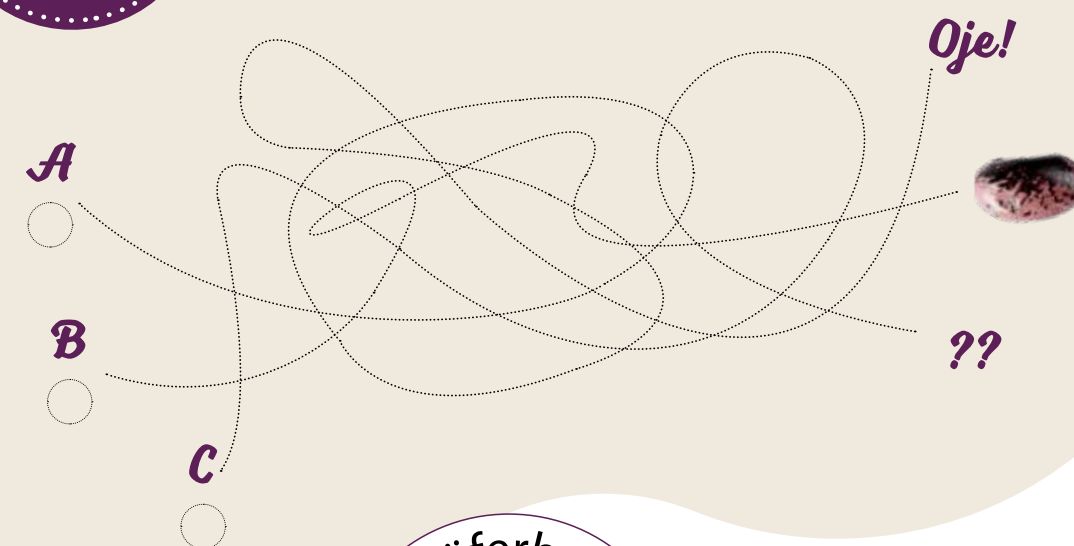
Wenn es einmal schnell gehen muss:

- Im Druckkochtopf reduziert sich die Garzeit auf 15 bis 20 Minuten.
- Steirische Käferbohnen g.U. werden auch essfertig in der Dose, im Glas oder offen am Bauernmarkt angeboten.
- Im Herbst frisch geerntete Käferbohnen müssen nicht eingeweicht werden und sind nach einer Kochzeit von ca. 30 Minuten gar.

Rätsel-späB

Labyrinth

Welcher Weg führt zur Käferbohne?



Was Konsumenten über die steirischen Käferbohnen denken

54%

der Konsumenten kaufen nach eigener Angabe mindestens einmal monatlich Käferbohnen.

2,2

Gerichte mit Steirischer Käferbohne g.U. kennen die Befragten. Da gibt es noch Platz für mehr Rezepte.

85%

ist die Herkunft aus der Steiermark wichtig oder sehr wichtig, aber nicht alle wissen, worauf zu achten ist.

Essfertig

in Dosen sind die Steirischen Käferbohnen g.U. am beliebtesten. So spart man sich die aufwendige Zubereitung.

Geschmack

ist Kaufgrund Nummer eins. Weitere Vorteile: Nährstoffreichum, viele Vitamine sowie viel Eiweiß.

50%

kennen den EU-Herkunftsschutz g.U., unter dem die Steirische Käferbohne steht.

37%

wollen Müll vermeiden und kaufen getrocknete Käferbohnen (Anteil unter den monatlichen Käufern).

Blähungen

als Nachteil wurde am häufigsten genannt. Durch Lorbeer und Einfrieren können diese vermindert werden.

Alle

kannten den Salat, der klassisch aus Steirischen Käferbohnen g.U. und Steirischen Kürbiskernöl g.g.A. besteht.

Quelle: bmm Marktforschungsstudie 2018

Die Geschichte der Käferbohne

Die Hülsenfrucht Steirische Käferbohne erlebt derzeit ein großes Revival. Bohnen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt, ihr Ursprung liegt in Amerika. Die Käferbohne fand Ende des 16. bzw. zu Beginn des 17. Jahrhunderts ihren Weg nach Europa und wurde anfangs als Zierpflanze verwendet. In der Steiermark findet man im 19. Jahrhundert erste Nachweise für den Käferbohnenanbau.

Über die Herkunft des Namens „Käferbohne“ gibt es in der Literatur zahlreiche Spekulationen. Eine Theorie beruft sich auf die Ähnlichkeit des Korns mit einem Käfer. Eine andere These erklärt die

Entstehung des Namens mit der unleserlichen Niederschrift des Wortes „Körnerbohne“. Schließlich kursiert noch eine Vermutung, die das Wort „Käferbohne“ von der Beliebtheit der Hülsenfrucht beim Speisebohnenkäfer herleitet.

Der steirische Käferbohnenanbau entwickelte sich vom reinen Selbstversorgeranbau in den 1970er Jahren zu einer wirtschaftlich bedeutsamen Kultur für die Landwirte.

Seit Zuerkennung des EU-Herkunftsschutzes werden jährlich auf 500 bis 650 Hektar Steirische Käferbohnen angebaut.

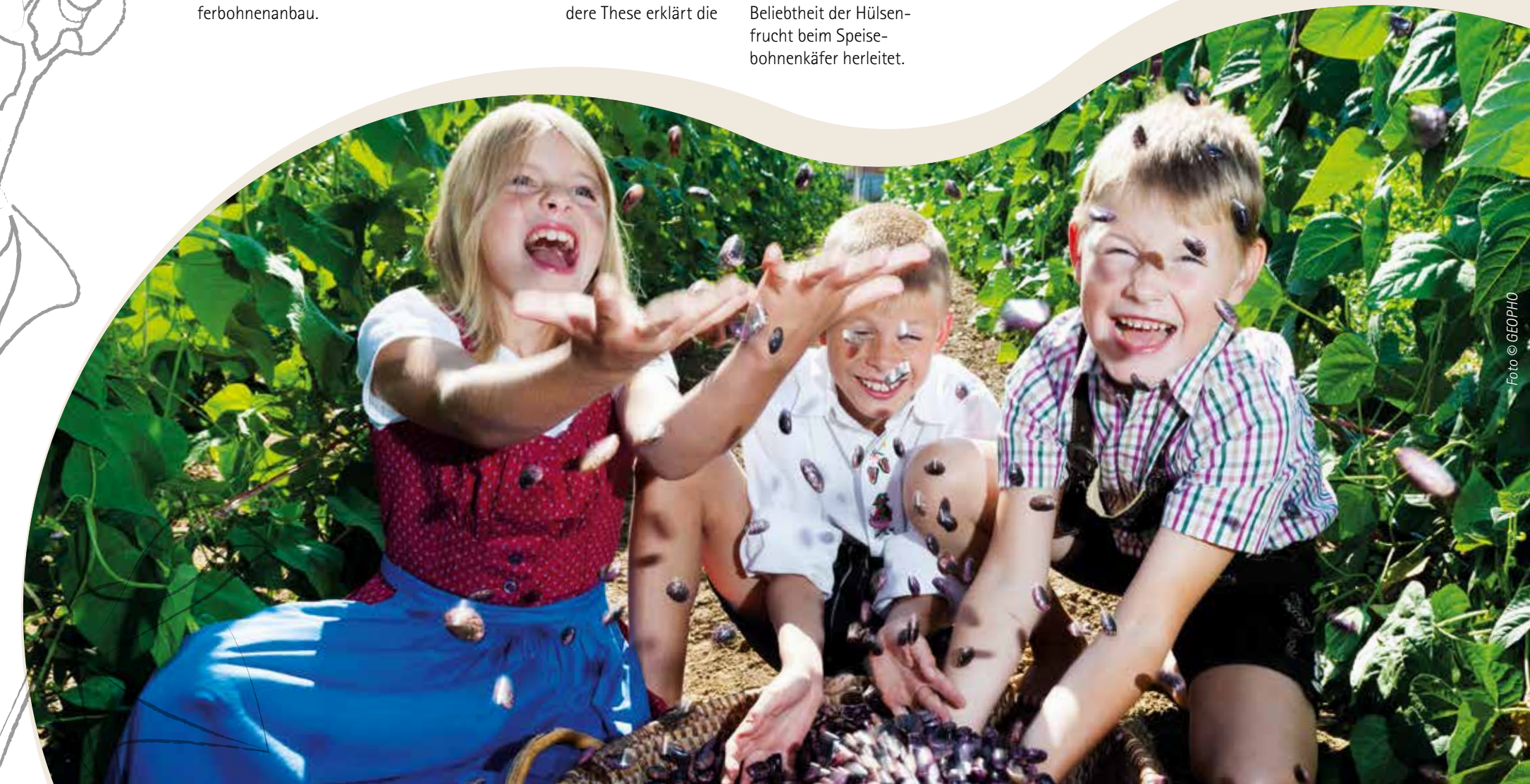


Foto © GEOPH



Foto © Alexander Danner





Foto © Werner Krug

Warum die Bohne eine Prinzessin ist

Wie wird die Steirische Käferbohne eigentlich angebaut?

Wir wollten es genau wissen und haben den steirischen Käferbohnenbauern Peter Schneider besucht.



Peter Schneider, Käferbohnenbauer

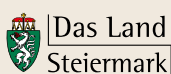
Foto © Peter Melbinger

Peter hat uns erzählt, dass der Großteil der Steirischen Käferbohnen in Kombinationskultur mit Mais als Stützpflanze angebaut wird, ein kleinerer Teil wächst in Spalier- bzw. Heckenkulturen. Die traditionelle Stangenkultur beschränkt sich mittlerweile nur noch auf den Hausgartenbereich. Ausgesät wird nach dem letzten Frost, also in der Zeit von Ende April bis Mitte Mai. Dann braucht sie erst einmal ordentlich viel Wasser, damit sie im Juli und August Blüten ausbilden kann.

Die heißen werdenden Sommer machen den Anbau für die Landwirte aber immer riskanter. Denn bei länger anhaltenden Temperaturen über 28°C zeigt die Käferbohne, dass sie eine echte Prinzessin ist – es kommt zu Blütenabwurf und schlechtem Hülsenansatz. Ertragsverluste bis hin zum Totalausfall können die Folge sein.

In den Heckenkulturen setzen manche Landwirte feine Wassersprühnebel zur Kühlung während der Blüte ein. Und es wird bereits seit mehreren Jahren im Bereich der Sortenzüchtung akribisch geforscht und die Bäuerinnen und Bauern hoffen, in absehbarer Zeit eine neue, verbesserte Sorte mit größerer Hitzetoleranz zur Verfügung zu haben. In der Zwischenzeit hoffen wir auf kühlere Sommer für die Prinzessin.

MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



Plattform zum Schutz der Steirischen Käferbohne
Hamerlinggasse 3 | 8010 Graz | Tel. 0316 8050 1623

E-Mail: office@steirische-kaeferbohne.at

WWW.STEIRISCHE-KAEFERBOHNE.AT

Die steirische Käferbohne

Lateinisch:
Phaseolus coccineus L.

Familie:
Hülsenfrüchte.

Unterfamilie:
Schmetterlingsblütler.

Namen:
Käferbohne, Feuerbohne, Prunkbohne, Rosenbohne, Blumenbohne, Pischlerbohne, Türkische Bohne.

Herkunft:
Hochland Mexikos und Guatemalas; seit dem 16. Jhdt. in Europa, wo sie zunächst als Zierpflanze angebaut wurde; seit Anfang des 19. Jhds. hierzulande heimisch.

Lagerung:
Die Schale der Käferbohne reagiert empfindlich auf Licht – dunkel gelagert behält sie ihre typische Farbe.

Geschmack:
Fein cremige Konsistenz mit leicht süßlichem Maroni-Aroma. Daher eignet sich die Käferbohne auch gut für Süßspeisen.

Besonderheit:
Seit 2016 genießt die Steirische Käferbohne den EU-Herkunftsschutz „Geschützte Ursprungsbezeichnung g.U.“ mit eigenem Gütesiegel.

Steirische Käferbohne beim Einkauf erkennen

Die Banderole mit dem steirischen Panther und dem rotgelben Unionszeichen kennzeichnet Steirische Käferbohnen von zertifizierten Betrieben.

Produkte, die dieses Zeichen tragen, beinhalten garantiert und kontrolliert 100 % Steirische Käferbohne.

Die einmalige fortlaufende Kontrollnummer und die ausgewiesene Mengeneinheit geben zusätzlich Sicherheit.

